

## Saiba como ter uma vida mais saudável, prevenindo e controlando a dor.

A dor crônica atinge, hoje, cerca de 60 milhões de pessoas no Brasil. Pensando nisso, a Unimed Vitória, por meio do Viver, conta com um programa específico para tratamento dessa doença, conduzido por um fisioterapeuta especializado no assunto. Aqui, você encontrará mais informações e dicas para reduzir esse problema e viver com mais qualidade.



Unidade do Viver Unimed  
Rua das Palmeiras, 685,  
Ed. Contemporâneo, 9º andar,  
Santa Lúcia • Vitória - ES.

**(27) 3134.7520**  
viverunimed.com.br

**PROGRAMA**  
**Viver**

**Unimed**   
Vitória

ANS - nº 357391

Não jogue este impresso em via pública.

Entender sobre a dor crônica é um importante caminho para tratá-la.

**PROGRAMA**  
**Viver**

Um programa de promoção da saúde e prevenção de doenças da Unimed Vitória.



## O que é a dor crônica?

Diferente da dor aguda, que pode durar segundos, dias ou semanas, provenientes de um mau jeito, cirurgias, traumatismo ou inflamação, a dor crônica ou persistente pode durar meses ou anos. Ela pode ser causada devido a dores na coluna, fibromialgia, neuropatias, lesões por esforços repetitivos (LER) e câncer. Entender suas razões e formas de prevenir e/ou tratar é um grande passo para uma vida saudável.

## Emoções podem influenciar na intensidade da dor.

Apesar de uma palavra curta, de três letras, a dor é bem mais complexa do que se imagina. Ela é uma experiência pessoal e subjetiva, muitas vezes impossível de medir ou comparar. Além disso, inúmeros fatores podem influenciá-la. O tanto de dor que uma pessoa sente não está necessariamente relacionado ao tamanho da área machucada, da severidade da doença ou da intensidade que o sinal de dor emite para o cérebro.

Nas dores aguda e crônica, a sensação de dor é somente uma parte do conjunto de informações que vai para o cérebro. Isso acontece especialmente nos casos de dor crônica. Quando produz a sensação de dor, o cérebro leva outros fatores em consideração, que podem amplificar o tanto de dor que podemos sentir, como emoções e pensamentos.

**Na dor crônica**, fortes emoções negativas em geral não são úteis. Nesse caso, o nosso cérebro usa as emoções para causar ainda mais dor, ou seja, fazendo doer mais do que realmente precisa.

## É possível viver bem com a dor crônica?

Muitas pessoas com dor crônica têm aprendido a viver bem com o que sentem: controlando a situação, tendo objetivos na vida, trabalhando e mantendo relações sociais saudáveis.

## Programa de Tratamento da Dor Crônica.

Dentro do Programa Viver, o paciente recebe tratamento multidisciplinar, conduzido por um fisioterapeuta em terapia manual. O programa é dividido em etapas:

- **Avaliação biomecânica realizada pelo fisioterapeuta;**
- **Ciclo de 12 sessões com técnicas manuais específicas que consistem em: mobilização de articulações, alongamentos e fortalecimento de grupos musculares específicos, desativação de pontos gatilhos de dor, programa de exercícios de autocuidados e, quando possível, encaminhamento para as atividades de treinamento funcional dirigido com o educador físico.**

A cada sessão, o paciente é avaliado e orientado a mudar alguns hábitos que podem aumentar as dores.

