



GRUPO DE INTERESSE EM FISIOTERAPIA AQUÁTICA - HIDROTERAPIA (GIFA)

***NORMAS DE BOAS PRÁTICAS
PARA A PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS
DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA - HIDROTERAPIA***



Outubro de 2017

NORMAS DE BOAS PRÁTICAS PARA A PRESTAÇÃO DE SERVIÇOS DE FISIOTERAPIA AQUÁTICA - HIDROTERAPIA

As normas seguidamente descritas, têm por objetivo providenciar um padrão de referência da prestação em unidades/serviços de Fisioterapia fixando, com carácter geral, as disposições de gestão, segurança, higiene-sanitárias, técnicas e funcionais que devem ser observadas nas piscinas e nos estabelecimentos dedicados à Fisioterapia Aquática - Hidroterapia.

1 - O ambiente e a piscina de Fisioterapia Aquática – Hidroterapia são mantidos em condições que assegurem o conforto e proteção máxima a todos os utilizadores.

1.1. – O acesso ao plano de água, a relação entre o plano de água e o piso do cais, a qualidade higiénica e as condições de manutenção do piso da piscina e cais, condicionam a emergência e evacuação eficazes.

Os acessos ao cais e à água deverão estar em conformidade com a legislação em vigor (Instituto Português da Qualidade, PNEN 15288 -1: 2008 +A1:2013).

Orientação:

1 Para efeitos do presente capítulo, entenda-se como:

1. Piscina – Instalação artificial, coberta ou não, constituída por um ou mais planos de água em cuba própria e espaços envolventes, destinada à utilização para fins desportivos, educativos, recreativos e/ou terapêuticos.
2. Piscinas públicas ou de uso público - definição em conformidade com a normativa PNEN 15288 -1: 2008 +A1:201, do Instituto Português da Qualidade.
3. Piscina coberta de fisioterapia aquática - hidroterapia - piscina coberta, onde existe a intervenção da fisioterapia, que utiliza o meio aquático para aplicação de técnicas específicas – da profissão – em programas de prevenção e/ou terapêuticos. Estes programas poderão ser desenvolvidos em piscinas públicas ou privadas, ou ainda em piscinas terapêuticas, realizados em grupo ou individualmente.
4. Piscina Terapêutica – piscina pública, privada, hospitalar ou termal que pelas suas características (valência, tipologia construtiva e funcional), foi concebida exclusivamente para fins terapêuticos e em que existe a intervenção da fisioterapia aquática.
5. Cuba ou tanque – é o reservatório em que está contida a água e em que se desenvolvem as atividades.
6. Cais – área pedonal na zona envolvente do tanque da piscina, associada à utilização do tanque propriamente dito que compreende a área de circulação, zonas de entrada e saída do tanque, etc.
7. Ajudante/Assistente Operacional – Indivíduo que trabalha na instituição onde se pratica fisioterapia aquática em piscina. Que recebe formação e treino (periódico) em técnicas de emergência e evacuação, técnicas de transferência e que está informado de todas as normas de boas práticas a utilizar nessa piscina, colaborando com o fisioterapeuta na manutenção da segurança da mesma.
8. Nadador salvador – técnico com habilitações adequadas para intervir em caso de emergência na água. A componente de formação técnica do Curso de Nadador Salvador (CNS) surge na sequência da Lei nº 68/2014 de 29 de agosto. De acordo com o artigo 4º da referida lei “Nadador Salvador” é a pessoa habilitada com o curso de nadador salvador certificado ou reconhecido pelo Instituto de Socorros a Náufragos (ISN), a quem

competir, para além dos conteúdos técnicos profissionais específicos, informar, prevenir, socorrer e prestar suporte básico de vida em qualquer circunstância nas praias de banhos, em áreas concessionadas, em piscinas e outros locais onde ocorram práticas aquáticas com obrigatoriedade de vigilância.

O fisioterapeuta que trabalha no meio aquático deverá supervisionar eventuais situações que possam pôr em risco a segurança dos utentes/clientes e restante pessoal e em colaboração com o(s) seus(s) ajudantes(s) ou técnico de manutenção – ter em conta:

- a inspeção periódica aos pisos da cuba e cais;
- as zonas de acesso aos cais e cuba (zonas de passagem assinaladas, lava-pés, corrimãos, degraus verticais ou progressivos assinalados, rampas, elevadores mecânicos – de preferência não elétricos – hidráulicos, etc). Os sistemas de elevação deverão estar sujeitos a avaliações periódicas por pessoal especializado.

1.2. – O fisioterapeuta deve zelar - em colaboração com a restante equipa – pela manutenção das condições de segurança e higiene das Instalações de apoio e recurso materiais (balneários, vestuários, armazenamento de equipamentos, área de repouso, gabinete para profissionais, sala de 1ºs socorros, áreas para pessoal encarregue da manutenção e administração da piscina).

Orientação:

- *Existência e uso de zonas de arrumação apropriadas ao material/equipamentos (flutuadores, bóias, etc.);*
- *Verificação periódica do estado de conservação do material;*
- *Presença de sistemas de alarme e equipamento para situações de emergência que estejam em conformidade com as normas de qualidade estabelecidas por Normativas Comunitárias e legislação vigente.*

1.3. - Manutenção e tratamento da água da piscina

a) A água da piscina, deverá manter boas condições de desinfeção, limpidez e transparência, requerendo a combinação de um rigoroso controlo bacteriológico, da temperatura, e controlo/tratamento físico/químico, assim como uma adequada filtração e aspiração.

b) Embora as medições dos fatores físico-químicos sejam efetuados por técnicos especializados, o Fisioterapeuta deverá saber fazer a medição desses fatores e interpretar os seus resultados, de forma a conseguir efetuar as devidas compensações, se necessário. Deverá também estar a par das restantes formas de limpeza e filtração da água e das medidas a efetuar, em caso de contaminação ou risco de contaminação.

c) Os resultados dos testes e análises realizados devem ser registados, expostos (em locais visíveis: quadros apropriados) ao público e posteriormente arquivados, podendo ser consultados na instituição sempre que tal seja solicitado (livro de registo sanitário).

d) O cliente deverá estar informado – escrita e verbalmente – das normas de higiene a cumprir antes e depois da intervenção em meio aquático (tomar banho antes de entrar na piscina, usando um antisséptico para se desinfetar, usar touca, chinelos e equipamento adequado, não ser portador de doença que possa pôr em risco os restantes indivíduos, etc).
Os sinais de informação ao público deverão cumprir a norma ISSO 7001.

e) Tratamento físico-químico:

Na piscina os níveis de desinfetante são mantidos dentro dos seguintes parâmetros:

Quando realizada exclusivamente com cloro:

- Cloro livre – 0,5 a ,2 mg/L com pH de 6,9 a 7,4
1,0 a 2,0 mg/L com pH de 7,5 a 8,0
- Cloro total – valor máximo: cloro livre + 0.5mg/L

Nota: os valores são diferentes quando a desinfecção é realizada com cloro e ozono e com cloro e ultravioletas.

O pH da água da piscina é mantido dentro de parâmetros que assegurem uma efetividade ótima de desinfecção e proteção. Por consequência, o pH da água da piscina deve ser inferior a 8.0 e o mais próximo possível de 6.9 (sendo a amplitude ideal entre 6.9 e 7.4.)

A Alcalinidade Total deve ser mantida entre 75mg/L CaCO_3 e 150mg/ CaCO_3 .

Dureza da água - é a medida de todos os sais de cálcio e de magnésio = 150 a 300ppm

Total de Sólidos dissolvidos (TDS) – 500 a 1250 ppm

f) Para assegurar os valores enunciados, a água da piscina é testada com a seguinte frequência:

- Diária:
 - Limpidez/claridade/transparência;
 - Teste manuais (kit) ou automático do cloro, 2 a 3 vezes dia;
 - Testar pH com kit 2 vezes por dia;
 - Limpeza e aspiração da piscina.
- Semanal:
 - Alcalinidade total;
 - Dureza da água;
 - Balanço da água;
 - Testes bacteriológicos (laboratório);
 - Desinfecção de paredes, degraus, material e equipamento, etc.;
 - Filtros.
- Mensal:
 - Teste electrónico ao T.D.S.;
 - Bacteriológico por entidade superior (exp: Instituto Ricardo Jorge).

g) Os parâmetros microbiológicos para controlo da qualidade da água devem ser realizados 2 vezes por mês, exceto a *Legionella* cujo o exame deve ser feito trimestral (Fonte: circular normativa 14/DA de 21/08/2009 da Direção- Geral de Saúde).

Os testes são realizados para análise e pesquisa de:

1. Escherichia coli
2. Pseudomonas aeruginosas
3. Staphylococcus totais e coagulare
4. Nº de Coliformes
5. Esterococos fecais
6. Staphylococcus total
7. Microorganismos viáveis
8. Legionella

h) A temperatura ambiente é função do valor da Humidade relativa (HR) e da Temperatura do ar (Tar). Estes valores quando muito elevados podem afetar a saúde dos clientes (fadiga mais fácil) e profissionais que trabalhem dentro ou fora da piscina assim como acarretam elevados custos energéticos.

Orientação:

- *A temperatura ambiente das áreas circundantes à piscina deve ser mantida 2°C a 4°C acima da temperatura da água da piscina.*
- *O valor da HR deverá ser ao nível de 65%, não menos do que 55% e não mais do que 75%.*
- *O Valor da HR deverá ser mantida entre os 40% e os 80%, preferencialmente menor que os 60%.*
- *A temperatura dos vestiários e zonas de descanso são mantidas entre 22°C de mínima no Inverno e 28°C de máxima no Verão.*

i) A temperatura ideal da água da piscina de Fisioterapia Aquática – Hidroterapia deverá ser mantida entre os 30°C e os 35°C (conforme o tipo de utentes/clientes e/ou programas a desenvolver).

Deve-se ter em conta que, temperaturas acima dos 30°C permitem uma maior probabilidade de proliferação de bactérias, por esta razão as análises e os níveis de desinfeção são diferentes.

Para temperaturas de água inferiores a 30° os parâmetros físico-químicos deverão estar em conformidade com a Legislação Nacional em vigor (Instituto Português da Qualidade, NP 4542, 2016).

j) Será necessário o esvaziamento da água da piscina:

- Parcial se:
 - Houver cloro em excesso (ou aumentar a taxa de renovação da água);
 - T.D.S. em excesso (ou através de floculantes e aspiração);

- Contaminação da água (aumentando também os níveis de desinfetantes).
- Total se:
 - Contaminação da água grave (que não foi solucionado com a ação anterior);
 - Manutenção anual.

1.4. - Iluminação e acústica – A piscina e meio envolventes deverão estar devidamente iluminados, de forma a garantirem as melhores condições de visibilidade e segurança dos clientes (Instituto Português da Qualidade, PNEN 15288 -1: 2008 +A1:2013).

Todos os fisioterapeutas a trabalhar no meio aquático devem ter o cuidado de manter um ambiente acústico adequado.

Orientação:

- *Não utilização ou utilização adequada de música durante as sessões de tratamento;*
- *Orientação verbal e não verbal (mímica) adequada ao (s) cliente (s), tendo também em conta o meio envolvente e o número de clientes/profissionais*
- *Avisos escritos aos “espectadores”.*

2 - A utilização da piscina de Fisioterapia Aquática - Hidroterapia é gerida de forma a assegurar a máxima segurança para todos os seus utilizadores.

2.1. - Lotação

As incapacidades/condições patológicas dos utentes/clientes/grupos e as dimensões da piscina devem determinar o número de indivíduos dentro de água.

Para intervenção individual é necessário uma área de 4m².

Para intervenções em grupo cada cliente necessita de 2m² a 4m², consoante a profundidade da piscina.

2.2. - Pessoal e funcionamento

a) Para além do anteriormente descrito, nas normas do presente documento, o Fisioterapeuta que trabalha no meio aquático, deverá sempre avaliar/reavaliar o seu utente/cliente na água.

b) Para qualquer tipo de intervenção no meio aquático deve existir um ajudante/assistente operacional dentro ou fora da piscina, sempre que o fisioterapeuta constate esta necessidade. Em determinadas instituições (nomeadamente piscinas públicas) também deverá haver a presença constante do “nadador-salvador”.

c) O Fisioterapeuta deve treinar periodicamente as saídas de emergência com os utentes/clientes e ajudantes.

d) O Fisioterapeuta deverá dar informação prévia ao utente/cliente - escrita e verbal - das zonas de acesso ao cais e piscina (degraus, corrimãos, desníveis, profundidades, uso adequado de materiais, postura na água, etc.) e solicitar o uso de calçado adequado a todos os que circulam no cais da piscina, de forma a minimizar as situações de risco. Para quem necessite deambular no cais e não tenha calçado apropriado (chinelos), deverá utilizar uma proteção de calçado para ser colocada por cima dos sapatos, de modo a manter a máxima higiene do piso.

Deverá também facultar informação escrita e verbal prévia sobre normas de higiene/saúde e cuidados aos utentes/clientes.

e) O Fisioterapeuta não deve trabalhar mais de três horas seguidas dentro de água num dia normal de trabalho - sendo o ideal duas horas.

Deverá também ter tempo suficiente - no seu horário - para a sua higiene e recuperação pós piscina.

Outros acordos poderão ser considerados pela entidade empregadora, de forma a assegurar a saúde e o bem-estar do “Fisioterapeuta aquático” (material, seguros, diminuição da carga horária, remuneração, reposição da hidratação, etc.).

f) O Fisioterapeuta deve estar sempre equipado adequadamente com touca, chinelos e fato de banho e quando está no cais poderá usar roupão ou camisola/calções por cima do fato de banho para manter a sua temperatura corporal.

O Fisioterapeuta a trabalhar no meio aquático nunca deverá estar fardado (com calça e bata).

g) O Fisioterapeuta que trabalha no meio aquático deve possuir formação académica continua e adequada (nº de horas de formação específica), para poder praticar “Fisioterapia Aquática”, bem como todos os aspetos de segurança relativos ao manuseio de utentes/clientes e procedimentos de emergência e evacuação, que lhe permita atuar em segurança e conformidade com as boas práticas.

Lisboa, 1 de Outubro de 2017

