

# COMO FISIOTERAPEUTAS PODEM MELHORAR VIDAS?

AGINDO ALÉM DO MODELO BIOPSIKOSSOCIAL

## REDUZA DIFERENÇAS DE PODER

- Reduza ativamente diferenças de poder, faça treinamentos sobre diversidade, reflita.
- Use comunicação colaborativa, ex: perguntas abertas, permaneça curioso.
- Adote práticas inclusivas ex: obras de arte, bandeiras.
- Convide os pacientes a sugerir: durante o tratamento e/ou mudanças institucionais, disponibilize caixas de sugestão.
- Cuidado ao rotular pessoas: linguagem é importante.
- Melhore o ambiente físico. Toques humanos demonstram cuidado.

## MUDANÇAS INSTITUCIONAIS

- Quando possível, realize mudanças para aumentar a atenção aos aspectos humanos do cuidado.
- Apoie aspectos humanos através de funcionários e outros recursos.
- Individualize o cuidado ao paciente; diferentes pacientes tem diferentes necessidades, objetivos, experiências e nível educacional.
- Acolha outras perspectivas – fisioterapia é parte de um “time” de cuidado, não a única solução.

## RECONHEÇA E VALIDE EMOÇÕES

- Reconheça e nomeie as dores e emoções dos pacientes.
- Reconheça e nomeie suas próprias emoções. Considere o quanto expressá-las pode afetar seus pacientes.
- Pergunte como seus pacientes se sentem a cada sessão, pois pode ter mudado.
- Reduza seu sentimento de culpa: pessoas não são máquinas e você não pode ‘consertar’ todo mundo.

## GERENCIE SEU TEMPO

- Decida colaborativamente com o paciente as áreas de foco da sessão.
- Discuta expectativas que são realistas.
- Vá devagar. Use voz e ritmo calmos.
- Permita momentos de silêncio.
- Use pausas nas conversas.
- Agende sessões mais longas se possível.

## TOQUE E COMUNICAÇÃO NÃO VERBAL

- Responda às comunicações não verbais, ex: contato visual, expressões faciais, tom de voz, linguagem corporal.
- O toque pode dar aos pacientes tempo para pensar, sentir e reagir.
- O toque deve ser profissional, mas também demonstrar cuidado.

## ATENÇÃO AOS ASPECTOS HUMANOS NO CUIDADO EM FISIOTERAPIA

ex. aspectos sociais, psicológicos,  
emocionais, existenciais e culturais