



CUIDADOS DE FISIOTERAPIA SEGUROS PARA AS DOENÇAS NÃO TRANSMISSÍVEIS

“As pessoas que vivem com doenças não transmissíveis (DNT) apresentam um risco acrescido de sofrer danos evitáveis durante a prestação de cuidados de saúde” (OMS, 2026)



CHECKLIST PARA A MITIGAÇÃO DO RISCO NAS DNT's

CUIDADO CENTRADO NA PESSOA



- Definir objetivos em conjunto de forma realista e significativa
- Envolver o doente nas decisões sobre os seus cuidados
- Respeitar as preferências, valores e objetivos do doente
- Explicar o plano de cuidados de forma clara e adaptada à pessoa
- Promover uma relação de confiança, empatia e parceria



AVALIAÇÃO E GESTÃO DOS RISCOS

- Identificar fatores de risco da pessoa e do ambiente
- Avaliar riscos clínicos e funcionais
- Identificar comportamentos que aumentam o risco
- Apresentar estratégias para prevenir complicações
- Reavaliar os riscos ao longo do processo de cuidados

PREVENÇÃO E CONTROLO DE INFECÇÃO



- Realizar a higiene das mãos de forma correta
- Cumprir as precauções básicas de controlo de infeção
- Utilizar adequadamente os equipamentos de proteção individual
- Educar doentes e cuidadores sobre prevenção da infeção
- Promover práticas seguras em todos os cuidados de fisioterapia



LITERACIA EM SAÚDE

- Comunicar de forma clara e simples
- Evitar linguagem técnica desnecessária
- Utilizar exemplos e recursos visuais
- Confirmar a compreensão da informação (Teach-back)
- Adaptar a comunicação às necessidades e contexto da pessoa

ADESÃO TERAPÊUTICA



- Definir os objetivos da intervenção e de forma partilhada
- Fornecer informação clara e fácil de compreender
- Identificar e corrigir erros de compreensão
- Reforçar a importância do plano terapêutico
- Apoiar estratégias que promovam a adesão ao tratamento

EDUCAÇÃO E AUTOCUIDADO



- Capacitar a pessoa para a autogestão da sua condição
- Promover hábitos de vida saudáveis
- Incentivar a prática de atividade física adequada
- Apoiar a tomada de decisões informadas
- Promover a autonomia e o autocuidado.