

## O QUE DEVE FAZER?

Deve dirigir-se à secretaria, onde lhe será entregue uma chave de cacifo para poder guardar a sua roupa e os seus haveres;

- 1 Tomar um duche antes de entrar na piscina durante 15 segundos (obrigatório);
- 2 Tomar um duche quando sair da piscina;
- 3 Limpar bem os ouvidos e secar bem com uma toalha os espaços entre os dedos dos pés, para prevenir situações que impeçam dar continuidade ao programa de hidroterapia.

- Na área de Piscina é-lhe fornecido um roupão e uma toalha e no final de cada sessão é-lhe fornecido um sumo.

- Caso necessite de ajuda, estará sempre presente um/a Auxiliar de Ação Médica.

## A EQUIPA DE HIDROTERAPIA DO SERVIÇO DE MFR ACONSELHA...

- 1 Não deverá ir em jejum para as sessões de hidroterapia (fazer refeição leves, mas sem ingerir leite e seus derivados);
- 2 Nunca aplique creme hidratante antes da sessão.
- 3 Atenção às mudanças de temperatura: quando sai da piscina (use o roupão que lhe é fornecido) e na saída para a rua agasalhe-se devidamente.
- 4 Aplique um creme hidratante na pele após cada sessão de hidroterapia.

Durante o período de tratamento no Serviço de Medicina Física e de Reabilitação ser-lhe-ão ensinados exercícios adequados à sua situação e respetivos benéficos para a sua saúde.

Após a alta e se tiver indicações para tal, poderá dar continuidade a um programa de hidroterapia, numa piscina próxima do seu local de residência ou de trabalho.

Caso tenha alguma dúvida não hesite em dirigir-se à equipa que o acompanha no Serviço de M.F.R.

A equipa do Serviço de Medicina Física e de Reabilitação do Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE, deseja que obtenha os melhores benefícios da Hidroterapia.



## SERVIÇO DE MEDICINA FÍSICA E DE REABILITAÇÃO



## HIDROTERAPIA (PISCINA)

INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA



## O QUE É A HIDROTERAPIA?

É uma terapia que consiste num conjunto de atividades aquáticas com o objetivo de ajudar o utente na recuperação da sua funcionalidade e do seu bem estar.

### AS ATIVIDADES AQUÁTICAS PODERÃO CONTER:

- Exercícios físicos específicos
- Caminhar dentro de água
- Nadar
- Relaxamento

As sessões de hidroterapia realizam-se numa piscina com água aquecida entre os 32°C /34°C, e com a duração aproximada de 30 minutos.

- Realizam-se normalmente em grupo e na presença de um/a terapeuta.
- Não é necessário saber nadar, pois a profundidade da piscina é inferior a 1,40m.
- A qualidade bacteriológica da água da piscina é assegurada por análises de controlo realizadas regularmente.

## PORQUE É QUE A HIDROTERAPIA FAZ BEM?

- Relaxa os músculos;
- Melhora a circulação sanguínea;
- Melhora a capacidade cardio-respiratória;
- Aumenta a força muscular;
- Promove o alívio à dor;
- Ajuda a recuperar o equilíbrio e a coordenação do corpo;
- Permite caminhar dentro de água sem auxiliares de marcha, assim como realizar/facilitar o ganho de amplitudes de movimento das articulações.

### ATENÇÃO!

Só será permitida a entrada na piscina na presença do/a Terapeuta.

Será dada uma tolerância de 5min aos/às utentes para entrarem na piscina, depois do início de cada sessão.

## QUANDO É QUE NÃO PODE FAZER HIDROTERAPIA?

- Febre;
- Diarreia ou dores abdominais;
- Feridas abertas;
- Problemas de pele;
- Micoses nos pés;
- Período menstrual sem protecção interna;
- Problemas respiratórios graves.

### CUIDADOS ESPECIAIS

Há situações nas quais é necessário especial atenção e orientação. Deve informar o seu/ sua Médico/a Fisiatra ou Terapeuta nas seguintes situações:

- Problemas cardíacos;
- Doenças renais;
- Doenças infecciosas;
- Perfurações do tímpano (ouvido);
- Epilepsia;
- Hipotensão ou Hipertensão arterial;
- Radioterapia nos últimos 3 meses;
- Incontinência de fezes ou urina.

## O QUE DEVE TRAZER PARA A HIDROTERAPIA?

Fato de banho;  
Touca (silicone ou de Licra);  
Chinelos ou outros sapatos de borracha/silicone (obrigatório) em todas as áreas de piscina e balneários.

