

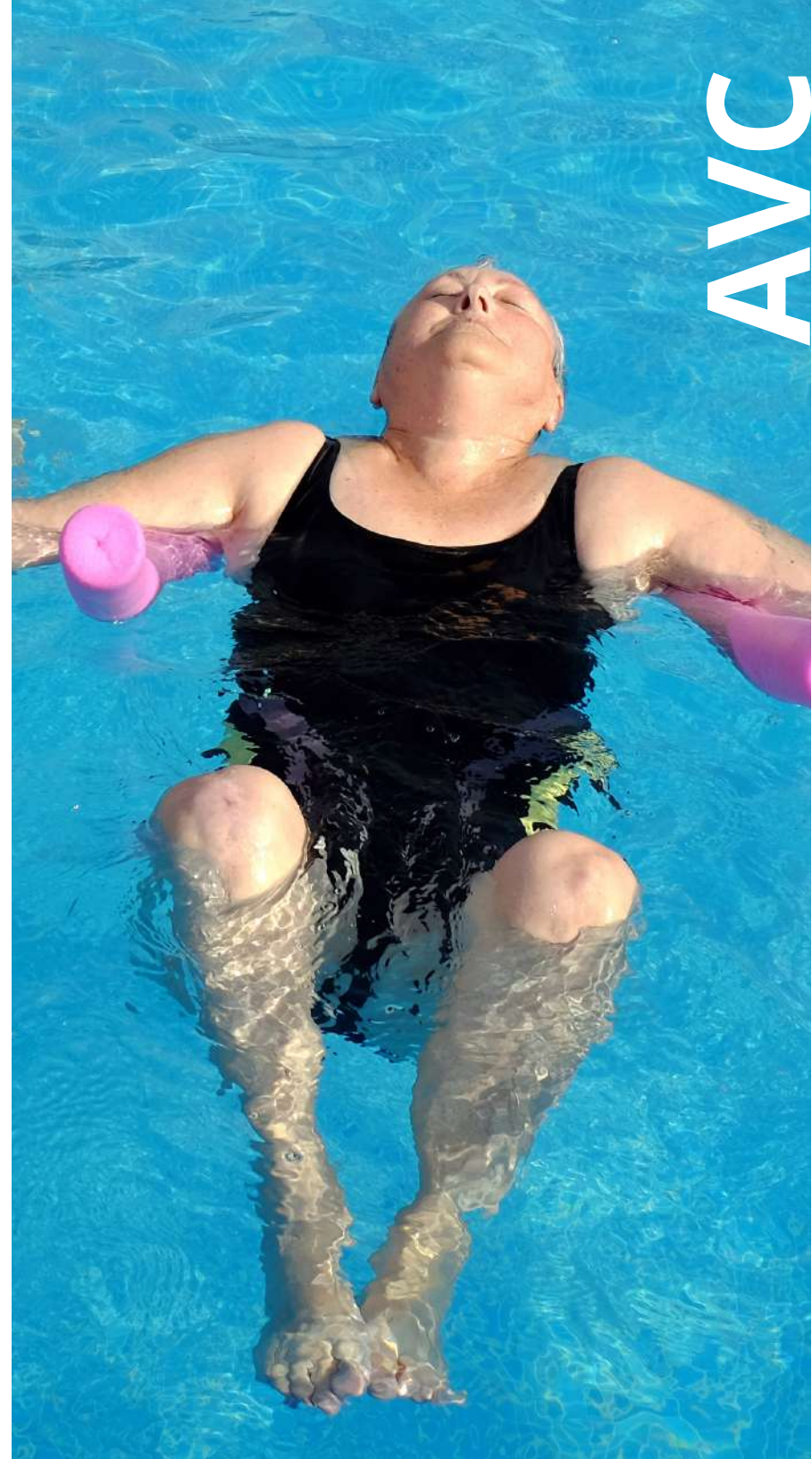


## **Termas São Pedro do Sul** Sê como a água

Qualquer esclarecimento adicional, por favor contacte os nossos serviços telefonicamente, através dos meios digitais disponíveis ou pessoalmente, nas receções dos Balneários termais.

Praça Dr. José de Almeida  
3660-692 - São Pedro do Sul

+351 232 720 300  
geral@termas-spsul.com  
www.termas-spsul.com



# AVC

**PROGRAMA DE REABILITAÇÃO**  
MEDICINA FÍSICA E REABILITAÇÃO

**TERMAS**  
**SÃO PEDRO**  
**DO SUL**



**10 DIAS**

O grande objetivo deste **programa de reabilitação** é ajudá-lo a **readquirir as capacidades que perdeu**, a **recuperar o máximo de autonomia e independência** nas atividades diárias e, também, a **melhorar a sua qualidade de vida**.

As complicações resultantes de um **AVC** são diferentes em cada pessoa, podendo ser mais ou menos graves e afetar uma ou várias funções, como por exemplo, a **mobilidade, o equilíbrio, a força, ou a linguagem e comunicação**.

A capacidade para recuperar destas sequelas também é variável, sendo difícil prever concretamente o **grau de recuperação** de cada pessoa. Ainda assim, a literatura científica é unânime em afirmar que as pessoas que participam em programas de reabilitação estruturados e centrados no utente têm um **prognóstico** de recuperação melhor.

O **processo de reabilitação** após um AVC é contínuo e pode prolongar-se por longos períodos. Ainda assim, na generalidade dos casos, a capacidade de melhoria é mais rápida e significativa nos **primeiros seis meses**, devendo o doente iniciar a terapia o mais cedo possível.



#### Que fatores afetam o resultado da reabilitação após AVC?

A recuperação do AVC varia de pessoa para pessoa, sendo difícil prever com exatidão que capacidades pode recuperar e em quanto tempo. Habitualmente, uma reabilitação bem-sucedida depende de:

- Fatores físicos, incluindo a gravidade do AVC (localização e extensão) e os défices cognitivos e físicos resultantes;

- Fatores emocionais, como a motivação, persistência e dedicação, tanto durante os tratamentos, como nas atividades de reabilitação fora das sessões de Fisioterapia;

- Fatores sociais, nomeadamente o apoio de amigos e familiares;

- Fatores ambientais, que potenciem o bem-estar físico e psíquico;

- Fatores terapêuticos, incluindo um início precoce da sua reabilitação e a capacidade da equipa de reabilitação.

**Não se esqueça:** A reabilitação de um AVC leva tempo! A recuperação pode ser uma experiência longa e, nalguns momentos, frustrante. É normal enfrentar dificuldades ao longo do caminho. A dedicação e vontade de trabalhar irão ajudá-lo a obter o maior benefício!



Tratamentos + consulta **660 €**

## Programa

### Consulta de avaliação com Médico Fisiatra

Plano personalizado por médico Fisiatra, mediante as especificidades de cada utente.

O tratamento é, por regra, dividido em duas partes ao longo do dia, com acompanhamento individual por Fisioterapeutas qualificados, constando de:

- Treino em contexto de ginásio (45 – 60 mins);
- Treino em contexto de piscina termal (30 mins);
- Termoterapia (parafrango);
- Técnicas de Massagem Manual.

*\*No entanto, o programa pode ser complementado com outras técnicas, sempre que justificado (custo não incluído).*

Classes específicas de estimulação cognitiva e lazer (integradas nas atividades de animação termal). Exemplos: Jogos de tabuleiro, jogos tradicionais, caminhadas, teatro, cinema, ginástica de grupo, workshops e visitas culturais.

## Objetivos do programa

- Melhoria do equilíbrio e diminuição do risco de queda;
- Aumentar as amplitudes e velocidade dos movimentos e melhorar a coordenação e destreza manual;
- Melhorar a postura, o equilíbrio e o padrão de marcha;
- Melhoria da espasticidade (“rigidez muscular”);
- Reduzir os espasmos e a dor;
- Diminuir o risco de queda (ensino de técnicas e estratégias);
- Aumentar a força muscular global;
- Recondicionamento físico ao esforço;

- Melhorar a dinâmica respiratória;
- Aprender a usar auxiliares de marcha (quando necessários), tais como bengalas, canadianas, bastões, andarilhos ou ortóteses;

- Melhorar as capacidades cognitivas;
- Otimizar a independência nas atividades de vida diária;
- Melhorar a qualidade de vida.



## Duração e planeamento

O plano decorre e progride ao longo de 10 dias (segunda a sexta-feira).

Aos fins-de-semana o doente não realiza plano individualizado de reabilitação motora, de forma a minimizar a sobrecarga física, integrando apenas as classes específicas de estimulação cognitiva e de lazer (integradas nas atividades de animação termal).

*Valor total estimado do programa:*

*660€\*, inclui tratamentos e consulta de Medicina Física e de Reabilitação*

*\*O valor estimado poderá ter ajustes mediante a prescrição do médico fisiatra.*