

INFORMAÇÕES SOBRE CUIDADOS PALIATIVOS

Alívio da dor sem medicação

O que é dor?

É uma sensação desagradável em resposta a uma lesão real ou que possa vir a acontecer.



Como os profissionais a avaliam?

- Perguntando sobre o que pode estar causando a dor, a localização;
- Examinando o corpo;
- Aplicando instrumentos que ajudam na avaliação.



Alguns instrumentos são a escala verbal numérica, escala de faces, escala visual analógica e questionário de McGill!

Como é possível controlar a dor, além dos remédios?



Utilizando-se de estratégias físicas e psicológicas.

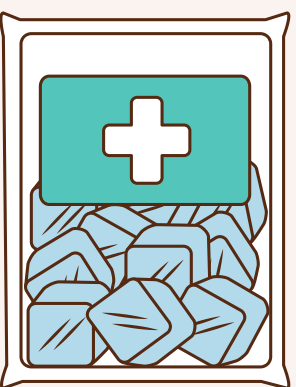
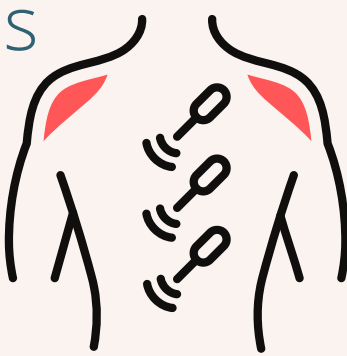
Estratégias para alívio da dor

- **Musicoterapia:** utilização de sons musicais para relaxamento;
- **Escuta terapêutica:** ouvir de forma atenta para acolher angústias.



Estratégias para alívio da dor

- **Acupuntura:** promove a diminuição da dor, por meio de agulhas finas ativando pontos específicos;
- **Massagem:** movimento com as mãos, com ajuda de cremes, que promove relaxamento e melhora da circulação;
- **Relaxamento:** reduz estresse por meio do controle da respiração;
- **Aplicação de calor ou frio:** ajuda a diminuir espasmos musculares ou inflamação.



Reiki, toque terapêutico e exercícios específicos de movimentação do corpo também podem ajudar a aliviar a dor!

Você sabia...

... que a distração é uma maneira acessível e fácil para tirar o foco da dor?



Pedir para a pessoa **relembrar eventos positivos**; que **narre uma história**, **concentre-se em uma foto** são algumas possibilidades.

O **celular** também é uma ótima fonte para promover a distração!

