MOVIMENTO
PARA O FUTURO

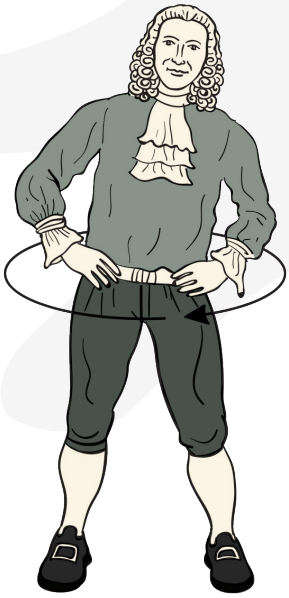
MOVIMENTE-SE MAIS. ATÉ AS ESTÁTUAS O FARIAM SE PUDESSEM.

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

MOVIMENTO PARA O FUTURO

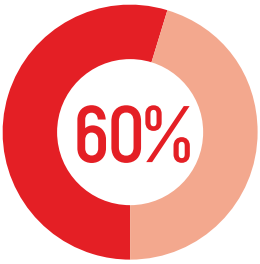
APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Incidência / Prevalência / Impacto Social e Económico

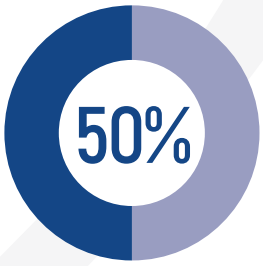


1 EM CADA 3
portugueses sofrem de DOR CRÓNICA

1 EM CADA 5
portugueses com dor crónica sofre de DEPRESSÃO ASSOCIADA

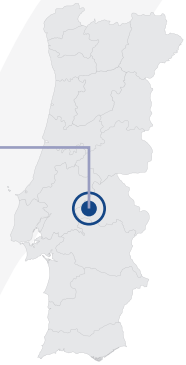


dos doentes com dor crónica SÃO INCAPAZES DE TRABALHAR FORA DE CASA



dos doentes com dor crónica TEM DIFICULDADES EM ESTABELECER E MANTER RELAÇÕES FAMILIARES

Em Portugal a
DOR CUSTA
4 MIL MILHÕES
de euros/ano



"DOR DE COSTAS"
É A DOR MAIS FREQUENTE DO MUNDO e condiciona o maior número de dias vividos sem qualidade

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

1. Irina Kislaya, Mariana Neto. Caracterização sociodemográfica da prevalência da dor lombar crónica autorreportada na população residente em Portugal através do Inquérito Nacional de Saúde 2014. Boletim Epidemiológico do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge. **2. Luis Azevedo,** The economic impact of chronic pain: a nationwide population-based cost-of-illness study in Portugal, The European Journal of Health Economics ,2014: 17(1). **3. Xue-Qiang Wang;** Bibliometric Study of the Comorbidity of Pain and Depression Research.,Neural Plasticity, 2019:1-16.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

MOVIMENTO PARA O FUTURO

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Inatividade e Dor
Síndrome de Desuso

ATROFIA MUSCULAR
perda de força muscular

RIGIDEZ ARTICULAR
menor mobilidade

PERDA DE MASSA ÓSSEA
aumento de risco de fraturas

AUMENTO DO RISCO
de Diabetes, Doença Cardíaca e Cancro

ENFRAQUECIMENTO DO SISTEMA-IMUNITÁRIO

AUMENTO DE PESO

PROBLEMAS
de memória e concentração

DEPRESSÃO E ANSIEDADE

AUMENTO
da tensão arterial

A INATIVIDADE FÍSICA PROMOVE ESTADOS DE DESIQUILIBRIO FÍSICO E DOENÇA
que conduzem, sustentam e/ou aumentam diretamente ou indiretamente estados de
DOR CRÓNICA

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

1. Fátima Ferreti; Dor crônica em idosos, fatores associados e relação com o nível e volume de atividade física. BrJP. São Paulo, 2019;2(1):3-7. **2. Walter M. Bortz II;** The Disuse Syndrome., West J Med. 1984; 141(5): 691–694.
3. Shigeru Sonoda, Immobilization and Disuse Syndrome., Jpn J Rehabil Med 2015 ; 52 : 265.271.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

PARCEIROS

MOVIMENTO PARA O FUTURO

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Benefícios da **Atividade Física na Dor**

A OMS RECOMENDA

150 min de atividade física moderada por semana (30min/dia)
ou 75 min/semana de atividade física vigorosa

+ 2 sessões semanais de reforço muscular

Aumento do **TÓNUS E FORÇA MUSCULAR**

MELHORIA DA QUALIDADE DO SONO

CONTROLO DE PESO

Aumento da capacidade de **CONCENTRAÇÃO E MEMÓRIA**

Melhoria do funcionamento CARDÍACO E RESPIRATÓRIO

Aumento da SENSAÇÃO DE BEM ESTAR

Aumento da RESISTÊNCIA DOS OSSOS

Fortalecimento DO SISTEMA IMUNITÁRIO

Aumento da MOBILIDADE E ESTABILIDADE DAS ARTICULAÇÕES

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

1. Louise J Geneen, Physical activity and exercise for chronic pain in adults: an overview of Cochrane Reviews., Cochrane Database Syst Rev. 2017 (4). **2. Rebecca Gordon;** A Systematic Review of the Effects of Exercise and Physical Activity on Non-Specific Chronic Low Back Pain.; Healthcare (Basel). 2016 Jun; 4(2): 22. **3. Paul Hodges;** Interaction Between Pain, Movement, and Physical Activity Short-term Benefits, Long-term Consequences, and Targets for Treatment.; The Clinical Journal of Pain: February 2015 - Volume 31 - Issue 2 - p 97-107.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores
Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa
Força 3P Associação de Pessoas com Dor
myos
SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia
SPEM
SPMFR
SPPCV Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral
APJOF
APFISIO
apmgf
fundação portuguesa de cardiologia
Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas
MIGRA
SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia
Neurologia
SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

MOVIMENTO PARA O FUTURO

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Atividade Física no **Reumatismo e Osteoartrose**

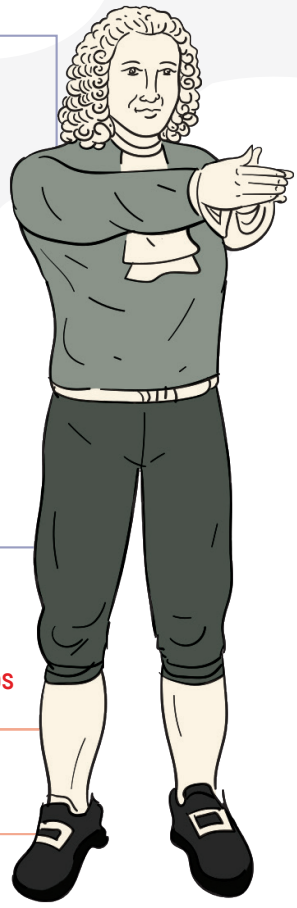
EXERCÍCIOS RECOMENDADOS

Exercícios de força sem resistência
e Exercícios de flexibilidade

30min. 5X por semana
ou 75min. por semana

Mais 2 sessões semanais
de reforço muscular

- Caminhar
- Andar de bicicleta
- Desportos aquáticos
- Exercícios de força sem resistência
- Exercícios de flexibilidade
- Yoga
- Pilates
- Dança
- Jardinagem



EXERCÍCIOS A EVITAR

DESPORTOS DE ALTO IMPACTO - Como: corrida, basketball, andebol, artes marciais, entre outros

INCIDÊNCIA E PREVALÊNCIA

Atinge cerca de **90% ACIMA DOS 60 ANOS**

Localizações mais frequentes:
COLUNA, JOELHO, MÃOS E ANCA **26,4%, 12,4%, 8,7% e 2,9%** Epireuma.pt - 2018

PRINCIPAL CAUSA DE INCAPACIDADE DA PESSOA IDOSA

A **DOR DA COLUNA** (raquialgias) é a queixa de dor mais frequente e a principal causa de incapacidade no escalão etário abaixo dos 45 anos

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

1. EpiReumaPt: Estudo Epidemiológico das Doenças Reumáticas em Portugal.; 2018. **2.** https://www.rheumatology.org/I-Am-A/Patient-Caregiver/Diseases-Conditions/Living-Well-with-Rheumatic-Disease/Exercise-and-Arthritis. **3. Rausch Osthoff A,** 2018 EULAR recommendations for physical activity in people with inflammatory arthritis and osteoarthritis.; Annals of the Rheumatic Diseases 2018;77:1251-1260.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

PARCEIROS

MOVIMENTO PARA O FUTURO

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Atividade Física na **Osteoporose**

BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO NA OSTEOPOROSE

- ALIVIA A DOR
- Aumenta a FORÇA MUSCULAR
- Aumenta o EQUILÍBRIO
- Diminui o RISCO DE FRATURAS
- Mantém e melhora a POSTURA CORPORAL

EXERCÍCIOS RECOMENDADOS

- Exercícios de força com o peso do próprio corpo, principalmente reforço da coluna.
- Atividades aeróbicas: caminhada, dança, aeróbica de baixo impacto, máquinas elípticas e jardinagem.
- Exercícios de flexibilidade realizados após aquecimento e feitos de forma gentil sem insistência.
- Exercícios de equilíbrio como por exemplo os realizados no Tai-chi.

NOTA: Doentes com osteoporose grave devem procurar aconselhamento especializado antes de iniciarem um programa de exercício físico.

EXERCÍCIOS A EVITAR

- Exercícios de alto impacto: corrida, desportos que implicam saltar ou movimentos bruscos e impacto físico.
- Evitar exercícios que impliquem torção ou flexão brusca do tronco. Exs: golfe, ténis, padle etc.

INCIDÊNCIA E PREVALÊNCIA

Atinge **12%** DA POPULAÇÃO PORTUGUESA

ABRANGE **39%** DAS MULHERES pós-menopausa acima dos 50 anos

40% DAS MULHERES E **15% DOS HOMENS** sofrerão ao longo da sua vida pelo menos uma fratura por causa da osteoporose

O sintoma mais comum da OSTEOPOROSE É A LOMBALGIA (dor de costas)

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

1. EpiReumaPt: Estudo Epidemiológico das Doenças Reumáticas em Portugal.; 2018. **2. McMillan, L.;** Prescribing Physical Activity for the Prevention and Treatment of Osteoporosis in Older Adults. Healthcare vol. 5, art. 4. **3. Daly, R.;** Exercise for the prevention of osteoporosis in postmenopausal women: an evidence-based guide to the optimal prescription. Brazilian Journal of Physical Therapy, 2019, Volume 23(2): 170-180. **4. Forwood, M.;** Exercise Recommendations for Osteoporosis: A position statement of the Australian a New Zealand Bone and Mineral Society. Australian Family Physician, 2000; vol29(8):761-764. **5. Beck, B.,** Exercise in the Prevention of Osteoporosis-Related Fractures., Osteoporosis, 2020: 211-238.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

PARCEIROS

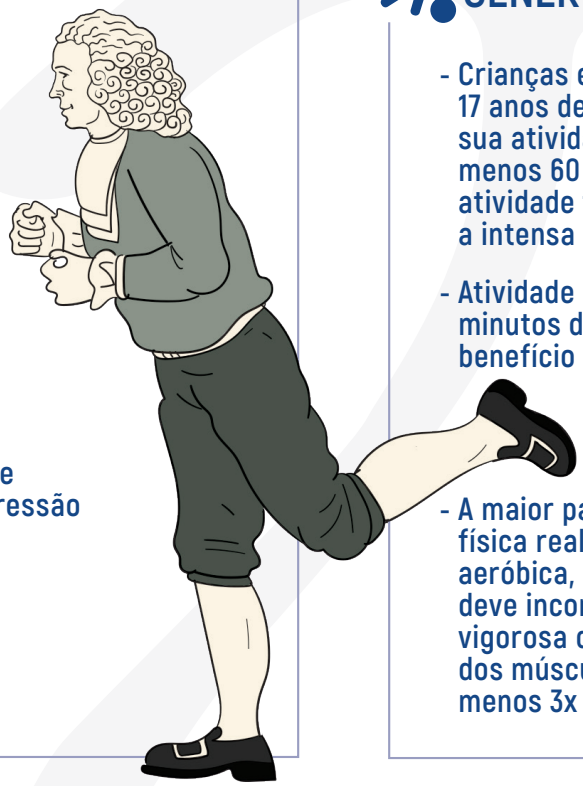
MOVIMENTO PARA O FUTURO

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Atividade Física na Criança

BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA NA CRIANÇA E ADOLESCENTE

- Desenvolve um sistema musculo esquelético saudável
- Desenvolve um sistema cardiovascular saudável
- Melhora a coordenação e controlo de movimento
- Diminui a prevalência e gravidade de sintomas de ansiedade e depressão
- Melhora a prestação académica
- Promove a adoção de outros hábitos saudáveis



RECOMENDAÇÕES GENÉRICAS

- Crianças e jovens dos 5 aos 17 anos devem incorporar na sua atividade diária pelo menos 60 minutos de atividade física moderada a intensa
- Atividade por mais de 60 minutos diários acrescenta benefício
- A maior parte da atividade física realizada deve ser aeróbica, mas também deve incorporar atividade vigorosa de fortalecimento dos músculos e ossos pelo menos 3x semana

PREVALÊNCIA DE ATIVIDADE FÍSICA

A lombalgia/dor de costas em **IDADE PEDIÁTRICA** está fortemente **ASSOCIADA À FALTA DE ATIVIDADE FÍSICA** e **SEDENTARISMO**

DADOS DA OMS DE 2018 DEMONSTRAM QUE A ATIVIDADE FÍSICA SEMANAL EM IDADE PEDIÁTRICA EM PORTUGAL É INSUFICIENTE:

10-11 anos	14-15 anos	>15 anos
38%	12%	35%

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

1. Portugal Physical Activity Factsheet 2018 - OMS. **2. Sothern, M.,** The health benefits of physical activity in children and adolescents: implications for chronic disease prevention., European Journal of Pediatrics; 158:271-274. **3. Janssen, I.,** Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, vol.2(40). **4. Hang, J.,** Low back pain in children: a rising concern., European Spine Journal, 2019; 28:211-213. **5.** Physical activity guidelines for children and young people. - NHS.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

PARCEIROS

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Advertências e Recomendações para Calendário de Atividade Física

O QUE DEVE SABER ANTES DE UTILIZAR O CALENDÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA

. Este calendário foi projetado para melhorar as suas rotinas de atividade física com enfoque na mobilidade articular e reforço muscular.

. Este calendário não foi projetado para perder peso nem para condicionamento cardíaco.

. A utilização deste calendário não substitui a necessidade de evitar períodos de sedentarismo superiores a 30 minutos.

. Este calendário não substitui os benefícios de outras atividades físicas diárias desejadas, como são exemplos o caminhar e subir escadas.

. Em caso de apresentar alguma limitação física deverá, antes de aplicar este calendário, procurar aconselhamento médico ou de terapeuta se for o caso.

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Advertências e Recomendações para Calendário de Atividade Física

COMO UTILIZAR ESTE CALENDÁRIO DE ATIVIDADE FÍSICA

- Em cada dia da semana o calendário apresenta 3 períodos de atividade física específica com exercícios direcionados para a flexibilidade articular, algum reforço muscular e atividade cardiovascular ligeira, identificados pelas cores azul, vermelho e amarelo respetivamente.

- Para cada período do dia há um conjunto de exercícios. Cada exercício deve ser executado por um período de 30 segundos e o intervalo entre cada exercício deve ser de 10 segundos. Nos casos em que o exercício implica um lado do corpo esse mesmo exercício deve ser repetido para o outro lado do corpo.

- Não aumente o tempo de cada exercício, se desejar deve aumentar o número de vezes que o repete. Idealmente, se puder e quiser deve aumentar o número de vezes que repete o conjunto de exercícios (séries).

- Poderá substituir exercícios desde que tenham a mesma cor. Contudo, deve evitar exercitar apenas um segmento do corpo, a menos que tenha limitações específicas em outros segmentos.

- Deve prestar especial atenção à correta execução de cada exercício e não à velocidade.

- Deve manter a respiração fluída durante todo o exercício.

- Deve manter sempre o correto alinhamento da coluna e bacia.

- Alguns dos exercícios exigem algum grau de equilíbrio, se necessário execute-os com apoio.

- Alguns dos exercícios implicam saltos, se não puder ou não quiser saltar execute o exercício sem o salto.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores
Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa
Força 3P Associação de Pessoas com Dor
myos
SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia
SPEM
SPMFR
SPPCV Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral
APJOF
APFISIO
apmgf
fundação portuguesa de cardiologia
Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas
MiGRA
SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia
Neurologia
SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Os que não encontram tempo para o exercício físico, terão que encontrá-lo para as doenças.

EDWARD STANLEY

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores
Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa
Força 3P Associação de Pessoas com Dor
myos
SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia
SPEM
SPMFR
SPPCV Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral
APJOF
APFISIO
apmgf
fundação portuguesa de cardiologia
Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas
MiGRA
SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia
Neurologia
SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

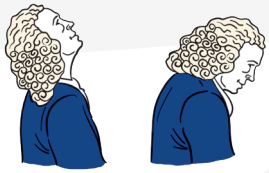
APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

2ª Feira

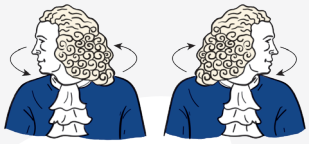
AO ACORDAR

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

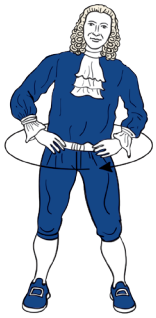
Repetições: 1 a 2 séries com intervalo de 1 min.



1. Incline lentamente a cabeça para frente e para trás.



2. Rode lentamente a cabeça para a esquerda e depois para a direita.

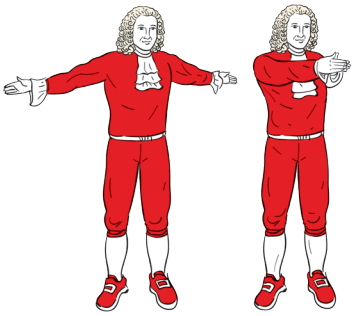


3. Rode o tronco.

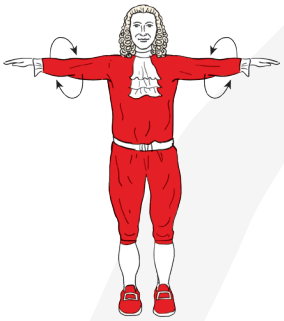
4. Alongue a parte superior do tronco, entrelaçando os dedos atrás das costas.

5. Alongue a parte anterior da coxa, levantando um pé em direção aos glúteos e agarrando-o com a mão. Repita com a outra perna.

6. Alongue os glúteos, levantando um joelho e agarrando-o com as mãos. Repita com a outra perna.

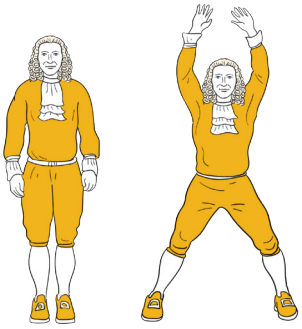


7. Estique os braços lateralmente à altura dos ombros. Depois feche os braços até juntar as palmas das mãos. Repita o movimento.



8. Estique os braços à altura dos ombros e faça pequenas rotações mantendo a posição.

9. Eleve os joelhos alternadamente mantendo o tronco direito.



10. Salte abrindo os braços acima da cabeça e as pernas lateralmente.

Flexibilidade Força Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores · Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa · Força 3P Associação de Pessoas com Dor · myos · SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia · SPEM · SPMFR · SPPCV · APJOF · APFISIO · apmgf · fundação portuguesa de cardiologia · Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas · MIGRA · SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia · Neurologia · SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

2ª Feira

JÁ NO TRABALHO

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

Repetições: 1 série por turno de trabalho

1. Faça um arco com as costas.

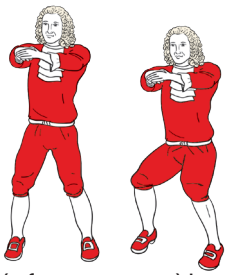
2. Alongue os tricípetes, entrelaçando os dedos com a palma da mão para a frente, mantendo os braços esticados e as costas direitas.

3. Alongue os ombros elevando os braços esticados acima da cabeça mantendo as costas direitas.

4. Alongue o punho, dobrando a mão para baixo com a palma virada para a frente com o auxilio da outra mão, mantendo os braços esticados. Repita com o outro braço.

5. Alongue a parte posterior da perna, apoiando os dedos do pé para cima contra uma parede. Repita com a outra perna.

6. Sente-se com as costas contra a parede.



7. De pé afaste as pernas à largura dos ombros e desça fazendo agachamento (posição sentado) mantendo a coluna direita. Mantenha a posição por uns segundos e repita.

8. Eleve lateralmente a perna mantendo o corpo direito. Repita com a outra perna.

9. Eleve os joelhos alternadamente mantendo o tronco direito.

Flexibilidade Força Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS Mylan

PARCEIROS

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

2ª Feira

FINALMENTE EM CASA

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

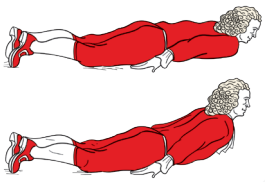
Repetições: 2 séries com intervalo de 1 min.

1. Rode o tronco.

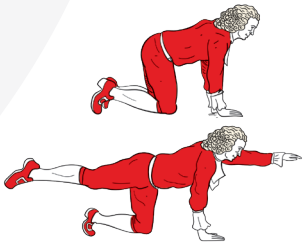
2. Alongue os ombros, cruzando um braço em direção ao ombro do lado oposto e pressionando o cotovelo com mão. Repita com o outro braço.

3. Eleve o braço atrás da cabeça, puxando o cotovelo com a mão do lado oposto. Repita com o outro braço.

4. Alongue a parte superior do tronco, entrelaçando os dedos atrás das costas.

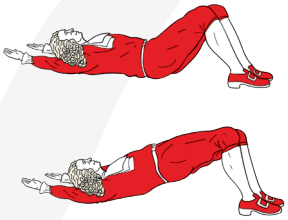


5. Deite-se de barriga para baixo com o corpo esticado. Eleve o tronco e as pernas em simultâneo por uns segundos e volte a descer. Se necessário apoie as mãos no chão.



6. Coloque-se na posição 4 apoios ("de gatas") e estique o braço direito e a perna esquerda em simultâneo e mantenha uns segundos. Repita com o outro braço e perna.

7. Coloque-se na posição 4 apoios ("de gatas") e mantendo os joelhos no chão faça flexão de braços. Se necessário apoie os pés no chão.



8. Deite-se de costas no chão com os joelhos dobrados e braços esticados ao lado da cabeça. Levante a anca mantendo ombros e braços no chão. Desça, descanse e repita.

9. Eleve os joelhos alternadamente mantendo o tronco direito.

Flexibilidade Força Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores · Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa · Força 3P Associação de Pessoas com Dor · myos · SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia · SPEM · SPMFR · SPPCV · APJOF · APFISIO · apmgf · fundação portuguesa de cardiologia · Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas · MIGRA · SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia · Neurologia · SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

A parte mais difícil do exercício é começar a fazer. Depois de fazer regularmente, o mais difícil é parar de fazê-lo.

ERIN GRAY

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

3ª Feira

AO ACORDAR

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

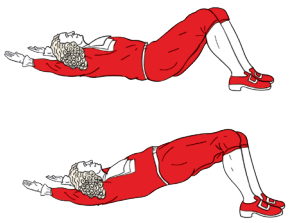
Repetições: 1 a 2 séries com intervalo de 1 min.

1. Deite-se de costas com os braços abertos à altura dos ombros. Levante as pernas dobradas e rode-as para a esquerda sem levantar o tronco e os ombros. Rode para o outro lado.

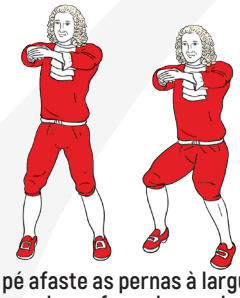
2. Eleve lateralmente a perna mantendo o corpo alinhado e direito. Repita com a outra perna.

3. Faça extensão da perna na posição de deitado, elevando-a a 90º e agarrando-a com as duas mãos. Mantenha o joelho do outro lado em flexão. Repita com a outra perna.

4. Puxe o joelho ao tronco na posição de deitado, agarrando-o com as mãos e mantendo a outra perna em extensão. Repita com a outra perna.



5. Deite-se de costas no chão com os joelhos dobrados e braços esticados ao lado da cabeça. Levante a anca mantendo ombros e braços no chão. Desça, descanse e repita.



6. De pé afaste as pernas à largura dos ombros e desça fazendo agachamento (posição sentado) mantendo a coluna direita. Mantenha a posição por uns segundos e repita.

7. Marche, elevando os joelhos alternadamente na direção do peito.

Flexibilidade · Força · Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS · Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores · Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa · Força 3P Associação de Pessoas com Dor · myos · SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia · SPEM · SPMFR · SPPCV · APJOF · APFISIO · apmgf · fundação portuguesa de cardiologia · Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas · MIGRA · SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia · Neurologia · SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

3ª Feira

JÁ NO TRABALHO

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

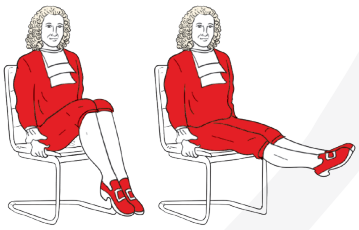
Repetições: 1 série por turno de trabalho

1. Faça um arco com as costas.

2. Alongue os ombros elevando os braços acima da cabeça.

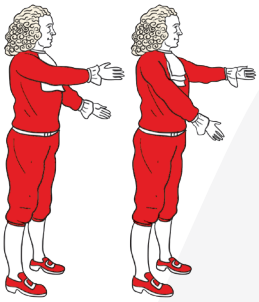
3. Incline a cabeça de um lado para o outro lenta e suavemente.

4. Alongue a parte posterior da perna, apoiando os dedos do pé para cima contra uma parede. Repita com a outra perna.



5. Faça flexão e extensão das pernas, estando sentado numa cadeira. Mantenha as pernas paralelas ao chão aquando da extensão.

6. Sente-se com as costas contra a parede.



7. Coloque-se de pé e estique os braços à frente. Mantenha-os paralelos e mexa-os para cima e para baixo alternadamente.

8. Marche, elevando os joelhos alternadamente na direção do peito.

Flexibilidade · Força · Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS · Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores · Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa · Força 3P Associação de Pessoas com Dor · myos · SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia · SPEM · SPMFR · SPPCV · APJOF · APFISIO · apmgf · fundação portuguesa de cardiologia · Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas · MIGRA · SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia · Neurologia · SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

3ª Feira

FINALMENTE EM CASA

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

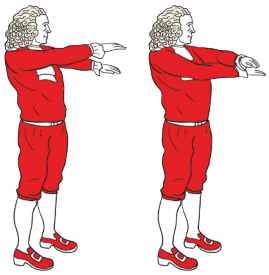
Repetições: 2 séries com intervalo de 1 min.

1. Rode o tronco.

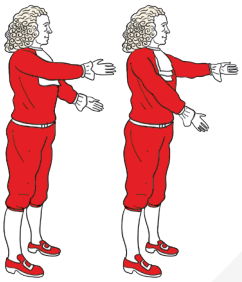
2. Alongue a parte anterior da coxa, levantando um pé em direção aos glúteos e agarrando-o com a mão. Repita com a outra perna.

3. Alongue os glúteos, levantando um joelho e agarrando-o com as mãos. Repita com a outra perna.

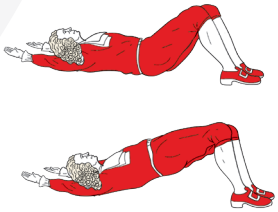
4. Alongue o ombro, cruzando um braço em direção ao ombro do lado oposto e pressionando o cotovelo com a mão. Mantenha o ombro para baixo (longe das orelhas). Repita com o outro braço.



5. Movimente os braços esticados à frente e em paralelo, alternadamente para dentro e para fora.



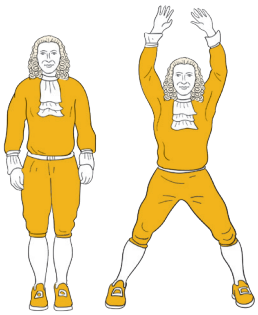
6. Coloque-se de pé e estique os braços à frente. Mantenha-os paralelos e mexa-os para cima e para baixo alternadamente.



7. Deite-se de costas no chão com os joelhos dobrados e braços esticados ao lado da cabeça. Levante a anca mantendo ombros e braços no chão. Desça, descanse e repita.

8. De pé, cruzando as mão atrás da cabeça, dobre o tronco, trazendo o joelho para cima e o cotovelo oposto para baixo de forma a aproximá-los. Repita do outro lado.

9. Eleve os joelhos alternadamente mantendo o tronco direito.



10. Salte abrindo os braços acima da cabeça e as pernas lateralmente.

Flexibilidade Força Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores · Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa · Força 3P Associação de Pessoas com Dor · myos · SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia · SPEM · SPMFR · SPPCV · APJOF · APFISIO · apmgf · fundação portuguesa de cardiologia · Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas · MIGRA · SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia · Neurologia · SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

“Um músculo é como um carro. Se quer que funcione bem pela manhã, tem que aquecê-lo.”

FLORENCE GRIFFITH JOYNER

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores
Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa
Força 3P Associação de Pessoas com Dor
myos
SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia
SPEM
SPMFR
SPPCV Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral
AP JOF
APFISIO
apmgf
fundação portuguesa de cardiologia
Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas
MiGRA
SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia
Neurologia
SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

4ª Feira

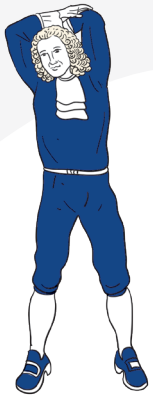
AO ACORDAR

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

Repetições: 1 a 2 séries com intervalo de 1 min.

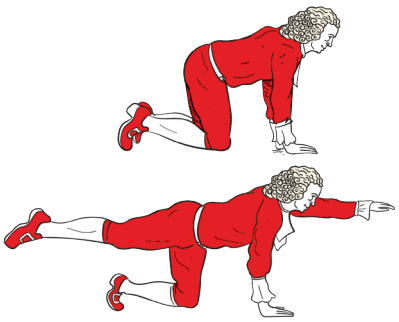
1. Estique as pernas, tente tocar nos pés ou nos tornozelos e, mantendo as costas direitas, leve o peito em direção às pernas. Mantenha as pernas esticadas.

2. Dobre as pernas e junte as plantas dos pés mantendo os joelhos em flexão, a coluna reta e o tronco em flexão para a frente.

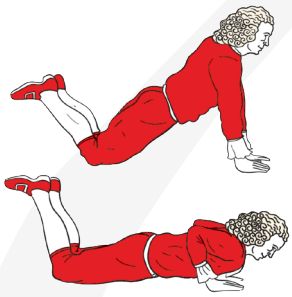


3. Eleve o braço atrás da cabeça, puxando o cotovelo com a mão do lado oposto. Repita com o outro braço.

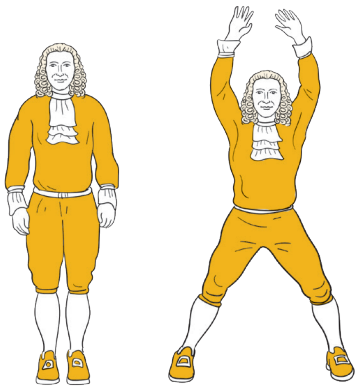
4. Alongue o ombro, cruzando um braço em direção ao ombro do lado oposto e pressionando o cotovelo com a mão. Mantenha o ombro para baixo (longe das orelhas). Repita com o outro braço.



5. Coloque-se na posição 4 apoios ("de gatas") e estique o braço direito e a perna esquerda em simultâneo e mantenha uns segundos. Repita com o outro braço e perna.



6. Coloque-se na posição 4 apoios ("de gatas") e mantendo os joelhos no chão faça flexão de braços. Se necessário apoie os pés no chão.



7. Salte abrindo os braços acima da cabeça e as pernas lateralmente.

Flexibilidade · Força · Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS · Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores · Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa · Força 3P Associação de Pessoas com Dor · myos · SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia · SPEM · SPMFR · SPPCV · APJOF · APFISIO · apmgf · fundação portuguesa de cardiologia · Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas · MIGRA · SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia · Neurologia · SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

4ª Feira

JÁ NO TRABALHO

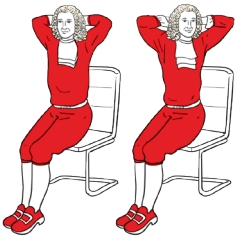
30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

Repetições: 1 série por turno de trabalho

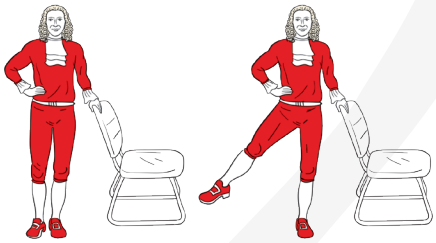
1. Rode o tronco.

2. Alongue os ombros elevando os braços acima da cabeça.

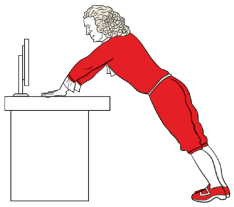
3. Alongue o ombro, cruzando um braço em direção ao ombro do lado oposto e pressionando o cotovelo com a mão. Mantenha o ombro para baixo (longe das orelhas). Repita com o outro braço.



4. Faça a rotação lateral do tronco com as mãos cuzadas atrás da cabeça. Mantenha as costas direitas. Repita para o outro lado.



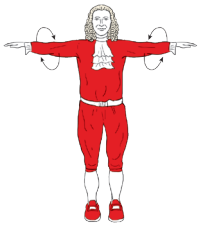
5. Eleve lateralmente a perna mantendo o corpo direito. Repita com a outra perna.



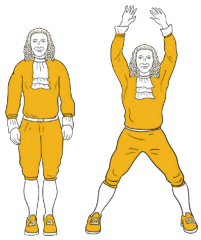
6. Apoiado numa mesa faça prancha.

7. Apoiado numa mesa faça prancha apenas com um braço. Repita do outro lado.

8. Apoiado numa mesa faça prancha lateral. Repita do outro lado.



9. Estique os braços à altura dos ombros e faça pequenas rotações mantendo a posição.



10. Salte abrindo os braços acima da cabeça e as pernas lateralmente.

Flexibilidade Força Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS Mylan

PARCEIROS

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

4ª Feira

FINALMENTE EM CASA

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

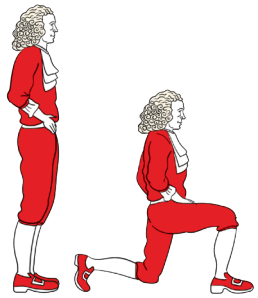
Repetições: 2 séries com intervalo de 1 min.

1. Rode o tronco.

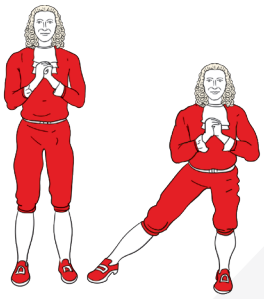
2. Alongue a parte anterior da coxa, levantando um pé em direção aos glúteos e agarrando-o com a mão. Repita com a outra perna.

3. Alongue os glúteos, levantando um joelho e agarrando-o com as mãos. Repita com a outra perna.

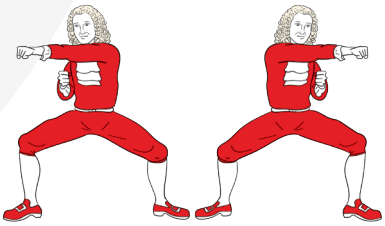
4. Alongue a parte superior do tronco, entrelaçando os dedos atrás das costas.



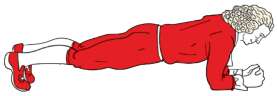
5. De pé dê um passo em frente, realizando flexão do joelho e descendo a anca. Repita do outro lado.



6. De pé dê um passo grande para o lado, mantendo a outra perna como apoio principal e faça um agachamento. Repita com a outra perna.



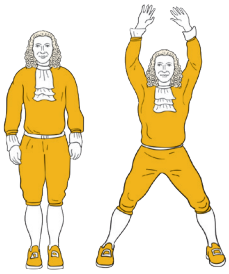
7. Coloque-se de pé em posição de agachamento e faça socos laterais. Mantenha os ombros baixos. Repita o exercício alternadamente para cada lado.



8. Faça prancha com os cotovelos e antebraço apoiados.

9. Faça prancha lateral. Repita do outro lado.

10. Eleve os joelhos alternadamente mantendo o tronco direito.



11. Salte abrindo os braços acima da cabeça e as pernas lateralmente.

Flexibilidade Força Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores · Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa · Força 3P Associação de Pessoas com Dor · myos · SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia · SPEM · SPMFR · SPPCV · APJOF · APFISIO · apmgf · fundação portuguesa de cardiologia · Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas · MIGRA · SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia · Neurologia · SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

“Nós não paramos de fazer exercício porque envelhecemos - nós envelhecemos porque paramos de fazer exercício.”

KENNETH COOPER

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores
Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa
Força 3P Associação de Pessoas com Dor
myos
SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia
SPEM
SPMFR
SPPCV Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral
APJOF
APFISIO
apmgf
fundação portuguesa de cardiologia
Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas
MiGRA
SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia
Neurologia
SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

5ª Feira

AO ACORDAR

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

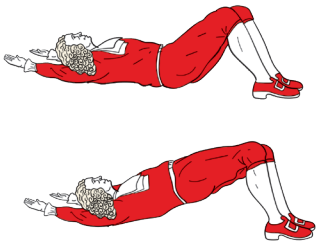
Repetições: 1 a 2 séries com intervalo de 1 min.

1. Estique as pernas, tente tocar nos pés ou nos tornozelos e, mantendo as costas direitas, leve o peito em direção às pernas. Mantenha as pernas esticadas.

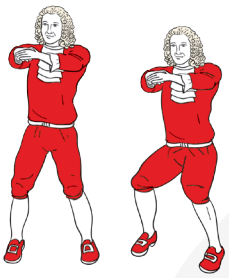
2. Faça extensão da perna na posição de deitado, elevando-a a 90º e agarrando-a com as duas mãos. Mantenha o joelho do outro lado em flexão. Repita com a outra perna.

3. Puxe o joelho ao tronco na posição de deitado, agarrando-o com as mãos e mantendo a outra perna em extensão. Repita com a outra perna.

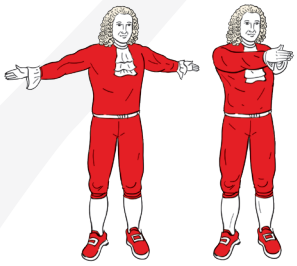
4. Deite-se de costas com os braços abertos à altura dos ombros. Levante as pernas dobradas e rode-as para a esquerda sem levantar o tronco e os ombros. Rode para o outro lado.



5. Deite-se de costas no chão com os joelhos dobrados e braços esticados ao lado da cabeça. Levante a anca mantendo ombros e braços no chão. Desça, descanse e repita.



6. Coloque-se de pé afaste as pernas à largura da anca e desça fazendo agachamento (posição sentado). Suba e desça repetindo o movimento.



7. Estique os braços lateralmente à altura dos ombros. Depois feche os braços até juntar as palmas das mãos. Repita o movimento.

8. Marche, elevando os joelhos alternadamente na direção do peito.

Flexibilidade Força Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS Mylan

PARCEIROS

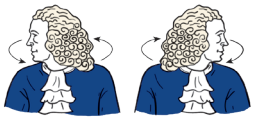
APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

5ª Feira

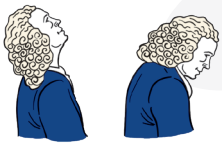
JÁ NO TRABALHO

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

Repetições: 1 série por turno de trabalho



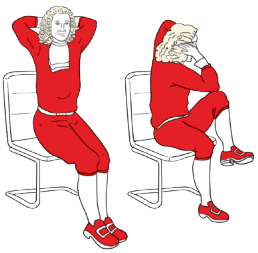
1. Rode lentamente a cabeça para a esquerda e depois para a direita.



2. Incline lentamente a cabeça para frente e para trás.

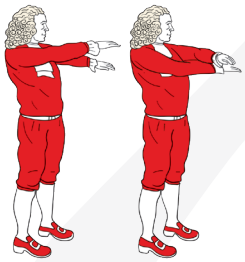
3. Alongue dos ombros elevando os braços acima da cabeça.

4. Alongue a parte posterior da perna, apoiando os dedos do pé para cima contra uma parede. Repita com a outra perna.

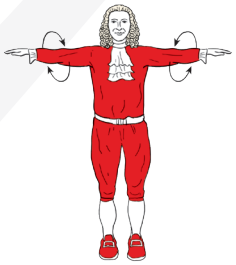


5. Sentado, cruze as mãos atrás da cabeça, dobre o tronco, trazendo o joelho para cima e o cotovelo oposto para baixo. Repita do outro lado.

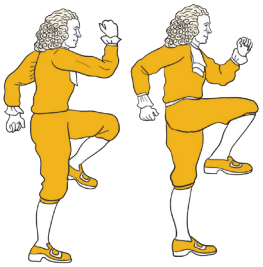
6. Sente-se com as costas contra a parede.



7. Movimente os braços esticados à frente e em paralelo, alternadamente para dentro e para fora.



8. Estique os braços à altura dos ombros e faça pequenas rotações mantendo a posição.



9. Marche, elevando os joelhos alternadamente na direção do peito.

Flexibilidade Força Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

5ª Feira

FINALMENTE EM CASA

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

Repetições: 2 séries com intervalo de 1 min.

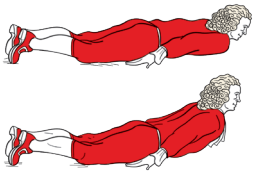
1. Rode o tronco.

2. Alongue a parte superior do tronco, entrelaçando os dedos atrás das costas.

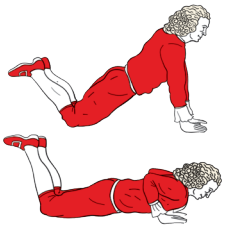
3. Eleve o braço atrás da cabeça, puxando o cotovelo com a mão do lado oposto. Repita com o outro braço.

4. Alongue o ombro, cruzando um braço em direção ao ombro do lado oposto e pressionando o cotovelo com a mão. Mantenha o ombro para baixo (longe das orelhas). Repita com o outro braço.

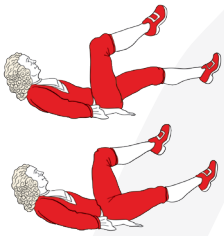
5. Coloque-se na posição 4 apoios ("de gatas") e estique o braço direito e a perna esquerda em simultâneo e mantenha uns segundos. Repita com o outro braço e perna.



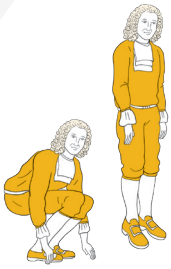
6. Deite-se de barriga para baixo com o corpo esticado. Eleve o tronco por uns segundos e volte a descer. Se necessário apoie as mãos no chão.



7. Coloque-se na posição 4 apoios ("de gatas") e mantendo os joelhos no chão faça flexão de braços. Se necessário apoie os pés no chão.



8. Deite-se e faça flexão e extensão das pernas alternadamente.



9. De pé faça o agachamento com as pernas juntas seguido de salto.

10. Salte abrindo os braços acima da cabeça e as pernas lateralmente.

Flexibilidade Força Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores · Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa · Força 3P Associação de Pessoas com Dor · myos · SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia · SPEM · SPMFR · SPPCV · APJOF · APFISIO · apmgf · fundação portuguesa de cardiologia · Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas · MiGRA · SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia · Neurologia · SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

A falta de atividade física destrói a boa condição de qualquer ser humano, enquanto o movimento e o exercício físico metódico o salva e o preserva.

PLATÃO

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores
Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa
Força 3P Associação de Pessoas com Dor
myos
SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia
SPEM
SPMFR
SPPCV Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral
APJOF
APFISIO
apmgf
fundação portuguesa de cardiologia
Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas
MiGRA
SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia
Neurologia
SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

6ª Feira

AO ACORDAR

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

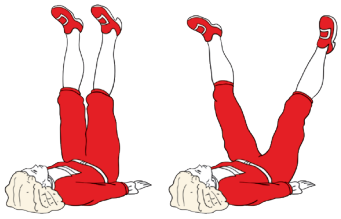
Repetições: 1 a 2 séries com intervalo de 1 min.

1. Eleve lateralmente a perna mantendo o corpo alinhado e direito. Repita com a outra perna.

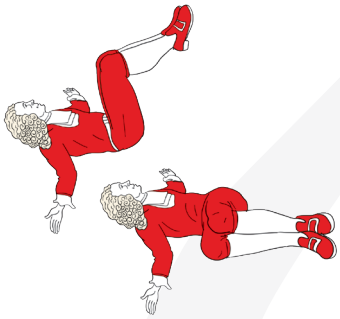
2. Deite-se de costas com os braços abertos à altura dos ombros. Levante as pernas dobradas e rode-as para a esquerda sem levantar o tronco e os ombros. Rode para o outro lado.

3. Alongue os glúteos, levantando um joelho e agarrando-o com as mãos. Repita do outro lado.

4. Alongue a parte anterior da coxa, levantando um pé em direção aos glúteos e agarrando-o com a mão. Repita do outro lado.

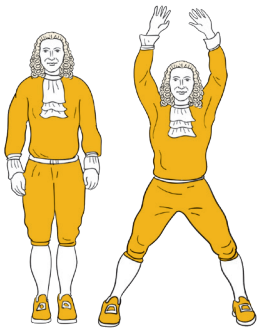


5. Deitado - eleve as pernas perpendicularmente ao tronco, afastando e juntando as pernas.



6. Deitado e com os braços abertos: rode os joelhos para um lado, voltando ao centro. Repita do outro lado.

7. Marche, elevando os joelhos alternadamente na direção do peito.



8. Salte abrindo os braços acima da cabeça e as pernas lateralmente.

Flexibilidade Força Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS Mylan

PARCEIROS

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

6ª Feira

JÁ NO TRABALHO

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

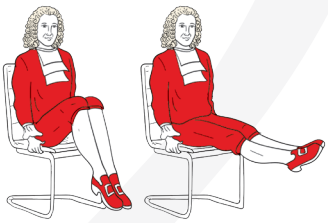
Repetições: 1 série por turno de trabalho

1. Rode o tronco.

2. Alongue a parte posterior da perna, apoiando os dedos do pé para cima contra uma parede. Repita com a outra perna.

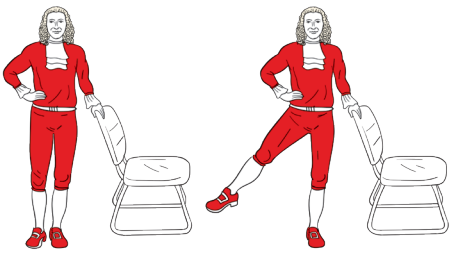
3. Eleve o braço atrás da cabeça, puxando o cotovelo com a mão do lado oposto. Repita com o outro braço.

4. Alongue o ombro, cruzando um braço em direção ao ombro do lado oposto e pressionando o cotovelo com a mão. Mantenha o ombro para baixo (longe das orelhas). Repita com o outro braço.

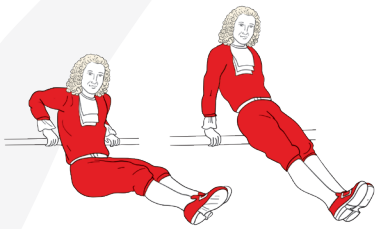


5. Flita e extenda das pernas, estando sentado numa cadeira, mantendo as pernas paralelas ao chão aquando da extensão.

6. Sente-se com as costas contra a parede.



7. Eleve lateralmente a perna mantendo o corpo direito. Repita com a outra perna.



8. Apoiando as mãos numa superfície atrás das costas e com as pernas esticadas à frente, dobre os cotovelos, baixando os corpo. Suba e desça repetindo o movimento.

9. Marche, elevando os joelhos alternadamente na direção do peito.

Flexibilidade · Força · Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS · Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores · Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa · Força 3P Associação de Pessoas com Dor · myos · SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia · SPEM · SPMFR · SPPCV · APJOF · APFISIO · apmgf · fundação portuguesa de cardiologia · Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas · MIGRA · SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia · Neurologia · SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

6ª Feira

FINALMENTE EM CASA

30 SEG. CADA EXERCÍCIO COM INTERVALO DE 10 SEG. ENTRE EXERCÍCIOS

Repetições: 2 séries com intervalo de 1 min.

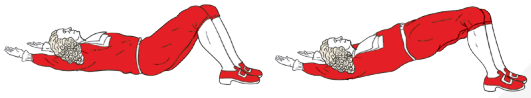
1. Rode o tronco.

2. Alongue o ombro, cruzando um braço em direção ao ombro do lado oposto e pressionando o cotovelo com a mão. Mantenha o ombro para baixo (longe das orelhas). Repita com o outro braço.

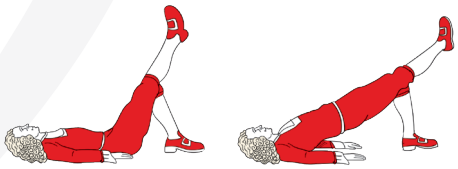
3. Dobre as pernas e junte as plantas dos pés mantendo os joelhos em flexão, a coluna reta e o tronco em flexão para a frente.

4. Alongue a parte superior do tronco, entrelaçando os dedos atrás das costas.

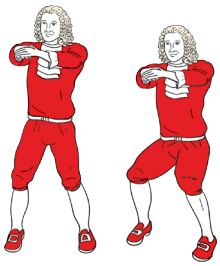
5. Faça prancha lateral.



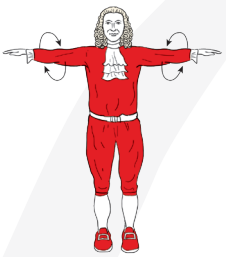
6. Deite-se de costas no chão com os joelhos dobrados e braços esticados ao lado da cabeça. Levante a anca mantendo ombros e braços no chão. Desça, descanse e repita.



7. Faça ponte de glúteos unilateral, com uma perna em extensão, levante as ancas mantendo a cabeça, ombros e braços no chão + descanso.



8. De pé afaste as pernas à largura dos ombros e desça fazendo agachamento (posição sentado) mantendo a coluna direita. Mantenha a posição por uns segundos e repita.



9. Estique os braços à altura dos ombros e faça pequenas rotações mantendo a posição.

10. Marche, elevando os joelhos alternadamente na direção do peito.

11. Salte abrindo os braços e pernas lateralmente + descanso.

Flexibilidade · Força · Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS · Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores · Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa · Força 3P Associação de Pessoas com Dor · myos · SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia · SPEM · SPMFR · SPPCV · APJOF · APFISIO · apmgf · fundação portuguesa de cardiologia · Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas · MIGRA · SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia · Neurologia · SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

A condição natural dos corpos não é o repouso, mas o movimento.

GALILEU GALILEI

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores
Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa
Força 3P Associação de Pessoas com Dor
myos
SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia
SPEM
SPMFR
SPPCV Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral
APJOF
APFISIO
apmgf
fundação portuguesa de cardiologia
Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas
MIGRA
SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia
Neurologia
SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Sábado

AQUECIMENTO ANTES DA ATIVIDADE AO AR LIVRE

30MIN. 5X POR SEMANA OU 75MIN. POR SEMANA

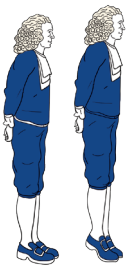
Mais 2 sessões semanais de reforço muscular

1. De pé coloque as mãos na parede e um pé à frente do outro, faça extensão da perna de trás, alongando. Repita com a outra perna.

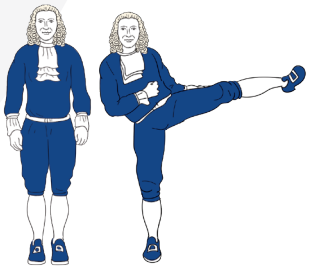
2. De pé coloque um pé à frente do outro, faça extensão da perna da frente alongando. Repita com a outra perna.

3. Faça alongamento da parte anterior da coxa, levantando um pé em direção aos glúteos e agarrando-o com a mão. Repita do outro lado.

4. Alongue os glúteos, levantando um joelho e agarrando-o com as mãos. Repita do outro lado.

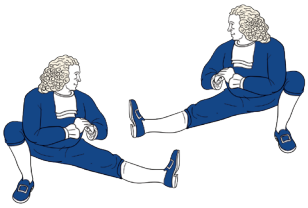


5. Eleve o corpo na ponta dos pés e regresse à posição inicial.



6. Eleve lateralmente (abdução) a perna. Repita do outo lado,

7. Faça flexão e extensão da perna, mantendo a outra como apoio. Repita do outro lado.



8. Flita uma das pernas, mantendo o peso do corpo sobre a mesma, e estique a outra perna apoiando-a no calcanhar. Permaneça uns segundos e troque de perna.

Flexibilidade · Força · Cardio

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

Em caso de ter alguma doença e/ou limitação física, deverá procurar aconselhamento junto do seu médico antes de usar este calendário de exercício.

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS · Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores · Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa · Força 3P Associação de Pessoas com Dor · myos · SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia · SPEM · SPMFR · SPPCV · APJOF · APFISIO · apmgf · fundação portuguesa de cardiologia · Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas · MIGRA · SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia · Neurologia · SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Se pudéssemos dar a cada indivíduo a quantidade certa de nutrição e exercício físico, teríamos encontrado o caminho mais seguro para a saúde.

HIPÓCRATES

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores
Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa
Força 3P Associação de Pessoas com Dor
myos
SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia
SPEM
SPMFR
SPPCV Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral
APJOF
APFISIO
apmgf
fundação portuguesa de cardiologia
Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas
MiGRA
SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia
Neurologia
SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

Domingo
Dia para Atividades de Lazer

INTERAGIR COM A SUA FAMÍLIA

INTERAGIR COM OS SEUS AMIGOS

Em Movimento Para um Futuro com Menos Dor

A Campanha "MOVIMENTO PARA O FUTURO" é uma iniciativa lançada pela APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) em 2018 no âmbito do Dia Nacional de Luta Contra a Dor. Esta campanha visa a sensibilização da população para o papel da atividade física na prevenção e gestão de estados ligeiros de dor crónica.

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores
Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa
Força 3P Associação de Pessoas com Dor
myos
SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia
SPEM
SPMFR
SPPCV Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral
APJOF
APFISIO
apmgf
fundação portuguesa de cardiologia
Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas
MiGRA
SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia
Neurologia
SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

APED
Associação Portuguesa para o Estudo da Dor

APOIO FINANCEIRO

VIATRIS | Mylan
A VIATRIS COMPANY

PARCEIROS

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores

Associação de Enfermagem Oncológica Portuguesa

Força 3P Associação de Pessoas com Dor

myos Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica

SPA Sociedade Portuguesa de Anestesiologia

SPEM Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla

APJOF

APFISIO Associação Portuguesa de Fisioterapeutas

apmgf

fundação portuguesa de cardiologia

Liga Portuguesa contra as Doenças Reumáticas

MiGRA Associação Portuguesa de Doentes com Enxaqueca e Cefaleias

Sociedade Portuguesa de Cefaleias

SPMFR Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação

SPPCV Sociedade Portuguesa de Patologia da Coluna Vertebral

SPGG Sociedade Portuguesa de Geriatria e Gerontologia

Sociedade Portuguesa de Neurologia

SPR Sociedade Portuguesa de Reumatologia

Saiba mais em aped-dor.org

Siga-nos: