

DOR CRÓNICA E A CRISE OPIÓIDE

A prescrição de opióides para condições de dor crónica tem sido associada a um aumento significativo de mortes relacionadas com opióides, a um elevado risco de dependência e vício, e outros efeitos colaterais associados à utilização de opióides a longo prazo.

- Estima-se que **27 milhões de pessoas** sofreram de distúrbios relacionados com o uso de opióides em 2016.
- O número de **overdoses por opióides aumentou nos últimos anos**, em parte devido ao aumento do uso de opióides no tratamento de dor crónica não oncológica.
- Só nos Estados Unidos da América em 2016, estima-se que tenham ocorrido 63.632 mortes devido à overdose de medicamentos, um aumento de 21% relativamente a anos anteriores. Isto deve-se principalmente a **um aumento nas mortes associadas à prescrição de opióides**.

Como pode a fisioterapia ajudar?



A FISIOTERAPIA É PARTE DA SOLUÇÃO

A fisioterapia é efetiva no tratamento e redução da dor crónica.

Um fisioterapeuta pode elaborar um programa de tratamento individualizado que combine as técnicas mais apropriadas para resolver o problema subjacente, incluindo:

Exercício: pessoas que praticam exercício regularmente experienciam menos dor

Gestão de stress: *mindfulness*, relaxamento, visualização, exposição gradual a acontecimentos indutores de stress podem ajudar as pessoas a reduzir a dor e melhorar as suas capacidades funcionais

Higiene do sono: os fisioterapeutas podem ajudar a educar as pessoas sobre higiene do sono apropriada para ajudar a combater o ciclo vicioso da dor persistente

Educação sobre neurociência da dor: Os fisioterapeutas podem educar as pessoas à luz dos conhecimentos atuais em ciência da dor que salienta os processos envolvidos na dor



Movement for Health

World Physical Therapy Day



APFISIO
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE FISIOTERAPEUTAS



**World Confederation
for Physical Therapy**

www.wcpt.org

#worldptday