



SIGA OS CONSELHOS DESTA GUIA PARA TER UMA
VIDA COM MAIS QUALIDADE E MENOS DOR.



ELABORADO POR:

DANIELA KLUNCK

Residente do Programa de Atenção

Básica - ESP/RS

Farroupilha, agosto de 2022.

REALIZAÇÃO:



Secretaria de
Saúde

ÍNDICE

Capítulo 1 <i>Viver com dor</i>	Página 3
Capítulo 2 <i>A dor crônica</i>	Página 4
Capítulo 3 <i>Um problema invisível</i>	Página 6
Capítulo 4 <i>Aprenda a gerir a dor</i>	Página 7
Capítulo 5 <i>Conselhos para a rotina diária</i>	Página 11
Capítulo 6 <i>Conselhos para os imprevistos</i>	Página 12
Capítulo 7 <i>Exercícios</i>	Página 14
Capítulo 8 <i>Lembre-se!</i>	Página 20
Capítulo 9 <i>Contatos úteis</i>	Página 21

VIVER COM Dor

Viver com dor crônica não é fácil.

A dor é um processo de defesa do organismo e surge como sinal de que algo não vai bem. No entanto, quando ela persiste por mais de três meses é considerada uma dor crônica, tornando-se mais difícil que ela desapareça por completo.

Se você tem dor crônica, é possível que a sua vida tenha mudado. É possível que não consiga trabalhar como antes, que não consiga desfrutar da vida da mesma forma ou que, em alguns momentos, não consiga cuidar de si próprio(a). A dor pode estar te impedindo de dormir, pode te tornar uma pessoa mais facilmente irritável, pode interferir no seu trabalho e na relação com a sua família e amigos.

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 controle da sua vida.

Não é uma tarefa fácil, mas esperamos que estas ferramentas o(a) possam ajudar.

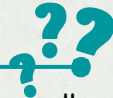
CAPÍTULO 2

A DOR CRÔNICA

O que é?

- > A dor é crônica quando, de modo geral, dura há mais de três meses. Ou seja, quando persiste para além do período que era estimado para a recuperação de uma lesão.
- > A dor é um fenômeno complexo, que tem um componente físico, mas também um componente emocional. A dor crônica 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 crônica pode surgir no contexto de várias doenças (lombalgia, artrose, fibromialgia, etc), estar associada a um período pós-operatório ou surgir sem causa aparente.

Você sabia?



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 crônica não deve ser considerada como um sintoma. A dor crônica é uma doença por direito próprio.

Impacto da dor crônica



INSÔNIA



**IMPACTO NEGATIVO
NAS RELAÇÕES
FAMILIARES E DE AMIZADE**



**INTERFERÊNCIA
NO TRABALHO**



IRRITABILIDADE

Consegue identificar-se no ciclo da dor crônica?

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



É NECESSÁRIO **ROMPER ESTE CICLO** PARA PROMOVER UMA MELHOR QUALIDADE DE VIDA E GERENCIAMENTO DA DOR.



Para isso, esse guia fornecerá algumas ferramentas para você lidar com a sua dor.

Assim, você irá construindo sua maleta de ferramentas conforme for descobrindo o que lhe ajuda ou não no controle da sua dor.

CAPÍTULO 3

UM PROBLEMA

Invisível

O problema da dor crônica não surge isoladamente, mas pela combinação de diferentes fatores. Porém, independentemente de sua origem, a condição emocional é um forte influenciador na percepção e no agravamento desse desconforto. Pessoas com o estado emocional instável têm maior propensão para tornar a dor crônica persistente.

Além disso, pessoas que apresentam quadros de depressão e ansiedade, a tendência é que sintam mais dor do que outras pessoas diagnosticadas com a mesma doença crônica.



LOGO, O CUIDADO COM O **BEM-ESTAR EMOCIONAL** É UM DOS PONTOS CRUCIAIS NO MANEJO DESSA CONDIÇÃO.

Lidar com o desconforto causado pela dor persistente é, sem dúvida, um desafio complexo e que exige a busca de alternativas para ser bem-sucedido. Nesse sentido, é crucial investir em uma vida mais saudável, centrada em mudanças que envolvam desde a alimentação, rotina de sono até as atividades de lazer.

Priorizar uma vida mais ativa e saudável influenciará, significativamente, os resultados do tratamento, bem como a forma como a dor será encarada e contextualizada no dia a dia.

ASSIM SENDO, MESMO QUE A DOR REPRESENTA UM PROBLEMA, É POSSÍVEL QUE SEJA GERENCIADA DE FORMA **SAUDÁVEL E POSITIVA**.

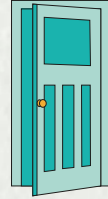


APRENDA A GERIR A Dor

Aceite que tem dor crônica; 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 crônica 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).

Reconheceu-se no ciclo da dor? Tenta fazer demasiadas coisas, necessita descansar muitas vezes e se fica inativo(a) perde a sua condição física?



Respeite seu corpo e seja mais paciente consigo próprio.

Para isso, estabeleça um ritmo nas atividades diárias, essa é uma das ferramentas-chave para gerir a sua dor.

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. As técnicas de relaxamento podem ser:



Ler um livro



Ouvir música



Sair com amigos



Caminhar



Meditar



Ir ao cinema



Dançar



Fazer respiração profunda

SE NECESSÁRIO, BUSQUE AJUDA DE UM
PSICÓLOGO OU OUTRO PROFISSIONAL DE
SAÚDE MENTAL.



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, fortalecer os músculos e prevenir lesões futuras.



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.

Fale com o seu fisioterapeuta ou treinador caso surjam dúvidas na realização dos exercícios.



Isto vai ajudá-lo a fortalecer não só os músculos como também a sua confiança. Além disso, isso ajuda você a movimentar-se melhor e se tornar mais disposto para a execução de seus compromissos e tarefas diárias.

Vale ressaltar, porém, que a inatividade provoca atrofia e leva à rigidez muscular em pacientes com doenças crônicas. Nesses casos, o risco de reduzir a mobilidade e diminuir a força é elevado.

Registre os seus progressos num diário.

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



TENTE ESCREVER TODOS OS DIAS UMA EVIDÊNCIA PARA MOSTRAR A SI PRÓPRIO(A) QUE ESTÁ GERINDO 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 profissional de saúde de referência.

VERIFIQUE NO SEU DIÁRIO OS PONTOS QUE O(A)
AJUDARAM NOUTRAS SITUAÇÕES. ESSA
INFORMAÇÃO PODE SER ÚTIL SE TIVER OUTRA
EXPERIÊNCIA INESPERADA.



Forme uma equipe com os seus profissionais de saúde.

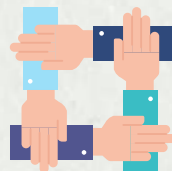
O trabalho em equipe com os profissionais de saúde é essencial.



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, FISIOTERAPEUTA OU OUTRO PROFISSIONAL DE SAÚDE, À SUA FAMÍLIA, AMIGOS E COLEGAS DE TRABALHO PARA TRABALHAREM EM CONJUNTO; PARA SE TORNAREM UMA **EQUIPE.**

CONSELHOS PARA A Rotina Diária

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

Dobrar roupas

Dobre poucas peças de cada vez. Em vez de dobrar 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”



Fazer 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 SURTIR UM CONTRATEMPO.



CAPÍTULO 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 ou simplesmente porque se esqueceu que tem dor crônica. Não se aborreça consigo próprio(a): é normal acontecerem acidentes ocasionais.

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).

*Keep
Calm*

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 crônica é uma competência fundamental.



PROCURE ALIVIAR A DOR

Aplique calor e/ou gelo de forma a ficar mais confortável.



Para aliviar a dor aguda, aplique gelo por 15 minutos. Lembre-se sempre de colocar uma proteção entre a sua pele e o gelo, para prevenir queimaduras na pele.

Para dor muscular ou tensional aplique calor sob a região por 20 minutos. Tenha cuidado com o risco de queimaduras.



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.

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.

EXERCÍCIOS

Movimente-se

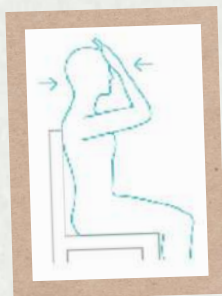
EXERCÍCIOS PARA A CERVICALGIA

Pode efetuar este conjunto de exercícios em casa se você tiver dor cervical.

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 reto e coloque a palma da mão contra a testa.

Pressione ligeiramente a mão durante 3 a 5 segundos.

Realize este exercício 5 vezes.

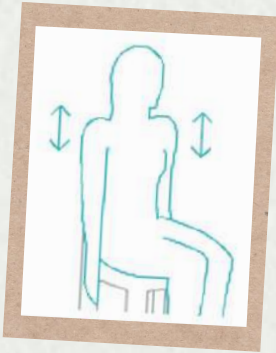
INCLINAÇÃO LATERAL

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 retas 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 retas e realize pelo menos 5 rotações em cada sentido, lentamente.

ALONGAMENTO

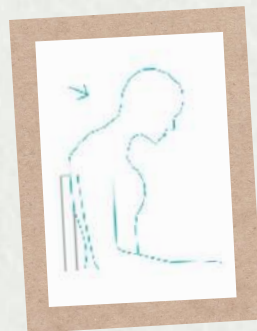
PARA MANTER O ALONGAMENTO DA MUSCULATURA,
EVITAR ENCURTAMENTOS E MELHORAR CONTRATURAS.

ALONGAMENTO DA REGIÃO POSTERIOR DO PESCOÇO

Sentado(a) com as costas retas, 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.

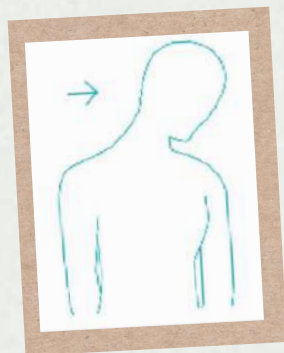


FLEXÃO LATERAL

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.

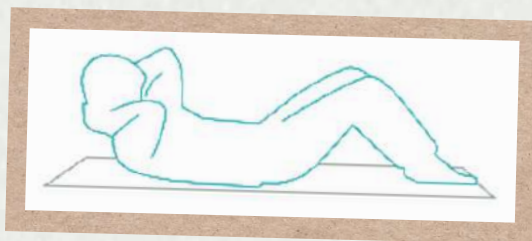


EXERCÍCIOS PARA A LOMBALGIA

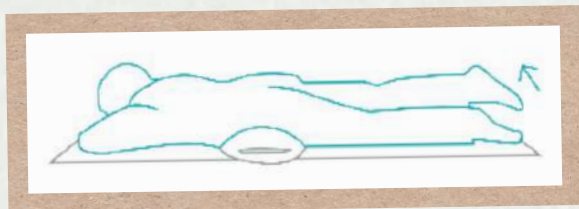
1. Os exercícios devem ser realizados quando já não existir dor aguda.
2. O importante é a qualidade do movimento e não tanto o número de vezes que realiza o mesmo. É preferível realizar menos vezes um exercício, mas fazê-lo bem.
3. Deve aumentar progressivamente o número de repetições e a frequência.

TONIFICAÇÃO

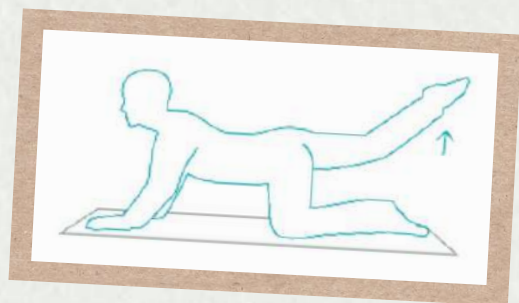
REPETIR 10 VEZES DE FORMA ALTERNADA. DESCANSAR E REALIZAR MAIS 2 SÉRIES.



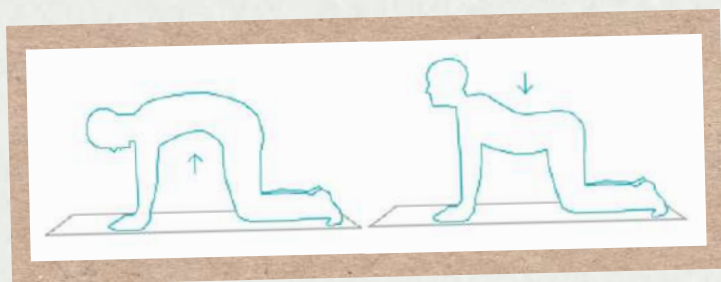
Deitado(a) de barriga para cima, com as pernas fletidas e as mãos na nuca, levante a cabeça e os ombros do chão.



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

Comece por curvar as costas com a barriga para dentro e depois para baixo.

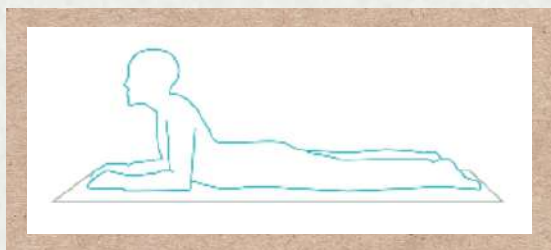


Deitado(a) de barriga para cima, com as pernas fletidas, os pés apoiados no chão e os braços ao longo do corpo, levante os glúteos do chão.

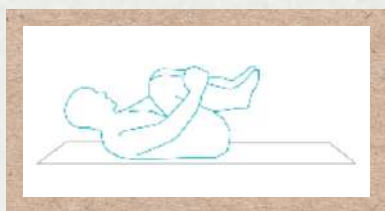
Mantenha essa posição durante 3 segundos e baixe.

ALONGAMENTO

MANTER A POSIÇÃO DURANTE 20 SEGUNDOS EM CADA EXERCÍCIO.



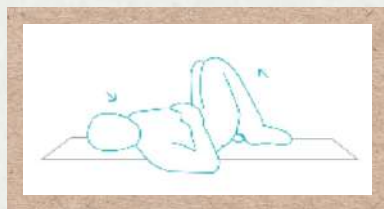
Deitado(a) de barriga para baixo, arqueie as costas para trás, ajudando com os cotovelos ou com as mãos, conforme o quanto se inclinar.



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.

DICAS

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 ESTABELECEER AS SUAS ROTINAS, A GESTÃO DA DOR VAI TORNAR-SE UM HÁBITO.

3

O OBJETIVO DESTES GUIAS É CONSTRUIR UMA ATITUDE POSITIVA EM RELAÇÃO À DOR CRÔNICA, QUE LHE PERMITA VIVER UMA VIDA COM QUALIDADE.

CAPÍTULO 9
CONTATOS
Úteis

Central de Marcação de Consultas

0800 440 7999 OU (54) 3056-7999

Secretaria de Saúde

(54) 3261-6988 OU (54) 99711-4918

Centro Municipal de Fisioterapia

(54) 3261-5721 OU (54) 99607-3933

Fármacia Pró Saúde

(54) 3412-5525

Centro Especializado em Saúde (CES)

(54) 3268-5335 OU (54) 99942-9380

CAPS I - Saber Viver

(54) 3412-5525

UBS América

(54) 3261-5355

ESF Belvedere

(54) 3268-0370

UBS Central

(54) 3268-1284

ESF Cinquentenário

(54) 3261-4300

ESF Cruzeiro

(54) 3268-4614



CAPS AD - Álcool e Drogas

(54) 3261-7924

ESF Medianeira

(54) 3261-4187

ESF Monte Pasqual

(54) 3268-9933 OU

(54) 99955-3374

ESF Primeiro de Maio

(54) 3261-4668

ESF São José

(54) 3268-1207 OU

(54) 3261-1627

FONTE:

Grünenthal. **Guia de Dor Crónica**. Disponível em:

<https://dor.com.pt/dor/wp-content/uploads/2020/09/13441rotina-diaria-v2.pdf>. Acesso em: 05 ago. 2022.



Secretaria de
Saúde