

# COMO GERIR A DOR CRÓNICA?

## EM QUARENTENA

GUIA PARA O FISIOTERAPEUTA

1

Definir objetivos  
colaborativamente

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

Promover reflexão

9

Manter o contato

1

## Definir objetivos colaborativamente

*Aquela tarefa adiada...*

*Projeto difícil de sair da gaveta...*

*Aquela atividade que adora mas  
nunca tem tempo...*



Atribuir significado às atividades  
durante este período

2

## Definir um plano

para atingir o ponto 1...

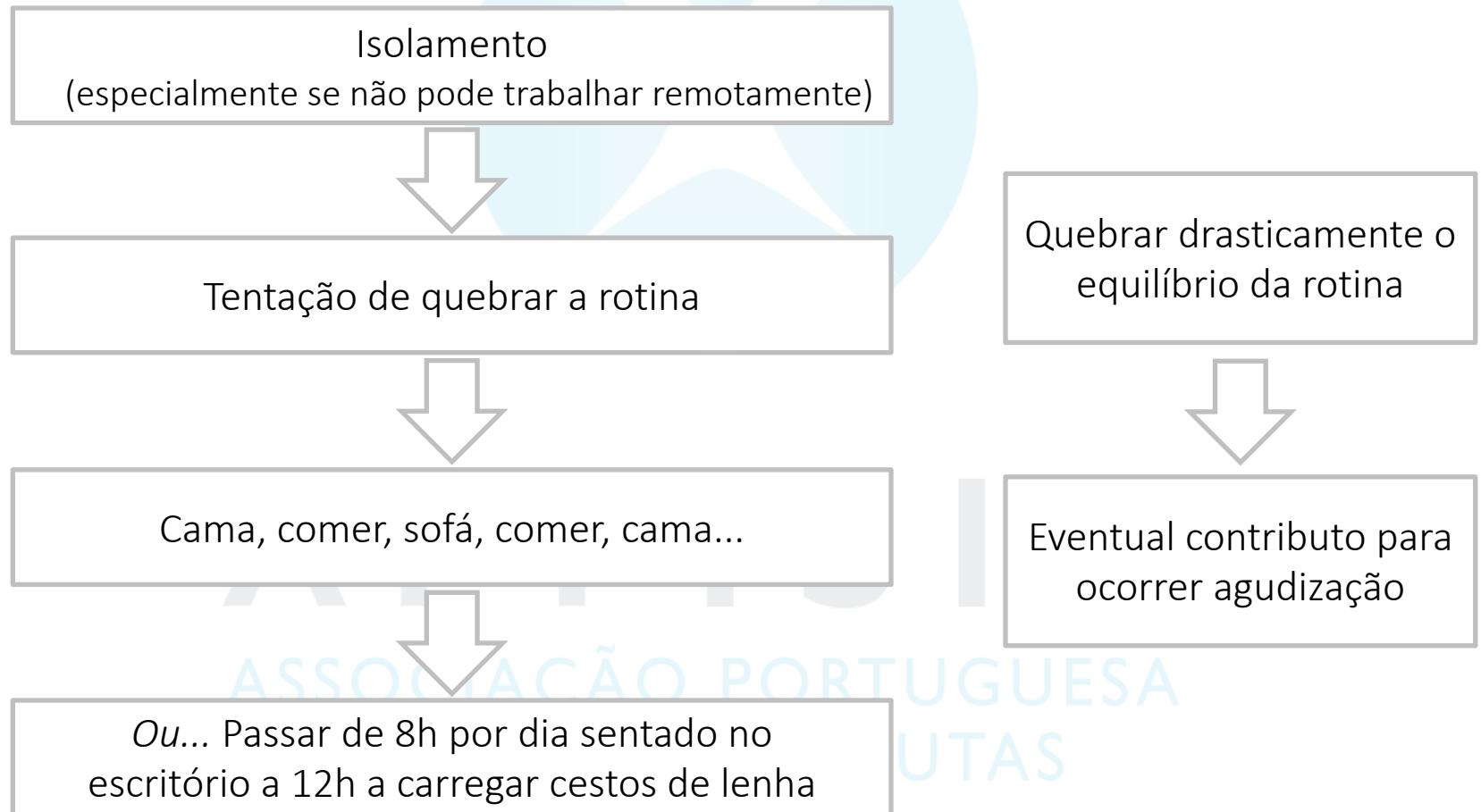
Definir um plano

Dividir tarefas  
(*pacing*)

porquê?

Diminuir probabilidade de agudização  
associado à exigência da tarefa

Dedicar tempo a outras  
atividades significativas



*Sobrecarga de informação... É normal aumentar níveis de ansiedade e stress.*

(influência entre ansiedade / stress e aumento da perceção de dor está bem estabelecida na literatura)

#### A) Gestão de informação

- Facilitar informação fidedigna
- Informar sem alarmar – nem indiferença, nem pânico

#### B) Implementação de estratégias de gestão de stress

- Higiene de sono
- Níveis de atividade física “ajustados”
- Estratégias de relaxamento

## 5

## Manter um estilo de vida ativo

Adaptar plano de exercícios  
ao contexto domiciliário

- Necessidades específicas
- Preferências pessoais
- Tipo de habitação e material disponível
- Momento do dia

Sessões periódicas *on-line*

- Acompanhar a pessoa
- Discutir o plano
- Implementar progressão
- Novos desafios...

## 6

## Cuidados alimentares

*Alimentação equilibrada ou  
plano alimentar específico  
(profissional de ciências da nutrição)*

*“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 impacto desta dimensão em pessoas com dor crónica encontra-se bem documentado)

Reforçar a importância de manter o contato social (família / amigos) via telefone, videochamada, videoconferência, ...

Se necessário, contatar familiares para facilitar esse contato regular

ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE FISIOTERAPISTAS

[Outras estratégias de combate ao isolamento](#)  
(Ordem Psicólogos)

# 8

## Promover reflexão

Durante o isolamento, refletir 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 contato

Contato periódico



Fisioterapeuta como “guia”

- Ouvir a pessoa
- Validar as suas experiências
- Reforçar mensagens educacionais
- Introduzir alterações necessárias ao plano
- Redefinir novos objetivos
- Motivar e valorizar...



# COMO GERIR A DOR CRÓNICA?

## EM QUARENTENA

GUIA PARA O FISIOTERAPEUTA

[apfisio@apfisio.pt](mailto:apfisio@apfisio.pt)