

# FISIOTERAPIA NO TRATAMENTO DA DOR: UMA ABORDAGEM CENTRADA NA PESSOA

A FISIOTERAPIA, A NÍVEL DA DOR, É UM PROCESSO COMPLEXO E DELICADO, CENTRADO NA PESSOA E EM TODAS A SUAS DIMENSÕES, EXPLICA O FISIOTERAPEUTA TIAGO FREITAS

**E**ntender qual a dimensão da dor física que afeta alguém e como é possível intervir para melhorar o bem-estar da pessoa é um processo complexo e delicado. O fisioterapeuta Tiago Freitas explicou, na rubrica do canal televisivo Now, da Medialivre, como é desenvolvida esta fisioterapia.

“A intervenção da fisioterapia na dor tem de começar por compreender a dor enquanto fenómeno complexo influenciado por múltiplos fatores. Por isso, desenvolvemos uma prática centrada na pessoa com compreensão empática, com escuta e, no fundo, que nos permita perceber melhor como é que esta pessoa pensa sobre o seu problema”, adiantou Tiago Freitas.

É que “nem sempre existe uma lesão específica associada” à dor física que alguém está a sentir, ressalva o profissional. O entendimento das causas pode implicar uma atuação multidisciplinar, que também pressupõe um foco no lado psicológico. “Por isso

mesmo, desenvolvemos, em conjunto com outros profissionais, uma avaliação criteriosa sobre os tipos de dor, mecanismos como a inflamação e diferentes fatores ou dimensões de influência, sejam aspetos mais emocionais como medo, ou ansiedade, de depressão, ou até cognitivos, como as crenças que a pessoa traz sobre o seu problema e fatores contextuais.”

A partir daqui, como explica Tiago Freitas, “a intervenção começa sempre com a educa-

ção, explicar à pessoa a sua condição clínica e dar significado à sua dor, integrando os diferentes fatores associados. Por exemplo, uma dor crónica é uma dor que permanece por mais de três a seis meses, não necessariamente uma dor que fique para toda a vida”. Ou seja, estes profissionais intervêm na desconstrução de mitos partilhados por gerações.

Após essa pedagogia inicial, “Para além de toda a educação e aconselhamento, a in-

tervenção pode ser baseada em técnicas de terapia manual, na utilização de alguns equipamentos e depois o exercício e a atividade física orientada clinicamente por um fisioterapeuta farão toda a diferença”.

Os fisioterapeutas que inter-





O fisioterapeuta Tiago Freitas mostrou como faz a sua intervenção no tratamento da dor com uma utente

vêm na dor tentam “que seja um processo de exposição gradual ao movimento, em que o foco na funcionalidade, devolver a confiança para o movimento e para a função, é a nossa base”. No fundo, “tentamos empoderar a pessoa e fazer com que ela tome um papel

ativo na sua recuperação”. Tudo um processo que é feito “sempre em interação com outros profissionais de saúde, desde médicos, psicólogos a nutricionistas”.

#### **CLINICAMENTE, A DOR “É UM FLAGELO” A NÍVEL MUNDIAL**

Como referiu Tiago Freitas, a fisioterapia assume um papel fundamental no tratamento da dor. “A dor é um flagelo a nível mundial, principalmente a dor crónica, depois acarreta

custos diretos e indiretos elevadíssimos e, no fundo, os anos vividos em sofrimento diminuem muito a qualidade de vida”, lembrou. “Por isso mesmo, a fisioterapia consegue promover uma mudança de paradigma para que se passe a apostar muito mais na prevenção e diminuição de fatores de risco e na promoção de um estilo de vida saudável em que a pessoa se assume como papel ativo e no centro deste processo”, concluiu o fi-

## **ORDEM DOS FISIOTERAPEUTAS É “FUNDAMENTAL”**

A Ordem dos Fisioterapeutas “é fundamental, não só nesta área de atuação da dor, como noutras também, porque traz informações e literacia junto da comunidade e dos profissionais e vai colaborar na implementação de padrões de prática robustos, o que se traduz junto do cidadão no maior sentimento de confiança para se sentir que está em boas mãos nesta profissão tão importante”, sublinhou o fisioterapeuta Tiago Freitas.

## **FATORES QUE INFLUENCIAM A DOR**

### **GENÉTICOS**

A predisposição genética pode influenciar um papel.

### **PSICOLÓGICOS**

Ansiedade, depressão e medo do movimento são fatores importantes.

### **SOCIAIS**

A carga de trabalho e a satisfação no emprego podem afetar a dor.

### **FÍSICOS**

O sedentarismo, o índice de massa corporal e a exposição a toxinas como tabaco e álcool são relevantes.

### **COMORBILIDADES**

Outras condições de saúde anteriores podem influenciar.

### **O PROFISSIONAL DE SAÚDE**

É essencial que os profissionais de saúde compreendam e escutem a experiência da dor de cada pessoa, avaliando o impacto desta na sua vida.

### **COMO A FISIOTERAPIA PODE AJUDAR**

Os fisioterapeutas são especializados na avaliação e tratamento da dor.

Oferecem intervenções eficazes, incluindo:

#### **EDUCAÇÃO**

Aconselhamento sobre a condição e a dor.

#### **EXERCÍCIOS**

Prescrição de exercícios adequados para a condição individual.

#### **MUDANÇAS**

#### **DE COMPORTAMENTO**

Modificação de hábitos de saúde e estilos de vida.

Sobre o exercício e movimento: a dor associada ao exercício ou movimento não significativamente dano.

Muitas vezes, reflete a sensibilidade de estruturas, e não a sua lesão. O movimento e a atividade física são fundamentais para a redução da dor, melhoria da capacidade física e, consequentemente, da qualidade de vida, com poucos efeitos adversos.

FONTE: Ordem dos Fisioterapeutas