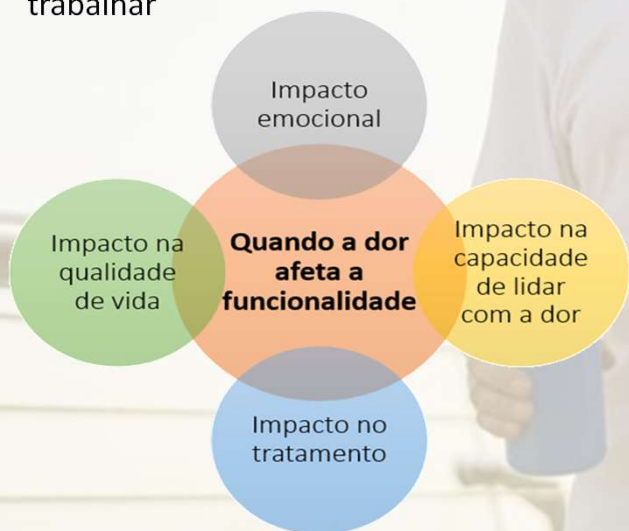


FUNCIONALIDADE

é a capacidade de caminhar, retomar ao trabalho, realizar atividades da vida diária, ter qualidade de sono e manter a sua capacidade mental, mesmo com dor crónica.

A dor crónica pode afetar a capacidade de realizar atividades como:

- Praticar exercício físico;
- Praticar atividades de lazer;
- Cuidar da família;
- Desempenhar atividades domésticas e/ou trabalhar



Adicionalmente, a dor crónica contribui para:

- Alterações na memória;
- Aumento da utilização dos serviços de saúde;
- Diminuição da produtividade no trabalho;
- Alteração da qualidade do sono.



PROCURE AJUDA COM O SEU MÉDICO

FALE ACERCA DAS ATIVIDADES QUE DEIXOU DE REALIZAR POR DOR OU INCAPACIDADE, MAS QUE GOSTARIA DE RETOMAR!

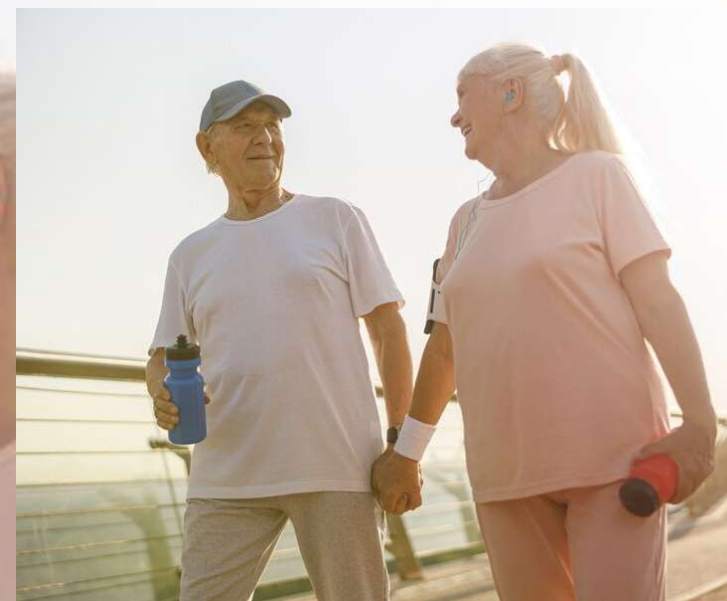
REGISTRAR OS SEUS **OBJETIVOS** E **EXPECTATIVAS** É UMA FORMA ÚTIL DE MELHORAR A SUA CONDIÇÃO!

PARAR A DOR CRÓNICA, ANTES QUE ESTA O PARE A SI!

BIBLIOGRAFIA



Editor: Raul Marques Pereira
Autores: Carolina T. Chaves; Cesar Vinicius José;
Guida Maria Santos; Nélia Isaac;



FUNCIONALIDADE EM DOR CRÓNICA

JÁ PENSOU NO IMPACTO QUE A DOR CRÓNICA TEM NA SUA VIDA?



apmgf
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE MEDICINA GERAL
E FAMILIAR



O **TRATAMENTO** da dor pretende, não só, reduzir a sua intensidade, mas também melhorar a capacidade de realizar as suas tarefas do dia-a-dia.

NA DOR CRÓNICA HÁ UMA TENDÊNCIA PARA EVITAR A ATIVIDADE FÍSICA E PROCURAR O REPOUSO...

MAS

O **EXERCÍCIO FÍSICO** DEVE SER UMA PARTE **FUNDAMENTAL** DO TRATAMENTO DO DOENTE COM DOR CRÓNICA.



O EXERCÍCIO MELHORA:

- A DOR;
- A FUNÇÃO FÍSICA E MENTAL;
- A QUALIDADE DE VIDA.

O **EXERCÍCIO FÍSICO** deve ser:

- Individualizado;
- Adaptado às características de cada pessoa;
- Progressivo;
- Regular.

OBJETIVOS do exercício físico:

- Diminuir a intensidade da dor;
- Correção de algumas limitações;
- Melhorar o grau de incapacidade (ex. caminhar sem bengala);
- Melhora a participação (em atividades familiares e sociais);
- Melhora a saúde.

Pilates

Yoga

Caminhadas

**Manipulação
e
Mobilização**

**Exercícios
de Controlo
Motor**

DEPENDENDO DA CAUSA DA SUA DOR O SEU PLANO DE EXERCÍCIOS DEVE SER **ADAPTADO E PRÓPRIO** PARA SI.



DOENTES QUE PRATICAM EXERCÍCIO NA DOR CRÓNICA APRESENTAM:

- MENOR SENSACÃO DE FADIGA OU FRAQUEZA;
- MELHORIA NA QUALIDADE DO SONO;
- MELHOR CAPACIDADE DE CONCENTRAÇÃO;
- REDUÇÃO NA TOMA DE MEDICAMENTOS;
- MENOR TENSÃO MUSCULAR;
- REDUÇÃO DA INTENSIDADE DA DOR E DE OUTROS SINTOMAS;
- MELHORA A CAPACIDADE PARA LIDAR COM A DOR;
- SENSACÃO DE BEM-ESTAR E NORMALIDADE;
- RETORNO À FUNCIONALIDADE.