

# PLATAFORMA SIP PT

Plataforma para o Impacto Social da Dor

Foto: os resistentes no final do dia



## ASSOCIAÇÃO DE PESSOAS COM DOR - FORÇA3P

VI CONGRESSO DA ASSOCIAÇÃO DA FORÇA 3P – EQUIDADE NA DOR CRÓNICA.

Equidade na dor crónica foi o tema em destaque do VI Congresso FORÇA3P, que teve lugar no dia 23 de setembro, todo o dia, em Vila Nova de Gaia. Este congresso teve como objetivo agregar, informar e compartilhar experiências com profissionais de saúde, familiares e pacientes que sofrem ou convivem com dores crónicas. Foram evidenciados aspetos específicos da cronicidade, bem como consequências sentidas tanto na pessoa acometida como nas relações mais próximas.

Foram ainda discutidas formas de avaliação e da administração da dor, questões ligadas à adesão dos tratamentos necessários, sejam eles de fórum alternativo ou convencional, foi de igual modo abordado, de forma direta e prática, o modo como a dor crónica afeta a vida profissional de cada indivíduo e o que as entidades empregadoras podem fazer para lidarem com essas situações, entre outros temas. Foram apresentadas estratégias e boas práticas que colaboradores e empregadores podem adotar, tornando assim o contexto de trabalho mais saudável, funcional e inclusivo.

De entre os palestrantes contamos com a presença da Dr<sup>a</sup> Rosário Alonso com o tema “Prevenção da Dor Crónica” e a Sociedade Portuguesa de Literacia em Saúde (SPLS) com a presença da presidente desta sociedade científica, Cristina Vaz de Almeida, com o tema Literacia em Saúde e a Dor.

Terminamos este evento com uma sessão de Relaxamento com Aromaterapia.



Associação de Pessoas com Dor



FORÇA



PERSISTÊNCIA



PACIÊNCIA



POSITIVIDADE

Histórias reais de quem vive com dores constantes.

São histórias contadas na primeira pessoa.

Além de sofrer constantemente por causa da dor, o doente pode sentir consequências, como perturbações do sono, redução da mobilidade ou depressão

Para estes doentes, a dor significa uma deficiência física, social e psicológica.

## TESTEMUNHOS NA 1ª PESSOA



[Ver mais](#)

Expressar no silêncio, é dar voz ao sentimento mais profundo sem enfatizar as palavras. As palavras podem falar, podem demonstrar com profundidade o que há na essência da emoção ou do conhecimento através da escrita.

Queremos que as pessoas com dor, na ausência das palavras verbalizadas se possam expressar mesmo no silêncio.

Envie-nos o seu testemunho de forma anónima ou envie-nos a sua história para a nossa rubrica "O Doente Fala..."

Vem conhecer o nosso trabalho no nosso site e redes sociais.  
[www.forca3p.com](http://www.forca3p.com) | [geral@forca3p.pt](mailto:geral@forca3p.pt) | [associacaooforcap@gmail.com](mailto:associacaooforcap@gmail.com)