

SOBRE O MyRelief

+INFO

A gestão da dor é um dos aspetos mais negligenciados dos cuidados de saúde. Pessoas que sofrem de dor lombar encontram-se muitas vezes excluídas de informação e orientação nos atuais sistemas de saúde quanto a esta condição de saúde.



Tratamentos alternativos para gestão e mitigação da dor incluem a fisioterapia e exercício físico, mas muitos são os adultos (+55) que não aderem a estas práticas.

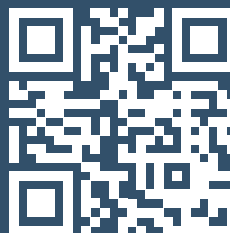
O principal objetivo do projeto passa por consciencializar trabalhadores (+55 anos) sobre formas de monitorizar, limitar e lidar com dor lombar crónica nas mais variadas esferas pessoais (profissional, familiar, etc).



[WWW.FACEBOOK.COM/
MYRELIEFPROJECT/](https://www.facebook.com/myreliefproject/)



WWW.MYRELIEF.EU



MyRelief



DESENVOLVER ERGONOMIA,
GESTÃO PESSOAL E ESTRATÉGIAS
DE SAÚDE PARA
TRABALHADORES MAIS MADUROS
COM DOR LOMBAR CRÓNICA

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia



2018-1-SE01-KA204-039144

GRUPOS-ALVO

A dor lombar é uma das principais causas de limitação de atividade e ausência do trabalho em todo o mundo, conduzindo a stress e carga a nível individual, familiar, profissional, social e económico.

(Lidgren, 2003; Kent & Keating, 2005; Thelin et al., 2008)



O cenário é particularmente grave no caso de **adultos mais maduros com trabalhos sedentários** cujas condições no local de trabalho podem agravar este problema de saúde e conduzir a dores lombares fortes.

(Wong et al., 2017)

grupo-alvo principal

adultos mais maduros (+55 anos) com dores lombares persistentes sendo que se espera que mais de 2500 adultos participem no projeto na sua fase de desenvolvimento e finalização.

grupo-alvo secundário

associações e outras entidades (unidades clínicas, etc) diretamente ou indiretamente em contacto com casos de dor persistente, dores lombares, etc.

RESULTADOS

1

VÍDEOS DE FORMAÇÃO
COM ADULTOS E ESPECIALISTAS

2

MANUAL EDUCATIVO
PARA O BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL

3

APP DE AUTO-AVALIAÇÃO PARA
TELEMÓVEL

4

PLATAFORMA E-LEARNING

PARCEIROS



LUND UNIVERSITY



virtualcampus

