

GUIA DO PACIENTE NO MANEJO DA DOR

Ministério da Saúde
Instituto Nacional da Traumatologia e Ortopedia - INTO

Área de Registro e Tratamento da Dor
Guia do Paciente no Manejo da Dor

Elaboração:

Bárbara Ventura Fontes
Erica Brandão de Moraes

Colaboração:

Maria Fernanda Muniz Ferrari
Marina de Almeida Geraldo

Ilustração e Design:

Área de Comunicação - INTO

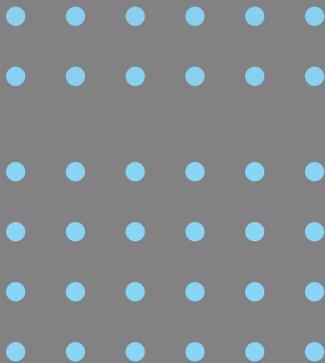
Parceria:

Universidade Federal Fluminense.

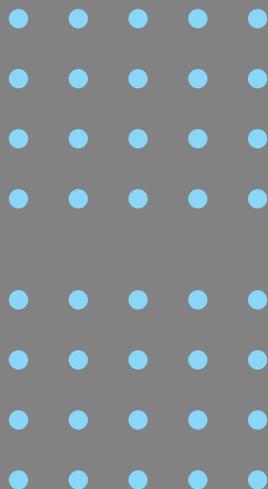
Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa.

Programa de Mestrado Profissional em Enfermagem Assistencial.

GePI- LabQualiSeg UFF(Segurança do Paciente, Tecnologias e Gestão do Cuidado Seguro).



GUIA DO PACIENTE NO MANEJO DA DOR



CONTROLE DA DOR NO PACIENTE CIRÚRGICO ORTOPÉDICO - INTO

A dor no pós-operatório é uma resposta natural do corpo à cirurgia. Ela ocorre porque a cirurgia causa danos aos tecidos e nervos na área operada. A dor pode variar em intensidade, de leve a intensa, e pode durar por alguns dias ou semanas após a cirurgia.

Em cirurgias ortopédicas o alívio da dor permite melhor mobilidade, reabilitação e acelera o retorno às atividades de vida diária. Esta cartilha foi criada para ajudar ao paciente cirúrgico ortopédico a compreender melhor a sua dor, como relatar ao profissional de saúde e o tratamento disponível no INTO.

DICAS DE COMO FALAR DA SUA DOR

1- Dor antes da Cirurgia

Importante informar durante a admissão, antes da cirurgia, se você sente dor, por quanto tempo vem sentindo esta dor e os medicamentos em uso.

2- Como falar da minha dor durante a internação?

Importante falar:

- ▶ Onde está doendo.
- ▶ Se é pior em algum período do dia.
- ▶ O que piora e o que melhora dor.
- ▶ Qual a intensidade da dor (sem dor, leve, moderada, forte ou intensa).

Por exemplo:

- O exercício melhora ou piora?
- A medicação melhora ou piora?
- Repouso melhora ou piora?
- O estresse torna tudo pior?

DICAS DE COMO FALAR DA SUA DOR

3 - Qual a intensidade da minha dor:

Você pode dizer o quão forte é a sua dor, em uma escala de 0 até 4? Onde zero significa que você está sem dor e quatro a pior dor que você já sentiu.

No INTO nós utilizamos a escala abaixo, ela vai ajudar a descrever a sua dor, tem as faces para a relacionar com a dor que sente e numerais com a descrição para cada um.





4 - Como é a minha dor?

As pessoas podem sentir dor de maneiras diferentes. Para alguns, é uma sensação latejante. Para outros, pode ser uma sensação de ardência ou choque. Dê uma olhada nas palavras abaixo e veja se alguma delas o ajuda a descrever sua dor.

Latejante - Choque - Queimação
Pontada - Fisgada - Constante

5 - Como a dor afeta o seu dia?

Pense nas coisas que você evita fazer ou tem dificuldade em fazer por causa da dor, ou seja, o que te afeta quando está com dor. Essa informação é importante para o profissional de saúde, pois vai ajudar a planejar o cuidado de forma individualizada.

Exemplo de como a dor pode te afetar:

- ▶ Sono
- ▶ Seu Humor
- ▶ Exercícios da Fisioterapia
- ▶ Higiene pessoal
- ▶ Alimentação

COMO O INTO AVALIA A SUA DOR

No INTO nós avaliamos a sua dor regularmente, ou seja, de tempos em tempos vamos perguntar se está com dor, onde dói, qual a intensidade e como está doendo. Sempre que realizarmos alguma medida de alívio, vamos perguntar novamente se a dor diminuiu.

Bom dia!
A Sra. está com dor?
Onde e como é a sua dor?

Oi! Estou com dor forte no joelho, em choque e queimação, piora durante fisioterapia e não estou conseguindo dormir por causa da dor.



COMO SUA DOR É TRATADA NO INTO

No INTO, empregamos uma variedade de métodos para aliviar a sua dor. Além de medicamentos, outras abordagens podem ser adotadas para promover o alívio da dor. Por exemplo, massagens e compressas são eficazes para reduzir a dor. Ouvir música e estar em um ambiente tranquilo também são úteis para promover o relaxamento, o que é importante para diminuir a sensação dolorosa..



**Compressa
fria ou quente**



**Ambiente
calmo e tranquilo**



Ouvir música



Massagem

CONTROLE DA DOR NO PÓS-ALTA

Após um período de recuperação da cirurgia, orientações iniciais de exercícios de fisioterapia e orientações do enfermeiro para o controle da dor você e cuidados pós-operatórios, você está pronto para receber alta. Importante seguir algumas



Você receberá uma receita, alguns medicamentos para dor podem estar presentes, importante utilizar conforme a receita e não dobrar a dose caso esqueça algum horário. Alguns medicamentos para dor podem causar alguns efeitos colaterais, como: constipação náuseas, boca seca, sonolência, tontura, entre outros..

ATENÇÃO: Informar ao medico na consulta de revisão da cirurgia qualquer efeito colateral apresentado.

Além dos medicamentos prescritos, existem várias outras medidas que você pode adotar em casa que irão ajudar a aliviar a dor, como compressas frias ou quentes, simples massagem no local, musica e um ambiente tranquilo para relaxar e ajudar a retirar o foco da dor.



ATENÇÃO: Após orientação do fisioterapeuta, não se esqueça de movimentar o membro operado, pois ajuda a prevenir inchaço e coágulos sanguíneos, reduzindo o risco de complicações e dor pós-operatória.

CONTROLE DA DOR NO PACIENTE CIRÚRGICO ORTOPÉDICO - INTO

Abaixo alguns links que irão orientar alternativas para serem usadas em conjunto com o tratamento com medicamentos. Basta apontar a câmera do celular para QR code e clicar no link que aparecer na tela.



Imaginação guiada/ meditação promove relaxamento e bem-estar, o que pode ajudar a reduzir a dor.



A música pode influenciar eventos biológicos, como emoções e memórias, que por sua vez afetam a percepção da dor.



O gelo porque tem ação anestésica e ajuda a reduzir o inchaço, já a compressa quente ajuda a aumentar a circulação sanguínea e é mais indicada para ser usada em uma distensão muscular ou uma dor mais crônica.



Esta cartilha irá te ajudar a entender tudo que o INTO faz para tornar a sua dor visível e tratar com todos os recursos disponíveis. Aponte a câmera do celular para o QRCODE abaixo e depois clique no link que irá aparecer na tela.



Equipe da Área de Registro de Tratamento da Dor

Maria Fernanda Muniz Ferrari
Marina de Almeida Geraldo
Bárbara Ventura Fontes
Gerusa Menezes dos Santos
Fátima Pimenta da Fonseca Almeida
Waleska Sampaio
Rosângela Ribeiro
Patrícia Mendes Campos
Renata Seixas
Elcimar Leal de Araujo
Fernanda Daco
Josimara Aparecida Mendes R. Fontes



INSTITUTO NACIONAL DE
TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

Instituto Nacional de Traumatologia
Ortopedia Jamil Haddad
www.into.saude.gov.br
Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão - RJ
Cep: 20940-070
Telefone: (21) 2134-5000



MINISTÉRIO DA
SAÚDE

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO