

# Guia 72h para Aliviar a Dor Lombar

Programa prático baseado no **Método CMEQ** (estrutura, mente, energia vital e bioquímica) por **João Estevens** – Fisioterapeuta especialista em coluna.

■ Este guia é informativo e não substitui avaliação individual. Se tens perda de força importante, febre, incontinência ou dor que não cede, procura assistência médica.

## Como usar este guia

Durante 72 horas, vais testar movimentos seguros, gerir a carga, regular a respiração e melhorar o sono. A regra é simples: **escala 0–10 de dor** – mantém as atividades entre **0–3/10**. Se passar de 4/10, reduz ou interrompe.

## Passo 1 — Descobre a tua direção de movimento (30s)

Faz dois movimentos e observa qual te alivia:

- **Flexão leve:** desliza as mãos pelas coxas e inclina 20–30°.
- **Extensão leve:** mãos na cintura, inclina-te para trás ligeiramente.

Resultado: usa ao longo do dia a direção que te **alivia** (pausas em extensão ou em flexão).

## Passo 2 — Respiração que desliga a tensão (2 min)

Senta-te alto, uma mão no peito e outra no abdómen. Inspira pelo nariz 4s, expira 6s. Ritmo calmo por 2 minutos, 3–5x/dia.

## Passo 3 — Dose de movimento

A cada 45–60 minutos, levanta e executa 5–10 repetições do movimento que te alivia. Caminha 5–10 minutos em terreno plano, 2–3x/dia.

## Passo 4 — Sono que ajuda a recuperar

Dormir de lado com uma almofada entre os joelhos ou de costas com uma almofada debaixo dos joelhos. Evita ficar a “caçar” posições de dor por muito tempo.

## Plano 72h (Dia a Dia)

### Dia 1 – Acalmar

- Teste de direção (flexão vs. extensão) • Respiração 5x/dia • Caminhada leve 2x 10' • Evita levantar cargas/torções súbitas • Mantém-te hidratado e alimentação simples.

## Dia 2 – Recuperar movimento

- Repete o plano do Dia 1
- Introduz 1 exercício seguro de tolerância (ex.: deslize neural para ciática ou gato-vaca suave)
- Monitoriza a dor (0–10).

## Dia 3 – Consolidar

- Mantém o que alivia
- Aumenta a caminhada para 15–20' se tolerado
- Regressa gradualmente às tarefas diárias com pausas.

## Erros comuns que atrasam a recuperação

- **Repouso total** por vários dias.
- Alongar agressivamente quando a dor está alta.
- Ignorar sinais de alerta (bandeiras vermelhas).
- Saltos de carga: ficar parado e depois fazer demasiado.

## Quando devo procurar avaliação individual?

Se tens formigueiro persistente, fraqueza, perda de força no pé, dor noturna que não cede, histórico oncológico, trauma recente, febre, perda de peso inexplicada ou alterações urinárias/intestinais.

## O que é o Método CMEQ?

É a base da minha intervenção: integra **Corpo/Estrutura**, **Mente/Emoções**, **Energia vital** e **Química/Bioquímica**. Ao alinhar estes 4 pilares, aceleramos a recuperação e reduzimos recaídas.

## Próximo passo

Se queres um plano adaptado ao teu caso, agenda a **Avaliação CMEQ 360 (60')** no meu gabinete em Almeirim/Santarém. Recebes um plano inicial personalizado e vídeos bónus para começar em casa.

Marcações: link na bio do Instagram @fisiojoaoestevens ou no site [fisioestevens.com](https://www.fisioestevens.com)