

# O que é a dor crónica?

A **dor crónica**, persistente ou de longo prazo é uma dor que continua por mais de 3 meses.

Geralmente é definida como dor que persiste **para além do tempo normal** que os tecidos demoram a curar após uma lesão.



A **dor crónica** tem um **impacto** significativo na **saúde** global



Por todo o mundo, a **dor lombar** causa **mais incapacidade** do que qualquer outra condição

## Principais causas e condições da dor crónica



**Dor lombar**



**Dor cervical e torácica**



**Atrite reumatóide**



**Osteoartrose**



**Dor no ombro**



**Dor de cabeça**



**Cancro**



**Fibromialgia**

## Factos sobre dor

A **dor aguda** alerta-nos sobre o dano tecidular potencial e tipicamente surge de forma súbita como resultado de um incidente específico, como cirurgia, parto, fratura ou trauma.

A **dor crónica** não tem propósito biológico por não estar relacionada com a ameaça de dano tecidular. A dor crónica pode ser considerada um estado de doença e pode persistir por meses ou anos.

A dor persiste em resposta ao aumento da sensibilidade a uma ameaça percebida de dano ao seu corpo, apesar da ausência de dano tecidular

## Como a fisioterapia ajuda

A **fisioterapia** ajuda as pessoas com dor crónica a **desenvolver as competências** que necessitam para gerir e assumir o controlo da sua condição, aumentar a sua atividade física e melhorar a qualidade de vida.

## Benefícios do exercício para a dor crónica



**Flexibilidade**  
Mantém a flexibilidade e o movimento



**Força**  
Ajuda a aumentar e manter o tónus muscular



**Cardiovascular**  
Importante para a saúde cardiovascular



**Humor**  
Melhora o humor e o bem-estar geral

A terapia pelo exercício está incluída em todas as normas de orientação para o tratamento da dor crónica - pergunte ao seu fisioterapeuta, o especialista em exercício



**Movement for Health**

World Physical Therapy Day



**APFISIO**  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE FISIOTERAPEUTAS



World Confederation  
for Physical Therapy

[www.wcpt.org](http://www.wcpt.org)