



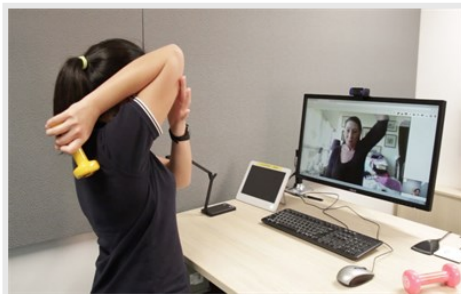
Edição online: IPCB faz fisioterapia a distância

IPCB faz fisioterapia a distância

O Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB) está a realizar sessões de fisioterapia a distância, através da internet. A iniciativa é realizada por alunos finalistas da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias.

Em nota enviada ao Ensino Magazine, o Politécnico de Castelo Branco explica que estas sessões estão adaptadas à atual situação de pandemia da COVID-19, garantindo o necessário distanciamento social. Na origem desta aposta está "o encerramento ou acesso condicionado a serviços de saúde privados e públicos, associado à suspensão da procura de cuidados de saúde de alguns utentes por receio de contágio, podem criar situações de agravamento dos problemas de saúde. Estas condicionantes levaram à procura de soluções alternativas ao modelo habitual de prestação de cuidados de fisioterapia, que normalmente exigem grande proximidade e contacto físico entre profissionais e utentes", diz o IPCB.

Deste modo, os alunos de fisioterapia criaram soluções baseadas em ferramentas digitais, no âmbito de um módulo de estágio de projeto que realizam no último semestre do curso. Em nota de imprensa, o IPCB enumera os projetos:



"Quebra a Tua Rotina - 6 minutos contra o sedentarismo, tem como público alvo estudantes do ensino superior a nível nacional que na sua maioria, nesta fase de final de ano letivo, passa muito tempo a realizar atividades sedentárias. O objetivo do projeto é implementar um programa de exercícios, de maneira a diminuir os comportamentos sedentários destes jovens.

A intervenção consiste na implementação de um programa de exercícios de alta intensidade, mais focados nos membros inferiores, e um conjunto de alongamentos. Estes programas de exercícios e alongamentos serão disponibilizados em vídeo.

Os interessados em participar podem contactar a equipa do IPCB através do e-mail break.ur.routine20@gmail.com e responder a um questionário disponível em <https://forms.gle/XivNwdAg9tDR61Uy5>.

LowBackPhysio tem como público-alvo trabalhadores com idade igual ou superior a 18 anos e que apresentam dor lombar não específica. Tem como principal objetivo responder às necessidades destes trabalhadores, avaliando os resultados de uma intervenção em fisioterapia à distância.

Está a ser divulgado um questionário nas redes sociais que permite avaliar os possíveis interessados. Após esta avaliação é criado um grupo fechado na rede social Facebook, onde os participantes têm acesso a um programa de 4 semanas, 3 vezes por semana, tendo cada sessão uma duração de 20 minutos.

Para aceder ao programa, os interessados podem preencher o questionário disponível em <https://forms.gle/eBunTExiuq6wnto9>, ou esclarecer dúvidas através do e-mail projetodorlombar20@gmail.com.

Physio4Home é uma solução para manter o seu regime de atividade, através do exercício em casa, destinada a pessoas diagnosticadas com Osteopenia/Osteoporose, com Patologia Respiratória ou com Dor Lombar Crónica. O Physio4Home é um projeto em plataforma digital (Facebook), de acesso gratuito.

Os interessados deverão preencher um questionário de triagem e, caso seja verificado que a sua situação se adequa aos objetivos do projeto, os participantes serão direcionados para o grupo mais adequado à sua condição, onde serão lançados vídeos de exercícios específicos.

Podem aceder a este projeto em <https://www.facebook.com/physio4home>.

Gestão e Reabilitação do Utente com Dor Crónica em Isolamento Social é um projeto que tem por objetivo acompanhar utentes com dor crónica, uma das condições de saúde com maior incidência e prevalência a nível mundial.

Prevê a realização de várias sessões de acompanhamento via videoconferência (tele-reabilitação), onde o principal foco será ajudar o utente a desenvolver estratégias para lidar com a sua situação.

A participação é aberta a todas as pessoas que têm dor há mais de 3 meses. Informações adicionais podem ser consultadas na página do projeto na internet, em <https://dorcronicameesald.wixsite.com/meusite/projeto>.

Fisioterapia na Saúde Ocupacional é um projeto de ginástica laboral on-line destinado a empresas ou trabalhadores por conta própria. O objetivo é prevenir e reduzir o impacto das lesões músculo-esqueléticas relacionadas com o trabalho e as lesões por esforços repetidos.

O projeto tem por base um programa de 4 semanas com exercícios de alongamento, relaxamento e fortalecimento muscular, fornecidos através de plataformas digitais/ vídeos com uma duração de 5 minutos, focados nas condições de saúde recolhidas num questionário.

O acesso ao questionário pode ser solicitado através do e-mail: andremcp18@gmail.com.

Na nota de imprensa, o IPCB revela que "os estudantes da ESALD desenvolveram ainda mais dois projetos, que já tem as vagas preenchidas. O primeiro consistiu num programa de tele-reabilitação em utentes com Fibromialgia. Este programa de intervenção é realizado em grupos de três utentes, durante cinco semanas, sendo realizadas duas sessões de educação, para dar resposta a dúvidas colocadas, e oito sessões de exercício, com o objetivo de aumentar os níveis de atividade física, induzir analgesia e melhorar a qualidade de vida destes utentes. O segundo programa, destinado a acompanhar jovens mães no período do pós-parto, consiste de sessões de fisioterapia cujos objetivos incluem o aumento da funcionalidade, a melhoria da qualidade de vida e a prevenção/ tratamento de disfunções decorrentes da gravidez".