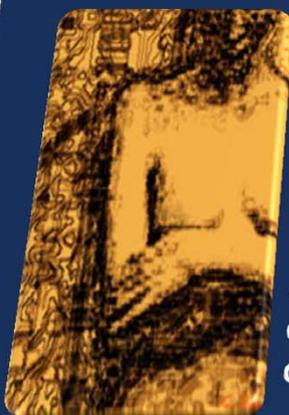




**Exposição de 14 de junho a 1 de julho de 2012**

Elaborada pelo Grupo de Enfermagem da Dor do Centro Hospitalar Barreiro Montijo, EPE

# DEFINIÇÃO DE DOR



De acordo com a *International Association for the Study of Pain*, a dor é uma experiência multidimensional desagradável, envolvendo não só um componente sensorial mas também um componente emocional, e que se associa a uma lesão tecidual concreta ou potencial ou é descrita em função dessa lesão



A **dor aguda** é uma dor que, até certo ponto, tem consequências benéficas para o organismo. A **dor crónica** é geralmente definida como uma dor persistente ou recorrente durante pelo menos 3-6 meses, que muitas vezes persiste para além da cura da lesão que lhe deu origem, ou que existe sem lesão aparente.

# O QUE DEVE SABER SOBRE A DOR



A dor é um fenómeno fisiológico de importância fundamental para a integridade física do indivíduo.



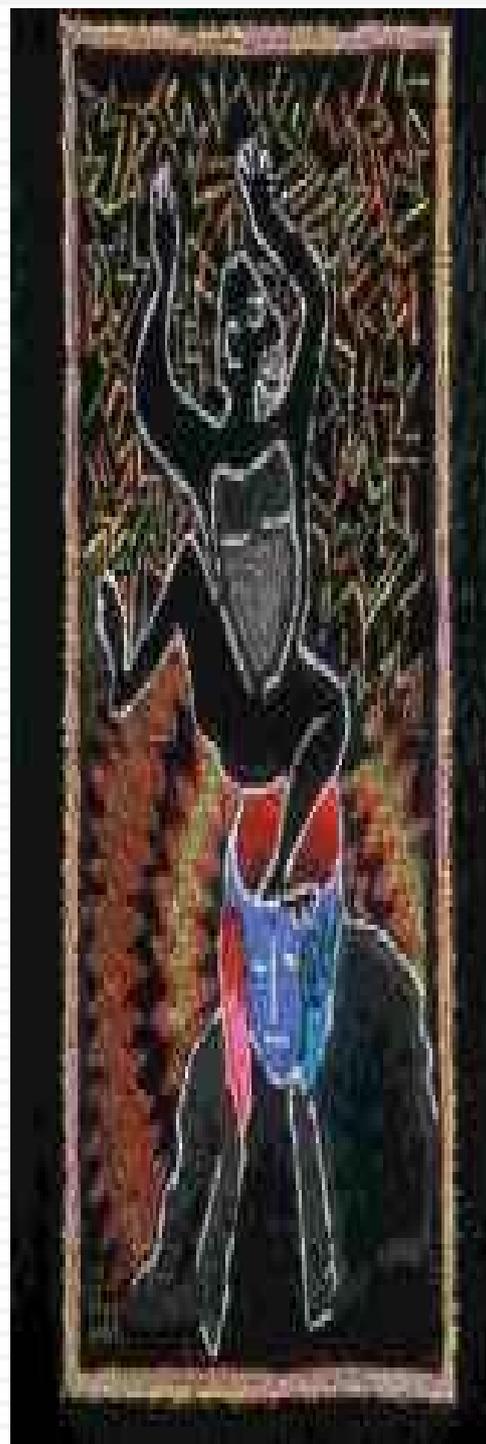
A dor é inúmeras vezes um dos sintomas mais relevantes para o estabelecimento de diagnóstico médico correto.



Tem a função vital de funcionar como sinal de alarme, o que leva o doente a procurar cuidados de saúde. Para além de sinal de alarme, a dor não representa qualquer outra vantagem.



A dor constitui o principal motivo de procura de cuidados de saúde pela população em geral.



# TIPOS DE DOR

QUEIMADURA

FORMIGUEIRO

CHOQUES

PICADA

***A SUA DOR É REAL E TEM  
UM NOME***

# DOR NEUROPÁTICA



- **Sofre de Dor Neuropática?**
- A dor pode acompanhá-lo há mais tempo do que esperava – talvez alguns meses ou mesmo mais. A persistência de uma dor que não consegue explicar ou aliviar, pode significar que sofre de dor neuropática



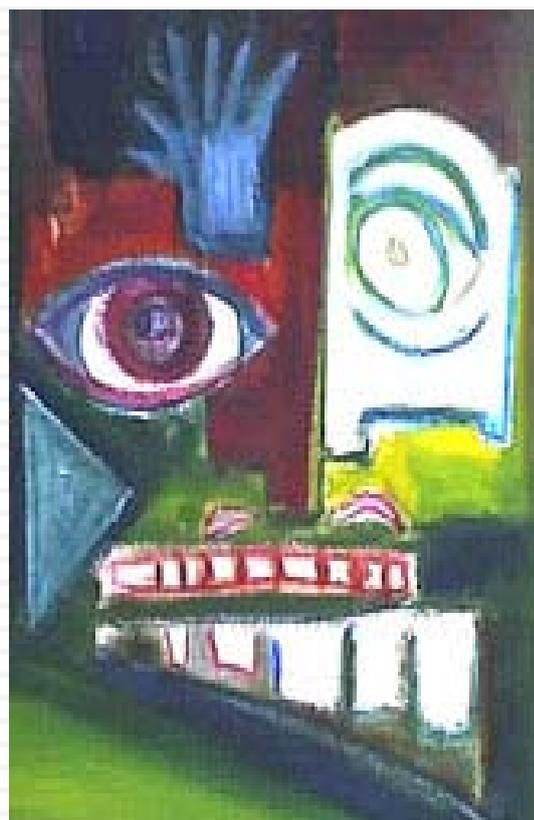
- **O que é a Dor Neuropática?**
- A dor é uma resposta normal do organismo que nos avisa quando alguma coisa não está a funcionar em condições ou quando ocorre uma lesão. Este tipo de dor funciona como aviso importante e tem um papel protector. Quando a dor não desaparece algum tempo após a reparação ou cura da lesão inicial, pode tornar-se crónica, o que constitui um verdadeiro problema com o qual não é fácil viver.
- A dor neuropática é um tipo de dor crónica que resulta de lesões nos nervos ou partes do sistema nervoso que transmitem sinais de dor, como a coluna vertebral ou o cérebro. A dor neuropática não tem qualquer função protectora e tem que ser devidamente diagnosticada e tratada.

# **DIA NACIONAL DA LUTA CONTRA A DOR**

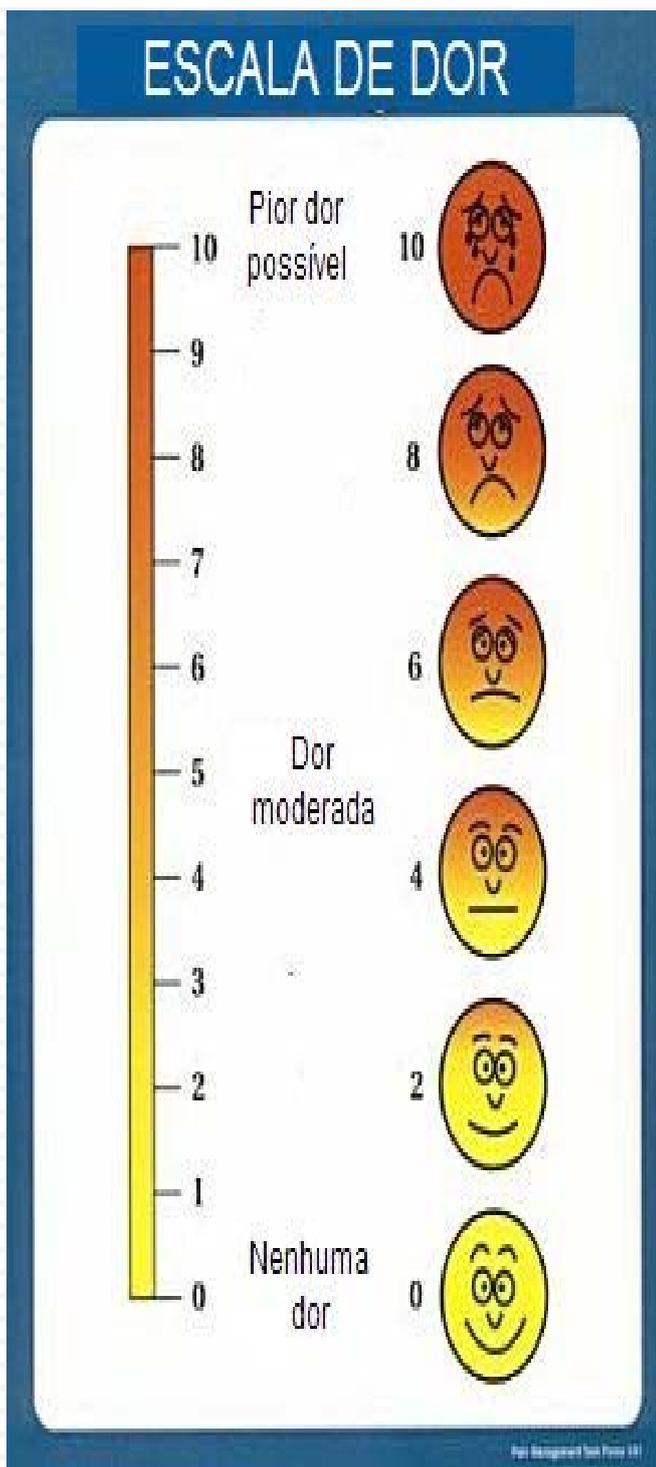
## **DIREITO DO DOENTE**

Todo o indivíduo tem direito ao adequado controlo da dor, qualquer que seja a sua causa, por forma a evitar sofrimento desnecessário e reduzir a morbilidade que lhe está associada.

***JÁ AVALIOU  
HOJE A SUA  
DOR?***



# ESCALAS DE AVALIAÇÃO DE DOR



**Sabe como avaliar a intensidade da dor através da escala numérica e a de faces?**

**Considere “0” a ausência de Dor e “10” a dor máxima que alguma vez teve!**

**Onde classifica a sua dor?**

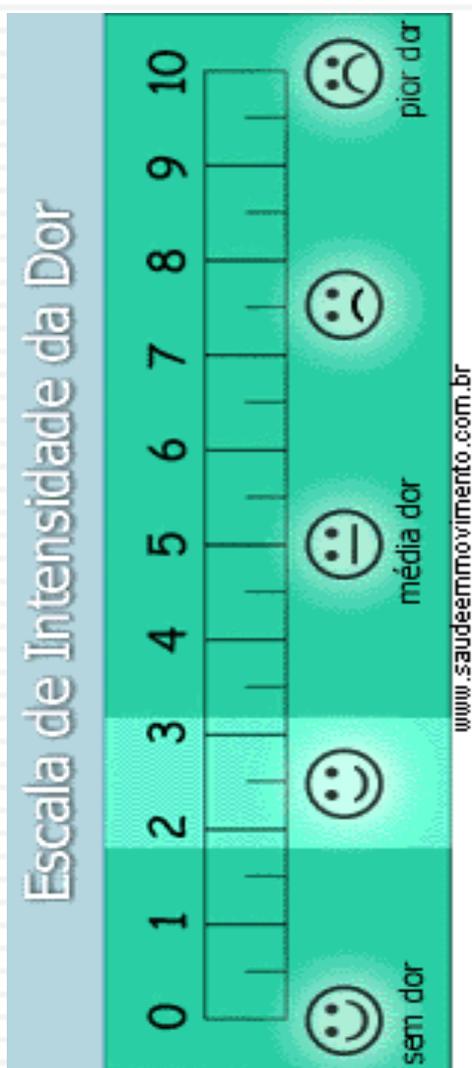
**Lembre-se:**

**A dor é aquilo que você diz sentir!**

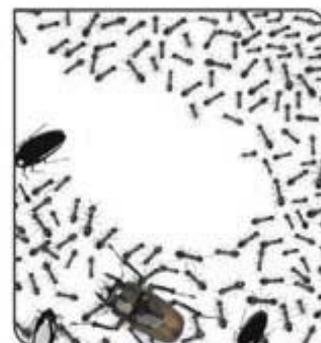
# COMO DESCREVE A SUA DOR? EM INTENSIDADE E TIPO?

**0 – Ausência de Dor**

**10- Dor máxima**



**Dor tipo  
queimadura**



**Dor tipo  
formigueiro**



**Dor tipo  
picada**



**Dor tipo  
choque  
elétrico**

**Até 3 – Ligeira;**

**4 a 6 - Moderada;**

**7 a 10 – Severa ou intensa**



**CHBM**

Centro Hospitalar

Barreiro Montijo EPE

# ANO GLOBAL CONTRA A

# CEFALEIA

OUTUBRO DE 2011 A OUTUBRO DE 2012



*A dor de cabeça (cefaleia) conta-se entre os problemas de saúde mais comuns.*

Muitas dores de cabeça são provocadas por uma grande tensão muscular ou por enxaquecas e pode, também, acontecer que não haja uma causa óbvia, mas provocam angústia e sofrimento .

Deve informar o seu médico assistente para esclarecimento das causas e tratamento dos sintomas.

# Teste de avaliação da incapacidade provocada nas atividades da vida diária pela ocorrência de cefaleias (dores de cabeça)

Este questionário (MIDAS – Migraine Disability Assessment), foi desenvolvido para ajudar a medir o impacto da ocorrência de cefaleias (dores de cabeça) na sua vida diária. A informação resultante deste questionário permite, também, que o seu médico assistente possa determinar o nível de dor e incapacidade causada pela sua cefaleia e propor o melhor tratamento para o seu caso.

## Instruções:

Por favor responda às seguintes questões, tendo como referência TODAS as cefaleias que teve nos últimos 3 meses. Registe zero (0) se a situação questionada não ocorreu nos últimos 3 meses.

----- 1 – Quantos dias, nos últimos 3 meses, faltou ao trabalho ou escola, devido à ocorrência de cefaleias?

-----2 – Quantos dias, nos últimos 3 meses, a sua produtividade no trabalho ou escola diminuiu metade ou mais, devido à ocorrência de cefaleias (não inclua os dias registados na questão anterior)?

----- 3 – Quantos dias, nos últimos 3 meses, não realizou trabalhos domésticos (reparações em casa, manutenção da lide doméstica, compras de mercearia, cuidar de crianças ou outros familiares, etc.) devido à ocorrência de cefaleias?

----- 4 – Quantos dias, nos últimos 3 meses, a realização de trabalhos domésticos (reparações em casa, manutenção da lide doméstica, compras de mercearia, cuidar de crianças ou outros familiares, etc.) diminuiu em metade ou mais devido à ocorrência de cefaleias?

----- 5 – Quantos dias, nos últimos 3 meses, faltou a encontros sociais, familiares ou atividades de lazer devido à ocorrência de cefaleias?

----- Total (Questões de 1 a 5 )

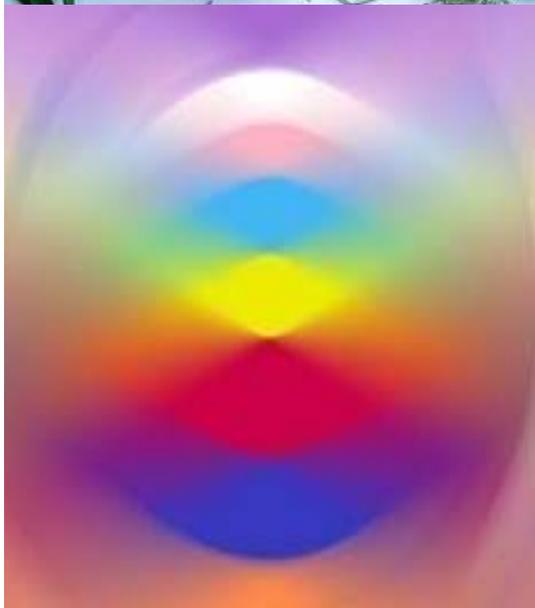
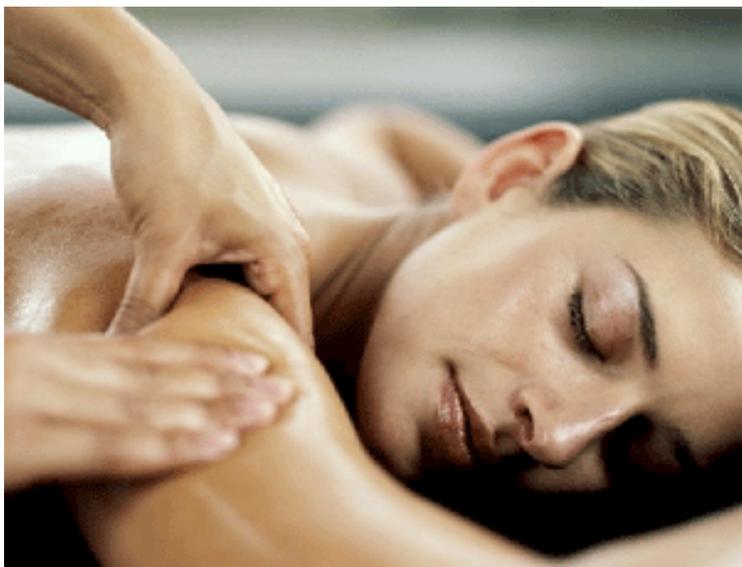
A. Quantos dias, nos últimos 3 meses, teve cefaleias? ( se a dor de cabeça durar mais de 1 dia, contar cada dia)

B. Numa escala de 0 – 10, registe em média qual o número que melhor quantifica a intensidade das suas cefaleias. (Considerando que “0” corresponde à ausência de dor e “10” a dor máxima alguma vez sentida.)

**TOTAL:** Depois de responder ao questionário some o total de números de dias que registou nas questões 1 a 5 e ignore as respostas às perguntas A e B.

MIDAS – Categorias	Definição	Midas - Valor
I	Incapacidade mínima ou zero incapacidade	0 - 5
II	Incapacidade Ligeira	6 - 10
III	Incapacidade Moderada	11 - 12
IV	Incapacidade Severa	21+

# INTERVENÇÕES PARA ALIVIO DA DOR



# NESTA INSTITUIÇÃO OS ENFERMEIROS AVALIAM A DOR COMO 5º SINAL VITAL



**COLABORE CONNOSCO NA AVALIAÇÃO DA SUA DOR**

# CONSULTA DA DOR

O **objetivo** da Consulta de Dor Crónica é conseguir o alívio da dor que persiste para além do tempo esperado para a doença, para a lesão ou para o estímulo prévio e que, por esse motivo, é designada por Dor Crónica.

Deve ser realizada, em colaboração com o especialista, que fez o diagnóstico e promove o tratamento.

A Consulta de Dor Crónica **destina-se** a todos os doentes que sofrem de **dor crónica oncológica ou não oncológica** e cujo tratamento ultrapasse o 1º e/ou 2º degrau da "escada analgésica" da Organização Mundial de Saúde.

A Consulta de Dor Crónica no nosso Centro Hospitalar é **assegurada**, de forma rotativa, por 3 **médicas anesthesiologistas**, em dois períodos semanais.

Para os doentes terem acesso à Consulta de Dor Crónica é necessária a **referenciação prévia**, por médico especialista ou de medicina familiar, por impresso ou via net, onde conste o diagnóstico, os tratamentos já realizados e o motivo pelo qual é solicitada a Consulta.



**Não sofra em  
silêncio**

**14 de junho**