



COM O APOIO:

GIFME

Grupo de Interesse em
Fisioterapia Músculo-Esquelética



COMO GERIR A DOR CRÓNICA? EM QUARENTENA

GUIA PARA O UTENTE

1

Definir objetivos em conjunto com o seu Fisioterapeuta

2

Definir um plano

3

Manter a rotina

4

Gestão de stress

5

Manter um estilo de vida ativo

6

Cuidados alimentares

7

Diminuir o impacto do isolamento e distanciamento social

8

Refletir

9

Manter o contacto

1 Definir objetivos em conjunto com o seu Fisioterapeuta

Aquela tarefa adiada...

Projeto difícil de sair da gaveta...

Aquela atividade que adora mas nunca tem tempo...



Procure atividades com significado para si

2 Definir um plano para atingir o ponto 1...

Definir um plano

Dividir tarefas

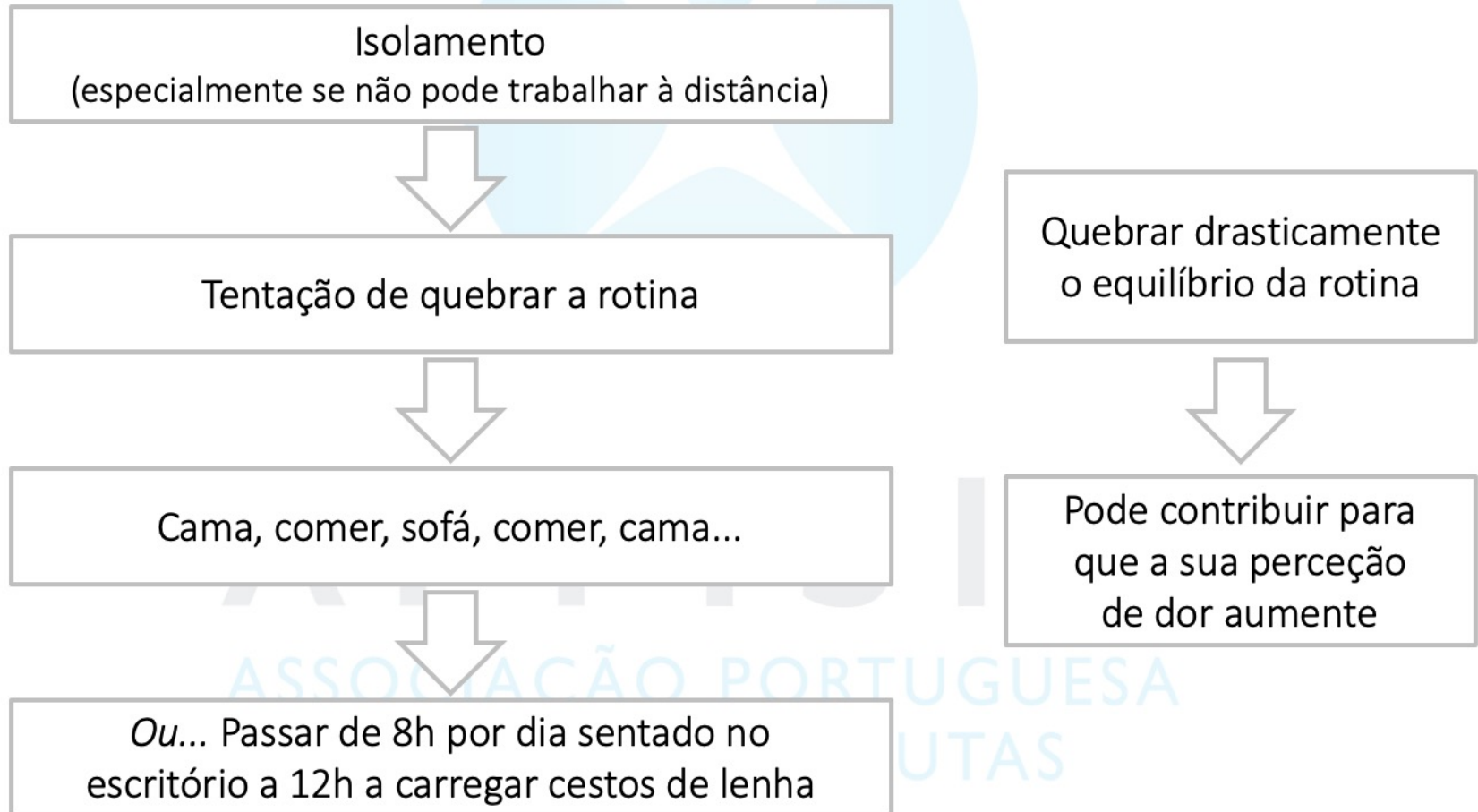
Porquê?

Dosear a exigência da tarefa

Dedicar tempo a outras atividades que goste

3

Manter a rotina



Sobrecarga de informação... É normal aumentar níveis de ansiedade e stress, que podem aumentar a sua perceção de dor.

A) Como lidar com toda esta informação?

- Procure informação de fontes oficiais
- Não fique indiferente, nem em pânico!
- Exponha as suas dúvidas ao seu Fisioterapeuta

B) Como gerir o seu *stress*?

- Tente dormir bem
- Procure manter a sua atividade física
- Pratique estratégias de relaxamento

5

Manter um estilo de vida ativo

Realize os seus exercícios em casa

De acordo com:

- As suas necessidades
- As suas preferências
- As condições da sua casa e o material disponível
- O momento do dia ideal para si

Agende sessões periódicas *on-line* com o seu Fisioterapeuta

- Exponha as suas dúvidas
- Dê a sua opinião
- Sugira alterações
- Proponha novos desafios

6

Cuidados alimentares

*Mantenha uma alimentação equilibrada
ou
plano alimentar específico
(com um nutricionista / dietista)*

*Gosta de cozinhar?
Porque não experimentar novas receitas,
de acordo com o seu gosto pessoal?*

7

Diminuir o impacto do isolamento e distanciamento social

*A dor aumenta a tendência para o distanciamento social,
o que pode aumentar o impacto da dor na sua vida.*

Tente manter o contacto com família e amigos por telefone, videochamada, videoconferência, ...

Para conhecer outras estratégias para lidar com o isolamento
(Ordem Psicólogos)

[CLIQUE AQUI](#)

Para saber como ajudar as crianças a lidar com o *stress* durante o surto de COVID-19
(Ordem Psicólogos)

[CLIQUE AQUI](#)

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA
DE FISIOTERAPEUTAS

8

Refletir

Durante o isolamento, reflita sobre o seu dia...

O que fez...

As sensações ao fazer as tarefas...

Como dividiu e ocupou o tempo...

O balanço do dia...

De que tarefas tirou mais prazer?

9

Manter o contacto

Contacto periódico



Fisioterapeuta como “guia”

- Partilhe as suas experiências durante este período
- Exponha as suas dúvidas
- Discuta o seu plano
- Estabeleça novos objetivos significativos para si



COM O APOIO:

GIFME

Grupo de Interesse em
Fisioterapia Músculo-Esquelética



COMO GERIR A DOR CRÓNICA? EM QUARENTENA

GUIA PARA O UTENTE

apfisio@apfisio.pt

Fisioterapeutas João Santos Neto, Maria João Bigode e Ricardo Dias | 2020