

# ULSNE CONSIGO

## Terapia Ocupacional dá autonomia para a realização de tarefas diárias

Comer pela própria mão, vestir-se ou fazer a higiene diária são tarefas aparentemente simples, mas que representam grandes obstáculos para quem perdeu a autonomia necessária para realizar estas atividades. Esta semana, terapeutas da Unidade Local de Saúde (ULS) do Nordeste explicam como a Terapia Ocupacional pode ajudar estas pessoas.

A Terapia Ocupacional começou a ser utilizada no século XVIII. Foi implementada por um psiquiatra, na sequência da necessidade de ocupar os utentes do foro psiquiátrico. Certo é que através da ocupação alcançou resultados ao nível da reabilitação física e mental.

A partir daí, a Terapia Ocupacional começou a ser cada vez mais utilizada no tratamento e habilitação de indivíduos com disfunção física, mental, de desenvolvimento ou social, utilizando técnicas terapêuticas integradas em atividades selecionadas consoante o objetivo pretendido e enquadradas na relação terapeuta/doente.

Dar autonomia às pessoas para que possam desempenhar as suas tarefas diárias, quer pessoais, quer profissionais, é um dos objetivos da Terapia Ocupacional. Na sequência de uma doença, de um acidente ou do avanço da idade, são muitas as pessoas que perdem as suas capacidades funcionais e deixam de poder desempenhar sozinho tarefas simples do dia-a-dia, como comer pela própria mão, vestir-se ou fazer a higiene diária. A Terapia Ocupacional tem um papel fundamental precisamente na ajuda que pode dar a estas pessoas.

Na ULS Nordeste, a Terapia Ocupacional está integrada no Serviço de Medicina Física e Reabilitação, juntamente com a Fisioterapia e a Terapia da Fala. Na maioria dos casos, a articulação entre as diferentes valências é a chave para o sucesso dos tratamentos, assegura a coordenadora deste Serviço na ULS Nordeste e fisioterapeuta, Ana Rodrigues.



### Reabilitação assenta na ocupação

Tal como o nome indica, a Terapia Ocupacional foca-se essencialmente na ocupação. Ou seja, os terapeutas centram-se nas atividades para reabilitar os utentes. “Temos técnicas terapêuticas, assim como a Fisioterapia. Mas a principal diferença é que nunca usamos a eletroterapia, que é uma técnica específica da Fisioterapia”, explica a terapeuta ocupacional da ULS Nordeste, Sandra Neves.

Esta valência abrange as áreas mental e física. Na área

mental, a intervenção da Terapia Ocupacional abrange doentes agudos e crónicos. “Usamos atividades da vida diária, implementamos atividades de grupo, de reflexão... O objetivo é tentar encaixar estas pessoas novamente na sociedade depois do internamento. Esse é um trabalho de equipa”, frisa Sandra Neves.

É graças à Terapia Ocupacional que os indivíduos que perdem as suas capacidades acabam por descobrir novas potencialidades para continuarem a ser autónomos no dia-a-dia.

Na área física, esta terapia é virada para a reabilitação. “Recebemos casos agudos, nomeadamente casos neurológicos, ortopédicos, casos de atrasos psicomotores”, exemplifica a terapeuta da ULS Nordeste.



### Ajudas técnicas complementam exercícios

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é uma das doenças que mais afeta as capacidades funcionais dos indivíduos. A Terapia Ocupacional tem, assim, um papel fundamental para estes doentes.

“Primeiro treinamos os movimentos para ver se o doente consegue realizá-los, se vimos que não consegue usamos estratégias e muitas vezes ajudas técnicas para que possa ultrapassar as suas limitações”, explica Sandra Neves.

A terapeuta acrescenta que, no caso de um AVC, a própria patologia contribui para que a pessoa esqueça o lado afetado. Por isso, em termos de reabilitação, o lado afetado é integrado dentro do esquema corporal. “Aqui a terapia ocupacional e a fisioterapia complementam-se”, adianta a fisioterapeuta Ana Rodrigues.

A terapia ocupacional é, no entanto, utilizada para reabilitar utentes afetados por outras doenças incapacitantes, como por exemplo Alzheimer, esclerose múltipla ou artrite reumatóide.

A idade é outro dos fatores que contribui para a perda de capacidades, quer físicas, quer mentais. Neste sentido, os idosos também podem melhorar a sua qualidade de

vida com tratamentos que treinam a realização de tarefas quotidianas.

No entanto, a recuperação depende da força de vontade do próprio utente. “Muitas vezes, para os utentes, é muito mais fácil pedir ajuda a um familiar para que lhes faça as tarefas do dia-a-dia do que ser ele próprio a fazer”, constata Sandra Neves.

A terapeuta sublinha ainda que, tendo em conta a idade avançada dos cuidadores, na maior parte dos casos é fundamental que o doente recupere o máximo de capacidades, para facilitar a tarefa ao próprio cuidador. “Nós também damos orientações aos próprios cuidadores, para tornar as tarefas mais fáceis e menos penosas. Além disso, também damos indicações sobre os exercícios que devem fazer ao longo do dia, porque não chega a reabilitação feita em meio hospitalar”, realça a terapeuta ocupacional, acrescentando que a repetição contínua em meio familiar é essencial para o sucesso dos tratamentos.



### Intervenção precoce

A Terapia Ocupacional também tem um papel fundamental ao nível da intervenção precoce. Nesse âmbito, a ULS Nordeste está a desenvolver um projeto nos jardins-de-infância do distrito de Bragança para avaliar as crianças ao nível da destreza manual, motricidade fina e perceção visual. “Antes da entrada para a escola primária é muito mais fácil reeducar as crianças, dando orientações às educadoras, aos pais, e trabalhando nós com eles. Isso vai facilitar o processo de escrita e o processo de aprendizagem”, salienta Sandra Neves. Nestas idades, as terapeutas trabalham com as crianças, por exemplo, a pega correta do lápis ou da caneta, minimizando assim o esforço que é feito a escrever ou a pintar um desenho. Na adolescência, a terapia ocupacional intervém, por exemplo, em situações de défice de atenção ou alterações de comportamento.

Este tipo de problemas deve ser reportado ao médico de família, que, por sua vez, faz o encaminhamento para a especialidade de Fisiatria. Aqui é feita a avaliação e prescrito o tratamento ao nível da Medicina Física e Reabilitação.