

# TOCA A MEXER!

Sugestões de atividades físicas para pessoas com dor crónica

**PORQUE É IMPORTANTE?**

A atividade física pode ajudar a reduzir a dor, melhorar a qualidade de vida e reduzir o risco de desenvolver problemas a longo prazo (por exemplo, doenças cardiovasculares e diabetes)



## Seja positivo, você é capaz!

- Começar é o mais difícil
- Estabeleça objetivos de atividade física e comece pelo mais simples.
- Realize uma atividade física de que tenha desfrutado no passado, como, por exemplo, caminhar ou dançar.

- Dicas:**
- Reveja os seus objetivos regularmente
  - Faça um diário da atividade física praticada ou use uma aplicação para acompanhar os seus progressos.

## Não está sozinho

- Leia informações locais para saber se existem grupos de atividade física na sua zona aos quais se possa juntar.
- Prefere fazer exercício sozinho ou acompanhado? Praticar exercício físico com um amigo pode ajudá-lo a manter a motivação!

**Dicas:** Partilhe os seus sucessos. Crie um grupo no WhatsApp ou um grupo de mensagens de texto e partilhe quando atingir o seu objetivo de atividade física.



## Escute o seu corpo Qualquer pessoa pode ter um dia mau

Encontre o equilíbrio entre a atividade física e o descanso

- Dicas:**
- O movimento e a atividade física podem ajudar a reduzir a dor.
  - Está a ter um mau dia ou uma má semana? Não se preocupe demasiado – pense de que forma pode manter ou retomar a atividade física.
  - Não seja duro consigo mesmo.



## Bibliografia

- Geneen, L. J., Moore, R. A., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A. & Smith, B. H. 2017 Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database Syst Rev, 4, Cd011279.
- Salbach, N.M., Barclay, R., Webber, S.C., Jones, C.A., Mayo, N.E., Lix, L.M., Ripat, J., Grann, T., Van Ineveld, C., Chillibeck, R.D. 2019 A theory-based, task-oriented, outdoor walking programme for older adult with difficulty walking outdoors: protocol for the Getting Older Adults Outdoors (GO-OUT) randomised controlled trial. BMJ Open. 20;9(4):e029393
- Lounassalo, I., Salini, K., Kankaanpää, A., Hirvensalo, M., Palomäki, S., Tolvanen, A., Yang, X., Tammelin, T.H. 2019 Distinct trajectories of physical activity and related factors during the life course in the general population: a systematic review. BMC Public Health. 6;19(1):27
- Silverstein, R.P., Vanders, M., Welch, H., Long, A., Kabore, C.D., Hootman, J.M. 2015-2017 Self-Directed Walk With Ease Workplace Wellness Program - Montana. MMWR Morb Mortal Wkly Rep. 2018 23;67(46):1295-1299.
- Hanson, S., Jones, A. 2015 Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 49(11):710-5
- Exercise is medicine Australia, 2014 Chronic Pain and exercise. <http://exercisemedicine.com.au/>

## Manter alguma atividade física é melhor do que nenhuma



## Lembre-se:



A Organização Mundial de Saúde recomenda a realização de atividade física moderada durante 30 minutos, 5 vezes por semana (por exemplo, caminhadas rápidas ou corridas leves de 30 minutos) ou 10 000 passos por dia. Comece a praticar atividade física lentamente e progrida.

### Sobre a EFIC® «Em Movimento»

A campanha «Em Movimento» da Federação Europeia de Dor é a primeira campanha presidencial. Foi lançada em 2018 com o objetivo de sensibilizar para a importância da atividade física na prevenção e gestão da dor crónica. Para saber mais visite o nosso website e siga a campanha em #EFIConthemove no Facebook, Twitter e LinkedIn.

As infografias da campanha «Em Movimento» foram desenvolvidas em colaboração com a Região Europeia da Confederação Mundial de Fisioterapia.



### Sobre a Federação Europeia de Dor EFIC®

A Federação Europeia de Dor EFIC é uma organização profissional multidisciplinar no âmbito da investigação e medicina da dor, consistindo nas 37 Secções Europeias da Associação Internacional para o Estudo da Dor e representa cerca de 20000 médicos, enfermeiros, cientistas, psicólogos, fisioterapeutas e outros profissionais de saúde envolvidos na medicina da dor.

EUROPEAN REGION



World Confederation for Physical Therapy

### Sobre a ER-WCPT

A Região Europeia da Confederação Mundial de Fisioterapia representa as Associações Nacionais de Fisioterapia de 38 países da Europa, incluindo todos os Estados-Membros. O nosso compromisso pró-ativo é contribuir para a formação de políticas da União Europeia (UE), tendo como objetivo a igualdade de acesso e qualidade dos cuidados de saúde. A fisioterapia é a profissão especializada no movimento e na prescrição de exercícios ao longo de toda a vida, nas mais variadas áreas da saúde. A fisioterapia envolve intervenções específicas em indivíduos e populações em que o movimento e a função são, ou podem ser, ameaçados por doença, envelhecimento, lesão, dor, incapacidade, distúrbio ou fatores ambientais. Essas intervenções são pensadas e prescritas para desenvolver, restaurar e manter a saúde ideal

# TOCA A MEXER!

**Sugestões para todos os profissionais de saúde sobre porquê e como recomendar atividade física na dor crónica.**

## PORQUE É IMPORTANTE?

A atividade física é segura para todas as pessoas com dor crónica.



European Pain Federation EFIC®  
"On the Move"

Muitas pessoas com dor (crónica) são pouco ativas fisicamente:

## Como as pode ajudar a mudar?



### Quando recomendar atividade física:

- Faça uma avaliação biopsicossocial completa e determine objetivos (funcionais)
- Identifique e procure resolver os constrangimentos (tanto relacionados com o doente como com o ambiente)
- Torne-a individualizada, agradável e relacionada com os objetivos do doente, com supervisão específica às necessidades de cada um, para uma maior adesão
- Personalize a educação do doente, incluindo:
  - Impacto da atividade física no sistema nervoso
  - Desmistifique o medo, as crenças e as percepções relacionadas com a atividade física
  - Como realizar o programa de atividade física

## Há muitas atividades físicas adequadas

Escolha a atividade física com o doente baseada nas suas necessidades.

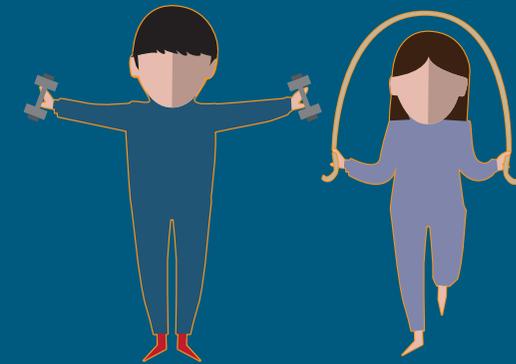


### Bibliografia

- Kroll, H. R. 2015. Exercise therapy for chronic pain. *Phys Med Rehabil Clin N Am*, 26, 263-81.
- Booth, J., Moseley, G. L., Schiltenswolf, M., Cashin, A., Davies, M. & Hubscher, M. 2017. Exercise for chronic musculoskeletal pain: A biopsychosocial approach. *Musculoskeletal Care*. 15(4):413-421
- Jordan, J. L., Holden, M. A., Mason, E. E. & Foster, N. E. 2010. Interventions to improve adherence to exercise for chronic musculoskeletal pain in adults. *Cochrane Database Syst Rev*, Cd005956.
- Meeus, M., Niggs, J., Van Wilgen, P., Noten, S., Goubert, D., Huijten, I. 2016. Moving on to Movement in Patients with Chronic Joint Pain. *Pain Clinical Updates*. [www.iasp-pain.org](http://www.iasp-pain.org)
- Bidonde, J., Busch, A. J., Schachter, C. L., Overend, T. J., Kim, S. Y., Goes, S. M., Boden, C. & Foulds, H. J. 2017. Aerobic exercise training for adults with fibromyalgia. *Cochrane Database Syst Rev*, 6, Cd012700.
- Brito, R. G., Rasmussen, L. A. & Sluka, K. A. 9000. Regular physical activity prevents development of chronic muscle pain through modulation of supraspinal opioid and serotonergic mechanisms. *Pain Rep*. 21;2(5):e618

## Recomendações para a atividade física:

- **Frequência:** Pelo menos 5 vezes por semana
- **Intensidade:** Moderada. Isto significa intensidade suficiente para transpirar, mas ainda assim, manter uma conversa em simultâneo.
- **Duração:** 20 a 60 minutos de atividade contínua ou com pequenos intervalos, alternada com exercícios de resistência (exemplos: elevação de pequenos pesos, elevação dos braços).
- **Tipo de atividade:** Exercícios contínuos e rítmicos com envolvimento de grandes grupos musculares que não agravem a dor (caminhada, corrida, natação e dança, entre outros).
- **Progressão:** Aumente a duração do exercício antes de aumentar a intensidade. Exemplos: ao caminhar numa passeadeira, aumente a duração e velocidade antes de aumentar a inclinação



### Sobre a EFIC® «Em Movimento»

A campanha «Em Movimento» da Federação Europeia de Dor é a primeira campanha presidencial. Foi lançada em 2018 com o objetivo de sensibilizar para a importância da atividade física na prevenção e gestão da dor crónica. Para saber mais visite o nosso website e siga a campanha em #EFIConthemove no Facebook, Twitter e LinkedIn.

As infografias da campanha «Em Movimento» foram desenvolvidas em colaboração com a Região Europeia da Confederação Mundial de Fisioterapia.



### Sobre a Federação Europeia de Dor EFIC®

A Federação Europeia de Dor EFIC é uma organização profissional multidisciplinar no âmbito da investigação e medicina da dor, consistindo nas 37 Secções Europeias da Associação Internacional para o Estudo da Dor e representa cerca de 20000 médicos, enfermeiros, cientistas, psicólogos, fisioterapeutas e outros profissionais de saúde envolvidos na medicina da dor.



EUROPEAN REGION

World Confederation  
for Physical Therapy

### Sobre a ER-WCPT

A Região Europeia da Confederação Mundial de Fisioterapia representa as Associações Nacionais de Fisioterapia de 38 países da Europa, incluindo todos os Estados-Membros. O nosso compromisso pró-ativo é contribuir para a formação de políticas da União Europeia (UE), tendo como objetivo a igualdade de acesso e qualidade dos cuidados de saúde. A fisioterapia é a profissão especializada no movimento e na prescrição de exercícios ao longo de toda a vida, nas mais variadas áreas da saúde. A fisioterapia envolve intervenções específicas em indivíduos e populações em que o movimento e a função são, ou podem ser, ameaçados por doença, envelhecimento, lesão, dor, incapacidade, distúrbio ou fatores ambientais. Essas intervenções são pensadas e prescritas para desenvolver, restaurar e manter a saúde ideal

# TOCA A MEXER!

**A atividade física faz-lhe bem e pode ajudar a prevenir a dor.**

## PORQUE É IMPORTANTE?

O corpo humano está feito para se mexer independentemente da idade. Os hábitos diários influenciam a forma como nos sentimos. Um estilo de vida mais ativo proporciona grandes benefícios à saúde e nunca é tarde para começar.



European Pain Federation EFIC®  
"On the Move"

## Dicas para todos!

A atividade física faz bem à saúde e previne a dor.  
5 DICAS para manter-se fisicamente ativo a longo prazo:

**2** Pratique um pouco de exercício físico com frequência.

**4** Crie bons hábitos. Ajuste as suas atividades com base no seu dia a dia.

**3** Estabeleça objetivos realistas! Evite comparar-se com os outros.

**5** Introduza atividade física no seu quotidiano. Suba as escadas em vez de usar o elevador, vá a pé ou de bicicleta em vez de usar o carro.

**1** Encontre uma atividade de que goste.

**Manter alguma atividade física é melhor do que nenhuma**



- A Organização Mundial de Saúde recomenda a realização de atividade física moderada durante 30 minutos, 5 vezes por semana (por exemplo, caminhadas rápidas ou corridas leves de 30 minutos) ou 10 000 passos por dia.
- Comece a praticar atividade física lentamente e progrida.

## Já sabia?



**A atividade física pode ajudá-lo a diminuir o risco de desenvolver dor crónica.**

**Pode diminuir a sua probabilidade de desenvolver:**

- Dor lombar em 40%
- Osteoartrose em 50%
- Dor crónica em 10-12% quando comparado com pessoas que não praticam atividade física moderada durante 30 minutos, 1-3 vezes por semana (em pessoas dos 20 aos 64 anos)
- Dor crónica em 27% quando comparado com pessoas que não praticam atividade física 2-3 vezes por semana (em pessoas acima de 65 anos)

## Bibliografia

- Geneen, L. J., Moore, R., Clarke, C., Martin, D., Colvin, L. A., Smith, B. H., 2017  
Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews
- World Health Organisation  
Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Recommended levels of physical activity for adults aged 18 - 64 years, WHO website accessed 9/05/19
- World Health Organisation  
Priority diseases and reasons for inclusion: low back pain, WHO website accessed 9/05/19
- Woolf, A. D., Pfleger, B., 2003  
Burden of major musculoskeletal conditions. Bulletin of the World Health Organisation, 81, 645-656
- Landmark, T., Romundstad, P., Borchgrevink, P. C., Kaasa, S., Dale, O., 2011  
Association between recreational exercise and chronic pain in the general population: Evidence from the HUNT study. Pain 152, 2241-2247

### Sobre a EFIC® «Em Movimento»

A campanha «Em Movimento» da Federação Europeia de Dor é a primeira campanha presidencial. Foi lançada em 2018 com o objetivo de sensibilizar para a importância da atividade física na prevenção e gestão da dor crónica. Para saber mais visite o nosso website e siga a campanha em #EFIConthemove no Facebook, Twitter e LinkedIn.

As infografias da campanha «Em Movimento» foram desenvolvidas em colaboração com a Região Europeia da Confederação Mundial de Fisioterapia.



### Sobre a Federação Europeia de Dor EFIC®

A Federação Europeia de Dor EFIC é uma organização profissional multidisciplinar no âmbito da investigação e medicina da dor, consistindo nas 37 Secções Europeias da Associação Internacional para o Estudo da Dor e representa cerca de 20000 médicos, enfermeiros, cientistas, psicólogos, fisioterapeutas e outros profissionais de saúde envolvidos na medicina da dor.

EUROPEAN REGION



World Confederation  
for Physical Therapy

### Sobre a ER-WCPT

A Região Europeia da Confederação Mundial de Fisioterapia representa as Associações Nacionais de Fisioterapia de 38 países da Europa, incluindo todos os Estados-Membros. O nosso compromisso pró-ativo é contribuir para a formação de políticas da União Europeia (UE), tendo como objetivo a igualdade de acesso e qualidade dos cuidados de saúde. A fisioterapia é a profissão especializada no movimento e na prescrição de exercícios ao longo de toda a vida, nas mais variadas áreas da saúde. A fisioterapia envolve intervenções específicas em indivíduos e populações em que o movimento e a função são, ou podem ser, ameaçados por doença, envelhecimento, lesão, dor, incapacidade, distúrbio ou fatores ambientais. Essas intervenções são pensadas e prescritas para desenvolver, restaurar e manter a saúde ideal