



Dia Mundial da Fisioterapia



08 de setembro de 2021

Programa da sessão:

- Contexto atual da profissão em Portugal;
- Áreas de intervenção;
- Relação entre postura corporal, movimento e emoções;
- Estratégias baseadas no movimento e postura que contribuem para o bem-estar.

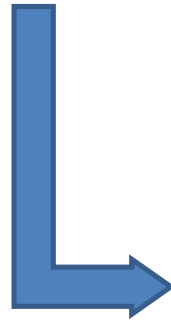


Centro de Saúde de Arraiolos



A fisioterapia é o serviço prestado por fisioterapeutas a indivíduos e populações de forma a desenvolver, manter e restaurar o máximo movimento e capacidade funcional ao longo da vida.

(APFisio, 2021)



- Lesões
- Desenvolvimento
- Envelhecimento
- Dor
- Condições clínicas específicas



08 de setembro de 2021

Centro de Saúde de Arraiolos



A Ordem dos Fisioterapeutas (OF):

Teve início em 1998



Durante 20 anos o processo passou por diversas fases



Em setembro de 2019 é criada a Ordem dos Fisioterapeutas (Lei nº 122/2019)

Está a decorrer o processo de inscrição na OF que é obrigatório



(Ordem dos Fisioterapeutas, 2021)

08 de setembro de 2021



Centro de Saúde de Arraiolos

Áreas de intervenção:

- Cardiorespiratória
- Cuidados Continuados e Cuidados Paliativos
- Dermatofuncional
- Desporto
- Envelhecimento
- Fisioterapia Aquática
- Fisioterapia na Saúde dos Animais
- Músculo-Esquelética
- Neurologia
- Pediatria
- Pessoas com amputação
- Saúde da Mulher
- Saúde Mental
- Telefisioterapia



(APFisio, 2021)

08 de setembro de 2021



Postura

Movimento

Emoções



Postura → Comportamento postural

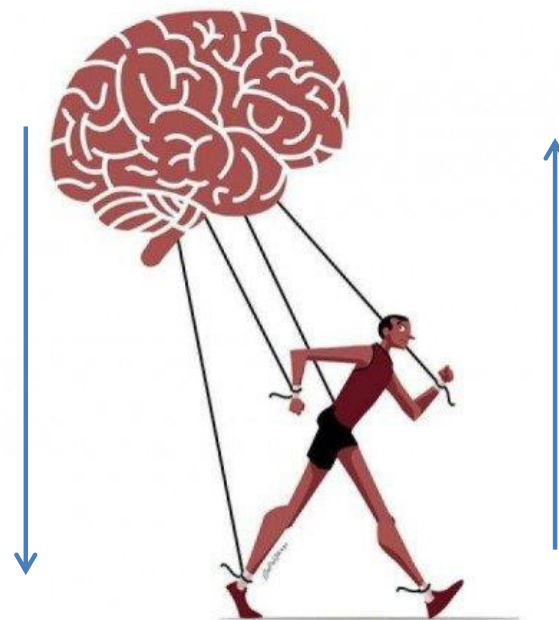
O corpo comunica, expressa emoções através da face, voz, postura, movimento.

(Dael et al., 2012)

Mas...

Características posturais como fator de proteção ao influenciar positivamente emoções, motivação e cognição.

(O'Sullivan et al., 2011; Wilkes et al., 2017)



Relação bidirecional

08 de setembro de 2021

Como o comportamento motor voluntário nos pode ajudar?

- ✓ Exercício - recomendado como alternativa natural, de baixo custo e saudável que pode ser complementar a outras intervenções terapêuticas.

(Shafir, 2015)

Recomendação da OMS sobre atividade física em adultos (18-64 anos)



08 de setembro de 2021

Como o comportamento motor voluntário nos pode ajudar?

- ✓ Modificações qualitativas no comportamento motor – ativação de músculos específicos fornece informação sensorial que ajuda a regular as emoções.

Exemplos: verticalização do tronco, “expansão” anterior do tronco e posicionamento dos membros superiores durante 2 a 3 minutos.



(Shafir, 2015)

Como o comportamento motor voluntário nos pode ajudar?

- ✓ Respiração abdominal – lenta e profunda associada a mecanismos fisiológicos com efeito regulatório, efeito positivo na atenção e postura.

6 ciclos respiratórios/minuto com 5 seg inspiração e 5 seg de expiração.

(Shafir, 2015)

4 ciclos respiratórios/minuto

(Ma, Yue & Gong, 2017)

Diafragma



Consciência e atenção em relação ao corpo

08 de setembro de 2021

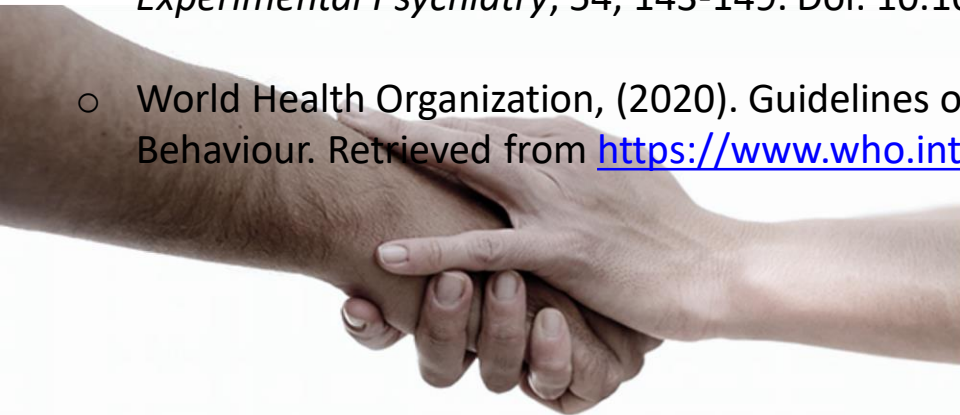
Bibliografia

- Apfísio, (2021). Portal da Associação Portuguesa de Fisioterapeutas. Retrieved from <http://www.apfísio.pt/>
- Dael, N., Mortillaro, M., & Scherer, K.R. (2012). Emotion Expression in Body Action and Posture. *Emotion*, 12(5), 1085-1101. Doi: 10.1037/a0025737
- Ma, X., Yue, Z., Gong, Z. & Zhang, H. (2017). The Effect of Diaphragmatic Breathing on Attention, Negative Affect and Stress in Healthy Adults. *Frontiers in Psychology*, 8(874). Doi: 10.3389/fpsyg.2017.00874
- Ordem dos Fisioterapeutas (2021). Portal da Ordem dos Fisioterapeutas. Retrieved from <https://ordemdosfisioterapeutas.pt/>



Bibliografia

- O'Sullivan, P.B., Smith, A.J., Beales, D.J., & Straker, L.M. (2011). Association of Biopsychosocial Factors With Degree of Slump in Sitting Posture and Self-Report of Back Pain in Adolescents: A Cross-Sectional Study. *Physical Therapy*, 91(4), 470-483. Doi: [10.2522/ptj.20100160](https://doi.org/10.2522/ptj.20100160)
- Shafir, T. (2015). Movement-Based Strategies for Emotion Regulation. In M. Bryant (Ed.), *Handbook on Emotion Regulation* (pp. 231-249). Retrieved from https://www.novapublishers.com/wp-content/uploads/2019/03/978-1-63482-361-6_ch13.pdf
- Wilkes, C., Kydd, R., Sagar, M., & Broadbent, E. (2017). Upright posture improves affect and fatigue in people with depressive symptoms. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 54, 143-149. Doi: 10.1016/j.jbtep.2016.07.015
- World Health Organization, (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>



Obrigada

