

# Dor

Alarme do corpo que algo  
não está bem

Fisioterapia e Saúde Integral



**PROGEP**  
Pró-Reitoria de  
Gestão de Pessoas



**Casst**  
Café de Saúde

Acredita-se que grande parte das pessoas não se dá conta de qual é a principal função da dor:

**Avisar** que o seu corpo está em risco, logo alguma atitude deve ser providenciada para preservá-lo.

O corpo foi sabiamente projetado para emitir **sinais de advertência** em caso de uso incorreto ou excessivo.

Ignorar tal **alerta** prejudica a eficiência de funcionamento do corpo e pode ocasionar distúrbios irreversíveis.



## **Ame-se, Cuide-se, e preserve a sua saúde!**

Então, situações como:

“Estou preocupada! Preciso trabalhar. Mas, esta dor não me deixa...”

Evidencia necessidade de uma avaliação profunda para identificar a causa da dor e tratá-la adequadamente, a fim de evitar danos ao corpo.

Lembre-se: o corpo pode até parecer uma máquina, mas não é.

Apesar da evolução da ciência na área de saúde, não se pode substituir todas as peças do corpo por peças novas.

## **Dicas de auto cuidado:**

Relaxe o corpo e a mente;

Pratique atividade física de forma regular;

Alimente-se de forma saudável;

Beba água; e

Preserve os seus horários de sono, descanso e lazer.





## Referências

- UFRRJ/CASST. Promoção em Saúde/ Fisioterapia. Ergonomia e Home Office. Disponível em: <http://institucional.ufrrj.br/ergonomia-e-home-office>
- UFRRJ/CASST. Promoção em Saúde/ Fisioterapia. Orientações para postura sentada: a importância de ouvir os sinais do corpo. Disponível em: <http://bit.ly/orientacaopostural>
- UFRRJ/CASST. Promoção em Saúde/ Fisioterapia. Lombalgias. Por que minha coluna lombar dói? Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CQORVcWn6GM/>
- UFRRJ/CASST. Promoção em Saúde/ Fisioterapia. Dicas para uma boa noite de sono. Disponível em: <https://www.instagram.com/p/CRY31sgDLkr/>