

# FISIOTERAPIA EM SAÚDE MENTAL

A Fisioterapia em Saúde Mental é uma área da Fisioterapia que atua de forma transversal, combinando as dimensões física, mental e relacional para promover o bem-estar e a autonomia da pessoa ao longo de todo o seu ciclo de vida.

## OS PRINCIPAIS OBJETIVOS DA FISIOTERAPIA NESTA ÁREA INCLUEM:

### PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR

Ajudar pessoas com problemas de saúde física e mental a alcançar maior autonomia

### GESTÃO DO STRESS

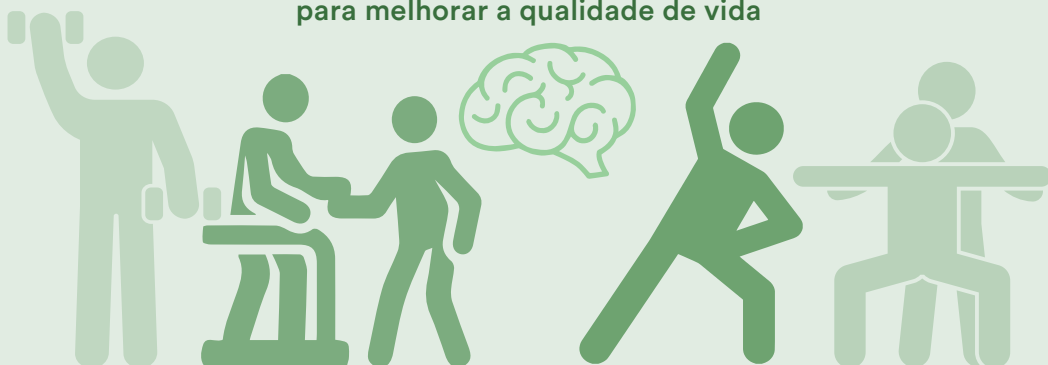
Ensinar estratégias de prevenção e gestão do stress e dos seus impactos físicos

### ESTÍMULO À ATIVIDADE FÍSICA

Incentivar hábitos de vida saudáveis e ensinar sobre o exercício e o relaxamento

### MANUTENÇÃO DA FUNÇÃO

Preservar ou recuperar competências sensoriomotoras e sociais para melhorar a qualidade de vida



# FISIOTERAPIA EM SAÚDE MENTAL

## ÁREAS DE INTERVENÇÃO:

### PERTURBAÇÕES SOMÁTICAS

dificuldades de sono, medo da dor, stress psicológico e humor deprimido

### DOENÇAS CRÓNICAS

ansiedade, depressão moderada associada a doenças como diabetes, cancro e doenças cardiovasculares

### DOENÇAS MENTAIS GRAVES

depressão major, esquizofrenia, perturbações bipolares e dependências

Os Fisioterapeutas em Saúde Mental possuem competências teóricas e práticas específicas para responder a estas necessidades, focando-se numa abordagem biopsicossocial que valoriza a pessoa e o seu contexto.

