



Ana Rita Baiôa

Fisioterapeuta

Ordem dos Fisioterapeutas nº 1946

Formação

- Bacharelato em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde da Cruz Vermelha Portuguesa (2006);
- Licenciatura em Fisioterapia pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal (2012);
- Pilates Clínico para Fisioterapeutas – Matwork nível 1 e 2 (2015);
- Fisioterapia na Saúde da Mulher – Gravidez, Pós-parto e Menopausa e Disfunções do Pavimento Pélvico (2016);
- Fisioterapia no Cancro da Mama (2022);
- Fisioterapia na Saúde do Homem (2023).

Percurso Profissional

A trabalhar em Prática Clínica privada há quase 18 anos e, como fisioterapeuta especialista pélvica desde 2016.

Áreas de Atividade

Saúde Pélvica feminina e masculina

Mulher

- Incontinência Urinária
- Urgência Urinária
- Prolapso dos Órgãos Pélvicos
- Incontinência Fecal
- Obstipação Crónica
- Dor Pélvica
- Endometriose
- Vulvodínia
- Vaginismo
- Disfunções Sexuais
- Pós Histerectomia

Homem

- Incontinência Urinária
- Urgência Urinária
- Incontinência Fecal
- Obstipação Crónica
- Dor Pélvica
- Disfunções Sexuais
- Pós Prostatectomia
- Pós cirurgias penianas

Fisioterapia na Maternidade

- Preparação Pélvica para o Nascimento
- Recuperação Pélvica no Pós Parto
- Tratamento de Cicatrizes (Cesariana e Episiotomia)
- Dor Pélvica
- Disfunções Sexuais
- Diástase Abdominal

Fisioterapia em Oncologia

- Linfedema
- Drenagem Linfática Manual
- Pressoterapia
- Tratamento de Cicatrizes
- Recuperação Funcional

Pilates Clínico

É uma modalidade terapêutica de controlo muscular, tendo como principal foco a reeducação, manutenção e fortalecimento da musculatura estabilizadora da coluna assim como da sua mobilidade, aliando-se a componentes de concentração, consciência corporal, correção postural e coordenação respiratória. Utiliza o peso corporal em exercícios específicos, com vários níveis de dificuldade, que permitem treino de força muscular, flexibilidade e coordenação do corpo, de forma equilibrada e sempre com adequado controlo dos movimentos, em diversas condições físicas, essencialmente, com disfunção lombar e pélvica.