



FISIOTERAPIA FORA DE PORTAS

**Retratos de 5 anos de ciência no
Mestrado em Fisioterapia**

VOL I
julho 2024



**ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA SAÚDE
DE LISBOA**
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA



AUTORES

Maria Teresa Tomás
Coordenação

Beatriz Fernandes
Isabel Coutinho
Luisa Pedro
Patricia Mota
Pedro Rebelo

INTRODUÇÃO

Um Mestrado em Fisioterapia pressupõe “conhecimentos altamente especializados, alguns dos quais estão na vanguarda do conhecimento em uma área de trabalho ou de estudo, como base para o pensamento e/ou investigação original; consciência crítica das questões do conhecimento em uma área e na interface entre diferentes áreas” (Perfil de competências do Fisioterapeuta, APFisio 2020).

Acreditamos que os fisioterapeutas que obtêm o grau de Mestre (nível 7) adquirem, também, capacidade para decisões complexas e gestão de riscos em contextos imprevisíveis e em áreas definidas. Ao frequentarem o mestrado em Fisioterapia da ESTeSL numa das suas áreas de especialização (Fisioterapia Neurológica, Fisioterapia na Saúde da Mulher ou Envelhecimento Ativo e Fisioterapia) os fisioterapeutas focaram-se em dimensões específicas da prática clínica, do ensino, da investigação ou da gestão, permitindo um aprofundamento na complexidade e decisão crítica, numa destas três áreas de especialização do mestrado em Fisioterapia da ESTeSL.

Assim, o corpo docente do Mestrado em Fisioterapia da ESTeSL quis enaltecer os fisioterapeutas que frequentaram este mestrado desde 2018 recolhendo neste documento todos os trabalhos que se tornaram públicos por via da sua divulgação em formato de artigo ou de comunicação oral ou poster. Quisemos realçar a qualidade do trabalho realizado e a persistência, vontade e resiliência dos seus autores e o contributo dado e adquirido para o conjunto de conhecimentos, aptidões e atitudes que fazem parte das competências profissionais de um Fisioterapeuta.

A divulgação pública dos trabalhos finais permitiu que os resultados científicos da investigação realizada no mestrado pudessesem ser do conhecimento de mais pares e reconhecidos por fisioterapeutas e outros profissionais de saúde fora de portas, evidenciando o trabalho de uma instituição de ensino superior reconhecida no tecido educacional ao nível da saúde tanto a nível nacional como a nível internacional pela excelência do seu ensino, pela excelência das parcerias encontradas e demonstradas, seja em contexto educacional como de investigação.

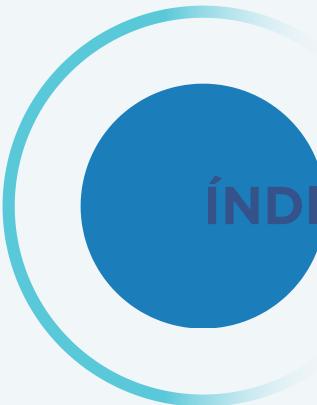
Acreditamos na mais-valia do conhecimento aqui recolhido e esperamos que ele seja também fonte de conhecimento, inspiração e inovação para todos os que o lerem: autores e coautores destes trabalhos, fisioterapeutas, profissionais de saúde e público em geral.

Este documento não teria sido possível sem a colaboração de duas entidades e profissionais muito especiais a quem endereçamos o nosso MUITO OBRIGADO.

- Dra. M^a da Luz Antunes | Bibliotecária da ESTeSL
- Dra. Cláudia Guerreiro | Dirigente do Gabinete de Comunicação da ESTeSL

A todos o nosso obrigado e Bem hajam!

Maria Teresa Tomás
(Diretora do Mestrado)
Beatriz Fernandes
Isabel Coutinho
Luisa Pedro
Patricia Mota
Pedro Rebelo



ÍNDICE

5	Fisioterapeuta Alice Duarte
8	Fisioterapeuta Ana Amaral
12	Fisioterapeuta Ana Carolina Gonçalves
13	Fisioterapeuta Ana Costa
14	Fisioterapeuta Andreia Cristóvão
16	Fisioterapeuta Andreia Solposto
17	Fisioterapeuta Bruno Queirós
18	Fisioterapeuta Cláudia Cavaca
19	Fisioterapeuta Cláudia Patrocínio
22	Fisioterapeuta Diana Santos
23	Fisioterapeuta Filipa Deus Millan
25	Fisioterapeuta Filipe Pereira
27	Fisioterapeuta Flávia Guimarães
28	Fisioterapeuta Laura Cristina Gralha Almeida
29	Fisioterapeuta Madalena Pinto Coelho
31	Fisioterapeuta Maria Beatriz Marques
32	Fisioterapeuta Patrícia Pessoa
33	Fisioterapeuta Paula Pinto Nogueira
35	Fisioterapeuta Sara Cardoso
36	Fisioterapeuta Sara Vilão
40	Fisioterapeuta Vânia Figueiredo
41	Testemunhos
44	Equipa Docente

FISIOTERAPEUTAS

Alice Duarte



**29th ISL World Congress of Lymphology | 11-15 setembro
2023 |Génova, Itália**

Póster

FEMALE BREAST CANCER SURVIVORS: HOW CAN PHYSICAL ACTIVITY AND GRIP STRENGTH IMPACT THE DEVELOPMENT OF LYMPHEDEMA?

Alice Duarte; Carla Martinho Neto; Leonor Prates; M^a Teresa Tomás



Introduction: Over the past few years there has been an increase in the number of breast cancer survivors, which implies living with the chronic implications resulting from the treatment. These complications have a negative impact on the function, participation and quality of life of this population (Sung et al., 2021). The development of lymphedema (LE) is one of the main complications and concerns that arise from breast cancer treatment and therefore it is crucial to understand the best way to prevent and treat its development (Naghibi & Varshoie Tabrizi, 2018). Scientific evidence suggests that LE prevention involves promoting active and healthy lifestyles by changing behaviours and controlling changeable risk factors. Practicing physical activity (PA) brings various clinical benefits, which have been shown to be effective, safe and viable in controlling complications subsequent to breast cancer treatments, as well as improving the function and quality of life of the population being studied. In general, greater benefits were demonstrated for women with increased physical activity levels, being a moderate PA (3-6 MET) considered feasible and sufficient to improve prognosis of these patients (International Society of Lymphology, 2020). On the other hand, there has been a reduced tendency of this population to change their lifestyle and to do PA (Paxton et al., 2016). In this regard, it becomes relevant to conduct a study that characterizes the physical exercise habits of Portuguese women who survived breast cancer with LE. Objectives: Study the relationship between physical activity (PA) with grip strength and lymphedema volume in female breast cancer survivors. Methods: A cross-sectional analytical study was conducted, with a convenience sample. Women who survived breast cancer between 1 and 5 years after surgery were selected and women with a bilateral surgery and who have not finished the active phase of the treatments were excluded.

FISIOTERAPEUTAS

Alice Duarte



All the selected women were evaluated in person and a characterization questionnaire was performed; the volume of the upper limb's lymphedema was measured through perimetry, the hand grip strength was evaluated with the JAMAR dynamometer and the IPAQ-SF questionnaire was applied (International Physical Activity Questionnaire – IPAQ). Results: A group of 20 women aged 44 and 77 years old, with an average of 39,05 months after breast surgery have participated in the study, in which 6 had mastectomy and 14 had axillary surgery. Most of the participants were submitted Sentinel Node Biopsy (16) and only 4 underwent axillary lymph node dissection. Additionally, 80% of the sample is overweight of which 35% is obese.

There was an average volume of 2100 cm³ in the affected upper limb and an average of 2013 cm³ in the unaffected side. The difference between the two limbs presented an average of 87,3 cm³. So far, none of the participants showed a significant difference between limbs (greater than 10% difference). Despite this, 45% of participants have subclinical LE (difference between both upper limbs of 5% to 10%) (Borman et al. 2022; Ezzo et al., 2015). Grip strength values are between 9 and 30 on the non-dominant side (mean of 20.5 +/- 1.2) and between 8 and 28 on the dominant side (mean of 21.4 +/- 1.2). It was found that only 25% of the women included are within the normative values of grip strength on the dominant side according to age. As for the non-dominant side, 40% of the sample is within the normative values for their age. Regarding the practice of PA, according to the Special Eurobarometer 472 Sport and Physical Activity Report Fieldwork Study (2017), 58% of Europeans affirm have not practiced any vigorous physical activity and 47% refer they have not performed any moderate physical activity in the previous week. Portugal is one of the countries with lower values of vigorous and moderate PA, with 79% and 72% not practicing vigorous and moderate PA respectively.

In the present study, it was found that 30% of the sample was insufficiently active, 50% moderately active and 20% vigorously active, with a weighted average of 5.0 +/- 0.6 hours sitting per day. The aforementioned study states that 40% of Europeans spend between 2 hours and 31 minutes and 5 hours and 30 minutes sitting. So far, no significant associations have been found between the presence of LE and the practice of PA ($r_s=0,231$; $p=0,3$) nor between LE and the number of hours sitting ($r_s=0,291$; $p=0,213$). Additionally, there was no significant correlation between PA levels and the grip strength on the dominant side ($p=1$; spearman's coefficient <0) and non-dominant side ($r_s=0,062$; $p=0,796$) or between grip strength and volume difference between members. However, a strong positive correlation was found between the Body Mass Index (BMI) and the difference in volumes between Upper Limb (UL) ($r_s=0,583$; $p=0,007$). This means that the higher the BMI, the greater the difference in volumes between the affected and unaffected UL. Conclusions: In this sample, it is concluded that there is no relationship between limb grip (dominant or non-dominant), LE volume and PA.

FISIOTERAPEUTAS



Alice Duarte



6th Egas Moniz International Scientific Congress |
5-7 julho, 2023

Póster

EXPLORING THE INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY ON LYMPHEDEMA DEVELOPMENT IN FEMALE BREAST CANCER SURVIVORS

Alice Ralheta Duarte; Carla Martinho Neto; Leonor Prates; M^a Teresa Tomás

<http://hdl.handle.net/10400.21/17677>



Background: In recent years, there has been a notable rise in the number of breast cancer survivors, highlighting the advancements in treatment and care. However, the presence of cancer treatment side effects, such as lymphedema (LE), significantly affects the function, active participation, and overall quality of life for these individuals. It is imperative, therefore, to gain a deeper understanding of the most effective strategies for preventing and treating LE. Preventing LE involves promoting active and healthy lifestyles by instilling behavioral changes and addressing modifiable risk factors. Therefore, this study aimed to characterize the physical activity (PA) levels of Portuguese breast cancer survivors.; **2) Methods:** A cross-sectional analytical study was conducted. Women who survived breast cancer between 1 and 5 years after surgery were selected. A characterization questionnaire was performed, upper limb lymphedema volume was measured with tape measures and PA levels were assessed with International Physical Activity questionnaire (IPAQ-SF); **3) Results:** A group of 20 women with a mean age 61±8 years and an average of 39 months after breast surgery have participated in the study. From those, 80% were overweight, of which 35% were obese. There was an average volume of 2100cm³ in the affected upper limb and an average of 2013cm³ in the unaffected side. The difference between the two limbs presented an average of 87.3cm. So far, none of the participants showed a significant difference between limbs (greater than 10% difference). Despite this, 45% of participants have subclinical LE (difference between both upper limbs of 5 to 10%). No significant associations were found between the LE and PA ($r_s=0.231$; $p=0.3$) nor between LE and the number of hours sitting ($r_s=0.291$, $p=0.213$). However, a strong positive correlation was found between Body Mass Index (BMI) and limb volume difference ($r_s=0.583$; $p=0.007$); **4) Conclusion:** There is no relationship between limb volume and PA levels, but an association between BMI and volume difference between limbs were found, showing the necessity of having good levels of physical activity for weight control. However, this is yet a small sample of our study and further participants should engage in this study.

FISIOTERAPEUTAS

Ana Amaral



**Encontro Nacional da Sociedade Portuguesa de Sexologia Clínica,
22 e 23 setembro 2023, Lisboa**

Póster

EFEITOS DA FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES SEXUAIS FEMININAS: REVISÃO SISTEMÁTICA

Ana Amaral, Patrícia Silva, Isabel Coutinho



Introdução: As disfunções sexuais femininas abrangem diversas perturbações que causam alterações no desejo, na excitação, no orgasmo e/ou dor. A fisioterapia parece ter um papel crucial no tratamento destas disfunções, existindo diversas intervenções consoante as necessidades apresentadas.

Objetivo: Estudar as intervenções fisioterapêuticas realizadas em mulheres com disfunção sexual e os seus efeitos na sintomatologia e na qualidade de vida e averiguar que estudos futuros serão relevantes para a prática clínica baseada em evidência na fisioterapia na saúde da mulher.

Métodos: A revisão sistemática foi realizada de acordo com o protocolo PRISMA. Realizaram-se pesquisas nas bases de dados PubMed, Scielo, ScienceDirect, LILACS, PEDro e Web of Science com as palavras-chave sexual dysfunctions, dyspareunia, vaginismus, female sexual dysfunction, physical therapy e physiotherapy. Incluíram-se estudos randomizados controlados com amostra constituída por mulheres com disfunção sexual, escritos em inglês, português ou espanhol e excluíram-se estudos sem intervenção fisioterapêutica, sem descrição de resultados ou eficácia do tratamento e com valor na escala PEDro inferior a 4.

Resultados: Dos artigos identificados, 14 foram incluídos com informação relevante, sobretudo, relativamente a perturbações de dor gênito-pélvica ou na penetração, verificando-se uma carência na evidência das restantes perturbações. Os estudos incluídos nesta revisão abordaram a fisioterapia multimodal, o biofeedback eletromiográfico, as ondas de choque, a laserterapia de baixa intensidade e o TENS. Os protocolos usados nos diferentes estudos de fisioterapia multimodal variam amplamente, no entanto a terapia manual, o treino dos músculos do pavimento pélvico e o biofeedback foram as intervenções mais prevalentes. A fisioterapêutica multimodal, o TENS e as ondas de choque têm bons resultados na melhoria da sintomatologia e da qualidade de vida da mulher.

Conclusão: Os resultados suportam a eficácia das modalidades de fisioterapia como primeira linha de tratamento de disfunções sexuais femininas (dor gênito-pélvica ou na penetração) sendo que a fisioterapia multimodal aparenta ter melhores resultados na sintomatologia e qualidade de vida. São necessários mais estudos nesta área, com tamanhos de amostras maiores. Seria igualmente importante, realizar-se estudos nas restantes disfunções sexuais femininas, para que se compreenda o papel da fisioterapia dentro de uma equipa multidisciplinar.

FISIOTERAPEUTAS

Ana Amaral



XIV Congresso da Associação Portuguesa de Neurourologia e (APNUC)
3-4 Novembro 2023, Peniche, Portugal

Comunicação Oral

EFEITOS DA FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DAS DISFUNÇÕES SEXUAIS FEMININAS: REVISÃO SISTEMÁTICA

Ana Amaral, Patrícia Silva, Isabel Coutinho



Introdução: As disfunções sexuais femininas abrangem diversas perturbações que causam alterações no desejo, na excitação, no orgasmo e/ou dor. A fisioterapia parece ter um papel crucial no tratamento destas disfunções, existindo diversas intervenções consoante as necessidades apresentadas. Objetivo: Estudar as intervenções fisioterapêuticas realizadas em mulheres com disfunção sexual e os seus efeitos na sintomatologia e na qualidade de vida e averiguar que estudos futuros serão relevantes para a prática clínica baseada em evidência na fisioterapia na saúde da mulher. Métodos: A revisão sistemática foi realizada de acordo com o protocolo PRISMA. Realizaram-se pesquisas nas bases de dados PubMed, Scielo, ScienceDirect, LILACS, PEDro e Web of Science com as palavras-chave sexual dysfunctions, dyspareunia, vaginismus, female sexual dysfunction, physical therapy e physiotherapy. Incluíram-se estudos randomizados controlados com amostra constituída por mulheres com disfunção sexual, escritos em inglês, português ou espanhol e excluíram-se estudos sem intervenção fisioterapêutica, sem descrição de resultados ou eficácia do tratamento e com valor na escala PEDro inferior a 4. Resultados: Dos artigos identificados, 14 foram incluídos com informação relevante, sobretudo, relativamente a perturbações de dor gênito-pélvica ou na penetração, verificando-se uma carência na evidência das restantes perturbações. Os estudos incluídos nesta revisão abordaram a fisioterapia multimodal, o biofeedback eletromiográfico, as ondas de choque, a laserterapia de baixa intensidade e o TENS. Os protocolos usados nos diferentes estudos de fisioterapia multimodal variam amplamente, no entanto a terapia manual, o treino dos músculos do pavimento pélvico e o biofeedback foram as intervenções mais prevalentes. A fisioterapêutica multimodal, o TENS e as ondas de choque têm bons resultados na melhoria da sintomatologia e da qualidade de vida da mulher. Conclusão: Os resultados suportam a eficácia das modalidades de fisioterapia como primeira linha de tratamento de disfunções sexuais femininas (dor gênito-pélvica ou na penetração) sendo que a fisioterapia multimodal aparenta ter melhores resultados na sintomatologia e qualidade de vida. São necessários mais estudos nesta área, com tamanhos de amostras maiores. Seria igualmente importante, realizar-se estudos nas restantes disfunções sexuais femininas, para que se compreenda o papel da fisioterapia dentro de uma equipa multidisciplinar.

FISIOTERAPEUTAS

Ana Amaral



International Continence Society annual meeting
23-25 October 2024, Madrid, Spain

Comunicação Oral

THE EFFECTS OF PHYSIOTHERAPY INTERVENTIONS IN THE TREATMENT OF GENITO-PELVIC PAIN OR PENETRATION DISORDER: A SYSTEMATIC REVIEW

Patrícia Silva; Ana Amaral; Isabel Coutinho

Hypothesis / aims of study

The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (1) identifies four specific types of female sexual dysfunction: female sexual interest/arousal disorder, orgasm disorder, genito-pelvic pain/penetration disorder, and substance or medication-induced sexual dysfunction. Physiotherapy seems to have a crucial role in the management of these dysfunctions, particularly in sexual pain disorders, offering a range of interventions customized to specific patient needs. The aim of this study was to investigate the physiotherapy interventions performed in women with genito-pelvic pain/penetration disorders and their effects on symptoms and quality of life.

Study design, materials and methods

This systematic review was performed according to the PRISMA protocol, and included randomized controlled trials (RCTs) indexed on PubMed, Scielo, Science Direct, LILACS, Web of Science and PEDro Database. The data was collected until March 2023 with the keywords: sexual dysfunctions, dyspareunia, vaginismus, female sexual dysfunction, physical therapy and physiotherapy. There was no restriction regarding the publication dates of the articles, so that all the articles available were included. RCTs with a sample consisting of women with sexual dysfunction included in genito-pelvic pain/ penetration disorders, written in English, Portuguese or Spanish, were included and studies without physiotherapeutic intervention, description of results or treatment efficacy and with a value on the PEDro scale below 4 were excluded. The PEDro rating scale was used to grade the methodological quality of the RCTs. Total PEDro scores of 0-3 are considered 'poor', 4-5 'fair', 6-8 'good', and 9-10 'excellent'. For trials evaluating complex interventions (e.g., manual therapy or exercise), a total PEDro score of 8/10 is optimal as it is considered impossible to blind the therapist and the participants. The PEDro scale is a reliable and valid tool to evaluate the risk of bias in clinical trials (2). Data extraction was performed using a predefined form and analyzed qualitatively due to the heterogeneity in subjects, interventions, and outcome measures among the included studies.

FISIOTERAPEUTAS

Ana Amaral

Results

Fourteen published articles were selected from a total of 1289 studies in the initial search, with a total of 878 participants (Figure 1). The methodological quality of the articles is between PEDro scores 5 and 9 (Figure 2). Treatments were divided into the following categories: multimodal physiotherapy, electromyographic biofeedback, shock waves, low-level laser therapy (LLLT), and transcutaneous electrical stimulation (TENS).

Concluding message

The results of this systematic review support the effectiveness of physiotherapy modalities as the first line of treatment of genito-pelvic pain/ penetration disorders, with multimodal physiotherapy being the one that appears to have the best results in improving symptoms and quality of life.

FISIOTERAPEUTAS

Ana Carolina Gonçalves



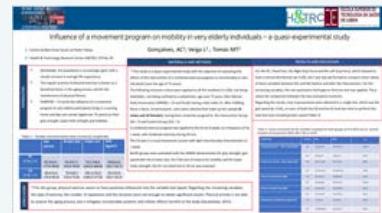
13TH INTERNATIONAL FULLY DIGITAL CONFERENCE ON CACHEXIA, SARCOPENIA & MUSCLE WASTING, 11-13 December, 2020

Póster

INFLUENCE OF A MOVEMENT PROGRAM ON MOBILITY AND TELOMERES' LENGTH IN VERY ELDERLY INDIVIDUALS

Ana Carolina Gonçalves; M^a Teresa Tomás

<http://hdl.handle.net/10400.21/12987>



Introduction: The practice of physical exercise, in addition to combating physical inactivity, contributes significantly to the maintenance of the physical fitness elderly. The decrease in functional physical fitness that occurs with the aging process is one of the most widely studied phenomena regarding the physiological changes induced by age. Although more studies are necessary to better understand this association.

Objective: to determine the influence of a movement program on very elderly users, their grip strength, mobility and telomere length.

Methods: This is a quasi-experimental study, with a quantitative approach with a control group. Users aged over 75 years (n=14) attended home and day care users, 4 of whom were male and 10 women aged between 77 and 94 years. The exercise program lasted 8 weeks with a frequency of 2 times a week and with moderate intensity. Several evaluations were realized such as: TUG test, sit/stand, Gait Speed, Left and Right Grip Force and determination of telomeres length through PCR methods.

Results: The results showed an increased in walking speed only. All other variables did not obtain gains.

Conclusion: The physical exercise program only contributed to the increase in gait speed.

Key – words: Seniors, Functionality, Telomeres; Mobility; Physical Exercise.

FISIOTERAPEUTAS

Ana Costa



Neurourol Urodyn; 2023 Jun;42(5):1162-1168.
DOI:10.1002/nau.25180

Artigo

PELVIC FLOOR MUSCLE FUNCTION AFTER GRADE II TEARS—SURFACE ELECTROMYOGRAPHY TEST-RETEST AND DIFFERENCES BETWEEN NULLIPAROUS AND PRIMIPAROUS

Patrícia Mota, Ana Costa, Diana Santos, Susana Santo, Joana G. Barros,
Kari Bø

<http://hdl.handle.net/10400.21/15907>



Background: Vaginal birth is a risk factor for weakening of the pelvic floor muscles (PFM) and development of pelvic floor dysfunction (PFD). Perineal tears may decrease PFM function. PFM tone can be assessed with surface EMG (sEMG), but reliability studies of sEMG in women with perineal tears are lacking. The aims of this study were to evaluate test-retest and intrarater reliability of sEMG and compare PFM activation between nulliparous and primiparous.

Methods: As EMG test-retest was performed in 21 women (12 nulliparous and 9 primiparous with grade II tears) to assess intra-rater reliability during rest and maximal voluntary contraction (MVC) of the PFM. Intraclass Correlation Coefficient (ICC), standard error of measurement (SEM) and minimal detectable change (MDC) were tested. A comparison between nulliparous' and primiparous' PFM activation during rest and MVC was performed.

Results: sEMG demonstrated fair reliability in nulliparous (ICC:0.239; SEM: 5.2; MDC:14.5) and moderate reliability in primiparous (ICC:0.409; SEM:1.5; MDC: 4.2) during rest. For peak MVC very good intrarater reliability was found in nulliparous (ICC: 0.92; SEM: 8.0; MDC: 22.2) and in primiparous (ICC: 0.823; SEM: 8.0; MDC: 22.2). Statistically significant lower PFM activation was found in primiparous women with perineal tear grade II than in nulliparous at rest (mean difference 9.1 μ V, 95%confidence interval [CI] 3.0–19.0, p=0.001), and during MVC peak (mean difference 50.0 μ V, 95%CI 10.0–120.0p=0.021).

FISIOTERAPEUTAS

Andreia Cristóvão



Saúde & Tecnologia, (2023). 29, e782.

Artigo

EFEITOS DE UM PROGRAMA DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA NO RISCO DE QUEDA EM DOENTES COM ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL CRÓNICO NA COMUNIDADE: SÉRIE DE CASOS

Andreia Cristovão; Anabela Correia; Pedro Rebelo

<http://hdl.handle.net/10400.21/17291elo>



Introdução e Objetivos – Aproximadamente 80% dos sobreviventes de acidente vascular cerebral (AVC) apresentam défices de equilíbrio e até 58% apresentam risco de queda no primeiro ano após AVC. Uma das intervenções que tem sido utilizada para o tratamento desta sequela é a fisioterapia aquática. O objetivo deste trabalho é identificar os efeitos de um plano de fisioterapia aquática em grupo no risco de queda, em doentes com AVC crónico. **Métodos –** Análise de série de casos de três sobreviventes de AVC crónico que apresentam risco de queda (tempo de instalação de 21 a 41 meses). Foram utilizados os instrumentos de avaliação: Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), Timed Up and Go (TUG) e Escala de Confiança no Equilíbrio Específica para a Atividade (ECEEA). O programa teve a duração de oito semanas, frequência de duas vezes por semana e a duração de 45 minutos por sessão. **Resultados –** Os participantes obtiveram diminuições que variam entre 14 e 36 segundos no TUG. Contrariamente, observou-se um aumento na EEB (valores entre 10 a 16 pontos) e da ECEEA (3,13 e 6,88%). **Discussão e Conclusão –** Todos melhoraram o equilíbrio. Foram obtidos resultados clinicamente significativos no TUG e na EEB, revelando uma diminuição significativa deste risco. Os resultados obtidos pela ECEEA mostram-nos que os participantes mantêm o medo de cair. O pequeno tamanho da amostra não permite generalização dos resultados.

FISIOTERAPEUTAS

Andreia Cristóvão

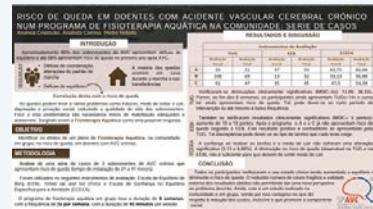


1^a Conferencia Longevidade Saudável
24 Novembro 2023 | Leiria | Portugal

Póster

RISCO DE QUEDA EM DOENTES COM ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL CRÓNICO NA COMUNIDADE: SÉRIE DE CASOS

Andreia Cristóvão, Anabela Correia, Pedro Rebelo



Introdução: Aproximadamente 80% dos sobreviventes de AVC apresentam défices de equilíbrio e até 58% apresentam risco de queda no primeiro ano após AVC. Uma das intervenções que tem sido utilizada para o tratamento desta sequela é a fisioterapia aquática. No que diz respeito a este tipo de tratamento, a evidência tem demonstrado achados mistos, com variação considerável entre estudos, de técnicas terapêuticas, cronicidade do AVC e duração dos programas estudados.

Objetivo: Identificar os efeitos de um plano de fisioterapia aquática, na comunidade, em grupo, no risco de queda, em doentes com AVC crónico.

Material e Métodos: Análise de série de casos de 3 sobreviventes de AVC crónico que apresentam risco de queda (tempo de instalação de 21 a 41 meses). Foram utilizados os seguintes instrumentos de avaliação: Escala de Equilíbrio de Berg (EEB), Timed Up and Go (TUG) e Escala de Confiança no Equilíbrio Específica para a Atividade (ECEEA).

O programa teve a duração de 8 semanas, com a frequência de 2x por semana, com a duração de 45 minutos por sessão.

Resultados: Os participantes obtiveram diminuições que variam entre 14 e 36 segundos no TUG. Contrariamente foi observado um aumento na EEB, valores entre (10 a 16 pontos) e da ECEEA (3,13 e 6,88%). Todos melhoraram o equilíbrio. Foram obtidos resultados clinicamente significativos no TUG e na EEB, revelando uma diminuição significativa deste risco.

Os resultados obtidos pela ECEEA mostram-nos que os participantes mantêm o medo de cair.

Conclusão: Todos os participantes melhoraram o seu estado clínico tendo aumentado o equilíbrio e diminuído o risco de queda. O reduzido número de casos fragiliza a validade externa dos resultados obtidos não permitindo dar uma nova perspetiva ao problema descrito. Apesar disso, os resultados positivos deste trabalho justificam a utilização deste programa num projeto futuro.

Ainda, este é um estudo realizado na comunidade e em grupo, sendo por isso vantajoso no que diz respeito à redução dos custos, inclusivo e que promove a componente social.

FISIOTERAPEUTAS

Andreia Solposto



5th International Congress of CiiEM | 16-18 june| 2021
Monte da Caparica, Lisboa, Portugal

Póster

THE PREVALENCE OF STRESS URINARY INCONTINENCE IN FEMALE SENIOR FOOTBALL PLAYERS IN LISBON AREA

Andreia Solposto, Mariana Fonseca and Pedro Rebelo

<http://hdl.handle.net/10400.21/17678>



Nowadays, the number of female football players (high impact sports) in Portugal, it has been increasing. It is known that women who participate in repetitive and high impact sports present a higher risk of urinary incontinence. This way, Stress Urinary Incontinence (SUI) becomes an obstacle when associated with the practice of regular exercise and physical activities in women. The aim of this study was to verify SUI prevalence in senior female football players in football clubs in Great Lisbon area. This study was a quantitative descriptive observational study. The prevalence of SUI was assessed with two instruments validated to Portuguese: King's Health Questionnaire (KHQ) and International Consultation on Incontinence Questionnaire-Short Form (ICIQ-SF). KHQ measures the impact of urinary incontinence on the state of health and quality life, with $\alpha = 0,564$ and ICIQ-SF assesses urine loss and how dysfunctions affect quality of life. It was a convenience sample. From a population of 1047 football players, 61 fulfilled the inclusion criteria. Which were: nulliparous women, age between 18 and 40 years, 1 year of football experience, training duration was ≥ 60 minutes and exclusion criteria was women with previous urogynecology surgery. The collected data was analyzed with Microsoft Excel® and the Statistical Program for the Social Science (SPSS) version 25.0 with $p < 0,05$ statistically significant. The results of this study showed that 36.1% of female football players lost urine. 22 athletes lost urine, mostly 77.3% once a week and the most common cause with 40.9% was during the practice of football sport. It was not possible, according to the global analysis of the variables, to find any statistically significant difference with the variables of football characterization. However, the results obtained seem to point to a prevalence of SUI of 57.1% in the extreme left and 66.7% in the extreme right field position.

FISIOTERAPEUTAS

Bruno Miguel Teixeira Queirós



AGEINGCONGRESS2024 | 13 A 17 MAIO 2024 - LISBOA
ENVELHECER COM ARTE OU A ARTE DE ENVELHECER

AGEIN Congresso 2024 | Envelhecer com arte ou a arte de
Envelhecer | Casa do Artista | 13 a 17 de maio | Lisboa

Comunicação Oral

EFFECT OF A DUAL-TASK TRAINING PROTOCOL ON PHYSICAL AND COGNITIVE PERFORMANCE IN OLDER ADULTS IN HOMES FOR THE AGED: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL

Bruno Miguel Teixeira Queirós; Elisabete Teresa da Malta Almeida Carolino; Luísa Maria dos Reis Pedro

Objectives: Determine the effect of an intervention protocol with dual-task training integration siosLIFE™ in homes for the aged in older adults with cognitive impairment on physical performance and cognitive function. Methods: The experimental study with older adults (n=84) that met the inclusion criteria (n=37) were randomly allocated into two groups, control (n=21) and experimental (n=16). The experimental group was subjected to an intervention protocol with dual-task training (with six weeks of physical exercise plus six with the integration of siosLIFE™) for 12 weeks, three times a week, on non-consecutive days, 60 minutes per session. Patients in the control group received usual services. Three evaluation moments were carried out: 1st, 6th and 12th weeks. The assessment instruments that were used were: Montreal Cognitive Assessment and Physical Performance Test. The study was undertaken in homes for the aged in Alentejo, Portugal. Results: The intervention protocol showed a positive effect on cognitive functions ($p=0.002$), visuospatial ability ($p=0.011$), language ($p=0.041$) and physical performance. Physical exercise seems to improve cognitive functions ($p=0.022$), physical performance ($p=0.000$), language ($p=0.035$) and orientation ($p=0.047$). The inclusion of siosLIFE™ potentiated these improvements. Conclusion: This is one of the first studies that uses siosLIFE™ in a physiotherapy intervention protocol for dual-task training. The intervention protocol was shown to have a positive effect on older adults in homes for the aged in cognitive and physical functions, potentiated with siosLIFE™ integration.



FISIOTERAPEUTAS



Cláudia Cavaca

HIGEIA

REVISTA CIENTÍFICA
DA ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DR. LOPEZ DIAS
DO INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO

**Revista Científica da Escola Superior de Saúde
Dr. Lopes Dias | IP Castelo Branco
ANO V. VOL IX. N1. 2023**

Artigo

FISIOTERAPIA PARA A PREVENÇÃO DE QUEDAS NA DOENÇA DE PARKINSON: REVISÃO SISTEMÁTICA

Cláudia Cavaca; Isabel Coutinho, Maria de Fátima Simões Monsanto

(No prelo)

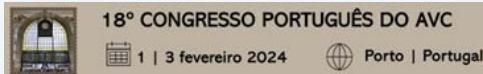


Objetivo - Esta revisão sistemática tem como objetivo verificar a efetividade da fisioterapia na prevenção de quedas na doença de Parkinson (DP). Métodos - A pesquisa foi realizada nas bases de dados Pubmed/Medline, Web of Science, Scopus, Cochrane Trials, SciELO e PEDro. Foram incluídos estudos RCT (randomized controlled trial - experimentais controlados e aleatorizados). A seleção de estudos e avaliação da qualidade metodológica (escala PEDro) foram conduzidas por 2 avaliadores, independentemente. Esta revisão sistemática foi redigida seguindo as normas da Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Resultados - A pesquisa nas bases de dados resultou em 104 artigos, tendo sido incluídos 5 destes estudos após a aplicação dos critérios de elegibilidade. De uma forma geral, a taxa de quedas diminuiu nos grupos de estudo. A velocidade da marcha aumentou significativamente em 2 dos estudos, nos grupos de estudo. O comprimento do passo e da passada demonstraram melhorias em dois dos estudos. Conclusão - Conclui-se que há evidência de que o treino de equilíbrio, de marcha, fortalecimento dos membros superiores e inferiores e educação para a prevenção de quedas é eficaz para a diminuição de quedas na Doença de Parkinson.

FISIOTERAPEUTAS



Cláudia Patrocínio



**18º Congresso Português do AVC |
Porto | 1|3 fevereiro 2024**

Póster

EFEITO DA TERAPIA DE ESPELHO NA RECUPERAÇÃO DA FUNCIONALIDADE DO MEMBRO SUPERIOR EM INDIVÍDUOS COM AVC CRÓNICO: REVISÃO SISTEMÁTICA

Cláudia Patrocínio, Beatriz Fernandes, Ana Filipa Pires

<http://hdl.handle.net/10400.21/17679>



INTRODUÇÃO | A terapia de espelho (TE) é usada para melhorar a função motora após o acidente vascular cerebral (AVC). A TE consiste em colocar um espelho medialmente, no plano sagital, entre os dois MS enquanto o indivíduo realiza movimento ativo com o membro superior (MS) não afetado e observa o seu reflexo no espelho, criando a ilusão de movimento do MS afetado. **OBJETIVOS** | Rever e sintetizar a evidência sobre a terapia de espelho e sobre os seus efeitos na recuperação da funcionalidade do MS em indivíduos com AVC em fase crónica. **MÉTODOS** | Como critérios de inclusão da revisão sistemática a) estudos que incluem indivíduos com diagnóstico de AVC há, no mínimo, 6 meses, b) intervenção com TE no MS ou que a comparem com outras intervenções, c) artigos publicados até 2023, d) artigos publicados em língua inglesa ou portuguesa, e) estudos controlados randomizados; como critérios de exclusão a) estudos com animais; b) estudos que não fornecem descrição detalhada da intervenção; c) estudos que utilizem estimulação elétrica central serão excluídos. A pesquisa de literatura foi realizada nas plataformas PubMed, Web of Science e PEDro e a avaliação da qualidade metodológica dos estudos foi avaliada através da escala PEDro. 18 artigos cumpriram os critérios de inclusão e foram considerados elegíveis. **PRINCIPAIS RESULTADOS** | A qualidade dos estudos incluídos varia entre 5 e 8, na escala PEDro. Um artigo comparou o treino de FM com TE vs sem TE e quatro artigos compararam a utilização da TE vs terapia convencional (TC), um estudo comparou a terapia de choque extracorpóral com e sem espelho e um outro estudo comparou a utilização de estimulação elétrica funcional (EEF), TE e biofeedback, três estudos compararam a TE com Mesh Glove (MG) ou Sham Therapy, cinco artigos compararam a realização de exercícios bimanuais com e sem TE e três estudos compararam a TE com realidade virtual(RV) ou treino com robô (TR).

FISIOTERAPEUTAS



Cláudia Patrocínio

A maioria dos estudos apresentou resultados superiores quando utilizada a TE em conjunto com as técnicas anteriores comparativamente à utilização da TE sozinha. A avaliação das alterações na função e estrutura (parâmetro da CIF) foi realizada, em cada artigo, principalmente pela escala Fugl Meyer Assessment- Upper Limb, a atividade e participação (parâmetro da CIF) foram avaliadas por variadas escalas, em cada estudo. Os resultados positivos verificaram-se nestes parâmetros, de forma global. CONCLUSÕES | A TE demonstrou ser mais eficaz em conjunto com outras técnicas do que estas utilizadas sozinhas, ainda que os resultados tenham sido modestos na grande maioria. Verifica-se, igualmente, uma melhoria mais significativa nos movimentos distais da mão afetada do que no restante MS. Não se verificam alterações significativas e consistentes no que respeita à sensibilidade do MS afetado.

FISIOTERAPEUTAS



Cláudia Patrocínio



**The 18th World Congress On Controversies in Neurology
21-23 Março 2024, Londres, UK**

Póster

EFFECT OF MIRROR THERAPY ON THE RECOVERY OF UPPER LIMB FUNCTION IN INDIVIDUALS WITH CHRONIC STROKE: A SYSTEMATIC REVIEW

Cláudia Patrocínio, Beatriz Fernandes, Ana Filipa Pires

<http://hdl.handle.net/10400.21/17680>



Question: Is Mirror Therapy more effective than other interventions in the recovery of upper limb function in individuals with chronic stroke?

Background: Mirror therapy (MT) is used to improve motor function after stroke. During MT, a mirror is placed between the two upper limbs (UL), thus reflecting movements of the non-affected side as if it were the affected side.

Objectives: The aim of this review is to analyze the evidence on the effectiveness of MT in the recovery of UL function in population with post chronic stroke.

Methods: The literature search was carried out in PubMed, ISI Web of Science, and PEDro database. Inclusion criteria: a) studies that include individuals diagnosed with stroke for at least 6 months; b) intervention with MT in UL or comparing it with other interventions; c) articles published until 2023; d) articles published in English or Portuguese; e) randomized controlled studies. Exclusion criteria: a) animal studies; b) studies that do not provide a detailed description of the intervention; c) Studies using central electrical stimulation. Eighteen studies met all the inclusion criteria

Main results and conclusions: Results suggest that MT is more effective than other therapies in motor recovery and function of the affected UL, than these techniques alone, although the results have been modest in most of the included studies. There is also a more significant improvement in the distal movements of the affected hand than in the rest of the UL.

FISIOTERAPEUTAS

Diana Santos



Neurorol Urodyn; 2023 Jun;42(5):1162-1168.

Artigo

PELVIC FLOOR MUSCLE FUNCTION AFTER GRADE II TEARS—SURFACE ELECTROMYOGRAPHY TEST-RETEST AND DIFFERENCES BETWEEN NULLIPAROUS AND PRIMIPAROUS

Patrícia Mota, Ana Costa, Diana Santos, Susana Santo, Joana G. Barros, Kari Bø

<http://hdl.handle.net/10400.21/15907>



Question: Is Mirror Therapy more effective than other interventions in the recovery of upper limb function in individuals with chronic stroke?

Background: Mirror therapy (MT) is used to improve motor function after stroke. During MT, a mirror is placed between the two upper limbs (UL), thus reflecting movements of the non-affected side as if it were the affected side.

Objectives: The aim of this review is to analyze the evidence on the effectiveness of MT in the recovery of UL function in population with post chronic stroke.

Methods: The literature search was carried out in PubMed, ISI Web of Science, and PEDro database. Inclusion criteria: a) studies that include individuals diagnosed with stroke for at least 6 months; b) intervention with MT in UL or comparing it with other interventions; c) articles published until 2023; d) articles published in English or Portuguese; e) randomized controlled studies. Exclusion criteria: a) animal studies; b) studies that do not provide a detailed description of the intervention; c) Studies using central electrical stimulation. Eighteen studies met all the inclusion criteria

Main results and conclusions: Results suggest that MT is more effective than other therapies in motor recovery and function of the affected UL, than these techniques alone, although the results have been modest in most of the included studies. There is also a more significant improvement in the distal movements of the affected hand than in the rest of the UL.

FISIOTERAPEUTAS

Filipa Deus Millan



World Physiotherapy Congress, online, 8 April 2021

Comunicação Oral

DO PHYSICAL THERAPY INTERVENTIONS THAT TARGET POSTURAL CONTROL INFLUENCE FUNCTION AND PARTICIPATION OUTCOMES IN CHILDREN WITH CEREBRAL PALSY? SYSTEMATIC REVIEW

Filipa Millan, Luisa Pedro, Ana Rita Saramago



<http://hdl.handle.net/10400.21/17681>

Purpose: The purpose of the study was to present a systematic review of interventions that target postural control and report the influence of such interventions in function and participation outcomes for children with Cerebral Palsy (CP). Further, it was the study's aim to understand if outcomes following such interventions, regarding function and/or participation, were reported on – descriptive analysis – and/or measured – with specific instruments.

Methods: Following the PRISMA statement, a journal database search was conducted – PubMed, PEDro, Scielo, Scopus and Web of Science and ERIC –, using the terms “cerebral palsy”, “postural control”, “function” and “participation”. Inclusion criteria was: studies 1) from 2010-2020, 2) where participants were children with CP, 3) of level 2-4 of Oxford Evidence, 4) that reported the effectiveness of Physical Therapy interventions, 5) full final versions, 6) in English or Portuguese.

Results: 888 studies were screened and sixteen met the inclusion criteria. Studies were rated using the Oxford Centre for Evidence-Based Medicine 2011 Levels of Evidence for treatment benefits, followed by an assessment using the American Academy for Cerebral Palsy and Developmental Medicine assessment tool. Eight types of interventions were identified in those studies, namely: gait training, hippotherapy, balance training, assistive devices, stochastic vibration, environmental changes, perceptual-motor intervention and NDT. Different instruments and assessment tools were also identified in these studies, ranging from tools to assess function – examples: GMFM, MACS, WeeFIM, TUG test and PEDI –, to tools to assess postural control or related concepts such as balance and gait – examples: SPCM, SATCo, gait analysis, Berg Balance Scale and Biodex Balance System –, as well as tools to assess other variables, such as spasticity and pleasantness.

FISIOTERAPEUTAS



Filipa Deus Millan

Conclusion(s): Management of postural control dysfunction, with view to function, may include the use of balance training using the Biodex® Balance System, backward gait training and the use of postural insoles for children with CP levels I-II of the GMFCS. For GMFCS levels III-V, interventions such as perceptual-motor therapy and hippotherapy simulator show promise. As for the management of postural control dysfunction, with view to function and participation or just participation, it is not possible to suggest any intervention based on present results.

Implications: This study has provided insight on interventions that target postural control that seem to influence function in children with CP. These findings may help physical therapists in decision-making regarding intervention management for children with CP.

FISIOTERAPEUTAS



Filipe Pereira

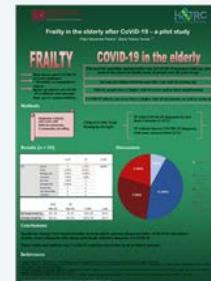


15th International Conference on Cachexia, Sarcopenia & Muscle Wasting, 24-26 junho 2022, Lisbon, Portugal

Póster

FRAILTY IN THE ELDERLY AFTER COVID-19 – A PILOT STUDY

Filipe Alexandre Pereira; Maria Teresa Tomás



<http://hdl.handle.net/10400.21/16404>

Introduction: Frailty is a better predictor of CoViD-19 evolution and outcome than age or comorbidities, however it is unclear whether frailty is a risk factor or a consequence in elderly after CoVid-19. Objective: To compare frailty levels between elderly after CoViD-19 and with unknown CoViD-19 diagnosis. Methods: A Cross-sectional study was carried out in the community. Handgrip strength and the Frailty Index (Clinical Fragility Scale) were assessed in 25 community-dwelling individuals aged ≥65 years who had been diagnosed with CoViD-19 for less than 6 months, and in an equal number of elderly participants with the same characteristics without a known diagnosis of CoViD-19. Results: Elderly with a diagnosis of CoViD-19 for less than 6 months presented increased Frailty Index ($p=0.026$). No differences regarding handgrip strength were found. Conclusion: Significant changes were found in frailty levels in elderly patients diagnosed with CoViD-19 for less than 6 months, when compared with elderly individuals without a diagnosis of CoViD-19. These results may indicate that CoViD-19 could increase frailty levels in elderly patients.

Keywords: CoViD-19, elderly, frailty, handgrip strength

FISIOTERAPEUTAS



Filipe Pereira



Saúde & Tecnologia (2023). 28, 70-78.

Artigo

CAPACIDADE RESPIRATÓRIA E FUNCIONAL EM IDOSOS APÓS COVID-19: UM ESTUDO TRANSVERSAL

Filipe Pereira; Maria Teresa Tomás.



<http://hdl.handle.net/10400.21/16399>

Introdução – A disseminação pandémica do SARS-CoV-2 levou a um surto de pneumonia viral sem precedentes. Apesar de a caracterização de sequelas pós-COVID-19 constituir o interesse atual da investigação mundial, um elevado grau de desconhecimento regista-se ao nível do impacto funcional que esta doença causa nos idosos que tenham apresentado manifestações moderadas, graves ou críticas. **Objetivo** – Identificar as principais sequelas na capacidade funcional e respiratória em idosos após o COVID-19. **Método** – Estudo transversal realizado na comunidade. Avaliou-se a capacidade aeróbia funcional (teste de step de 2 min), percepção da dispneia (modified Medical Research Council), força muscular respiratória e periférica (pressão inspiratória e expiratória máximas, força de preensão manual) e o Índice de Fragilidade (Escala de Fragilidade Clínica) em 25 indivíduos com idade ≥65 anos, residentes na comunidade, com diagnóstico de COVID-19 até seis meses, e em igual número de idosos com as mesmas características sem diagnóstico conhecido de COVID-19. **Resultados** – Os idosos com diagnóstico de COVID-19 até seis meses apresentaram uma diminuição nos valores de pressão inspiratória máxima ($p<0,001$), pressão expiratória máxima ($p=0,015$), na capacidade aeróbia ($p<0,001$), com presença significativa de dessaturação induzida pelo esforço ($p<0,001$), valores aumentados de percepção de dispneia ($p<0,001$) e níveis mais elevados de Índice de Fragilidade ($p=0,026$). **Conclusão** – Foram encontradas alterações significativas na capacidade respiratória e funcional em idosos com diagnóstico de COVID-19 até seis meses quando comparados com idosos com características idênticas sem diagnóstico prévio de COVID-19. Estes resultados podem ser um importante indicador na caracterização de sequelas após infecção pelo SARS-CoV-2.

FISIOTERAPEUTAS

Flávia Guimarães



ICS 2023 | Toronto



Póster

FEASIBILITY STUDY OF A 4-WEEK EPI-NO® PROTOCOL IN PREGNANT WOMEN

Patricia Mota, Flávia Guimarães, Christine Homsi Jorge



<http://hdl.handle.net/10400.21/17682>

Hypothesis / aims of study - Assessing feasibility and maternal acceptability of a supervised Epi-no® protocol with duration of 4 weeks and daily frequency, in pregnant women

Study design, materials and methods - A feasibility study was conducted to address aspects of a supervised Epi-no® protocol provided to pregnant women attending antenatal physical therapy visits. The women were recruited consecutively from February to April 2022. The supervised Epi-no® protocol consisted of attending a daily four weeks supervised program using Epi-no®. Feasibility was assessed in terms of the recruitment capability, sample characteristics, data collection procedures, outcome measures, and acceptability (attendance to Epi-no® protocol visits, Epi-no® protocol adherence, participant experiences) of the programme. Data were collected using self-reported questionnaires.

Results - Among 16 women included, 9 (56%) attended five or more supervised Epi-no supervised sessions, and the mean number of sessions was twelve. All women declared to be completely satisfied with the program and its results and that it would be probable to recommend it to someone. Although adherence does not confirm it, all women considered the daily frequency adequate. When asked about the individual use of the device, 77.8% admitted being unable to use it autonomously, and 88.9% considered paying to acquire a service with these characteristics. As for undesirable effects, only 2 (22.2%) users claimed to have experienced pain or discomfort during the procedure, and on no occasion did they cause them to drop out of the project. In each session, the level of discomfort at insertion and expulsion of the device, on a scale from 0 to 10, where 10 corresponds to the maximum possible discomfort. The level of discomfort with balloon insertion was between 0 and 5, with a rating of 2 being the most frequently mentioned. The minimum value of discomfort when expelling the balloon was one, and the maximum was 6, with grade 4 being the most frequently applied. A positive correlation was established between a higher number of sessions performed and a higher final diameter of the device ($p=0.05$ and $r=0.666$). The higher the frequency of sessions, the closer to the goal of 22 cm of the device. No statistically significant differences were found in the number of sessions having a protective effect on the occurrence of episiotomy. However, the women who had a cesarean completed an average of 9 sessions, compared to the 14 performed by women who had a vaginal delivery.

FISIOTERAPEUTAS



Laura Cristina Gralha Almeida



Artigo

RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS OF PORTUGUESE PHYSICAL THERAPISTS AND MENTAL HEALTH DURING A COVID-19 PANDEMIC: BEING ACTIVE IS THE KEY

Laura Cristina Almeida; Ana Grilo; Elizabete Carolino; M^a Teresa Tomás

<http://hdl.handle.net/10400.21/15131>



Introduction: Physical activity is essential for a healthy life and quality of life, representing a fundamental role in individuals' physical and mental health. Concomitantly, the physical therapist, through the promotion of physical activity and exercise, can improve mental health, an essential factor in the current pandemic, triggering anxiety, fear, and depression crisis.

Objective: To verify physical activity among Portuguese physical therapists and its association with mental health during pandemic times.

Methods: An online questionnaire was applied through social media to all Portuguese physical therapists between October 21, 2021, and January 14, 2022. It contained general characterization questions of the sample, the IPAQ-SF questionnaire to assess physical activity levels, the Goldberg General Health Questionnaire (GHQ-28), which assesses the levels of mental health and the WHO Well-Being Index (WHO-5) to assess the subjective wellbeing.

Results: The sample totaled 286 respondents (82% female), with a mean age of 33. Of the total answers, 82% practiced physical activity, 45% had moderate levels of physical activity, and 19% vigorous. Physical therapists in these categories had lower values in the GHQ-28 and higher in the WHO-5. Those with better mental health also showed better subjective wellbeing ($r = -0.571$, $p = 0.000$).

Conclusion: The data obtained showed that physical therapists mostly have moderate and vigorous levels of physical activity and that physical activity positively influences individuals' mental health and wellbeing, which proved to be a key factor due to the pandemic situation.

FISIOTERAPEUTAS

Madalena Pinto Coelho



Póster

SURFACE ELECTROMYOGRAPHY AND THREE/FOUR-DIMENSION ULTRASOUND ASSESSMENT OF THE PELVIC FLOOR IN WOMEN WITH SEVERE PERINEAL TEAR.

Madalena Pinto Coelho; Kari Bo; A. Henriques; Patricia Mota

<http://hdl.handle.net/10400.21/17683>



Hypothesis 3rd and 4th degree perineal tears extend into or through the anal sphincter complex and may be associated with pelvic floor dysfunction. To date there is scant knowledge on pelvic floor muscle (PFM) function after severe perineal tears. The aim of this study was to test the association between measurement with surface electromyography (sEMG) of the PFM and transperineal ultrasound of levator hiatus (LH) dimensions during maximum voluntary contraction (MVC) of the PFM in women with diagnosed 3rd and 4th degree perineal tears. Study design, materials and methods This was a cross-sectional study of 16 primi- and multiparous women, mean age 32.9 years (± 7.8) with 3rd and 4th degree perineal tears identified during, and corrected after delivery. Both evaluations for each participant were conducted on the same day at the hospital birth clinic, in average 16.7 months after delivery (range 4 -27). Before the assessments women answered a questionnaire with sociodemographic and obstetric data, the ICIQ-UI-SF14 and were asked about AI symptoms. Ability to perform a correct PFM contraction was assessed by a physical therapist using vaginal palpation before sEMG and 3/4D transperineal ultrasound evaluation of LH dimensions (antero-posterior and transverse diameters; LH area) at rest and during MVC. sEMG was performed with a portable EMG biofeedback device, Physioplux Clinical, and the Perform intravaginal probe. In order to reduce crosstalk and ensure isolated contraction of the PFM, bipolar adhesive electrodes were unilaterally placed on the right rectus abdominal muscle and the right hip adductor muscle. Any activation of the gluteal muscles was controlled by visual observation. The 3D/4D transperineal ultrasound was performed with an empty bladder, in the dorsal lithotomy position, using the GE Voluson Expert 8 ultrasound with a 4-8 MHz curved array volume transducer, with an acquisition angle of 85 degrees. LH area, anteroposterior (AP) and transversal (TR) diameters were measured in the plane of minimal hiatal dimensions, defined as the minimal distance between the symphysis pubis and the anterior margin of the central aspect of the puborectalis muscle. Results MVC of the PFM measured through sEMG resulted in a signal amplitude of $23.3 \pm 13.9 \mu\text{V}$ (peak) (range 4-50).

FISIOTERAPEUTAS

Madalena Pinto Coelho



ICS 2023 | Toronto



Póster

SURFACE ELECTROMYOGRAPHY AND THREE/FOUR-DIMENSION ULTRASOUND ASSESSMENT OF THE PELVIC FLOOR IN WOMEN WITH SEVERE PERINEAL TEAR.

Madalena Pinto Coelho; Kari Bo; A. Henriques; Patricia Mota



Regarding the proportional change in LH dimensions, the AP diameter ($18.82 \pm 11.25\%$) was greater than the TR diameter ($4.94 \pm 11.47\%$), ($p=0.002$) (table 1). The proportional change in LH area was $21.47 \pm 15.42\%$ (table 1). sEMG of PFM MVC correlated well with ultrasonography of LH area and antero posterior diameter ($r=0.412$; $r=0.615$) (table 2). A negative and weak association was found between MVC and LH transverse diameter ($r=-0.046$) (table 2). Interpretation of results sEMG correlated well with ultrasonography of the LH area and AP diameter for measurement of MVC of the PFM in women with 3rd and 4th degree perineal tears in the past. The proportional change in LH AP diameter was the ultrasound measurement with strongest correlation to sEMG. The comparison of our findings with other studies is limited because we have not been able to find other studies that have assessed the correlation between PFM strength using sEMG and LH variables measured by ultrasonography in women with severe perineal tear. Some authors demonstrated a stronger correlation between PFM strength measured by manometry and LH AP diameter than LH TR diameter and support the results of the present study, where the proportional change in LH area and AP diameter showed greater agreement with the MVC (peak). The MVC measured through sEMG in the present study showed lower values than those reported by other studies conducted in women with pelvic floor dysfunctions, but without 3rd and 4th degree perineal tears, or in healthy women. As there was no comparison with a group of women with no tears or less severe tears in the present study, our results can only indicate that women with 3rd and 4th degree perineal tear may have lower PFM activation. Conclusions To our knowledge, this is the first study to investigate the correlation between sEMG and ultrasonography in women with 3rd and 4th degree perineal tears, and most of the published studies carried out with these instruments have included healthy women only.^{10,12,21-23} The results may be important for clinical practice as sEMG is portable, a widely used tool, requires less experience and with a low cost, therefore being more accessible and providing data to improve physical therapist's assessment. Our findings provide new data on the assessment of women with severe perineal tears, who are at increased risk of developing pelvic floor dysfunctions, with sEMG showing good correlation with ultrasonography.

FISIOTERAPEUTAS

Maria Beatriz Marques



Artigo

O PAPEL DO EXERCÍCIO FÍSICO NA PREVENÇÃO E TRATAMENTO DO LINFEDEMA SECUNDÁRIO POR CANCRO DE MAMA: REVISÃO SISTEMÁTICA

Maria Beatriz Marques; Carla Martinho Neto; M^a Teresa Tomás

<http://hdl.handle.net/10400.21/17284>



O papel do exercício físico na prevenção e tratamento do linfedema secundário por cancro de mama: revisão sistemática

Introdução – O número de mulheres sobreviventes de cancro de mama tem vindo a aumentar, constatando-se um elevado número de mulheres com sequelas das várias terapias oncológicas realizadas, entre as quais se destaca o linfedema, que pode comprometer a funcionalidade do membro superior e afetar significativamente a qualidade de vida. Vários estudos indicam que o exercício físico (EF) tem um efeito benéfico ao nível da qualidade de vida dos sobreviventes por cancro. **Objetivo** – Identificar o efeito do exercício físico na prevenção e tratamento do linfedema secundário por cancro de mama. **Métodos** – Realizou-se uma revisão sistemática da literatura, recorrendo às bases de dados PubMed, PEDro, Web of Science e Sport Discus. Foram considerados estudos randomizados controlados, sem limite temporal, escritos em português ou inglês, realizados em mulheres, com idade superior a 18 anos, submetidas a tratamentos para a doença em questão e com qualidade metodológica ≥ 5 na escala PEDro. **Resultados** – Foram selecionados 14 estudos, englobando uma amostra de 2.478 mulheres. Constatou-se que o EF não agravou o linfedema, diminuindo até a sua incidência em 70%. Verificou-se também a melhoria do volume e composição do membro em questão pelo aumento da massa muscular e diminuição da massa adiposa. Assim, demonstrou-se que a prática de EF, com as componentes de treino de resistência da muscular e treino aeróbio, é recomendada para todas as mulheres submetidas a este tipo de tratamentos, mesmo na ausência de linfedema.

FISIOTERAPEUTAS



Patrícia Pessoa

Neurology
Urodynamics

SU
FU Society of Urologists
From Pelvic Muscle &
Neurologic Research

Artigo

PREVALENCE OF LEVATOR ANI MUSCLE INJURIES IN PRIMIPAROUS WOMEN AFTER DELIVERY AND THEIR INFLUENCE ON PELVIC FLOOR DISORDERS-SYSTEMATIC REVIEW

Patrícia Pessoa, Andreia Carvalho, Patrícia Mota



Neurotol Urodyn. 2024 July 1. Epub ahead of print. <http://hdl.handle.net/10400.21/17580>

Background - Studies show a significant association between the first vaginal delivery and injuries of the levator ani muscle (LAM), which can cause pelvic floor disorders (PFDs).

Objectives - This study aims to identify the prevalence of short and long-term LAM injuries after vaginal delivery in primiparous women and its influence on PFDs.

Method - A systematic review was conducted according to the PRISMA methodology. The databases used were Pubmed, Cochrane, and PEDro. The quality assessment of the evidence was carried out using the Critical Appraisal Skills Programme (CASP). Both the selection of studies and their evaluation were done by two researchers and a third reviewer in cases of disagreement.

Results - From the search, 57 articles were gathered, and 19 were included to match the eligibility criteria. The prevalence of avulsion of the LAM was found in association with vaginal delivery between 13% and 28% \leq 1 year after delivery and between 16% and 29% $>$ 1 year after delivery. Ballooning was detected between 20% and 37% \leq 1 year, and 33% of women $>$ 1 year after delivery, appearing to be more common when compared to avulsion. Pelvic organ prolapse (POP) was considered the most common disorder associated with injuries of the LAM, and there seems to be some connection with sexual dysfunction.

Conclusion - Avulsion of the LAM and ballooning of the hialal area have a high prevalence in primiparous women after vaginal delivery and have a strong direct relation to the development of POP.

FISIOTERAPEUTAS

Paula Nogueira Pinto



World Physiotherapy Congress 2021 | Online

Póster

IMPACT OF AN ADAPTED PHYSIOTHERAPY PROGRAM WITH TRADITIONAL AND HISTORICAL DANCES FOR MASTECTOMIZED WOMEN SURVIVING BREAST CANCER

Paula Nogueira Pinto; Vera Amorim; Luísa Pedro



<http://hdl.handle.net/10400.21/17684>

INTRODUCTION. Breast cancer survivors longer treatments often leave sequelae. Dance provides greater adherence to regular physical activity. Traditional dances are made up of rhythmic and standardized movements in space and time, which requires the movements and coordination of large and small muscle groups.

METHODS: Longitudinal quasi-experimental method. Intervention dances were chosen based on exercise guidelines for mastectomized women. The program minutes once a week, for 7 weeks, of a low-impact physical activity through art that provides greater adherence to regular physical activity. Sample 11 women with an average age of 55 years and standard deviation of 9, who underwent mastectomy for more than 6 months, who were not undergoing adjuvant treatments and without contraindications for physical exercise. Instruments: European Organization for Research and Treatment of Cancer (EORTC QLQ-BR23); Disabilities of the arm shoulder and hand (DASH); Fatigue Impact Scale (MFIS). Statistics Shapiro-Wilk adjustment, T Student test or the Wilcoxon, for a significance level of 0.05 %.

RESULTS: Improvements on: QoL in body image ($z = -2.315$, $p < 0.021$) and future perspective ($z = -2.121$, $p < 0.034$). Functionality of the upper limb ($t(10) = 2.826$, $p < 0.018$). Cognitive fatigue ($z = -2.852$; $p < 0.004$) and chronic fatigue ($z = -2.362$; $p < 0.018$).

DISCUSSION: The physiotherapy intervention program with traditional and historical dances, oriented and chosen for this sample, demonstrated to be a promising program to develop in rehabilitation

CONCLUSION: The physiotherapy intervention program with traditional and historical dances, had a positive impact on quality of life, in relation to body image and future perspective, on the functionality of the upper limb and fatigue

FISIOTERAPEUTAS

Paula Nogueira Pinto



XI Congresso Nacional de Fisioterapeutas | Lisboa e Online | 2021

Póster

IMPACTO DE UM PROGRAMA DE INTERVENÇÃO DE FISIOTERAPIA COM DANÇA NA FUNCIONALIDADE DO MEMBRO SUPERIOR PARA MULHERES MASTECTOMIZADAS SOBREVIVENTES DE CANCRO DA MAMA.

Paula Pinto Nogueira, Vera Amorim, Luisa Pedro

<http://hdl.handle.net/10400.21/14111>



Introdução e Objetivos: A dança é uma das atividades físicas de baixo impacto mais divertidas e criativas por meio da arte, proporciona uma melhor adesão às sessões de fisioterapia e ao exercício físico regular por parte dos doentes crónicos com benefícios, não só a nível físico como mental. Foram escolhidas danças que integravam movimentos dos membros superiores indicados nos tratamentos de fisioterapia (ex: flexão, abdução, rotação externa), nos limites funcionais de cada paciente. Pretendíamos conhecer os efeitos de um programa de fisioterapia com dança na funcionalidade do membro superior em mulheres mastectomizadas sobrevidentes de cancro de mama, numa fase de estabilização dos sintomas.

Material e Métodos: Estudo quasi-experimental, longitudinal, sem grupo de controle. A avaliação foi realizada através de Questionários de caracterização da amostra e da escala Disabilities of the arm shoulder and hand (DASH), antes e no final do programa de intervenção. Incluímos mulheres mastectomizadas há mais de 6 meses, que terminaram os tratamentos adjuvantes de cancro de mama e sem contraindicações para, e sem realizarem exercício físico. A intervenção foi realizada 1x semana, 60 min, durante 7 semanas. Selecionamos danças tradicionais e históricas que iam ao encontro dos objetivos funcionais das participantes. Foram aplicados os princípios éticos da declaração de Helsínquia.

Resultados: A amostra incluiu um total de 11 mulheres com idades compreendidas entre os 44 e os 67 anos. Os resultados demonstraram que houve melhorias na funcionalidade do membro superior, havendo diferenças estatisticamente significativas do DASH do 1º para o 2º momento de avaliação ($t(10)=2,826$, $p=0,018$), verificando-se que ocorreu uma diminuição significativa (média avaliação inicial = 33,43 e média na avaliação final = 24,69).

Conclusões: O programa de intervenção de fisioterapia com danças, orientadas e escolhidas para as mulheres mastectomizadas e sobrevidentes de cancro da mama, tem impacto positivo na funcionalidade do membro superior, demonstrando ser um programa a desenvolver na intervenção da fisioterapia na recuperação funcional destas mulheres.

FISIOTERAPEUTAS



Sara Cardoso



Artigo

"THERAPEUTIC IMPORTANCE OF EXERCISE IN NEUROPLASTICITY IN ADULTS WITH NEUROLOGICAL PATHOLOGY: SYSTEMATIC REVIEW"

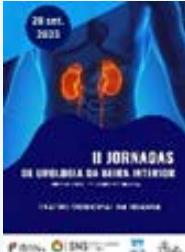
Sara Cardoso; Sofia Fernandes; M^a Teresa Tomás

<http://hdl.handle.net/10400.21/17685>

Background: Neuroplasticity is an essential mechanism by which the nervous system shapes and adapts according to functional requirements. Evidence suggests that physical exercise induces a cascade of cellular processes that favours brain plasticity. The Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF) is a neurotrophin closely linked to neuroplasticity that can be increased due to exercise. **Objective:** To verify the effects of therapeutic exercise on neuroplasticity and/or peripheral BDNF levels in neurological conditions in adults, such as stroke, Parkinson's and Alzheimer's diseases and mild cognitive impairment and address its clinical relevance in the treatment of neurological dysfunctions. **Methods:** A systematic review was carried using PUBMED, Web of Science and Scopus databases. Inclusion criteria were: randomized controlled trials or pilot studies; humans with age >18 yrs with neurological condition; English language; score ≥6 in PEDro Scale (moderate to high quality). Reviews, meta-analyses and other articles that did not meet the criteria were excluded. The PRISMA methodology was applied for studies' selection. **Results:** A total of 9 studies were selected for a systematic and comprehensive analysis. According to these studies, moderate to high intensity aerobic exercise (AE), increases the level of peripheral BDNF and positively influences functional gains in neurological conditions. Larger outcomes are observed in protocols with minimum session duration of 30 minutes, frequency of 3 times/week and intervention duration of 4 weeks. **Conclusions:** Current evidence shows that moderate to high intensity AE induces neuroplasticity in neurological patients, thus being a fundamental therapeutic strategy to include in interventions aiming to repair/delay neurological dysfunctions.

FISIOTERAPEUTAS

Sara Raquel Simões Vilão



II Jornadas de Urologia da Beira Interior



Pôster

PREVALÊNCIA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA E IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES DE SEIA, PORTUGAL

Sara Raquel Simões Vilão, Patrícia Silva, Margarida Pocinho, Pedro Rebelo



<http://hdl.handle.net/10400.21/16568>

Vencedora do 1º prémio – Poster

Objetivos: Identificar a prevalência de IU em mulheres no concelho de Seia e avaliar o impacto da IU na qualidade de vida (QdV) dessas mulheres. Metodologia: Estudo observacional descritivo, amostra de conveniência na população feminina do concelho de Seia (n=416), subamostra das mulheres incontinentes (n=117). Utilizado questionário de caracterização da amostra e instrumento de medida Contilife®. Análise inferencial: teste Qui-Quadrado, teste t de Student e medida de Likelihood Ratio (LR). Resultados: A prevalência de IU foi de 28,1%, correspondendo a uma prevalência de 1,02% para a população de Seia, com uma associação significativa entre a paridade e a presença de IU tendo o valor de LR grande. A IU tem impacto na QdV das mulheres (59%), medida pelo Contilife® (média 7,59 na QdV global), sendo que a IU mista foi o tipo que causou mais impacto (73,3%). Conclusão: A IU feminina tem impacto na QdV com valores estatisticamente significativos em todas as dimensões do Contilife, embora classificado como impacto baixo. Os fisioterapeutas podem ser profissionais de primeiro contacto levando a que a fisioterapia seja um fio condutor para a melhoria da qualidade de vida.

FISIOTERAPEUTAS

Sara Raquel Simões Vilão



XIV Congresso da Associação Portuguesa de Neurourologia e (APNUG), 3-4 Novembro 2023 | Peniche |Portugal



Póster

PREVALÊNCIA DA INCONTINÊNCIA URINÁRIA E IMPACTO NA QUALIDADE DE VIDA EM MULHERES DE SEIA, PORTUGAL

Sara Vilão; Patrícia Silva; Margarida Pocinho; Pedro Rebelo

Objetivos: Identificar a prevalência de IU em mulheres no concelho de Seia e avaliar o impacto da IU na qualidade de vida (QdV) dessas mulheres. Metodologia: Estudo observacional descritivo, amostra de conveniência na população feminina do concelho de Seia (n=416), subamostra das mulheres incontinentes (n=117). Utilizado questionário de caracterização da amostra e instrumento de medida Contilife®. Análise inferencial: teste Qui-Quadrado, teste t de Student e medida de Likelihood Ratio (LR). Resultados: A prevalência de IU foi de 28,1%, correspondendo a uma prevalência de 1,02% para a população de Seia, com uma associação significativa entre a paridade e a presença de IU tendo o valor de LR grande. A IU tem impacto na QdV das mulheres (59%), medida pelo Contilife® (média 7,59 na QdV global), sendo que a IU mista foi o tipo que causou mais impacto (73,3%). Conclusão: A IU feminina tem impacto na QdV com valores estatisticamente significativos em todas as dimensões do Contilife, embora classificado como impacto baixo. Os fisioterapeutas podem ser profissionais de primeiro contacto levando a que a fisioterapia seja um fio condutor para a melhoria da qualidade de vida.

FISIOTERAPEUTAS

Sara Raquel Simões Vilão



International Continence Society annual meeting, 23-25
October 2024, Madrid, Spain

Póster

THE IMPACT OF URINARY INCONTINENCE ON WOMEN'S QUALITY OF LIFE

Patricia Silva P, **Sara Vilão**, Margarida Pocinho, Pedro Rebelo

Urinary incontinence (IU) is a health issue with multidimensional repercussions that negatively interfere with women's quality of life (QoL) and its often underdiagnosed and untreated.

The aims of this study were: a) identify the prevalence of urinary incontinence among women in a municipality in the center region of Portugal; b) assess the impact of urinary incontinence on women's quality of life across multiple dimensions, including daily activities, effort activities, self-image, emotional impact, sexuality and well-being.

STUDY DESIGN, MATERIALS AND METHODS

This was an observational, cross-sectional and analytical study, conducted using a convenience sampling method, which received approval from the local institutional research ethics board. The sample size was calculated for a population of 11,459 women in the municipality, with 30% expected prevalence (1), a 95% confidence interval and a 5% precision, resulting in a sample size of 323.

Data were collected using a sample characterization questionnaire and the Contilife® measurement instrument, which was accessible in both online and paper form. The Contilife® assesses the impact of UI on QoL through 28 questions distributed across six distinct dimensions: daily activities, effort activities, self-image, emotional impact, sexuality, and well-being. Scores ranged from 0 (low QoL) to 10 (high QoL).

The local hospital, healthcare centers, and other regional institutions were contacted to distribute the survey, and the data collection took place between 29 November 2022 and 31 January 2023. The study included women who met the following inclusion criteria: being 18 years of age or older, residents in the municipality and have the intellectual capacity to complete the questionnaires. Women with neurological conditions such as stroke, multiple sclerosis, spinal cord pathology, bladder neurological pathology, Parkinson's disease, and those undergoing chronic catheterization were excluded from the study sample as per the research team's criteria. The statistical analysis involved descriptive statistics and inferential statistics. To assess the internal consistency of the questionnaire used, i.e., the degree of interrelatedness among items, Cronbach's Alpha was used. RESULTS: Out of the 416 women responded to the questionnaire, 28.1% (n=117) reported having urinary losses.

FISIOTERAPEUTAS

Sara Raquel Simões Vilão



The mean age, of the women with IU, was 51.1 years, ranging from a minimum of 20 to a maximum of 88 years. Stress urinary incontinence was the most common type, affecting 56.4% of the participants, followed by mixed urinary incontinence at 25.6%, and urge urinary incontinence at 17.9%. Only 37 women sought professional assistance, with the most frequently mentioned professionals being the Gynecologist/Obstetrician (n=12) or the General Practitioner (n=10). Notably, six women in 117, reported seeking help from a physiotherapist.

In the analysis of the Contilife® dimensions using Cronbach's Alpha, the internal consistency exhibited a range from a minimum coefficient of 0.591 within the Self-Image dimension to a maximum coefficient of 0.880 within the Sexuality dimension.

Concerning the assessment of overall QoL, the mean score was 7.59 ± 1.56 , indicating a low impact ($p=0.000$). Specifically, in the dimensions of Daily Activities and Sexuality, mean scores suggested no impact on quality of life, while in the remaining dimensions, the impact was low based on the mean scores ($p=0.000$) (Table 1). Additionally, when considering the cutoff point for with impact/without impact, it was observed that 59% of women experienced an impact on their overall quality of life (Table 2)

INTERPRETATION OF RESULTS

Our results showed that 28.1% of the women in this sample self-reported IU, which is corroborated by the results found in both international and national studies (1–3).

Female UI has a significant impact on QoL, as evidenced by statistically significant values observed across all dimensions of Contilife®. Considering the established cutoff point (with impact/without impact) and the overall QoL measured by the Contilife® instrument, our findings suggest that urinary incontinence have impact on the QoL on the majority of women. Nevertheless, almost two thirds did not seek professional assistance, with only 6 out of 117 consulting a physiotherapist. It becomes important, on one hand, that different healthcare professionals, actively inquire about urinary losses in women, in order to guide them towards the best resolution of their complaints. Simultaneously, efforts should be made to raise awareness among physicians and the general population about the significance of physiotherapy in this condition.

Reflecting on all the results, a more concerted action can be undertaken by physiotherapists within the population. Pelvic physiotherapy is considered the first-line intervention in this condition, and it can also play a key role in prevention. Studies have demonstrated its effectiveness in improving the physical, psychological, and social well-being of women with urinary incontinence, resulting in an improved quality of life.

CONCLUDING MESSAGE

Almost one third of women, in our study, reported IU. Female UI has a statistically significant impact on QoL across all Contilife® dimensions, despite being classified as low impact. Only one third of these women sought professional assistance. Therefore, it becomes important that the healthcare professionals actively inquire about this topic, and promote urinary health literacy strategies.

FISIOTERAPEUTAS

Vânia Figueiredo



Sinapse® | Volume 23 | N.º 1 | January-March 2023

Artigo

EFEITOS DO FORTALECIMENTO DO MEMBRO SUPERIOR, NO EQUILÍBRIO E NA MARCHA, EM IDOSOS PÓS-ACIDENTE VASCULAR CEREBRAL: REVISÃO SISTEMÁTICA

Vânia Figueiredo, Andreia Carvalho, Patricia Mota;

<http://hdl.handle.net/10400.21/16286>



Introdução: A ocorrência de acidente vascular cerebral (AVC) tem uma prevalência elevada na população mais velha, sendo que 30% a 60% destes indivíduos apresentam limitações ao nível do membro superior (MS). A diminuição da amplitude e alteração dos membros superiores podem potenciar alterações ao nível do padrão de marcha, risco de queda e equilíbrio. Estudos referem que fortalecimento dos MS pode melhorar o padrão de marcha e a capacidade funcional em utentes com sequelas de AVC. O nosso objetivo foi determinar o efeito do fortalecimento do MS, na marcha, quedas e equilíbrio em pé, em adultos com 65 ou mais anos, com diagnóstico de AVC.

Métodos: Pesquisaram-se publicações nas bases de dados PubMed, Cochrane Library e ScienceDirect, com inclusão de ensaios clínicos randomizados, sem limitação de data, que avaliavam o efeito do fortalecimento do MS, na marcha, quedas e equilíbrio, em pessoas com 65 anos ou mais, pós-AVC. Dois revisores, de forma cega, seleccionaram os artigos para inclusão, havendo em caso de discordância um terceiro revisor. Excluíram-se protocolos, apresentações e artigos com pontuação inferior a 5 na escala PEDro.

Resultados: Foram incluídos 6 estudos, com um total de 468 participantes. O fortalecimento do MS interfere positivamente na capacidade de marcha, nomeadamente ao nível da velocidade, é eficaz na prevenção de quedas, promove melhorias no equilíbrio comparativamente ao início da intervenção.

Conclusão: A inclusão do fortalecimento do MS interfere positivamente na melhoria da velocidade de marcha e equilíbrio, podendo condicionar a diminuição do risco de queda nesta população.

TESTEMUNHOS



Ana Carolina Gonçalves

"O Mestrado em Fisioterapia Neurológica proporcionou-me a partilha de experiencias com colegas e também ouvi-las dos professores que foram incansáveis na transmissão de conhecimento, e claro destacando sem desmerecer niguém a Professora Doutora Teresa Tomás que foi a minha Orientadora de Trabalho Final pois, sem ela não conseguia realizar o trabalho. A sua disciplina e rigor são extraordinários."



Alice Duarte

Realizar o Mestrado em Fisioterapia na Saúde da Mulher pela Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Lisboa foi um desafio que proporcionou um enorme crescimento pessoal e profissional. Ao longo do primeiro ano do mestrado, tive a oportunidade de aprender com professores excelentes que contribuíram para construir uma base sólida de conhecimento na área.

Um dos momentos mais marcantes foi a elaboração da minha dissertação. Escolher um tema, realizar a pesquisa baseada em evidências científicas, implementar o projeto e, finalmente, analisar os resultados obtidos foi um processo desafiador, mas extremamente gratificante. Contar com a orientação de professoras experientes fez toda a diferença, pois sempre me desafiaram e incentivaram a explorar novas perspetivas.



Filipe Alexandre Pereira

"Este mestrado foi uma mais valia no meu percurso profissional. Adquiri competências relevantes, não só para a prática clínica mas também a nível da investigação, permitindo-me colaborações em estudos nacionais e internacionais de que é exemplo a colaboração no projeto "PREdictors of COVID-19 OUtcomeS (PRECIOUS)."

TESTEMUNHOS



Cláudia Patrocínio

O meu nome é Cláudia Patrocínio. Concluí o Mestrado em Fisioterapia, com especialização em Fisioterapia Neurológica, na ESTeSL em 2023. A realização deste mestrado traduziu-se, profissionalmente, na apresentação oral de dois pósteres, nomeadamente, a nível nacional no 18º Congresso Nacional do AVC (Porto, PT) e a nível internacional no 18th World Congress on Controversies in Neurology (Londres, UK). Ter frequentado e concluído o Mestrado em Fisioterapia na ESTeSL, permitiu-me adquirir e melhorar competências, promovendo o raciocínio clínico, de modo a delinear objetivos e intervenções específicas na área da fisioterapia neurológica, durante a minha prática clínica. Recomendo!!



Laura Almeida

O mestrado em Fisioterapia no ramo da Neurologia foi um investimento valioso que expandiu não apenas o meu conhecimento e competências técnicas, mas também o meu crescimento pessoal. Os desafios enfrentados e superados ao longo do curso prepararam-me para abordar a minha profissão com maior confiança e comprometimento, sempre focada na promoção da saúde, prevenção da doença, e na qualidade de vida dos meus utentes.

TESTEMUNHOS

Diana Vieira Santos

Gostaria de expressar o meu agradecimento pela oportunidade de frequentar o Mestrado em Fisioterapia na vertente Saúde da Mulher na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa. Este Mestrado foi uma experiência transformadora, que me proporcionou não apenas conhecimento aprofundado mas também a possibilidade de participar num projecto de pesquisa com uma equipa de investigadores nacionais e internacionais.

O apoio e orientação recebidos ao longo do Mestrado foram fundamentais para o meu desenvolvimento académico que culminou na publicação (como co-autora) de um artigo científico "Pelvic floor muscle function after grade II tears-Surface electromyography test-retest and differences between nulliparous and primiparous" numa revista de grande impacto - *Neurourology and urodynamics* - um marco significativo na minha carreira como Fisioterapeuta. Agradeço a toda a equipa de docentes e colegas todo o conhecimento e experiências vividas durante este importante percurso académico.

Finalizo com uma nota de incentivo a colegas que queiram aprofundar esta especial área da Fisioterapia, que este Mestrado é uma verdadeira mais valia para a prática clínica.

Madalena Coelho

Frequentei a Licenciatura e o Mestrado em Fisioterapia em Saúde da Mulher no ano de 2020-2022. Este Mestrado permitiu explorar diversos aspectos da Saúde da Mulher, nomeadamente a gravidez e pós-parto, e posteriormente dedicar a maior parte do meu percurso profissional a esta área da fisioterapia.

O trabalho desenvolvido no âmbito da dissertação, permitiu desenvolver competências essenciais à prática profissional como raciocínio clínico, espírito crítico, capacidade de síntese e análise da evidência existente. Este trabalho reforçou a importância da investigação para a prática clínica e da tomada de decisão baseada na evidência. A inserção numa equipa multidisciplinar e a adaptação a diferentes contextos foram determinantes para a formação e percurso profissional.

O trabalho de mestrado resultou ainda na escrita de um artigo que se encontra em processo de submissão numa revista científica. O documento apresentado permitiu também a participação e apresentação de um poster no ICS Toronto 2023, onde foi possível contactar com diferentes profissionais de referência na área da Saúde da Mulher.

EQUIPA DE DOCENTES



Teresa Tomás
Diretora do mestrado



Pedro Rebelo



Kari Bø



Ruben Barakat



Isabel Coutinho



Paula Soares



Annelie Gutke



Sérgio Alves



Luisa Pedro



Sofia Fernandes



Britt Stuge



Elena Oliete



Joana Barros



Filomena Vieira



Andreia Carvalho



Ana Filipa Pires



Patrícia Mota



David M. Morris



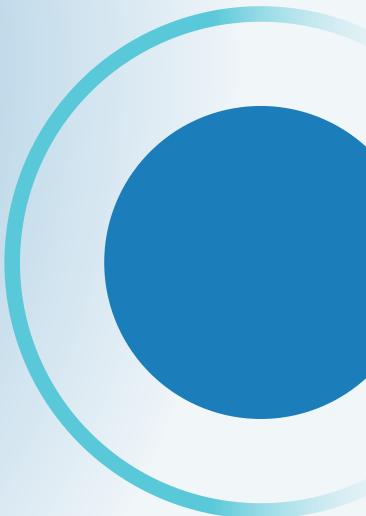
Alejandro Galán-Mercant



Beatriz Fernandes



**ESCOLA SUPERIOR DE
TECNOLOGIA DA SAÚDE
DE LISBOA**
INSTITUTO POLITÉCNICO DE LISBOA



Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESTeSL)

-  Av. D. João II, Lote 4.69.01 1990-096 Lisboa
-  218 980 400
-  www.estesl.ipl.pt