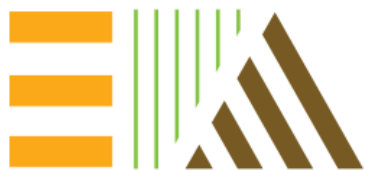




# Environmental Physiotherapy Education Project: A Student's View

**Miguel Noronha, Duarte Santana, Matilde Dias, Ana Isabel Vieira, Patricia Almeida, António Alves Lopes**

Escola Superior de Saúde do Alcoitão / Alcoitão School of Health Sciences



ENVIRONMENTAL  
PHYSIOTHERAPY  
ASSOCIATION

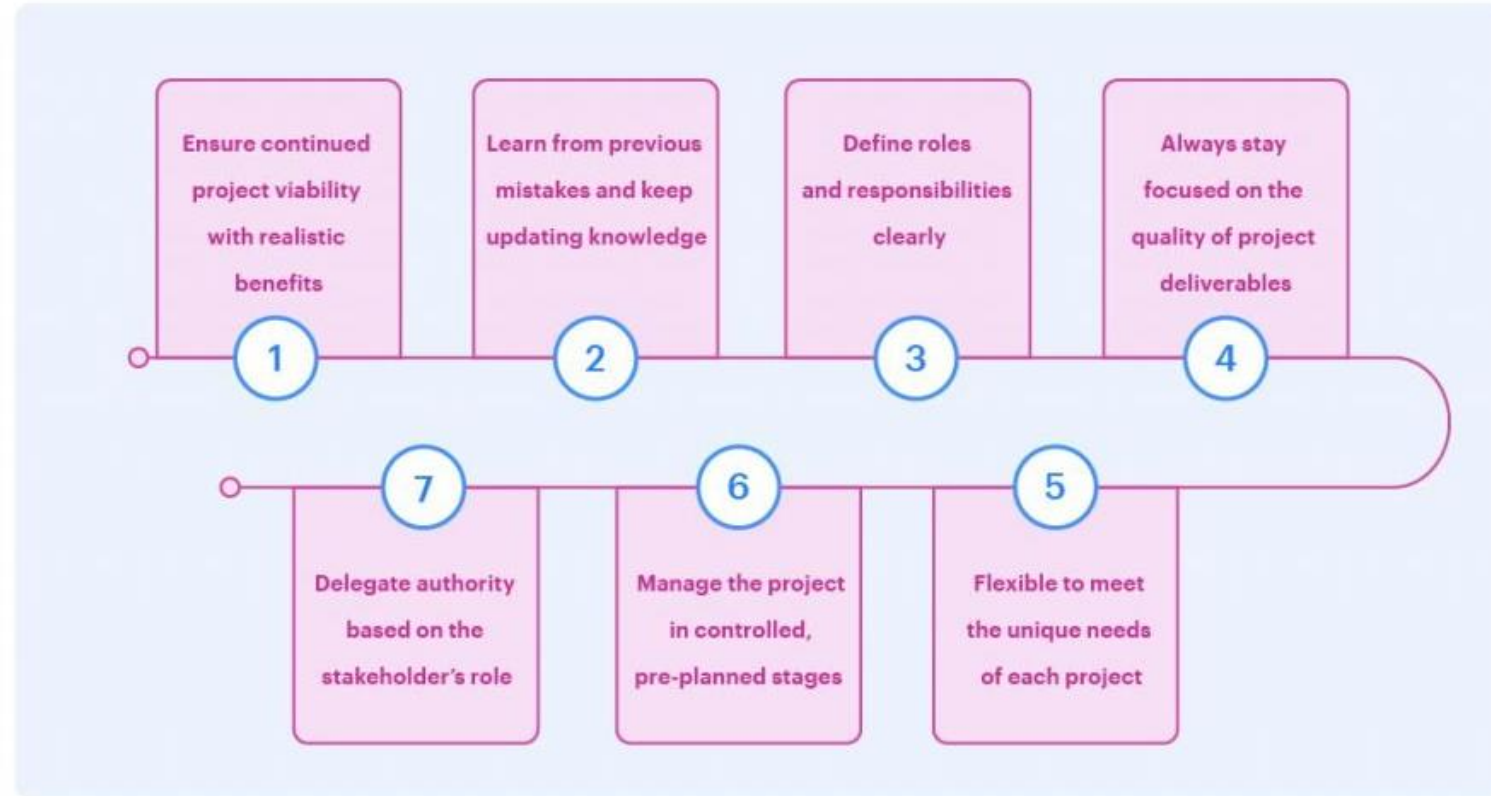
**ESSALCOITÃO**  
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE



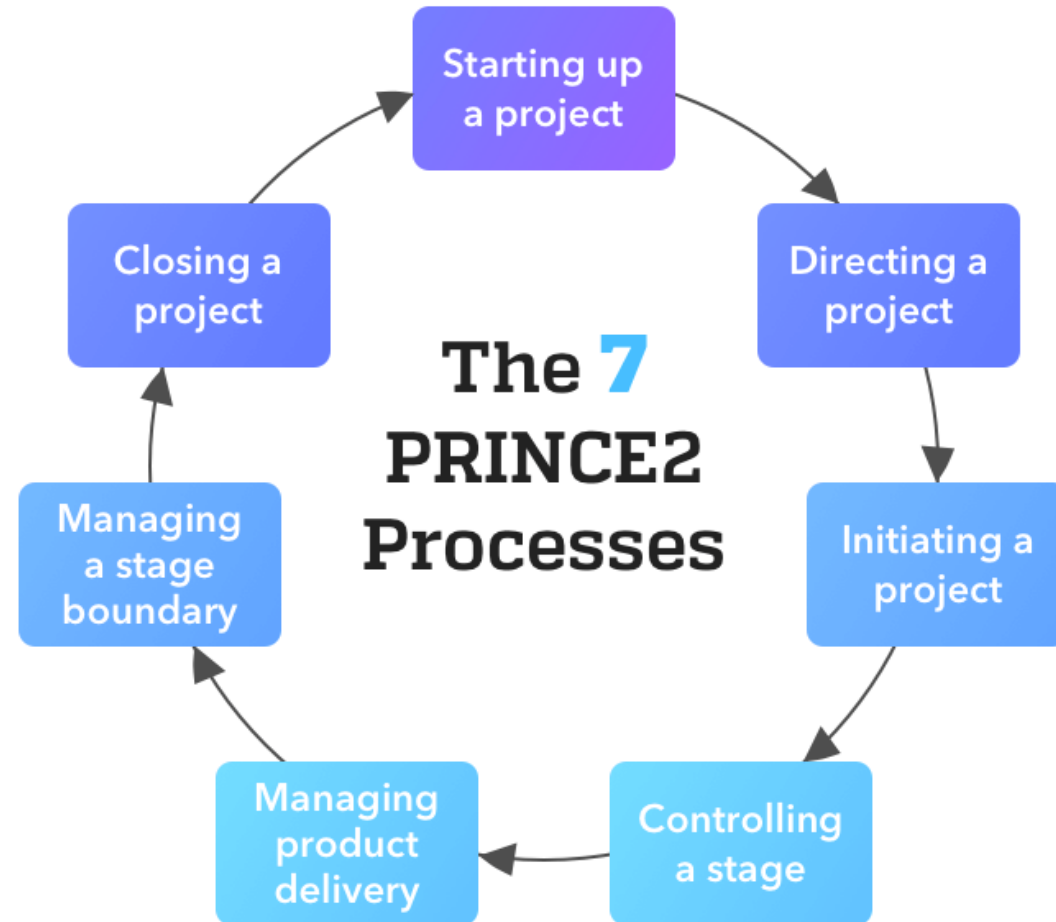
- Pedagogical Context
- What is Environmental Physiotherapy?
- The process/steps
- Final product
- What can be changed in PT's clinical practice?
- Experience as a student

# Context

## Basic principles of PRINCE2 methodology



# Context

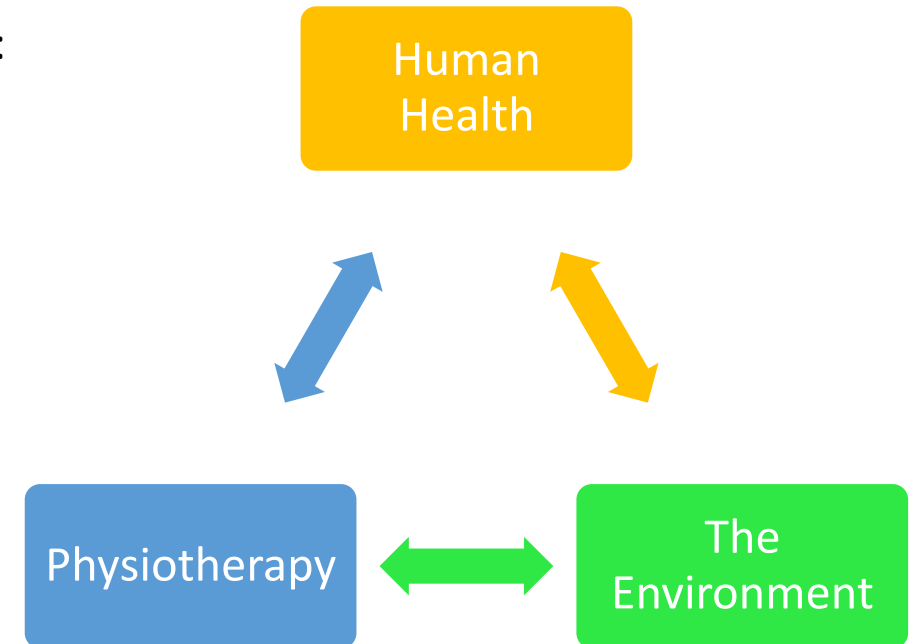


# What is Environmental Physiotherapy?

**Environmental Physiotherapy explores a previously unaddressed field of physiotherapy**

Physiotherapy is a vital contribution to sustainable development as it:

- Promotes lifestyle changes;
- Empowers the patients;
- Sustains and improves patients' health;
- Is non-pharmacological and doesn't require many resources.



# The process: steps



Initially, we defined the objectives we intended to achieve with our project, some of which were:

- 
- Raise awareness and educate physiotherapists about the importance of their role in environmental health;
- 
- Facilitate access to information adapted to the national context on the sustainable practice of physiotherapy;
- 
- Inform physiotherapists about strategies they can adopt to make their clinic more environmentally sustainable;
- 
- Encourage and promote the active role of physiotherapists in reducing the environmental impact of the profession.
-

# The process: steps



- We then established steps to ensure that the objectives were met. Them being:

1st Step: Find evidence regarding environmental physiotherapy.

2nd Step: Translation of website's information;

3rd Step: Adaptation of the contents to the Portuguese context;

4th Step: Acquisition of new information for the website;

5th step: Creation of informative posters with the new information found;

6th step: Publicizing the project - publishing the posters on the University's website and Instagram.

# The process: difficulties felt

- During the preparation of the project I experienced some difficulties, namely in the 3rd and 4th steps, in adapting the content to the Portuguese context and in acquiring new information.
- Searching for information and articles adapted to Portugal was extremely challenging because we often did not find relevant data that we needed to really adapt the content, as we wanted to respect the website's templates and add valuable information , and not just focus on translating it.



404. That's an error.

The requested URL was not found on this server. That's all we know.



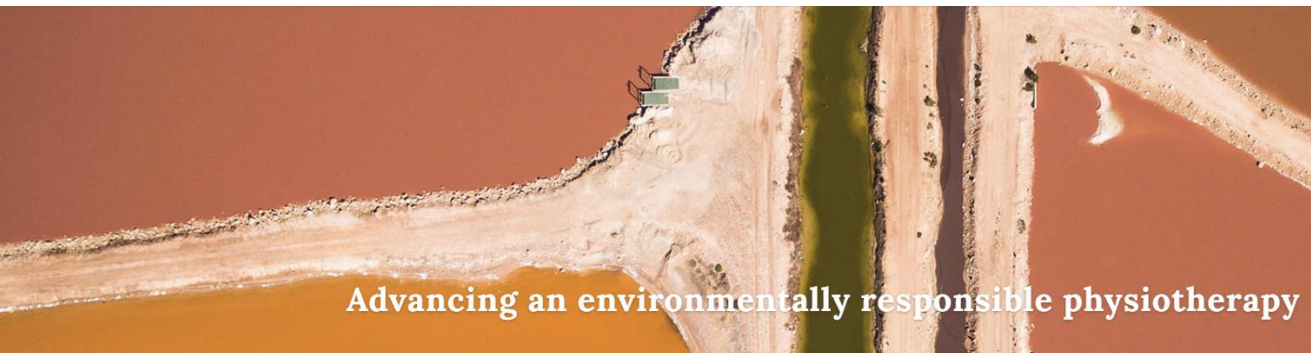


# Final product

The final product of the project is information adapted to the Portuguese context, that allows Portuguese physiotherapists to be knowledgeable about environmental physiotherapy, so that they can make changes to their clinical practice and working environment, contributing positively to our planet's health.



About ▾ Research ▾ Education ▾ Practice ▾ Blog



Advancing an environmentally responsible physiotherapy

Português



EPIC cartaz: Porque é que a fisioterapia é boa para si e para o ambiente

DESCARREGAR

INFORMAÇÃO DE SUPORTE

Português



EPIC cartaz: Como tornar a sua clínica de fisioterapia mais ambientalmente sustentável

DESCARREGAR

INFORMAÇÃO DE SUPORTE

# Final product

Português



EPIC cartaz: Porque é que a fisioterapia é boa para si e para o ambiente

DESCARREGAR

INFORMAÇÃO DE SUPORTE

Português



EPIC cartaz: Como tornar a sua clínica de fisioterapia mais ambientalmente sustentável

DESCARREGAR

INFORMAÇÃO DE SUPORTE

# Final product



## Porque é que a fisioterapia é boa para si e para o ambiente

Nesta página irá encontrar literatura relevante, informações básicas e detalhes mais aprofundados acerca do EPIC póster: “Porque é que a fisioterapia é boa para si e para o meio ambiente”. Em cada tópico irá encontrar:

**(1) Explicações** de porquê e para que é que a fisioterapia é boa para a sua própria saúde e para a saúde do nosso ecossistema.

**(2) Literatura** e indicadores para evidência bem-conceituada. Aqui, considerou-se autores que se apoiam em conhecimento científico reconhecido e que demonstram competências para trabalhar independentemente (e.g. independentemente das empresas dos seus grupos de interesse) para ser fontes fiáveis. Em caso de dúvida, esperamos que possa investigar melhor e informar-nos em como melhorar o que apresentamos aqui.

O póster EPIC “Porque é que a fisioterapia é boa para si e para o meio ambiente” e a informação adicional apresentada nesta página foram desenvolvidas em colaboração entre a [Fisioterapeutas pela Saúde Planetária](#) da Alemanha e [Associação de Fisioterapia Ambiental](#) (Environmental Physiotherapy Association). Equipa de tradução e adaptação dos conteúdos da [ESSA Escola Superior de Saúde do Alcoitão](#): Miguel Noronha, Duarte Santana, Margarida Antunes, Matilde Dias, Patrícia Almeida, António Alves Lopes, Margarida Jardim, Marta Alvaleide e Ana Isabel Vieira.

## Como tornar a sua clínica de fisioterapia mais ambientalmente sustentável

Nesta página, vai encontrar informações essenciais e mais detalhes sobre os diferentes pontos de ação sugeridos no póster EPIC: ‘Como tornar a sua clínica de fisioterapia mais ambientalmente sustentável!’. Abaixo de cada ponto encontrará:

**(1) Pontos de ação** para a implementação de cada ponto individual. Todas as medidas propostas são exemplares porque existem sempre outras opções e diferenças significativas inter/nacionais, regionais e locais que terão de ser consideradas e ajustadas.

**(2) Justificações** de como é que as medidas sugeridas contribuem para a sustentabilidade ambiental.

**(3) Literatura** e indicações de fontes credíveis. Aqui, são considerados autores que contam com conhecimento científico reconhecido e que comprovadamente atuam de forma independente (por exemplo, independentemente de empresas ou dos seus grupos de interesse) como fontes credíveis. Em caso de dúvida, esperamos que pesquise mais por si mesmo e nos informe como podemos melhorar o que estamos a apresentar aqui

O EPIC póster ‘Como tornar a sua clínica de fisioterapia mais ambientalmente sustentável’ e a informação adicional fornecida nesta página foram desenvolvidos através da colaboração entre os Fisioterapeutas pela Saúde Planetária organizada pela [Health for Future](#) na Alemanha e a Associação de Fisioterapia Ambiental ([Environmental Physiotherapy Association](#)). Equipa de tradução e adaptação dos conteúdos da [ESSA Escola Superior de Saúde do Alcoitão](#): Miguel Noronha, Duarte Santana, Margarida Antunes, Matilde Dias, Patrícia Almeida, António Alves Lopes, Margarida Jardim, Marta Alvaleide e Ana Isabel Vieira.

# Posters

## Emissões de carbono da sua clínica



De forma a tornar a sua clínica mais sustentável deverá calcular a pegada de carbono da mesma. Pode fazê-lo através das calculadoras de pegada de carbono em português, disponíveis no link no rodapé!

Com uma análise das emissões da sua clínica, as medidas podem ser planeadas de forma a serem reduzidas. Contudo, não é possível reduzir 100% das emissões. As restantes emissões podem ser compensadas com medidas adequadas, como por exemplo, aumento da plantação de árvores (50 árvores = aprox. 1 tonelada de CO<sub>2</sub>).

Para aprender mais dicas sobre como tornar a sua clínica ambientalmente mais sustentável visite: [shorturl.at/oprW3](http://shorturl.at/oprW3)

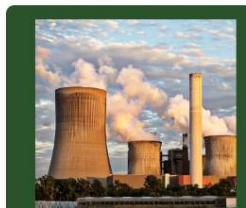
essALCOITÃO  
Associação de Fisioterapeutas de Portugal

ENVIRONMENTAL  
PHYSIOTHERAPY  
ASSOCIATION



## Economizar energia

Economizar energia também significa economizar dinheiro e, portanto, também é economicamente vantajoso para a clínica. As medidas para que isso aconteça podem variar desde de pequenas mudanças (ao nível comportamental), até mudanças maiores (como a substituição de um sistema existente por um que seja mais sustentável).



17.5%

Apenas 17,5% do consumo de energia final na UE é compensado por energias renováveis.

Para aprender mais dicas sobre como tornar a sua clínica ambientalmente mais sustentável visite: [shorturl.at/oprW3](http://shorturl.at/oprW3)



Eletricidade

- Opte pela luz do dia em vez de artificial;
- Desligue os dispositivos (por exemplo, PC e impressora) em vez de mantê-los em modo de espera;
- Investa em tomadas que podem ser desligadas à noite;
- Utilize dispositivos energeticamente eficientes.



Água

- Esteja atento ao consumo de água, especialmente água quente;
- Verifique e corrija quaisquer fugas;
- Feche bem as torneiras.



Aquecimento

- Arrefeça a divisão vigorosamente 3-4 vezes ao dia, por 5 minutos, em vez de manter as janelas abertas o dia todo.

essALCOITÃO  
Associação de Fisioterapeutas de Portugal

ENVIRONMENTAL  
PHYSIOTHERAPY  
ASSOCIATION



## COMO REDUZIR O DESPERDÍCIO?

OS 3 R'S QUE O VÃO AJUDAR!

### REDUZIR

Os plásticos devem ser evitados sempre que possível, tanto em produtos, quanto em embalagens. Economizar papel (por exemplo, através da digitalização) também ajuda o meio ambiente, simplifica processos e economiza dinheiro.

### REUTILIZAR

Opte por embalagens reutilizáveis. Compre garrafas de água recicladas ou beba água da torneira. Use papel já impresso como folhas de rascunho. Opte por secador de mãos elétricos ou toalhas de papel reciclado na casa de banho.

### RECICLAR

Forneça vários caixotes do lixo rotulados para separar plástico, papel e resíduos no geral, bem como um ponto de coleta separado para resíduos perigosos, como baterias ou lâmpadas.

Para aprender mais dicas sobre como tornar a sua clínica ambientalmente mais sustentável visite: [shorturl.at/oprW3](http://shorturl.at/oprW3)

essALCOITÃO  
Associação de Fisioterapeutas de Portugal

ENVIRONMENTAL  
PHYSIOTHERAPY  
ASSOCIATION

# Posters

## Transporte amigo do ambiente

- Em Portugal, o setor de transportes contribui com cerca de 25,8% (2020) para as emissões de gases de efeito de estufa;
- Apenas uma percentagem de portugueses (de 25% a 30%) admitem estar dispostos a adotar medidas para evitar o uso do carro nas deslocações diárias;
- Em Portugal, mais de 40% da população reside nas cidades, onde mais de 75% das deslocações são realizadas em transporte individual, apenas com um ocupante.

### #01. Mobilidade Ativa

Deve adotar e promover a mobilidade ativa para deslocação até ao trabalho e para as sessões ao domicílio.

### #02. Promova alternativas mais sustentáveis

Forneça incentivos aos funcionários, como subsídios para o transporte público ou desgaste de bicicletas, e/ou arranje bicicletas da clínica.

### #03. Contribua diretamente a favor do ambiente

Pedale em equipa pelo clima, como uma atividade para fortalecer a química da equipa da clínica.

### #04. Promova a prática de hábitos sustentáveis

Motive os seus utentes a usar o transporte ativo na sua vida quotidiana e no caminho para a clínica.

Para aprender mais dicas sobre como tornar a sua clínica ambientalmente mais sustentável visite: [shorturl.at/cprW3](http://shorturl.at/cprW3)

ESSALCOITÃO ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE ENVIRONMENTAL PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION

## Roupa de trabalho, equipamentos e terapias sustentáveis

### Compras

Procure selos e rótulos de produtos sustentáveis quando realiza as suas compras.

### Roupas

Opte por usar roupa de trabalho livre de plástico, em equipa (em vez da denominada roupa funcional).

### Equipamentos

Procure alternativas sustentáveis para os equipamentos da sua clínica.

### Terapias

Tanto quanto possível utilize o seu corpo, objetos do dia-a-dia ou o ambiente como ferramenta de trabalho;

### Durabilidade

Procure utilizar produtos duradouros e produtos feitos de plástico reciclável ou de materiais mais sustentáveis (ex: madeira e cortiça);

### Alternativas digitais

Opte por comprar dispositivos eletrónicos em segunda mão para a clínica.

Para aprender mais dicas sobre como tornar a sua clínica ambientalmente mais sustentável visite: [shorturl.at/cprW3](http://shorturl.at/cprW3)

ESSALCOITÃO ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE ENVIRONMENTAL PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION

## Trabalhar com parceiros em sustentabilidade

Devido ao papel tão importante que o setor energético e outras indústrias

- Deve escolher a empresa de eletricidade consoante o critério de sustentabilidade;
- Trabalhe com companhias de seguros e bancos que priorizem a sustentabilidade.

### Fornecedores de energia e outros parceiros

Para além das empresas de seguros e dos bancos, existem outros parceiros a considerar de forma a aumentar a sustentabilidade como por exemplo, serviços de faturação, consultores fiscais e fornecedores de eletricidade. O uso de energia verde pode poupar até 72% das emissões, porém o termo energia verde não é totalmente aceite e, por isso, recomenda-se a utilização de fornecedores energéticos com selos de certificação.

### Companhias de seguro e bancos sustentáveis

As companhias de seguro e bancos são considerados sustentáveis caso invistam o seu capital de acordo com os critérios estabelecidos pelo Governo Social Ambiental. Isto significa que eles investem exclusivamente em companhias que promovem o desenvolvimento sustentável e projetos sociais, e não em empresas que impedem a transição energética, violam os direitos humanos, destroem o ambiente e promovem os testes em animais.

Para aprender mais dicas sobre como tornar a sua clínica ambientalmente mais sustentável visite: [shorturl.at/cprW3](http://shorturl.at/cprW3)

ESSALCOITÃO ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE ENVIRONMENTAL PHYSIOTHERAPY ASSOCIATION

# Posters

## O uso consciente do papel

Em 2018, Portugal produziu cerca de 2.060 mil toneladas de papel e cartão, sendo responsável pelo abatimento de aproximadamente 50 mil árvores, tendo emitido cerca de 2 toneladas de CO<sub>2</sub>. Nesse ano, cada português consumiu 102,8kg de papel e cartão.

Caso pretenda fazer um uso mais consciente do papel, siga os seguintes passos:



Procurar informações digitalmente, em vez de vasculhar pilhas de papel, é mais rápido e seguro. Além disso, a automação resulta em menos duplicação e menores taxas de erro. Na sua clínica, pode priorizar o uso das alternativas digitais mencionadas acima, continuando a disponibilizar meios não digitais para os utentes que os preferem.

Ao seguir estes passos, vai poder reduzir o seu uso de papel, promovendo a conservação das florestas e a diminuição da emissão de CO<sub>2</sub>, o que contribui para o bem-estar do planeta. Para aprender mais dicas sobre como tornar a sua clínica ambientalmente mais sustentável visite: [shorturl.at/oprW3](https://shorturl.at/oprW3)

## Digitalização: Uso sustentável de hardware, software, arquivos digitais de utentes e comunicação

A transformação digital apresenta vários benefícios ambientais, como: redução do consumo de papel, das emissões de CO<sub>2</sub> e da poluição por combustíveis fósseis.

Contudo, a transformação digital também tem um impacto negativo no ambiente, uma vez que o setor das tecnologias da informação é responsável por 4% das emissões de gases com efeito de estufa, sendo que 50% dessas emissões são geradas pelo armazenamento de dados e manutenção da rede e os restantes 50% devem-se ao fabrico de equipamentos como telemóveis, tablets e computadores.



Para aprender mais dicas sobre como tornar a sua clínica ambientalmente mais sustentável visite: [shorturl.at/oprW3](https://shorturl.at/oprW3)

# What can be changed in PT's clinical practice?

We can start by calculating the emissions of our working place, using carbon footprint calculators. Then, to reduce the previously calculated CO2 emissions, we can make changes to:



• Electricity, by using sockets that can be turned off at night and using sunlight instead of artificial light;

• Water, when checking and correcting leaks and being more aware of its use;

• Reduction, particularly of plastic and paper;

• Reuse of disposable packaging and already printed paper;

• Recycling, by providing several labeled trash bins to separate the different materials;

• Digitization, by transitioning to a sustainable digital format.



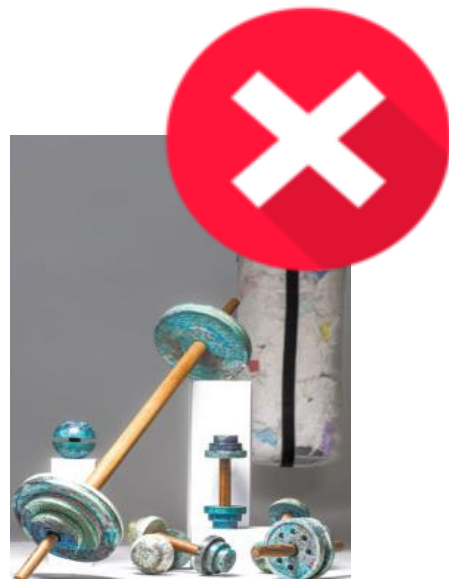
Reduction



These are small changes that have a significant impact on the environment and the more physiotherapists are aware of the strategies presented on the website, the greater the positive impact of physiotherapy on planetary health will be.

# Experience as a student

- I had never heard about Environmental Physiotherapy. I thought it was based exclusively on the use of recycled and sustainable products in the physiotherapist's clinical practice.
- Later, I learned that the changes, in fact, are not just in materials, but also in habits, which is the basis of Environmental Physiotherapy.





# Questions?

