

## B) Terapêutica farmacológica

A dor aguda e a dor crónica são tratadas de forma diferente.

### Dor Crónica

Os medicamentos mais utilizados são analgésicos e adjuvantes.

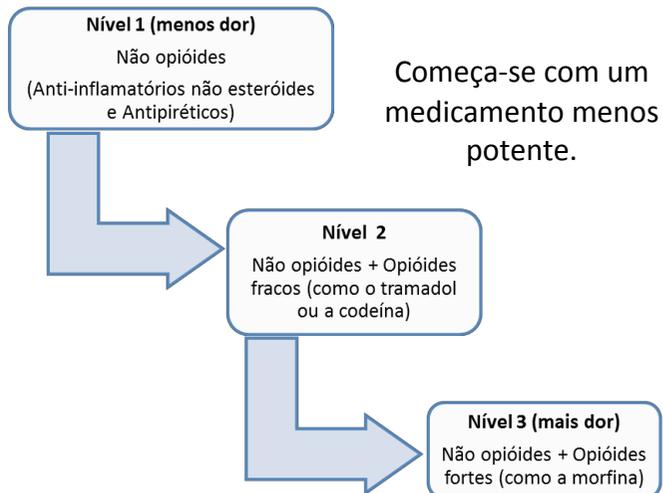
- **Analgésicos**

- Opióides (como a morfina e a codeína)
- Não opióides (anti-inflamatórios não esteróides e antipiréticos, como o paracetamol e o metamizol)

- **Adjuvantes** (contribuem para o alívio da dor)

- Antidepressivos
- Ansiolíticos
- Anticonvulsivantes
- Corticosteróides
- Anti-histamínicos
- Relaxantes musculares

### Dor Aguda



O doente deve ser capaz de:

- **Localizar** a área ou áreas afectadas pela **dor**;
- **Identificar as limitações funcionais ou necessidades vitais afectadas** (como: sono, repouso, exercício, alimentação, actividade sexual, actividades sociais ou outras);
- **Caracterizar a dor** quanto ao seu **tipo e intensidade**, através de **escalas** de avaliação;
- **Referir a medicação que toma** ou outras terapêuticas para a redução da dor e os resultados obtidos com as mesmas.

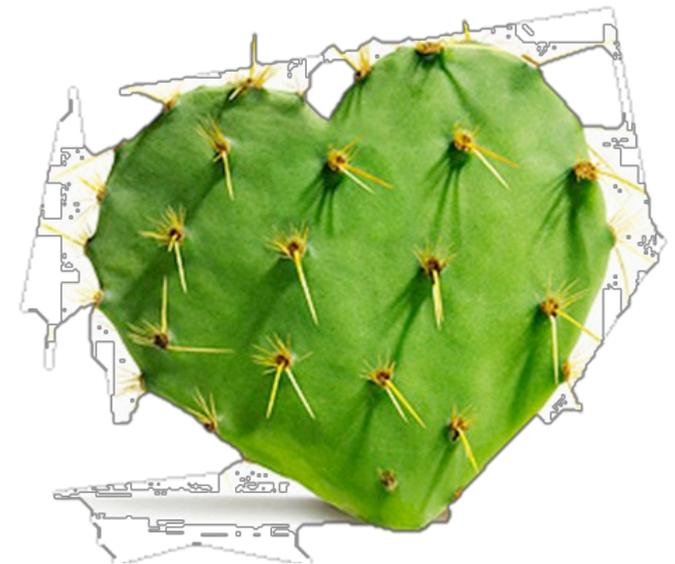
### USF Arandis

Rua Fernando Barros Leal, s/n  
2560-253 Torres Vedras  
arandis.usf@gmail.com

### Elaborado por:

Catarina Vale

Aluna do 1º ano de Medicina da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa



# DOR

2019

# O que é a dor?

A dor é um sintoma que acompanha a maioria das situações patológicas que requerem cuidados de saúde.

É actualmente considerada o 5º sinal vital.

## Tipos de dor

A dor pode ser **aguda** ou **crónica**.

**Aguda** - É a dor de início recente e de duração provavelmente limitada.

Consegue definir-se a data de início e a causa.

**Crónica** - É uma dor prolongada no tempo. Não se consegue definir a data de início e a causa.

Pode manifestar-se de várias maneiras e pode estar associada a:

- limitações físicas;
- depressão;
- algumas doenças reumáticas, neurológicas, psiquiátricas ou oncológicas.

# Como se pode medir a dor?

A **intensidade** da dor é sempre referida pelo doente, que tem de colaborar com o médico que está a fazer a avaliação.

## Escalas de avaliação de intensidade de dor

- Escala Visual Analógica / Escala Numérica

Sem Dor 

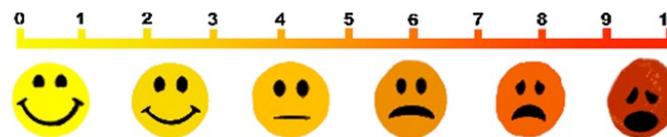
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Dor Máxima

- Escala Qualitativa

Sem Dor	Dor Ligeira	Dor Moderada	Dor Intensa	Dor Máxima
---------	-------------	--------------	-------------	------------

- Escala de Faces



A **escala de faces** é frequentemente utilizada em **crianças**.



# COMO CONTROLAR A DOR?

## A) Auto-controlo da dor



- **Estratégias de conforto** - Destinam-se a alterar as circunstâncias negativas relacionadas com a dor
- **Relaxamento** – Diminuir a hiperactividade muscular reduz o agravamento e a manutenção da dor
- **Programação de actividades** - Planear e envolver-se em actividades promove o sentimento de que pode controlar a sua vida
- **Distracção ou atenção dirigida** – Focar a atenção **em algo que não seja a sua dor** (por exemplo: ouvir música, ver televisão e ler)