



MINI GUIA - DOR

“Porque a tua dor não passa (e o que fazer)”

Se tens dor nas costas (ou noutra zona)... lê isto antes de tentares resolver



O erro mais comum:

A maioria das pessoas tenta resolver a dor assim:

- Descansar
- Alongar
- Tomar medicação



Pode aliviar... mas raramente resolve.

Porque estás a tratar o sintoma — não a causa.



O que quase ninguém te explica:

A dor é influenciada por vários fatores ao mesmo tempo:



Corpo (estrutura e movimento)



Mente (stress, tensão emocional)



Química (sono, inflamação, alimentação)



Energia (fadiga, ritmo de vida)



Se ignorares algum deles, a dor tende a voltar.



O ciclo da dor:

Alivia → volta → tentas outra coisa → volta



Isto não é falta de força de vontade



é falta de estratégia



O que realmente ajuda:



perceber a origem da dor



adaptar o movimento ao teu caso



gerir carga (trabalho, treino, postura)



integrar fatores como stress e hábitos



Como eu te posso ajudar:

Trabalho com uma abordagem integrada (Método CMEQ®), onde avaliamos:

– corpo

– hábitos

– stress

– contexto do dia a dia



para encontrar o que está realmente por trás da tua dor



Próximo passo:

Se te identificaste com isto, envia mensagem privada para o @fisiojoaoestevens com “CONSULTA” e explico-te como podemos trabalhar o teu caso.