Formació de formadors. Comprenent i explicant el dolor: una estratègia terapèutica. De la teoria a la pràctica

CAP El Temple
Plaça Carrilet, s/n. 43500 Tortosa
7 d'octubre de 2026 - De 15.00 a 20.15 hores

Objectius

Generals

- Proporcionar eines que facilitin l'aplicació dels coneixements d'un abordatge multimodal del dolor en l'atenció als pacients amb dolor crònic sense dany evident o conegut que expliqui o justifiqui en tota la seva magnitud.

Específics

- Integrar les diferents estratègies que conformen la teràpia multicomponent: l'educació en neurociència, l'exercici terapèutic i les teràpies i tècniques psicològiques, per abordar el dolor crònic sense dany evident.
- Fomentar la prevenció del dolor crònic perquè el puguin fer extensiu als seus companys i arribi al màxim nombre de professionals.

Contingut i durada

Presentació i introducció del curs.

El què i el perquè.

- Què fer? Presentar una altra eina que ajudi a afrontar el dolor.
- Què és el dolor i com es pot patir? Dolor no és igual a lesió.
- Què li està passant? (reconèixer el patiment). Tot el seu dolor i patiment és molt real.
- El cervell es comunica amb la resta del cos (xarxa neuronal).
- Per què te tant dolor si no hi ha una lesió evident? Sensibilització i amplificació.

El com.

- Quines coses ens poden sensibilitzar i provocar la cronificació del dolor?
- El dolor crònic es pot aprendre i memoritzar.
- Com es pot produir aquesta sensibilització? Hipervigilància de l'amenaça de dany.
- Com la sensibilització fa canviar el cervell per la plasticitat neuronal.
- Com el cervell elabora i experimenta el dolor.
- Com treballa i interpreta el cervell? El cervell prioritza la supervivència: vigila i anticipa possibles perills.
- Com la sensibilització és un procés essencialment no conscient? Vostè no en té la culpa ni te un problema psicològic.

Aquesta és una actuació conjunta del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i CAMFiC/FAP.
Aquest projecte ha estat finançat mitjançant els fons del Marc Estratègic d'Atenció Primària i Comunitària 2025 del Ministeri de Sanitat

- Com és que no només hi ha dolor? (o només fatiga). El dolor pot ser un símptoma més d'una malaltia més complexa.
- Com es pot emprendre un altre camí per reduir el patiment?

Què més cal fer.

- Exercici terapèutic.
- Teràpies i tècniques psicològiques.
- Educació en neurociència.
- Fàrmacs.
- Prevenció.

Avaluació.

Preguntes i clausura del curs.

Durada: 5 hores.

Metodologia

- Exposició dels continguts mitjançant una presentació dinamitzada amb il·lustracions, metàfores i exemplificacions a la que s'incorporaran elements pràctics i de feedback amb els assistents que en facilitin llur comprensió.
- Històries/casos clínics que seran presentats i proposats als assistents i que es desenvoluparan en grup amb el suport de píndoles informatives.
- Proposta i demostració d'exercici terapèutic (emmirallaments, jocs que impliquin integrar imaginació, coordinació, emoció i cognició) i de tècnica cos-ment (p.ex. mindfulness) que facilitin l'acceptació del dolor.

Equip docent

Coordinadora:

Rosa Caballol i Angelats. Metgessa de Medicina Familiar i Comunitària. EAP Tortosa 1 Est- El Temple. Coordinadora de la Unitat d'Expertesa en SSC (Síndromes de Sensibilització Central) Terres de l'Ebre. Coordinadora del Grup PADEICS (Programes Assistencials d'Expertesa de l'Institut Català de la Salut) Membre dels Grups de Treball de GESSCAP (Grup d'Estudi de les Síndromes de Sensibilitat Central en Atenció Primària) i TraDop (Abordatge Transdisciplinar del Dolor Persistent) de la CAMFiC.

Dirigit a

Metges/ses de Medicina Familiar i Comunitària, Infermers/res, Fisioterapeutes, Psicòlegs/gues clínics/ques en Ciències de la salut i Referents de Benestar Emocional i Salut Comunitària (RBEC)*.

**Els crèdits de formació continuada només són vàlids per a les professions sanitàries que es relacionen a la LOPS.*

Aquesta és una actuació conjunta del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya i CAMFiC/FAP.
Aquest projecte ha estat finançat mitjançant els fons del Marc Estratègic d'Atenció Primària i Comunitària 2025 del Ministeri de Sanitat