

# TESTEMUNHOS DE CLIENTES

*#WeCareForOurClients*

## GRUPO DE AMIGAS

### **Quero elogiar:**

A equipa Fisiogaspar.

### **Motivo do elogio:**

Nesta Clínica, 4 amigas da 5ª idade e o “seu Ambrósio” vem aqui com o objetivo de alegrar e melhorar os seus dias. Encontram:

- 1) Profissionalismo e atenção carinhosa no pessoal da receção e da limpeza.
- 2) Competência, carinho e alegria na Rita, que as guia na piscina para aliviarem o peso da idade e na Sara e Carla, quando a substituem.
- 3) Bons almoços servidos com muito cuidado, atenção e simpatia pelo Sr. João.

Por todas estas atenções e carinho que nos dispensam, estamos muito gratos e deixando o nosso “Bem hajam”, desejando a toda a equipa um Ano de 2022 com paz, saúde e amor.

---

# TESTEMUNHOS DE CLIENTES

*#WeCareForOurClients*

## RUTE MARIANO

**Quero elogiar:**

A equipa de Fisioterapeutas.

**Motivo do elogio:**

Durante três anos e meio, a Fisiogaspar foi a minha segunda casa, a minha segunda família.

Hoje, neste último dia, um obrigado não chega para agradecer tudo o que fizeram por mim durante este tempo. São uma equipa de excelentes pessoas e de grandes profissionais, que nunca nos deixam desistir por mais difícil que nos pareça.

Obrigado a todos do fundo do coração.

Marta, Ana, Tiago, Rui, Afonso, André, Luís, Belarmino e à minha pequena grande Bia, deixo-vos um beijinho muito especial e com muitas saudades.

À restante equipa o meu muito obrigado.

---

# TESTEMUNHOS DE CLIENTES

*#WeCareForOurClients*

## NUNO EUGÉNIO

### **Quando é que se apercebeu que contraiu Covid19?**

Se me perguntar como é que contrai o Covid não faço a mínima ideia, eu sou uma pessoa sempre cheia de cuidados, ainda hoje. Mesmo naquela semana que eu suspeito ter apanhado a doença, mesmo nos meus contatos porque eu apesar de viver na zona centro, desloco-me sempre às obras aqui em Lisboa, naquela altura já tinha muito cuidado com os convívios e os almoços. Recordo-me de uma dessas visitas que fiz a Lisboa, numa 6ªF estava com uma cliente, depois de ter feito as medições a fazer nessa obra, estávamos a conversar sobre trabalho, e comecei a sentir uns ligeiros calafrios nas costas, uma dor muito semelhante a uma que já tive no passado que é a cólica nos rins. Os sintomas eram os mesmos, estava a começar a transpirar e a ter a tal dor nas costas e até disse à cliente “olhe vou ter de me ir embora”, porque já estou a ver que isto pode ser a cólica no rim, se isto se repete são dores terríveis e depois na autoestrada é muito complicado. E fui para casa, nessa 6ªF ainda me aguentei.

### **Como correu o seu processo de hospitalização até ao diagnóstico?**

No sábado a seguir ao almoço já estava a ficar um pouco frouxo, a dor não passava. Nesse mesmo dia, ao jantar, já praticamente não jantei. Já estava a começar a ter alguma febre. No domingo aguentei, mas depois quando chegou à noite, disse ao meu filho “pronto vamos ter de ir ao hospital”.

E foi quando me desloquei ao Hospital das Caldas da Rainha.

Se eu tivesse ido para as urgências... só que na altura por causa de toda a situação do Covid19, quem me atendeu foi o guarda, neste caso, o porteiro do hospital e uma rececionista que lá estava... eu queixei-me e disse que ia com algumas dores e eles acharam por bem reencaminhar-me logo para o rastreio do Covid19, que era uma instalação que tinham lá feita em contentores.

Se eu tivesse logo ido para a parte das urgências tinham-me feito uma Tac ou um Rx e tinham-se apercebido que afinal esta dor de costas que eu tinha já era a pneumonia a galopar.

Depois fizeram-me o teste e mandaram-me para casa com alguma medicação, a aguardar pelo teste ao Covid19. Essa foi outra falha grave aqui na parte hospitalar das Caldas da Rainha.

Estive 5 dias à espera do teste, recebo o teste na 5ªF da semana seguinte com resultado positivo. Fiquei logo isolado do resto da família, no meu quarto, à parte da minha esposa e dos meus filhos. Embora eles depois por consequência vieram também a apanhar o Covid19, penso que fui eu que transmiti, mas felizmente estiveram todos assintomáticos. Só a minha companheira é que veio um bocadinho mais abaixo com dores de cabeça. Mas

# TESTEMUNHOS DE CLIENTES

## *#WeCareForOurClients*

aguentaram-se.

Voltei novamente a falar com o meu filho e disse-lhe “que tinha de me levar para o hospital”, mas depois tomámos a decisão de chamar a ambulância e foi mais racional. E aí sim, já estava com alguma dificuldade em respirar, muita fadiga, já mal comia.

Nessa 5ªF quando chamamos novamente a ambulância para me levar novamente ao Hospital das Caldas, mal chego fui logo transferido para Torres Vedras que era o Hospital que estava a fazer o Covid19 na zona Oeste. Ou ia para Torres Vedras ou ia para Leiria. Como o hospital mais próximo que temos é o das Caldas, Caldas está associado à linha do Oeste transferiram-me logo para Torres Vedras. Fiquei hospitalizado.

Na 2ªF seguinte, a Dra. que me estava a acompanhar começou a dizer que me estavam a arranjar lugar para transferir para Lisboa, pois os níveis de oxigénio estavam a baixar e a pneumonia estava a aumentar.

E foi nessa 3ªF a seguir que me conseguiram transferir para o Hospital Egas Moniz. E nesse dia, até me recordei estava bem disposto, a médica depois chamou a anestesista e trouxeram-me de maca para o corredor. Recordo-me como se fosse agora, estava bem disposto, mas vi a aflição da parte da médica, em me transferir o mais rapidamente possível.

Quando venho para Lisboa, faço a viagem, não me lembro nada do internamento.

Na viagem já vinha anestesiado e quando acordo, passados 2 dias, recordei-me de vir um médico à minha beira e me dizer que eu recuperei bem. “O Senhor esteve aqui internado e esteve em coma”. Isto para mim foi tudo uma novidade, o coma induzido, isto foi tudo uma novidade. Felizmente recuperei bem depois do coma.

Depois de ter alta do Egas Moniz passados 2 dias voltei novamente para Torres Vedras e depois aí é que me comecei a aperceber, pelas auxiliares e pela médica, da gravidade da situação.

Porque até aí eu não sabia que tinha tido pneumonia, nem a gravidade da pneumonia, eu tive 75% dos dois pulmões infetados. Só tive essa noção depois quando cheguei a casa.

Durante as 3 semanas que tive de internamento entre Torres Vedras e Lisboa não me apercebi de nada, só mais na reta final de internamento quando estava para ter alta é que me apercebi pelas conversas que tive com as auxiliares e enfermeiras, que as coisas não tinham estado fáceis.

No Egas Moniz tive contato com a família, porque me lembrava do número de telefone da minha esposa e houve uma enfermeira que me emprestou o telemóvel e tive comunicação com eles, e puseram-me ao corrente da gravidade da situação.

Voltei para Torres Vedras e passado 1 semana tive alta. Quando estive lá ainda foi um processo de recuperação longo, ainda trouxe a algália. O processo foi complicado, 2/3 dias antes de ter alta tomei banho já não tomava há alguns dias. Não foi um processo muito fácil.

Embora só tenha a dizer bem do Hospital de Torres Vedras e do Egas Moniz, o tratamento foi excepcional. No

# TESTEMUNHOS DE CLIENTES

## *#WeCareForOurClients*

Hospital das Caldas infelizmente não tive o melhor apoio possível.

### **Qual a importância do seu testemunho pós-Covid19?**

Estes testemunhos são muito importantes mesmo.

Agora no dia a dia os clientes, familiares e amigos ligam-me, muitos deles já apanharam o Covid, mesmo assim felizmente, não conheço nenhum caso tão grave como o meu. Tive agora há dias um caso de uma pessoa lá da minha localidade que também esteve bastante mal, mas esteve em casa, não chegou a estar nos cuidados intensivos. E o que eu digo sempre às pessoas é façam Tacs, porque é através dos Tacs que conseguimos despistar, perceber e avaliar. Porque já percebi que no sistema nacional de saúde, muitas das vezes não fazem os Tacs, porque tem custos muito elevados para os hospitais.

Mal tive alta, foi logo das primeiras coisas que fui fazer, um Tac no Hospital da Luz. Recordo-me perfeitamente de a radiologista chamar-me à parte 3 vezes, para me perguntar se eu fumava (ela não sabia do meu diagnóstico). E não sabia que ainda tinha a pneumonia.

Aí é que a minha família, depois quando liguei para casa mal sai do hospital em lágrimas, me disse: a gente sabe que tens uma pneumonia, mas é uma pneumonia moderada porque já tiveste severa. Ainda agora, o último Tac que eu fiz em janeiro acusava pneumonia, mas já em fase de resolução.

### **Que sequelas vieram na sequência da doença e como chegou à Fisiogaspar?**

Daí terem aparecido algumas sequelas que é isso que eu estou a tentar eliminar agora aqui na parte da Fisiogaspar, porque não fazia ideia de que faziam fisioterapia pulmonar.

Isto foi através de contatos de amigos ligam a amigos, ligaram-me a perguntar como é que eu estava e houve um amigo que me falou na Fisiogaspar. No dia a seguir marquei logo Consulta, fizemos a avaliação.

Porquê? Porque eu já me andava a queixar de um braço, derivado a um internamento perdi alguma mobilidade e isso assustou-me, até vim mais pela parte muscular. E aí sim fiquei a perceber que já havia situações que não eram só das sequelas do Covid19, mas já havia situações que vinham de trás que se agravaram com o Covid19. Desde então, tenho mantido sessões todas as semanas aqui na fisioterapia, porque sinto grandes melhorias. Tanto na parte da mobilidade como na parte respiratória.

Por isso, sempre que eu possa fazer o meu testemunho passar a minha palavra, faço-o.

O meu caso foi muito notado derivado à minha idade, com 44 anos apanhar Covid nem eu estava à espera. Ninguém está à espera muito menos eu, a minha vida deu uma volta de 360°.

Seja numa pastelaria seja onde for, sempre que me perguntam “como é que eu estou?”, e me dizem “eu também

# TESTEMUNHOS DE CLIENTES

## *#WeCareForOurClients*

tive e sinto-me cansado”, eu digo sempre “façam uma tac e façam fisioterapia” porque ainda vão a tempo. Vejo testemunhos de muitas pessoas que apanharam o Covid19, mas que estiveram em casa assintomáticos como os meus filhos, e sentem-se cansados. Digo-lhes sempre e repito “façam exames”.

Alguns já têm alguma idade estão acima dos 60 anos, já são uns 3 ou 4, a todos eu lhes digo: “vão fazer uma Tac e sejam acompanhados”.

Vejo por mim, na minha ignorância, para mim a fisioterapia era joelhos e pés, era aquilo que eu ouvia falar. Aliás foi através de um amigo meu, que trazia a Mãe aqui à Fisiogaspar não pelo Covid mas por outras situações de saúde, e está muito satisfeito. Aliás ele é que insistiu depois comigo.

Ligou-me, passou-me a informação e voltou outra vez a contatar-me a perguntar se eu já tinha ligado, e eu disse-lhe: vou ligar.

E realmente estou muito satisfeito. E volto a dizer é muito importante este testemunho, mesmo para as pessoas que apanharam Covid19 e são assintomáticas, pois agora acusam cansaço.

Graças a deus felizmente até me sinto melhor, não sei se me faço entender, também perdi algum peso, acredito que seja pela fisioterapia que estou a fazer, sinto-me melhor até a respirar.

A primeira semana cansava-me muito, mas era mais a falar ao telefone.

O que me preocupou logo foi a vestir a camisa, aqueles movimentos que eram banais do dia, que agora faço tranquilo. Era a mobilidade do braço esquerdo que bloqueava, tinha certos movimentos que não conseguia fazer, agora depois de andar aqui na fisioterapia já consigo. Para além da Fisioterapia ando a ser acompanhado tanto no privado como em Torres Vedras, o Pneumologista do público disse “O Sr. já está bem entregue”, mas eu insisti pois em agosto temos nova consulta. Agora no privado, ando mês sim mês não a fazer uma Tac, e pedi uma 2ª opinião para se avaliar a evolução das sequelas, felizmente têm vindo a baixar. E este mês quero fazer novo Tac para perceber como estão as coisas, a missão é mesmo ficar sem sequelas que é mesmo assim.

### **De que forma o Covid alterou a sua vidas?**

Vou ser muito franco como costume ser. Nas primeiras semanas alterou bastante e agora posso-lhe dizer que não noto, mas tenho de tomar consciência que tenho de mudar o meu estilo de vida, tenho de reduzir mais a minha atividade.

Ainda agora venho de uma consulta do sono, já não estou a dormir tão bem, porque uma das coisas que me levou muito abaixo nisto do Covid19, no meu sistema imunológico, foi o stress. E isso eu tenho de aprender a gerir.

Neste momento como me sinto bem já faço a minha vida praticamente normal, mas tenho a noção, nesse aspeto, que tenho de moderar e bastante.

# TESTEMUNHOS DE CLIENTES

## *#WeCareForOurClients*

Faço a minha vida normal, faço desporto e pronto faço a minha vida normal, não sinto nenhuma limitação. Porque tenho noção também que a fisioterapia me está a ajudar bastante.

Eu vim por causa de uma situação de mobilidade e depois acabei por me aperceber que também faziam fisioterapia pulmonar. O exercício que faço aqui também faço em casa e sinto-me bem a fazer.

---

# TESTEMUNHOS DE CLIENTES

*#WeCareForOurClients*

## CHIRAGUE BHANJI

### **Quando é que percebeu que não estava bem?**

Os primeiros sintomas que tive foi com uma ligeira constipação e mais tarde comecei a ter dores no corpo, comecei pelas dores nas pernas, depois dores lombares, dores no trapézio, nos braços em todo o corpo. E foi aí que me apercebi que alguma coisa não estava certa e então decidi ligar para a Saúde 24, onde me foi recomendado fazer o teste Covid.

O médico de família ligou a comunicar que estou positivo, isolei-me do resto da casa, felizmente temos vários quartos e pude isolar-me do resto da família e estar com máscara se estivesse que estar em algum lugar comum.

### **De que forma a Covid afetou a sua vida?**

Começou com leve constipação, dores no corpo, depois bastante cansaço muito cansaço e muito sono também, depois disso comecei com uma ligeira tosse que depois se foi agravando e comecei a ter falta de ar. Tive um dia falta de ar, mas não sabia bem se era mesmo falta de ar ou tosse persistente, mas depois quando comecei a sentir digamos essa falta de ar a agravar mais um pouco decidi ir às urgências na Cuf Infante Santo. Onde me foi administrado antibiótico e me diagnosticado um princípio de pneumonia e uma infeção nos brônquios. Fui para casa com os antibióticos e mais uma bomba de corticoides. Isto foi numa 5ªF esperei dois dias mais que os antibióticos fizessem efeito, mas essa falta de ar agravou um pouco mais e voltei então a ir de novo às urgências. Felizmente da primeira que fui às urgências a saturação de oxigénio estava boa portanto não foi preciso internamento, nesta segunda vez, quando eu fui, também a saturação digamos nos monitores estava boa, mas depois fizeram-me um teste de gasometria para confirmar e felizmente a saturação de oxigénio provou ser boa, fizeram-se um raio x como da primeira vez e da segunda vez e deram-me mais uma bomba de corticoides, e voltei então para casa, onde passados mais 2 dias comecei a recuperar.

### **Que problemas vieram na sequência da doença?**

O único problema que eu tive foram dores lombares onde estive praticamente 20 e tal dias na cama por causa do Covid e aquilo fez-me uma lombalgia e eu recorri ao meu fisioterapeuta de costume que é a Fisiogaspar onde fui fazer tratamentos e onde me foram também recomendados alguns exercícios para fazer em casa de reabilitação.

# TESTEMUNHOS DE CLIENTES

*#WeCareForOurClients*

## **O que aconteceu depois da Alta?**

Depois da alta e passado um mês depois da alta de Covid fui fazer os exames médicos, exames de sangue, urina, RX Torax, ecografia renal e abdominal, eletrocardiograma e felizmente sem mazelas. A única coisa que a médica verificou é que acusou alguma arritmia nada preocupante depois disso fiz um ecocardiograma e tive um aparelho holter 24 horas para ver o ritmo do coração. Passado isso sem mazelas, pelo menos sem mazelas nenhuma a nível de pulmão ou coração e fiquei bem.

## **O que mudou na sua vida?**

Muita coisa, não é. Uma nova perspectiva de ver as coisas passado o susto que passámos. Uma maior exigência em cada vez cimentar mais bons hábitos, cada vez ter uma melhor alimentação, melhor hidratação, mais exercício. Eu hoje felizmente sem mazelas consigo correr os meus 15kms que eu corria antes de ter sido infetado pela Covid. Portanto, felizmente as coisas correram bem e depois da Covid, digamos, imagino eu, e como de certeza muitas pessoas que foram infetada que passaram por este susto, ganharam uma nova perspectiva das coisas.

---

# TESTEMUNHOS DE CLIENTES

*#WeCareForOurClients*

## PAULA BRITO

### **Como chegou à clínica?**

Em outubro de 2015 parti o pé direito, e fiz duas fraturas: uma no malelo interno e outra no malelo externo. Depois de 7 semanas com gesso, precisava de fazer fisioterapia. Havia duas alternativas: ou no Hospital da Luz onde fui operada, ou numa clínica privada. Através de uma colaboradora da Fisiogaspar a trabalhar à data no Spa, e que me tinha feito algumas sessões de osteopatia em domicílio, foi-me dito por ela que ficaria em muito boas mãos para recuperar. De igual modo, o meu ortopedista do Hospital da Luz, Dr. Luis Correia, disse-me que se tivesse possibilidade para fazer a minha recuperação na Fisiogaspar.

### **Quem a acompanhou?**

Foi a Sofia Rodrigues. Foi comigo ao Hospital da Luz no dia em que tirei o gesso, e de seguida levou-me à Fisiogaspar para conhecer o espaço, saber as condições, e conhecer aquele que viria a ser o meu terapeuta, o Rui Santos.

### **Evolução da situação?**

Confesso que as primeiras semanas foram muito, muito difíceis e dolorosas, mas em consequência da minha situação clínica. Fazia entre duas horas e meia a três horas de fisioterapia todos os dias, mas era necessário para uma boa recuperação. Depois da 1ª fase passei a fazer três vezes por semana, e agora sempre que possível continuo a fazer duas vezes. Isto porque, entretanto, 10 meses depois de partir o pé voltei a ser operada para tirar os parafusos, e dois anos e meio depois fui operada ao joelho esquerdo.

### **Está satisfeita com os Resultados obtidos?**

Estou tão satisfeita com os resultados, que por razão alguma mudaria para outra clínica, e recomendo a Fisiogaspar a todos os meus amigos ou família que necessitem de fazer fisioterapia.

### **Como é o ambiente na clínica?**

Para mim é excelente desde o espaço, a higiene, a luz, o atendimento para agendamento, o bar, as instalações sanitárias, o parque de estacionamento, a internet, os terapeutas, enfim! E é tudo isto que torna o ambiente da Fisiogaspar diferente de outras clínicas.

# TESTEMUNHOS DE CLIENTES

## *#WeCareForOurClients*

### **O que a atrai mais na clínica, o serviço, as pessoas, ambos?**

O que me atrai mais é obviamente o serviço, e aqui gostaria de fazer uma ressalva. Na maior parte das clínicas que conheço através de outras pessoas que as frequentam, o valor que se paga por sessão é equivalente ao que se paga na Fisiogaspar, mas são sessões de 50 ou 60 minutos, e fica-se por aí. Na Fisiogaspar paga-se a sessão, mas o limite de tempo não existe, e isso faz toda a diferença no tratamento dos pacientes. Quantos dias fiquei entre duas a três horas a fazer cada sessão? Não consigo sequer calcular! É óbvio que serviço e pessoas, neste caso o profissional de fisioterapia, estão inteiramente ligados, e não pode haver um bom serviço, se não houver bons técnicos. Em novembro de 2020 fez 5 anos que iniciei a fisioterapia na Fisiogaspar. Ao fim de todo este tempo, tenho que dizer que me sinto em casa, e que de certo modo, todos os colaboradores (essencialmente os fisioterapeutas e auxiliares), são como minha família.

### **Nesta fase de pandemia? Sente-se segura, confortável?**

Sinto a máxima segurança, não tenho qualquer receio pois todas as regras são cumpridas, e por isso continuo a fazer as minhas sessões semanais.

### **O que tem a Fisiogaspar de diferente de outras clínicas?**

Penso que de alguma forma já respondi a esta pergunta.

---