



Recursos para autogestão de condições de dor músculo- esquelética



Esta lista de recursos para autogestão de condições de dor músculo-esquelética foi elaborada pelo Dr. Eduardo B. Cruz e Luís Gomes (Instituto Politécnico de Setúbal) e é fornecida gratuitamente à equipa do projeto Back-UP financiado pelo programa europeu de investigação e inovação Horizon 2020 ao abrigo do acordo de subvenção n.º 777090. Os autores não têm conflitos de interesse a declarar.

Para solicitar a inclusão de outros recursos suportados na evidência científica envie sff e-mail ao Dr. Eduardo B. Cruz (eduardo.cruz@ess.ips.pt) contendo uma ligação para o recurso.

Tema/ Título	Nome do Fórum/ Sitio/ Folheto (produzido por)	PDF / Ligação
Aconselhamento		
Coluna Vertebral		
Cervical	SPLIT- Personalizar para melhor tratar a lombalgia (Instituto Politécnico de Setúbal)	https://split.ips.pt/v-deos
Lombar	SPLIT- Personalizar para melhor tratar a lombalgia (Instituto Politécnico de Setúbal)	http://split.ips.pt
	SPLIT- Personalizar para melhor tratar a lombalgia (Instituto Politécnico de Setúbal)	https://split.ips.pt/files/SPLIT-Folheto-Baixo-Risco-1.pdf
	SPLIT- Personalizar para melhor tratar a lombalgia (Instituto Politécnico de Setúbal)	https://split.ips.pt/files/SPLIT-Folheto-Baixo-Risco-2.pdf
	SPLIT- Personalizar para melhor tratar a lombalgia (Instituto Politécnico de Setúbal)	https://split.ips.pt/v-deos

Informação sobre condições específicas		
Espondilite Anquilosante	Instituto Português de Reumatologia	http://www.ipr.pt/index.aspx?p=MenuPage&MenuId=174
Síndrome do Túnel Cárpico	Choosing Wisely Portugal- Ordem dos Médicos	https://ordemosmedicos.pt/libertacao-cirurgica-do-canal-carpico-sem-a-existencia-de-estudo-electroneuromiografico/
Síndrome da Cauda Equina	Cochrane Brasil	https://www.cochrane.org/pt/CD010264/BACK_tratamento-cirurgico-versus-nao-cirurgico-para-estenose-do-canal-lombar
Fibromialgia	Website Myos (produzido pela Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica)	https://myos.pt/viver-com-a-doenca/

Tema/ Título	Nome do Fórum/ Sitio/ Folheto (produzido por)	PDF / Ligação
Informação sobre condições específicas (continuação)		
Osteoartrose	Um manual de e para pessoas com osteoartrose (adaptado pelo Departamento de Ciências Biomédicas e Medicina da Universidade do Algarve)	https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/10862/1/UM%20MANUAL%20PARA%20PESSOAS%20COM%20OSTEOARTROSE_final_PT.docx.pdf
Osteoporose	Instituto Português de Reumatologia	http://www.ipr.pt/index.aspx?p=MenuPage&MenuId=205
	Associação Nacional Contra a Osteoporose	http://www.aporos.pt
Artrite Reumatoide	Instituto Português de Reumatologia	http://www.ipr.pt/index.aspx?p=MenuPage&MenuId=154
Dor Crónica	SPLIT- Personalizar para melhor tratar a lombalgia (Instituto Politécnico de Setúbal)	http://split.ips.pt
	Guia da dor – Entender para melhorar a dor crónica (Pain in Motion)	http://www.paininmotion.be/storage/app/media//materials/cartilha-entender-para-melhorar-a-dor-cronica.pdf
	Dor Crónica (Associação Portuguesa de Fisioterapeutas)	http://www.apfisio.pt/dia-mundial-da-fisioterapia/
Gota	Instituto Português de Reumatologia	http://www.ipr.pt/index.aspx?p=MenuPage&MenuId=206

Medicação		
Medicamentos não sujeitos a receita médica	Medicamentos não sujeitos a receita médica: para uma saúde responsável (folheto produzido pela apifarma)	https://www.apifarma.pt/tratardemim/matinf/Documents/Folheto_MNSRM_Jul2015.pdf
Informação sobre exames complementares		
Recomendações Exames imagiológicos da coluna vertebral em lombalgia aguda inespecífica, sem sinais de alarme	Choosing Wisely Portugal- Ordem dos Médicos	https://ordemosmedicos.pt/exames-imagiologicos-coluna-vertebral-lombalgia-aguda-inespecifica-sem-sinais-alarme/

Tema/ Título	Nome do Fórum/ Sítio/ Folheto (produzido por)	PDF / Ligação
Informação acerca da atividade geral		
Aconselhamento geral sobre atividade física e exercício	Physionarium Aconselhamento geral sobre exercício para adultos com e sem incapacidade	https://scontent-mad1-1.xx.fbcdn.net/v/t1.0-9/120191526_2708875406036623_2119380928275392929_o.jpg?nc_cat=108&ccb=2&nc_sid=730e14&nc_eui2=AeH4rmoTZ5lz8rP1HuW8jRS1qVBgOYPjhre pUGA5g-OGt9pf0kOsMxsQkVhfu3My2R_QSpZkNXM-dkWvF6XwVWYf&nc_ohc=2Ce9SUHb5VMAX_V7ARW&nc_ht=scontent-mad1-1.xx&oh=138953b3285bf9f0bf1b460d6c55d29a&oe=5FCEBFA3
	Physionarium Aconselhamento geral sobre exercício para adultos e adultos mais velhos	https://scontent-mad1-1.xx.fbcdn.net/v/t1.0-9/120195644_2707823352808495_3166523785636501840_o.jpg?nc_cat=111&ccb=2&nc_sid=730e14&nc_eui2=AeG84UHHfMohsx09kzA53hdY5x6vqO-CMXxnHq-o74lxdeRCdwpK9NafKD-ITrnz9NMJdepASVZ-lpVvuTCF69iX&nc_ohc=l1znv5XTFnUAX8cD9Qj&nc_ht=scontent-mad1-1.xx&oh=377263a1344ef44438db34a790147fe7&oe=5FCE65D6
	DGS-Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física	https://www.dgs.pt/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/perguntas-e-respostas.aspx
	OMS- guia para atividade física durante a quarentena	https://unric.org/pt/oms-disponibiliza-guia-para-atividade-fisica-durante-a-quarentena/

Outras Informações (Dieta, Quedas Sono, Tabaco, Trabalho, Saúde da Mulher)		
Tabaco	Parar.net (website produzido pela Escola Nacional de Saúde Pública)	https://www.parar.net
Alimentação + atividade física	Viver com saúde depois dos 60 (livro produzido pela NOVA Medical School)	https://biblioteca.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2018/06/Livro_SaudePontoCome_20dezembro2017.pdf
Hábitos de vida saudável para idosos	Saude.Come	http://www.saudepontocome.pt/files/Livro_SaudePontoCome_20dezembro2017.pdf
Alimentação	Guia de bolso: vá às compras e traga consigo mais saúde (manual produzido pela Associação Portuguesa de Nutricionistas)	https://biblioteca.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/11/Guiadebolso.pdf
Bem estar emocional/ sono		
Sono	Bons sonhos – 11 artigos para dormir melhor (produzido pela Associação Portuguesa do Sono)	https://apsono.com/images/docs/CA02132020_good_dreams.pdf
	Website #querodormir (produzido pela Associação Portuguesa do Sono em associação com outras entidades)	https://querodormir.pt
	iSleep Centro do sono – Teresa Paiva	https://www.isleep.pt/como-garantir-a-qualidade-do-sono/
Mindfulness	Sociedade Portuguesa de Meditação e Bem Estar	https://meditt.space/