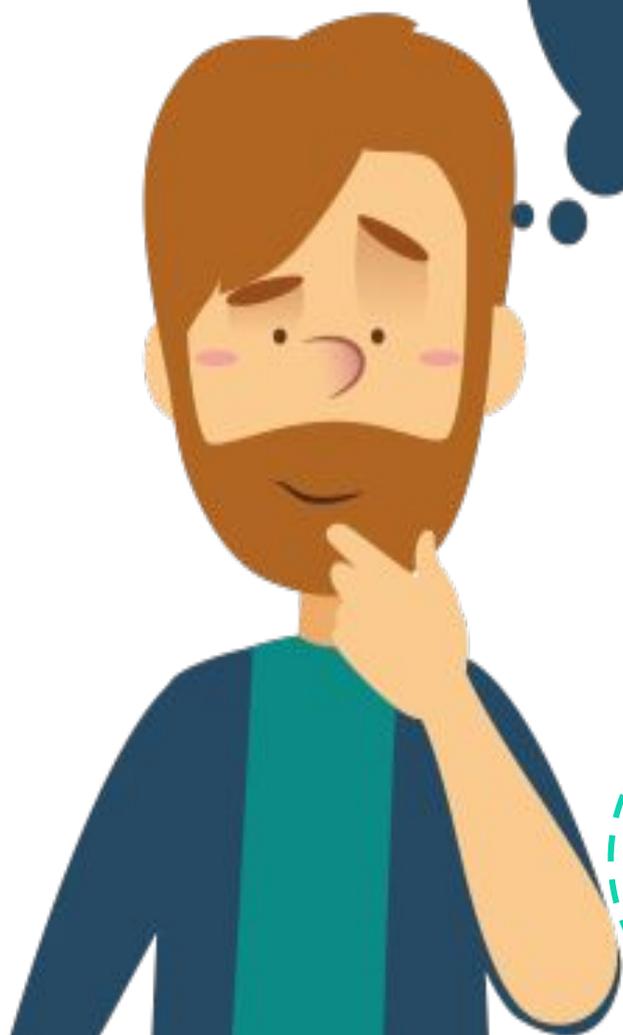


# Dor Crônica e Distanciamento Social

Como realizar o controle da dor?



UFC

# Dor Crônica e Distanciamento Social

Como realizar o controle da dor?



**ELABORAÇÃO:**



**MOVIMENTO**  
FISIOTERAPIA - UFC

**APOIO:**



**UNIVERSIDADE  
FEDERAL DO CEARÁ**



Departamento de  
**FISIOTERAPIA**  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ



Programa de Pós-Graduação  
**FISIOTERAPIA**  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação  
Universidade Federal do Ceará  
Biblioteca de Ciências da Saúde

---

D693 Dor crônica e distanciamento social: como realizar o controle da dor? / Coordenadores: Ana Carla Lima Nunes; Fabianna Resende de Jesus Moraleida; Mayle Andrade Moreira; Organizadores: Tuyra Francisca Castro e Silva... [et al.] – Fortaleza: Departamento de Fisioterapia, Projeto Movimento, 2020.  
20 p.: il. Color.

ISBN: 978-65-00-06383-7

1. Dor Crônica. 2. Dor Musculoesquelética. 3. Autogestão. 4. Manejo da Dor. I. Barreto, Marina Carvalho Arruda. II. Costa Neto, Eliomar Nunes. III. Feitosa, Ellen Magalhães.

CDD 616.0472

# Sumário

<b>DOR MUSCULOESQUELÉTICA</b>	4
Diferença entre dor crônica e dor aguda	5
Dor musculoesquelética e distanciamento social	6
<b>AUTOGERENCIAMENTO</b>	8
Controle sua dor	8
Lide ativamente com o ciclo de dor	9
Mantenha um estilo de vida saudável	10
<b>EXERCÍCIOS</b>	11
Benefícios dos exercícios	11
Orientações para crianças e adolescentes	13
Orientações para adultos	14
Orientações para idosos	15
Orientações gerais	16
<b>PLANEJAMENTO</b>	17
<b>RELAXAMENTO</b>	18
<b>VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO</b>	19
<b>REFERÊNCIAS</b>	20

# A Dor Musculoesquelética

afeta tecidos moles, articulações, ossos ou músculos; podendo causar prejuízo nas atividades diárias.



Crianças, adolescentes, adultos e idosos podem apresentar essa queixa.

## Fique atento:

nem sempre a dor está associada a uma lesão e cada pessoa percebe a dor de forma diferente.

# Você sabe a diferença entre dor crônica e dor aguda?

## Dor aguda

É aquela dor que logo passa: dura dias ou poucas semanas e tem a função de **alerta**.



É a dor que dura mais de 3 meses, mesmo sem uma lesão. Possui períodos de crise ou pode ser constante. **Não tem mais a função de alerta.**

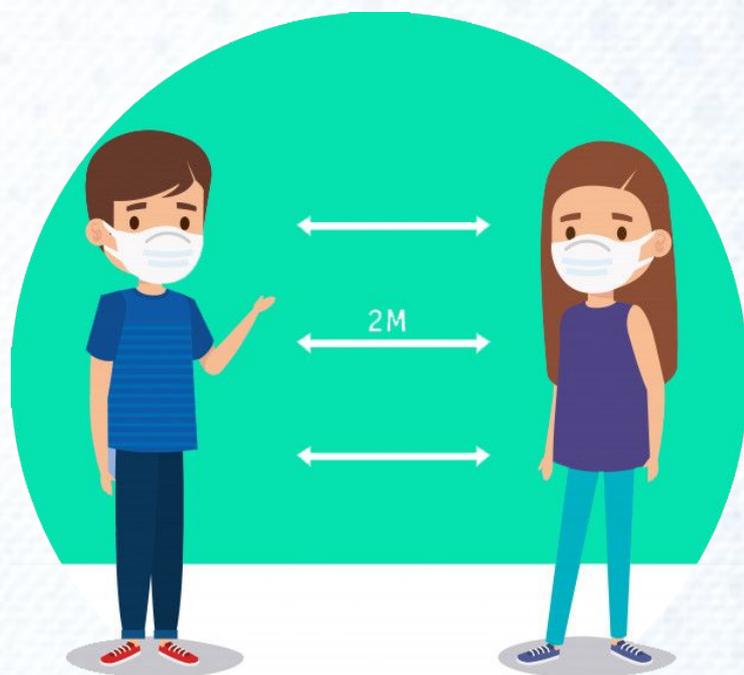
## Dor crônica

A dor pode estar associada a mudanças no corpo e na mente.

# Dor Musculoesquelética e Distanciamento Social

A pandemia da Covid-19 surpreendeu a todos e determinou novas formas de viver...

...o mais seguro agora é manter o distanciamento social para evitar que o vírus se espalhe.



**Se você tem dor musculoesquelética há mais de três meses e mudou a rotina durante o distanciamento social, esse manual poderá lhe ajudar!**

O Projeto de Extensão Movimento é vinculado ao Departamento de Fisioterapia da Universidade Federal do Ceará (UFC).



Nós do **Movimento** podemos auxiliá-los com essas orientações



O projeto tem como objetivos:  
A promoção da saúde e a prevenção de agravos na população com dor musculoesquelética crônica, buscando proporcionar melhor qualidade de vida e funcionalidade.

# Sabia que você tem uma função essencial no controle da sua dor?

O que vou fazer por mim hoje?  
Eu sou responsável pela minha saúde!



Observe seu dia a dia e se conheça. Atitudes simples podem ajudar na redução das dores e no bem estar físico e psicológico.

# Saiba lidar ativamente com ciclo da dor e sintomas

Perceba quais os movimentos que permitem alívio para a região dolorida.



**Quando os sintomas aparecerem, faça várias vezes os movimentos que fazem você se sentir bem.**

Outra opção é utilizar compressa morna no local que sentir dor.



**Durma  
bem**



**Tenha uma  
alimentação adequada**



**Evite  
fumar e  
ingerir  
bebidas  
alcoólicas**



## **Mantenha um estilo de vida saudável**

Com essas  
atitudes você  
pode reduzir a dor  
e ter mais energia  
e disposição no  
dia a dia



**Beba  
água**

**Cuide  
da sua  
saúde  
mental**



**Permaneça  
ativo**

# É importante que você mantenha-se ativo e isso inclui a prática de exercícios físicos

Alguns benefícios do exercício físico:

↑ Flexibilidade

↓ Ansiedade e estresse

↓ Fadiga

↑ Força

↑ Qualidade do sono

↑ Função do dia a dia

↓ Dor

↑ Imunidade



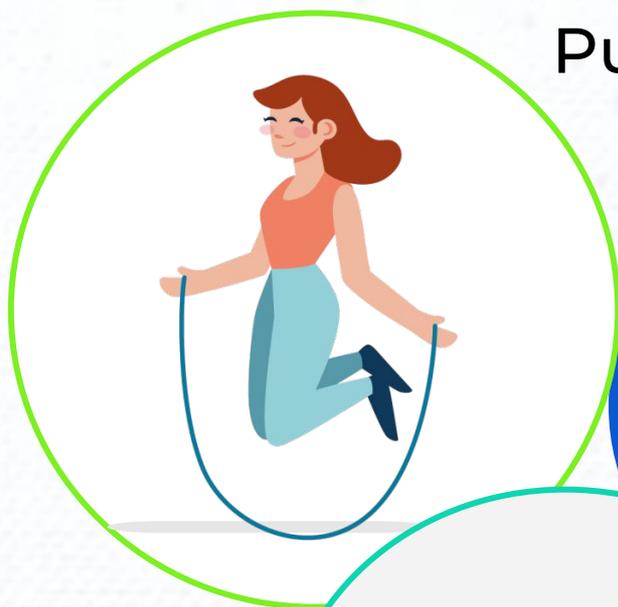
# Os benefícios valem para todos!!

Crianças, adolescentes, adultos e idosos devem ser incentivados a boas práticas de saúde para melhorar o bem-estar e controlar a dor.



**A prática de exercícios pode ser feita de forma individual ou com a família reunida em um momento de socialização.**

**As crianças e os adolescentes devem fazer atividades criativas que estimulem o seu desenvolvimento, a coordenação e o equilíbrio.**



**Pule corda!**



**Ajude nas atividades de casa.**



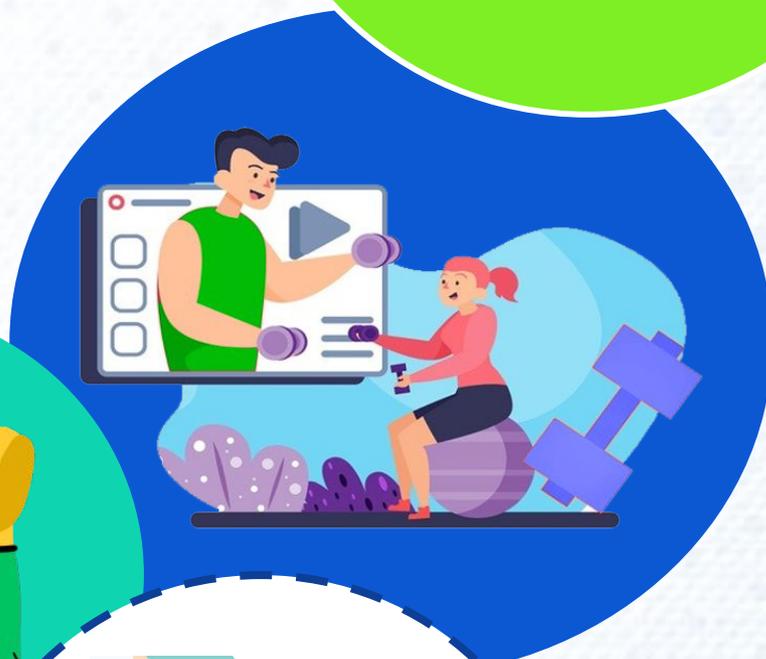
**Brinque com bolas ou balões.**



**Cuidado para não ficar muito tempo parado no videogame ou no celular!**

**Os adultos devem buscar manter o físico e a mente ativos. A caminhada é um excelente exercício, trabalha todo o corpo.**

Seguir orientações on-line de profissionais é uma boa opção.



Cuide das tarefas de casa.

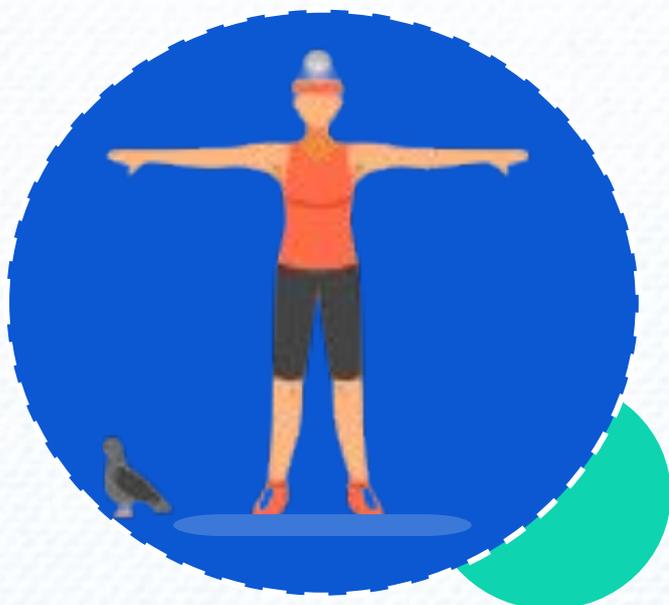


Faça pequenas pausas durante o turno de trabalho.



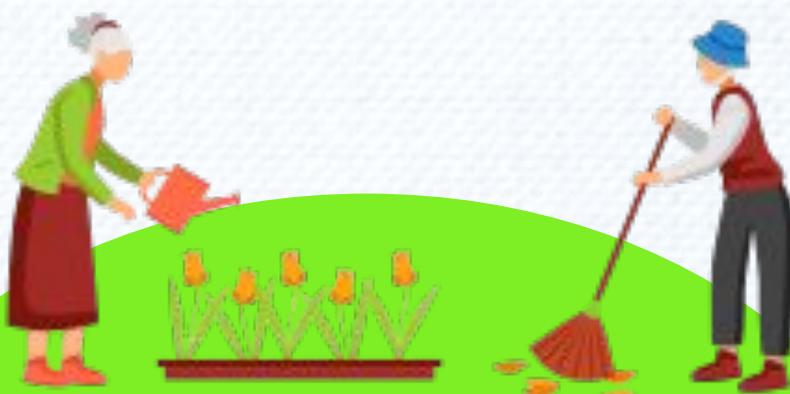
## Os idosos devem manter sua autonomia e independência com atividades físicas e mentais

Faça pequenas caminhadas pela casa, evitando ficar sentado por muito tempo.



Escolha usar as escadas se tiver oportunidade e faça um exercício que você goste e que se sinta seguro realizando.

Cultive um jardim.



# Junte todos que estiverem em casa e movimentem-se!!

Faça exercícios por 5, 10, 20 minutos ou mais, quanto tempo e onde você puder. Cada minuto ativo conta!



## Lembre-se!!

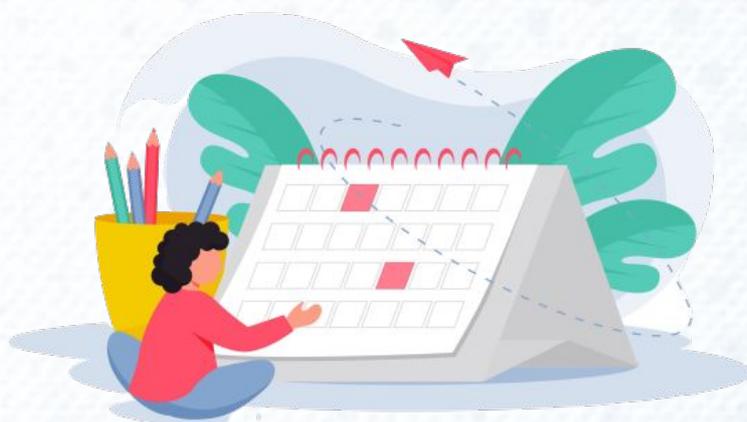
Os exercícios devem ser feitos de maneira segura e na medida que você sentir confiança em realizá-los, aumentando o tempo e a intensidade aos poucos.

# Planeje!

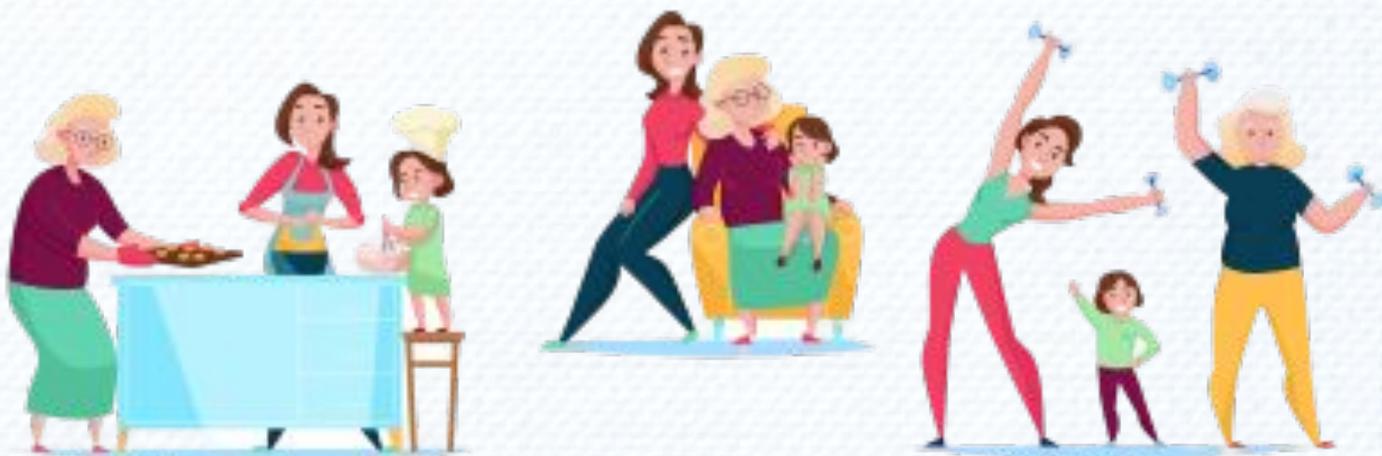
## Dica para gerenciar a dor:



1) Planeje as atividades da sua semana mantendo um nível constante e equilibrado.

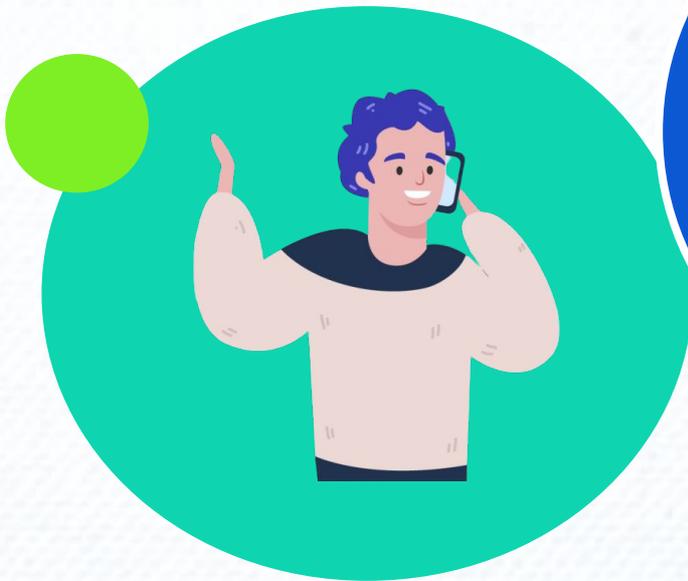


2) Divida as tarefas ao longo do dia e reserve um tempinho para fazer os exercícios físicos.



# Procure relaxar

O medo, a ansiedade e o estresse são fatores que influenciam negativamente a dor.

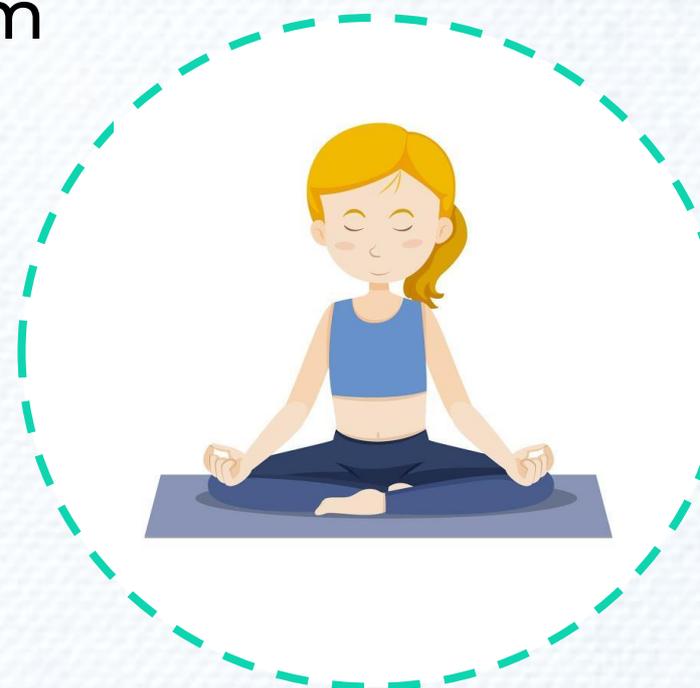


Mantenha contato com amigos e familiares



Ouça músicas

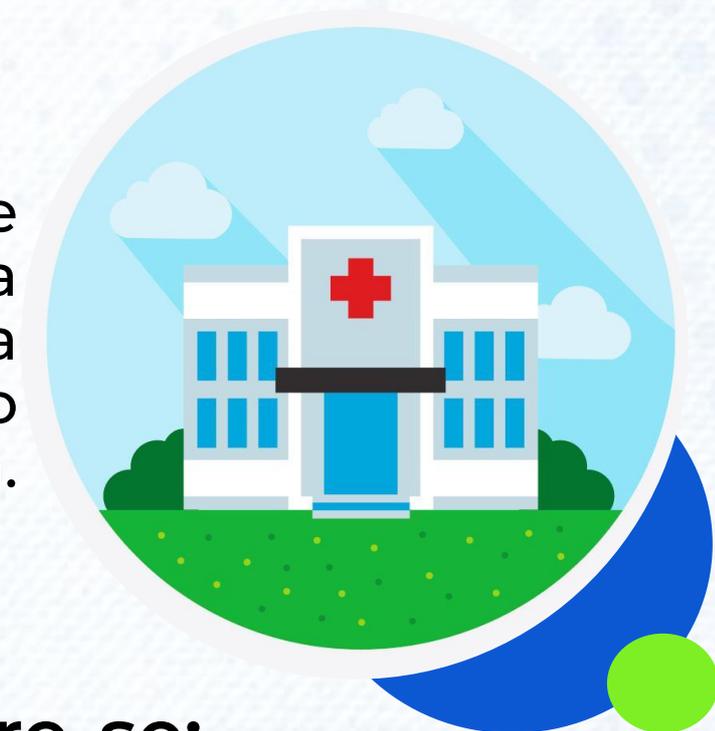
Exercícios e técnicas de relaxamento podem ajudar a aliviar as tensões do dia a dia!



# Você não está sozinho

Acompanhe alguns canais de comunicação de grupos e associações, como do Corpo de Bombeiros e da Secretaria do Esporte e Juventude do Ceará. Lá você poderá encontrar vídeos com orientações seguras da prática de exercícios físicos para diferentes idades.

As unidades básicas de saúde (UBS) da sua região estão prontas para oferecer suporte quando precisarem.



**E lembre-se:  
Conte sempre com a gente!**



**(85) 9.8650-3659**

 **@movimento.ufc**

# Bibliografia

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE. Staying Active During the Coronavirus Pandemic. Exercise is Medicine, March 24, 2020. Disponível em: <[https://www.exerciseismedicine.org/assets/page\\_documents/EIM\\_Rx%20for%20Health%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf](https://www.exerciseismedicine.org/assets/page_documents/EIM_Rx%20for%20Health%20Staying%20Active%20During%20Coronavirus%20Pandemic.pdf)>. Acesso em: 12 jun 2020.

BRAGA, Camila Ceron Cossa; JESUS-MORALEIDA, Fabianna Resende de; NUNES, Ana Carla Lima. Vídeo. Fortaleza, 01/06/2020. Instagram. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/CA5NCZdFfJD/>>. Acesso em: 30 jun. 2020

DU, Shizheng; HU, Lingli; DONG, Jianshu; XU, Guihua; CHEN, Xuan; JIN, Shengji; ZHANG, Heng; YIN, Haiyan. Self-management program for chronic low back pain: A systematic review and meta-analysis Patient Education and Counseling Elsevier Ireland Ltd, , 2017. DOI: 10.1016/j.pec.2016.07.029.

ECCLESTON, Christopher; BLYTH, Fiona M.; DEAR, Blake F.; FISHER, Emma A.; KEEFE, Francis J.; LYNCH, Mary E.; PALERMO, Tonya M.; REID, M. Carrington; WILLIAMS, Amanda C. D. C. Managing patients with chronic pain during the COVID-19 outbreak: considerations for the rapid introduction of remotely supported (eHealth) pain management services. Pain, [S. l.], v. 161, n. 5, p. 889–893, 2020. DOI: 10.1097/j.pain.0000000000001885.

FEITOSA, Ellen Magalhães; JESUS-MORALEIDA, Fabianna Resende de; NUNES, Ana Carla Lima. O que você está fazendo por você hoje?. Fortaleza, 17/04/2020. Instagram. Disponível em: <[https://www.instagram.com/p/B\\_FUylx4K/](https://www.instagram.com/p/B_FUylx4K/)> . Acesso em: 29 jun. 2020

GENEEN, Louise J.; MOORE, R. Andrew; CLARKE, Clare; MARTIN, Denis; COLVIN, Lesley A.; SMITH, Blair H. Physical activity and exercise for chronic pain in adults: An overview of Cochrane Reviews. Cochrane Database of Systematic Reviews. 2017. DOI: 10.1002/14651858.CD011279.pub3.

COSTA NETO, Eliomar Nunes; JESUS-MORALEIDA, Fabianna Resende de Jesus; NUNES, Ana Carla Lima. Se você praticar exercícios com regularidade, os benefícios não são apenas físicos. Fortaleza, 11/05/2020. Instagram. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/CADEoi-Fqk4/>>. Acesso em: 28 jun. 2020

PEREIRA, Jessilane de Oliveira; JESUS-MORALEIDA, Fabianna Resende de; NUNES, Ana Carla Lima. Relaxamento e dor lombar: vamos praticar?. Fortaleza, 23/06/2020. Instagram. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/CBx-IOVIRVY/>>. Acesso em: 24 jun. 2020

SILVA, Luciana R.; VERTEMATTI, Silvana; CATANI, Liane; GORDIA, Alex Pinheiro; MARIA, Teresa; QUADROS, Bianchini De. Nota de Alerta Como possibilitar que crianças e adolescentes pratiquem atividades físicas. [S. l.], p. 1–9, 2020. Disponível em: <[https://www.sbp.com.br/fileadmin/user\\_upload/22593c-NA\\_-\\_Atividade\\_fisica.pdf](https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/22593c-NA_-_Atividade_fisica.pdf)>. Acesso em: 25 jun 2020.

SCOTTISH GOVERNMENT. Coronavirus (COVID-19) – Important advice for people with Chronic Heart Disease, 2020. Disponível em: <<https://www.gov.scot/binaries/content/documents/govscot/publications/advice-and-guidance/2020/03/coronavirus-covid-19-tailored-advice-for-those-who-live-with-specific-medical-conditions/documents/chronic-pain/chronic-pain/govscot%3Adocument/Patient%2BInfo>>. Acesso em: 2 jul. 2020.

SANTOS, Ana Ellen do Nascimento; JESUS-MORALEIDA, Fabianna Resende de; NUNES, Ana Carla Lima. Dicas para idosos se manterem ativos no distanciamento social. Fortaleza, 25/05/2020. Instagram. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/CAnSoumF7iY/>>. Acesso em: 29 jun. 2020

SILVA, Saulo de Lima; JESUS-MORALEIDA, Fabianna Resende de; NUNES, Ana Carla Lima. Mantenha um estilo de vida saudável. Fortaleza, 08/07/2020. Instagram. Disponível em: <<https://www.instagram.com/p/CCY1uSvl25F/>>. Acesso em: 25 jun. 2020

TREEDE, Rolf-Detlef et al. A classification of chronic pain for ICD-11. Pain, [S. l.], v. 156, n. 6, p. 1003–1007, 2015. Disponível em: <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4450869/>>. Acesso em: 12 jun 2020.

## Fonte das imagens

www.freepik.com

Todas as imagens utilizadas estão em conformidade com a licença de uso gratuito e são propriedade do Freepik