

# Terapia manual – a base da fisioterapia avançada

**A CLÍNICA DO CORPO É UM CONCEITO QUE ASSENTA NA FISIOTERAPIA, COM UMA ABORDAGEM HOLÍSTICA DO PACIENTE. NEIDE GOMES DA COSTA É A MENTORA DESTE CONCEITO QUE CONTA COM TRÊS ESPAÇOS – PAREDES, VILA NOVA DE GAIA E PORTO – QUE, EM APENAS CINCO ANOS, JÁ RECEBEU MAIS DE 20 MIL PACIENTES.**

Defendendo uma prática da fisioterapia em que a técnica de mãos é a base para qualquer abordagem terapêutica, Neide Gomes da Costa apostou na sua formação e, partindo da licenciatura em fisioterapia, procurou conhecimento em várias técnicas e métodos, de modo a “compreender melhor o corpo do paciente, interna e externamente”. O foco na formação, nas terapias manuais, na biomecânica, no estudo do movimento humano e na postura são, hoje, as suas valências formativas.

Procurando maior conhecimento, baseado na mais recente evidência científica, a nossa entrevistada concluiu uma pós-graduação em terapias manuais músculo-esqueléticas, estando a realizar o doutoramento na área de Ciências Biológicas Aplicadas à Saúde.



Apoiada nas terapias manuais, começou por aplicá-las em pacientes neuro-músculo-esqueléticos (com patologias relacionadas com dores musculares, articulares, tendinosas, etc.), alargando o leque de intervenção, à medida que adquiriu novas competências em áreas específicas e com técnicas distintas – saúde estética, doentes oncológicos, doentes pediátricos, fisioterapia desportiva, entre outras.

Fugindo à fisioterapia tradicional, padronizada, Neide Gomes da Costa investiu na formação em terapias manuais por entender que estas “permitem atingir resultados muito mais direcionados ao problema do paciente e completamente díspares do que tem sido feito na fisioterapia convencional”.

Numa prática em que o tratamento se centra nas mãos (o símbolo da Fisioterapia), a fisioterapeuta entende que a expressão “mãos que curam” não deixa de ter um fundo de verdade, na medida em que ao fisioterapeuta compete “reequilibrar o corpo do paciente conferindo-lhe condições para que se autorregenere – isso sim é fisioterapia!” Os equipamentos existem e devem ser utilizados como coadjuvantes. Quando os tratamentos se baseiam principalmente na ação da aparatologia, então muito trabalho importante fica por fazer no paciente, uma vez que o aparelho incide apenas na consequência e não na causa da patologia”.



## **Fisioterapia um mundo de técnicas**

A especialização que vem conquistando, juntamente com a equipa da Clínica do Corpo, que segue a sua visão e entendimento sobre a mais atual prática da fisioterapia, tem granjeado a confiança de vários públicos com diferentes patologias. No foro da pediatria, é cada vez maior o número de casos que melhora, significativamente.

A escoliose, a partir da terapia manual e a reeducação postural e dinâmica, tendo como base a visão holística de cada caso. “Em poucas sessões, temos conseguido reduzir escolioses como até então não parecia ser possível. O tratamento convencional da fisioterapia pressupõe exercícios para travar a evolução da escoliose, mas nós conseguimos com que efetivamente regrida, e até mesmo eliminar a escoliose, dependendo claro, do seu nível de evolução”, avança. Este sucesso leva a que a Clínica do Corpo seja referenciada por muitos pediatras.

A reabilitação de doença oncológica da mama, é outro foco da Clínica do Corpo, área pouco trabalhada em Portugal e na qual Neide Gomes da Costa dá formação na Masters Science Lab, assim como em reabilitação de cirurgia estética. “São duas áreas em que não há muita formação ao nível da fisioterapia, porque requer terapia manual. Enquanto fisioterapeutas, aprendemos a fazer massagem, mas não aprendemos a sentir verdadeiramente o corpo do paciente e as suas necessidades”, manifesta a profissional. O trabalho na área da doença oncológica da mama surgiu como uma necessidade, dada a procura por parte de pacientes que, após quimio e/ou radioterapia, mesmo com os tratamentos de fisioterapia onde eram acompanhadas, surgiam muito limitadas, com dor, linfedema, com pouca mobilidade ao nível do ombro, retrações nos tecidos provocadas pela radioterapia e pelas cicatrizes das cirurgias, etc. Sendo uma área com pouca abordagem científica, mereceu o foco de Neide Gomes da Costa que investigou, falou com os cirurgiões, de modo a perceber o que podia fazer para ajudar, intervindo de forma segura nessas pacientes. Desde então foi desenvolvendo um conjunto de técnicas, que têm revelado “resultados fantásticos”.

Fruto do trabalho de investigação levado a cabo, a Clínica do Corpo atua na avaliação, diagnóstico e tratamento da patologia da coluna, nomeadamente, em casos de hérnia discal. Uma patologia que a nossa entrevistada entende não ser convenientemente compreendida – “esse é o meu trabalho: compreender o corpo em 3D. Temos casos de pacientes que nos chegam, mesmo após a cirurgia, e que mantêm o quadro de dor”.

Mas, no fundo, paira a dúvida. Qual o problema que acomete a coluna e que faz com que o disco perca a sua mobilidade? É a compressão”, explica. “Quando a coluna é submetida a um estado de compressão permanente, ocorrem processos degenerativos, como as hérnias discais e as artroses, que se devem à tensão das estruturas que existem em torno da coluna e que a sustentam – músculos, ligamentos, fáscias. É ao nível dessas estruturas que nós atuamos. Ao aliviarmos a compressão de forma duradoura,

invertemos a reação degenerativa e reduzimos os sintomas da patologia”. Neide Gomes da Costa entende que a fisioterapia em geral trabalha muito na consequência do problema e não na causa, e esse é o seu foco de intervenção: perceber o que é que está na origem do problema. “Quantas vezes, uma hérnia discal surge como resultado de um problema na região abdominal? Isto é muito frequente, por exemplo em pacientes submetidos a cirurgia abdominal, como apendicectomias (cirurgia ao apêndice com corte) e cesarianas, cujas cicatrizes criam aderências tão profundas que, ao longo do tempo, provocam retrações internas que modificam as curvaturas da coluna, gerando conflitos na sua mobilidade”. Numa grande percentagem dos casos, seguindo uma lógica preventiva, os profissionais da Clínica do Corpo atuam nestas situações “descomprimindo a coluna. Consequentemente, a hérnia acaba por regredir nos dias seguintes, sob acompanhamento do fisioterapeuta, sem recurso a cirurgia. De salientar que ape-

siderar que todos os problemas com o mesmo nome, se resolvem com a mesma intervenção. As causas das disfunções estéticas prendem-se sempre com questões de saúde interna. E é sobre essas questões que na Clínica do Corpo atuamos. Se uma determinada região do corpo começa a criar depósitos de gordura, a acumular líquidos ou a perder tonicidade, então temos de compreender qual a razão e incidir sobre ela.” E cada caso é diferente dos outros. “Os tratamentos que aplicamos nestes casos continuam a ser maioritariamente as terapias manuais, porque ao reequilibrarmos o meio interno, conseguiremos resultados visíveis externamente. E quando incidimos sobre a causa e não apenas sobre a consequência, os resultados obtidos são bem mais duradouros.” A aposta centra-se ainda na educação do paciente para alterar hábitos de vida, sendo a abordagem com tecnologias (cavitação, radiofrequência, lipolaser, mesoterapia homeopática) coadjuvante do tratamento principal.



A par desta abordagem, a Clínica do Corpo preza-se por ser das poucas clínicas em Portugal especializada também na reabilitação das cirurgias estéticas. “O bom trabalho do cirurgião é fundamental, mas a perfeição do resultado final passa também pelo tratamento de fisioterapia adequado. E uma vez mais saliento, cada caso é único!”

Em final de conversa, Neide Gomes da Costa revela que o futuro trará novidades para o projeto Clínica do Corpo com a abertura, em 2021, do Instituto de Fisioterapia, na Maia, que irá centralizar os serviços, apresentando “uma forma inovadora de fazer fisioterapia”.

nas cerca de 5% dos pacientes requer intervenção cirúrgica para resolver a hérnia discal. E, nesses casos, fazemos questão de orientar o paciente para a consulta com o cirurgião e de o acompanhar no pós-operatório”.

No âmbito da fisioterapia desportiva a Clínica do Corpo tem desenvolvido um trabalho de tratamento e monitorização de atletas, nomeadamente jogadores de futebol da primeira liga. Também aqui a visão holística do atleta é primordial. “A forma de entender o paciente e a sua disfunção, é a mesma, em qualquer situação”, explica Neide Gomes da Costa. Passa por uma detalhada avaliação do atleta e pela compreensão dos desequilíbrios que apresenta. “Um corpo que está equilibrado não se lesiona tanto nem está tão sujeito aos processos degenerativos. Então a forma de trabalhar estes pacientes passa por um reequilíbrio do corpo, com base na terapia manual e em exercícios que ajudam o atleta a melhorar a qualidade dos seus movimentos, quer sejam posturais, na corrida ou na forma como se relaciona com a bola, mas nunca modificando a pureza do gesto técnico de cada atleta!”.

Embora a Fisioterapia seja o core de ação da Clínica do Corpo, este projeto integra outras áreas multidisciplinares, como a nutrição, a medicina, a endocrinologia, a psicologia, a terapia da fala e o coaching. Áreas que se agregaram ao projeto, muito por impulso das necessidades que os pacientes foram demonstrando – “a dor física de um paciente muitas vezes tem origem emocional. Daí a necessidade da implementação da psicologia. Noutras situações, inflamações intestinais poderão originar dores articulares, provocadas por défice na absorção de determinados nutrientes. Ou mesmo, para acompanhamento de pacientes que nos procuram pela saúde estética, pela perda de peso e de volume. O acompanhamento nutricional tornou-se então indispensável”.

Neste último ponto, surge aquilo que Neide Gomes da Costa designa como saúde estética. “Nos tempos que correm, há uma imensa variedade na oferta de prestadores de serviços com finalidades estéticas. Contudo, o que maioritariamente encontro, são tratamentos protocolados, que agrupam os problemas dos pacientes e tratam-nos do mesmo modo. Se o problema é fibroedema gelóide, vulgo celulite, aplica-se a máquina X, se o problema é flacidez aplica-se a máquina Y... O que me parece mais errado é con-



- Fisioterapia e Terapias Manuais**
- Nutrição Funcional**
- Saúde Estética**
- Psicologia**
- Pilates Clínico**
- Coaching Motivacional**
- Hidroterapia**
- Terapia da Fala**
- Depilação a Laser Díodo**

**Clínica do Corpo Gandra** Rua Central de Gandra, 284  
4585-116 Gandra PRD • Contacto: 930 546 995

**Clínica do Corpo ArrábidaShopping** ArrábidaShopping, loja 2.00 Piso 2  
4400-346 Vila Nova de Gaia • Contacto: 918 102 200

**Clínica do Corpo S. João** Rua do Mestre Guilherme Camarinha, 11  
4200-537 Porto • Contacto: 916 853 754