

2017-05-08 16:20:51

<http://justnews.pt/noticias/ajudar-pessoas-com-dor-cronica-fora3p-quer-fazer-a-diferenca>



## Ajudar pessoas com dor crónica: FORÇA3P sublinha a importância do exercício físico e do relaxamento

Após a sua apresentação pública em março, na Fundação Manuel António da Mota, a Força 3P - Associação de Pessoas com Dor realizou este fim de semana a sua primeira atividade ao ar livre.

Sob o lema "Partilhe o dia com a FORÇA3P! Sinta o corpo e a mente em harmonia", o evento teve lugar entre a Marina da Afurada e o Estuário do Douro.



Vera Pinto, da FORÇA3P, explica que, neste dia, tivemos a oportunidade de usufruir de aulas facultadas por excelentes profissionais ligados a atividade física, dos ginásios (Life Club, do Gaia Sport Center e da professora de Ioga - Diana Vaz)".

Sublinhando que "a dor não se vê mas sente-se", esclarece que a FORÇA3P "reconhece a importância que o exercício físico e o relaxamento tem no alívio da dor crónica, daí que uma das nossas missões enquanto Associação é promover este tipo de iniciativa para proporcionar a todos os que sofrem de dor, estratégias no controlo e alívio da dor".

Acrescenta ainda que a dor crónica "afeta a pessoa muito além dos aspetos físicos, emocionais, psicológicos, socioeconómicos e é hoje reconhecida como um problema de saúde pública, com impacto na qualidade de vida dos doentes".