

Dor e bem-estar psicológico

A **dor** pode afetar diferentes aspetos da vida quotidiana (laboral, social, familiar, entre outros) e, por vezes, pode influenciar o **bem-estar psicológico** dos doentes que sofrem com esta condição.

Consulte alguns conselhos e medidas que o podem auxiliar a gerir a dor de uma forma mais positiva:



A família como elemento fundamental

Os seres humanos, por natureza, são seres sociais. Em pessoas com doenças crónicas, como é o caso de doentes que sofrem de **dor crónica**, as **relações sociais e familiares desempenham um papel fundamental**.

Medidas para manter uma vida social ativa:



Manter o contacto com as pessoas importantes, mesmo que não se esteja a sentir bem.



Procurar atividades alternativas e realizá-las com amigos e familiares, naqueles momentos em que sente mais dor, porém sem deixar de fazer o que considerar agradável.



Caso não se esteja a sentir bem, não hesite em apoiar-se nos outros para **fazer uma pausa e retomar a sua atividade mais tarde**.



Mantenha uma **comunicação clara** sobre o seu estado de saúde, para que as outras pessoas saibam como se sente.