

GUIA DE DOR CRÓNICA

Siga os conselhos deste guia.



Grünenthal

ÍNDICE

Viver com dor

PÁG 3

A dor crónica

PÁG 4

Um problema invisível

PÁG 6

Aprenda a gerir a dor

PÁG 7

Conselhos para a rotina diária

PÁG 11

Conselhos para os imprevistos

PÁG 12

Exercícios

PÁG 15

Lembre-se!

PÁG 22

Contactos úteis

PÁG 23

1. VIVER COM DOR

Viver com dor crónica não é fácil.

Mais de 1,5 mil milhões de pessoas em todo o mundo vivem diariamente com dor crónica.¹

A dor é um fenómeno extraordinariamente complexo, que tem uma componente física, mas também um enorme impacto emocional. A dor crónica deve ser entendida como um problema de saúde, primeiro a uma escala pessoal e mais tarde, devido à elevada prevalência, também a uma escala pública. A dor crónica é causadora de morbilidade, absentismo e incapacidade temporária ou permanente. Além do impacto na qualidade de vida do doente e da família, está também associada a custos elevados para os sistemas de saúde.²

Se tem dor crónica, é possível que a sua vida tenha mudado. É possível que não consiga trabalhar como antes, que não consiga desfrutar da vida ou que, em alguns momentos, não consiga cuidar de si próprio(a). A dor pode estar a impedi-lo(a) de dormir. Pode estar a torná-lo(a) numa pessoa mais facilmente irritável. Pode estar a interferir no seu trabalho e na relação com a sua família e amigos.

Quando a dor persiste por **mais de 3-6 meses**, é considerada uma dor crónica, tornando-se mais difícil que desapareça por completo. No entanto, é possível manter a qualidade de vida, com o auxílio de algumas ferramentas. O objetivo deste guia é facilitar a aprendizagem de alguns destes recursos. Mas, acima de tudo, reúne um conjunto de conselhos que podem ajudá-lo(a) na sua rotina diária.

Manter uma atitude positiva em relação à doença é o primeiro e mais importante passo para recuperar o controlo da sua vida. Não é uma tarefa fácil, mas esperamos que estas ferramentas o(a) possam ajudar.

2. A DOR CRÓNICA

- > A dor é crónica quando, de modo geral, dura há mais de 3-6 meses. Ou seja, quando persiste para além do período que era estimado para a recuperação de uma lesão.²
- > A dor crónica pode surgir no contexto de várias doenças (lombalgia, artrose, diabetes, zona, cancro, etc.), ser agravada por traumatismos ou posições forçadas ou incorretas, estar associada a um período pós-operatório ou surgir sem causa aparente.²
- > Com o passar do tempo, a dor crónica pode afetar a mobilidade, a capacidade para trabalhar e os padrões de sono. Pode também ter um impacto negativo na relação com a família e amigos.²

A dor que persiste para além da lesão que lhe deu origem já não tem qualquer utilidade para o organismo – perdeu a sua função de proteção. Por esse motivo, **a dor crónica não deve ser considerada como um sintoma. A dor crónica é uma doença por direito próprio.**²

Impacto da dor crónica



INSÓNIAS



IMPACTO NEGATIVO
NAS RELAÇÕES FAMILIARES
E DE AMIZADE



INTERFERÊNCIA
NO TRABALHO



IRRITABILIDADE

Consegue identificar-se no ciclo da dor crónica?

Se sim, este Guia pode ser útil no seu dia-a-dia.



3. UM PROBLEMA INVISÍVEL

Por que é tão difícil falar sobre a nossa dor?

- > Aceitamos que a dor é inevitável
- > Acreditamos que a dor é apenas um sintoma; se tratarmos os outros problemas, a dor desaparece
- > Consideramos a dor como uma consequência inevitável da doença e/ou do tratamento
- > Queremos ser vistos de forma positiva
- > Não queremos desafiar a posição do médico
- > Receamos as consequências de uma doença crônica:
 - > Hospitalização/exames
 - > Tratamento prolongado

Sabia que...

Desde 2003, é obrigatório avaliar regularmente a intensidade da dor em todos os serviços de saúde, como já acontece com a pressão arterial, a frequência cardíaca, a frequência respiratória e a temperatura corporal?³

A dor ainda é subestimada e negligenciada, tanto pelos doentes como pelos profissionais de saúde.

Tornando a dor visível não é possível ignorá-la.

4. APRENDA A GERIR A DOR

Aceite que tem dor crónica; aceitar não significa desistir.



A aceitação é a primeira e mais importante ferramenta para gerir a sua dor. Aceitar significa reconhecer a necessidade de fazer uma melhor gestão da dor.

Aceitar é como abrir uma porta – uma porta que lhe permite ter acesso a diferentes formas de autogestão da dor. Tudo o que precisa de fazer é aceitar que tem dor crónica e que a sua vida terá de ser gerida de forma diferente.

Aprenda a priorizar e a planificar os seus dias.



Estabelecer prioridades e planear os seus dias é fundamental. **Faça uma lista de tudo o que gostaria de fazer**, mas lembre-se de definir metas pequenas e de as distribuir de forma realista ao longo do dia.

Também é essencial encontrar um ritmo equilibrado para as atividades diárias. Isto consiste em aprender a fazer as atividades aos poucos e a definir períodos de descanso, para evitar chegar ao final do dia esgotado.

DICAS

- > Fazer uma lista de tarefas, mas recordando que é importante ser sempre flexível.
- > Definir pequenas metas e “dosear” a energia.
- > Fazer pausas entre as atividades.
- > Não descansar apenas quando a dor e o cansaço já são insuportáveis.

Seja mais paciente consigo próprio(a).



Estabelecer um ritmo nas atividades diárias é uma das ferramentas-chave para gerir a sua dor. Reconheceu-se no ciclo da dor? Tenta fazer demasiadas coisas, necessita de descansar muitas vezes e se fica inativo(a) perde a sua condição física? Impor um ritmo é fazer uma pausa ao longo do dia antes que ela seja necessária.

Mas como se vai lembrar de manter o ritmo?

Recorde esta metáfora:

“Como se consegue comer um elefante? Uma dentada de cada vez!”

Aprenda técnicas de relaxamento.

As técnicas de relaxamento são muito importantes para aliviar a tensão muscular e descontraír a mente. Relaxamento pode ser:



LER UM
LIVRO



OUVIR
MÚSICA



SAIR COM
AMIGOS



IR AO
CINEMA



DANÇAR



CAMINHAR



MEDITAR



FAZER
RESPIRAÇÃO
ABDOMINAL*

*peça ajuda ao seu profissional de saúde



Movimente-se.

Muitas pessoas que sofrem de dor temem o exercício físico, com receio que lhes cause mais dor. Contudo, isso não é verdade. O exercício frequente pode diminuir o desconforto, preparar o corpo para outras atividades e fortalecer os músculos.²

Lembre-se de começar lentamente e de aumentar gradualmente a intensidade dos exercícios – a qualidade do movimento é mais importante do que o número de vezes que o realiza. Não é tão difícil como possa pensar.

Se tem dor, lembre-se que os músculos não alongados e não trabalhados sentem mais dor do que os músculos tonificados. Fale com o seu fisioterapeuta ou treinador sobre um treino de alongamentos e um plano de exercícios individualizado, que possa fazer calmamente e com segurança. **Isto vai ajudá-lo a fortalecer não só os músculos como também a sua confiança.**



Registe os seus progressos num diário.

Manter um diário com registos do seu progresso vai ajudá-lo(a) a perceber o quão longe chegou e os sucessos que alcançou. Por outro lado, também é importante registar o que não resultou, para aprender com essas experiências.

Tente escrever todos os dias uma evidência para mostrar a si próprio(a) que está a conseguir gerir a sua dor. Realizar esta tarefa vai aumentar a sua confiança.

Tenha um plano para situações inesperadas.



Não é realista pensar que nunca terá situações inesperadas de dor.

Desenvolver um plano alternativo para recaídas é fundamental. Se não conseguir sozinho(a), peça ajuda ao seu médico. Verifique no seu diário os pontos que o(a) ajudaram noutras situações. Essa informação pode ser útil se tiver outra experiência inesperada.

Forme uma equipa com os seus profissionais de saúde.



O trabalho em equipa com os profissionais de saúde é essencial. Controlar a dor não é “uma estrada de sentido único” e não é realista que sejam os seus profissionais de saúde a resolverem todos os problemas. Você também desempenha um papel muito importante.

Juntos, você e os seus profissionais de saúde, podem estabelecer um plano de ação.

Ser bem sucedido na gestão da sua dor também significa receber ajuda e apoio dos outros. Peça ao seu médico, farmacêutico ou outro profissional de saúde, à sua família, amigos e colegas de trabalho para trabalharem em conjunto; para se tornarem numa equipa.

5. CONSELHOS PARA A ROTINA DIÁRIA

O objetivo deve ser usar rotinas em todas as suas atividades diárias.



ENGOMAR

Engome poucas peças de cada vez. Em vez de engomar a máquina de roupa toda, divida-a por vários dias.

Por exemplo, faça duas ou três pilhas de roupa:

- > uma pilha urgente
- > uma pilha não tão urgente
- > uma pilha “posso fazer no final da semana”



IR ÀS COMPRAS

Em vez de fazer as compras da semana todas de uma vez, divida-as por mais dias. Outro conselho é dividir as compras por mais sacos, para não carregar sacos muito pesados.

Lembre-se também de ter sempre alguém em casa (um familiar ou um vizinho) que o(a) ajude a transportar as compras. Ou então considere fazer as compras através da internet, e assim só terá de separar os produtos quando forem entregues em casa.

Estes são apenas alguns exemplos. Haverá muitos mais desafios sobre os quais terá que pensar antes de os enfrentar. Se planejar antecipadamente a sua rotina, haverá menos hipóteses de surgir um contratempo.

6. CONSELHOS PARA OS IMPREVISTOS

Não é realista pensar que nunca terá uma situação inesperada de dor.

A primeira coisa a fazer é não entrar em pânico. Se acontecer uma situação inesperada, é preferível ter um plano alternativo. Os contratempos são muitas vezes motivados por fazer demais – exagerar, pressionado por outro ou simplesmente porque se esqueceu que tem dor crónica. Não se aborreça consigo próprio(a): é normal acontecerem reveses ocasionais.

Se não tem a certeza de como preparar um plano alternativo, peça ajuda ao seu médico ou profissional de saúde.



MANTENHA A CALMA

Interrompa por instantes as atividades normais, deite-se durante algum tempo e relaxe, mas não por muito tempo. O repouso na cama enfraquece os músculos – perde aproximadamente 1% da força muscular por dia se se mantiver inativo(a). Lembre-se de que movimentar-se e manter-se ativo(a) pode acelerar a sua recuperação.



TENTE COMEÇAR A MOVER-SE LENTAMENTE

Lembre-se de estabelecer um ritmo para si próprio(a). Comece com um alongamento suave tão rápido quanto possível, para retomar a sua normal flexibilidade. Manter-se ativo(a) pode parecer-lhe estranho, mas aprender a viver com dor crónica é uma competência fundamental.



PROCURE ALIVIAR A DOR (ESTRATÉGIAS PARA A DOR MUSCULOESQUELÉTICA)

Aplique calor e/ou gelo de forma a ficar mais confortável. Para aliviar a dor inicial, pode aplicar gelo embrulhado em toalhas húmidas durante 5 minutos por hora, durante 1 ou 2 dias. Lembre-se sempre de colocar uma peça de roupa entre a sua pele e o gelo, para prevenir queimaduras na pele. Também não é recomendável que se deite sobre o gelo.



UTILIZE TÉCNICAS DE RELAXAMENTO

O relaxamento é outra excelente forma de gerir uma situação inesperada de dor. Aceite a situação que está a vivenciar como um contratempo – tal como aconteceu, também irá desaparecer.



FAÇA UMA ADMINISTRAÇÃO CUIDADOSA DA MEDICAÇÃO

Siga os conselhos do seu médico ou farmacêutico sobre a medicação. Se necessitar de tomar regularmente medicação, encontre maneiras de não se esquecer. Faça notas em *post its*, utilize um despertador ou peça a alguém que o(a) lembre. As farmácias também têm serviços que o(a) podem ajudar a tomar os medicamentos de acordo com a prescrição do seu médico.



ESTABELEÇA PRIORIDADES NAS SUAS TAREFAS

Estabeleça ritmos para si próprio(a). Reparta as tarefas por períodos (ainda) mais pequenos. Descanse entre eles. Reduza as suas atividades até que a dor desapareça. Seja cuidadoso(a) consigo. Até se sentir melhor, diga “não” a pedidos que os outros gostariam que fizesse, mas que não têm assim tanta importância.

MUITO IMPORTANTE

Se não estiver seguro(a) sobre alguma destas medidas, procure o seu médico ou profissional de saúde.

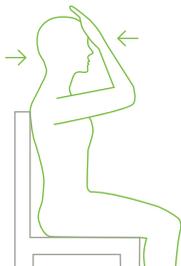
7. EXERCÍCIOS

Exercícios para a cervicalgia

Pode efetuar este conjunto de exercícios em casa, se tal for indicado pelo seu médico. É aconselhável realizá-los pelo menos 3 dias por semana.

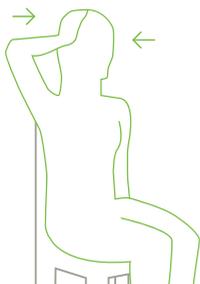
FORTALECIMENTO

Para fortalecer a musculatura do pescoço e ombros.



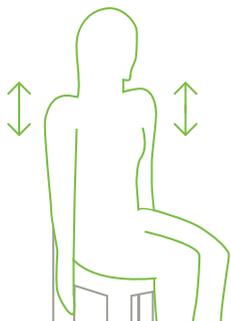
FLEXÃO DO PESCOÇO CONTRA RESISTÊNCIA

Sente-se numa cadeira firme, com o corpo direito e a palma da mão contra a testa. Pressione ligeiramente a mão durante 3 a 5 segundos. Realize este exercício 5 vezes.



INCLINAÇÃO LATERAL

Coloque a mão acima da orelha e pressione durante 3 a 5 segundos. Descanse e repita 5 vezes no mesmo lado e, de seguida, 5 vezes no lado oposto da cabeça.



POTENCIAÇÃO DOS OMBROS

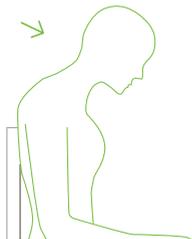
Sentado(a) numa cadeira com as costas direitas e os braços ao longo do corpo, levante os ombros de forma alternada, como se quisesse tocar com eles nas orelhas. Aguarde uns segundos e baixe-os lentamente. Repita 10 vezes.

ROTAÇÃO DOS OMBROS

Na mesma posição, faça rotações lentas com os ombros para a frente e de seguida para trás. Mantenha as costas direitas e realize pelo menos 5 rotações em cada sentido, lentamente.

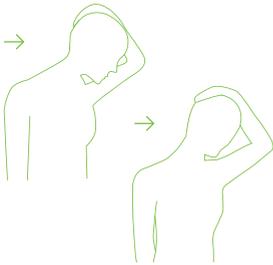
ALONGAMENTO

Para manter o alongamento da musculatura, evitar encurtamentos e melhorar contraturas.



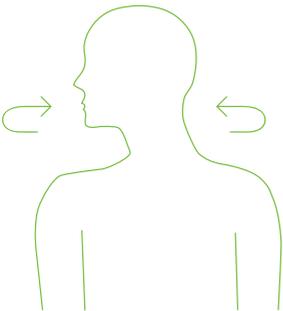
ALONGAMENTO DA REGIÃO POSTERIOR DO PESCOÇO

Sentado(a) com as costas direitas, coloque as mãos descontraídas ao lado do corpo, com as palmas sobre as coxas. Inspire e, ao expirar, dobre o pescoço, orientando o queixo para o peito. Mantenha esta posição durante 5 segundos e volte lentamente à posição inicial.



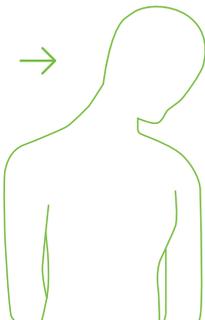
ALONGAMENTO LATERAL COM A AJUDA DA MÃO

Com uma das mãos, agarre na parte lateral da cadeira; com a outra, incline a cabeça lateralmente para o lado contrário. Mantenha a posição durante 3 segundos. Depois, repita o exercício para o outro lado. Pode fazê-lo girando ligeiramente a cabeça para o lado da mão que alonga o pescoço.



ROTAÇÕES

Rode a cabeça para a direita até chegar ao limite natural, mantenha durante 5 segundos e volte ao centro. Repita 5 vezes. De seguida, realize 5 séries à esquerda.



FLEXÃO LATERAL

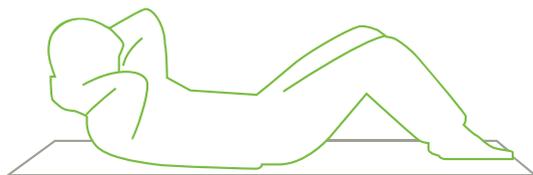
De pé à frente de um espelho, para controlar melhor a postura, incline a cabeça para um lado, de modo a tocar no ombro com a orelha. Faça-o com a mão direita atrás das costas e a mão esquerda para o lado que inclina a cabeça. Mantenha durante 5 segundos e repita.

Exercícios para a lombalgia

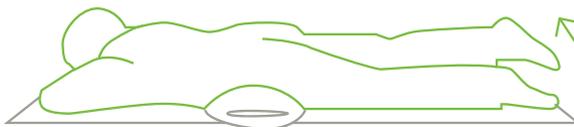
1. Os exercícios devem ser realizados quando já não existir dor aguda.
2. O importante é a qualidade do movimento e não tanto o número de vezes que realiza o mesmo. É preferível realizar menos vezes um exercício, mas fazê-lo bem.
3. Deve aumentar progressivamente o número de repetições e a frequência.

TONIFICAÇÃO

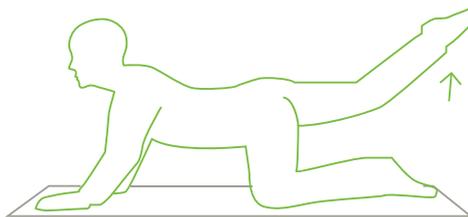
Repetir 10 vezes de forma alternada. Descansar e realizar mais 2 séries.



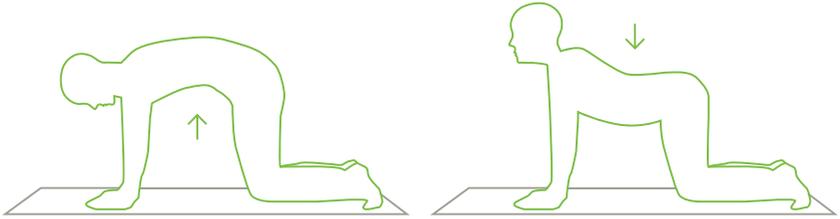
Deitado(a) de barriga para cima, com as pernas fletidas e as mãos na nuca, levante a cabeça e os ombros do chão.



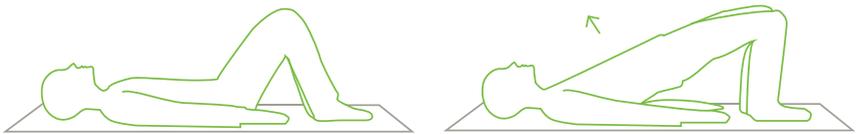
Deitado(a) com uma almofada debaixo da barriga, levante uma perna afastando-a ligeiramente do chão e levante logo de seguida a outra perna.



Com as mãos e os joelhos apoiados no chão, estique a perna, levantando-a para trás.



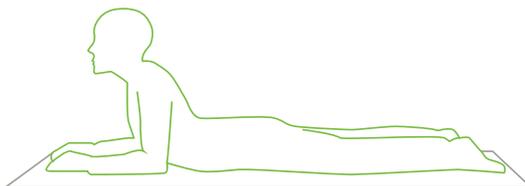
Mantenha as mãos e os joelhos apoiados no chão, com as costas direitas. Comece por curvar as costas com a barriga para dentro e depois para baixo.



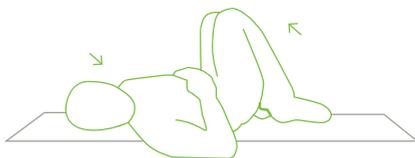
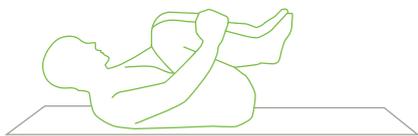
Deitado(a) de barriga para cima, com as pernas fletidas, os pés apoiados no chão e os braços ao longo do corpo, levante os glúteos do chão. Mantenha essa posição durante 3 segundos e baixe.

ALONGAMENTO

Manter a posição durante 20 segundos em cada exercício.



Deitado(a) de barriga para baixo, arqueie as costas para trás, ajudando com os cotovelos ou com as mãos, conforme o quanto se inclinar.



Deitado(a) de barriga para cima, leve os joelhos ao peito, segurando-os com as mãos. Mantenha-os o mais próximo possível do corpo.

Deitado(a) de barriga para cima, leve os joelhos ao peito e, de seguida, deixe-os cair para um lado enquanto vira a cabeça para o lado contrário.

Beber água

A água é essencial para uma vida saudável. É importante para todas as pessoas, mas ainda mais importante se praticar exercício físico. Por isso, certifique-se de que se hidrata convenientemente antes, durante e após o exercício.



Encontre mais exercícios em dor.com.pt

Conteúdos por: Gema San José Alonso. Diplomada em Fisioterapia pela Universidade CEU San Pablo. Madrid.

8. LEMBRE-SE!

1

É importante que não se limite a fazer planos. Todos os dias são uma oportunidade para passar do pensamento positivo à ação.

2

Usar todas as ferramentas é difícil, mas não é tão complicado como parece. Quando conseguir estabelecer as suas rotinas, a gestão da dor vai tornar-se um hábito.

3

O objetivo deste Guia é construir uma atitude positiva em relação à dor crónica, que lhe permita viver uma vida com qualidade.

Referências: 1. Global Industry Analysts, Inc. (2011) Global Pain Management Market to Reach US\$60 Billion by 2015, According to a New Report by Global Industry Analysts, Inc. [Online] Disponível em: <http://www.prweb.com/pdfdownload/8052240.pdf> [Acedido a 2 de Julho 2018]. 2. Ritto C, Rocha FD, Costa I, Diniz L, Raposo MB, Pina PR, Milhomens R, Faustino SA. Manual de Dor Crónica. 2ª Edição. Janeiro 2017. 3. Direção-Geral da Saúde. A Dor como 5º sinal vital. Registo sistemático da intensidade da Dor. Circular Normativa Nº 09/DGCG. 14/06/2003

9. CONTACTOS ÚTEIS

Associações/sociedades médicas

- > Associação Portuguesa para o Estudo da Dor “APED”
www.aped-dor.org
- > Associação Portuguesa de Medicina Geral e Familiar
www.apmgf.pt
- > Sociedade Portuguesa de Anestesiologia
www.spanestesiologia.pt
- > Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação
www.spmfr.org
- > Sociedade Portuguesa de Medicina Interna
www.spmi.pt
- > Sociedade Portuguesa de Ortopedia e Traumatologia
www.spot.pt
- > Sociedade Portuguesa de Reumatologia
www.spreumatologia.pt

Associações de doentes

- > Associação Atlântica de Apoio ao Doente Machado-Joseph
www.aaadmj.com/a-associacao
- > Associação de Doentes com Lúpus
www.lupus.pt
- > Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores
www.addcacoes.blogspot.com
- > Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica
www.myos.pt/myos.php
- > Associação Portuguesa de Neuromusculares
www.apn.pt/apn/
- > Força 3P – Associação de Pessoas com Dor
www.forca3p.com/sobre-a-associacao
- > Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas
www.lpcdr.org.pt
- > Portugal AVC – União de Sobreviventes, Familiares e Amigos
www.portugalavc.pt

Com apoio de:





dor.com.pt

Aceda ao site que sabe o que sente.



Descubra a plataforma digital onde vai encontrar informação relevante sobre a dor, os seus diferentes tipos e conselhos práticos para o dia-a-dia. **Tornando a dor visível não é possível ignorá-la.**





Grünenthal