

2017-01-17 13:41:53

<http://justnews.pt/noticias/dor-chronica-debate-sobre-a-relacao-com-a-ansiedade-e-depressao-realizase-no-sabado>

## Dor crónica: debate sobre a relação com a ansiedade e depressão

O auditório do edifício-sede do Município de Ourém recebe no sábado, 21 de janeiro, um seminário intitulado "Dor crónica - compreender e tratar". A iniciativa, que visa "promover o diálogo e a troca de conhecimentos numa ótica multidisciplinar", reúne um painel de especialistas, nomeadamente, das áreas de Fisioterapia, Anestesiologia e Psiquiatria.

O evento, cuja inscrição é gratuita, é promovido pelo Município de Ourém, Unidade de Cuidados na Comunidade (UCC) de Ourém, Associação Portuguesa do Estudo da Dor e Gabinete de Fisioterapia PROFISIO.

A relação entre a saúde mental e a dor é um dos temas do programa, que será desenvolvido pela psiquiatra Margarida Duarte. A médica abordará questões como a qualidade do sono, ansiedade e depressão, incidindo a sua intervenção na forma "como o estado afetivo e cognitivo pode alterar a forma como sentimos a dor".

De seguida, José Guerreiro, professor na Escola Superior de Saúde do IPLeiria, irá proferir a palestra: "Experiências com a verdade e outras Histórias: Modelo bio-psico-social e dor crónica".



Além de outras intervenções, o seminário contempla ainda, no final da manhã, a realização de workshops práticos e uma intervenção sobre "O poder da respiração no alívio da dor e ansiedade", a cargo de Ana Marcos, instrutora de yoga.

### Inscrição

As inscrições (gratuitas) podem ser efetuadas na Unidade de Saúde de Ourém ou pelo telefone 249 540 900 (ext. 6536).

