

## Actividade física na dor crónica

### Introdução

A dor crónica é um problema de saúde global com impacto na incapacidade e no sofrimento das pessoas. Apesar da investigação extensa, o progresso no tratamento da dor não tem sido significativo. No entanto, a actividade física (AF), definida pela OMS como qualquer movimento voluntário requerendo gasto de energia, emerge como uma estratégia genérica de tratamento, promissora em vários tipos de dor.

O condicionamento e a reabilitação são abordagens mais estruturadas com objectivos específicos ou abordando questões particulares. A AF compreende qualquer movimento ou gaste energia, com o objectivo de manter ou melhorar globalmente a saúde e reduzir o risco de doenças crónicas, adaptada a todas as idades, nível de forma física e estado de saúde.

A AF inclui as actividades diárias como andar, subir escadas, jardinagem, assim como correr, nadar, andar de bicicleta e desportos. Os dados apoiam a eficácia da AF no alívio da dor, no curto e no longo prazo, numa grande parte dos doentes, em tipos muito diferentes de dor crónica incluindo dor nociceptiva, nociplástica e neuropática.

### Recomendações

1. História da AF e pôr a AF na agenda
2. Advertir que a AF é importante e segura nos indivíduos com dor crónica
3. Demonstrar uma intervenção de AF breve e apoiar os indivíduos com dor crónica em se tornarem fisicamente activos
4. Discutir níveis aceitáveis de desconforto e dor relacionado com a AF
5. Apoiar continuamente a manutenção da AF

### Comentário

Os dados actuais apoiam o uso da AF como uma intervenção para a dor crónica que, sobretudo nas doenças não-malignas, pode durar toda a vida. Seria desejável que os médicos se consciencializassem disso e que este conceito fosse introduzido no ensino pré e pós-graduado dos profissionais de saúde. A adopção das recomendações melhoraria a qualidade dos cuidados e da vida dos indivíduos com dor crónica. Reduziria também intervenções menos eficazes e mais arriscadas quando usadas a longo prazo.

Ver também o artigo aqui resumido que contém ligações a recursos importantes sobre este assunto.

**Vaegter HB, Kinnunen M, Verbrugge J, Cunningham C, Meeus M, Armijo-Olivo S, Bandholm T, Fullen BM, Wittink H, Morlion B, Reneman MF. Physical activity should be the primary intervention for individuals living with chronic pain A position paper from the European Pain Federation (EFIC) 'On the Move' Task Force. Eur J Pain. 2024;28(8):1249-1256. doi: 10.1002/ejp.2278.**