

## RECURSOS DE ALÍVIO DA DOR PARA AUTOCUIDADO E PACIENTES

“Primeiro, trate a pessoa. Em segundo, trate a dor “

### A enfermagem holística tem como objetivo a cura da pessoa inteira. Nós:

- ⊗ Cuidamos profundamente de pessoas e defendemos seus direitos e escolhas
- ⊗ Interagimos com a pessoa inteira, não apenas com a doença, trauma ou tarefas para serem realizadas
- ⊗ Desenvolvemos nossa presença curativa para que possamos ver, ouvir e simpatizar claramente
- ⊗ Utilizamos comunicação especializada para determinar as necessidades da pessoa
- ⊗ Promovemos conforto e cura, sabendo que os resultados nem sempre são previsíveis
- ⊗ Incentivamos a pessoa a participar na gestão de dor, tanto quanto possível
- ⊗ Usamos uma abordagem multifacetada que inclui respiração profunda, hidratação e movimento
- ⊗ Adotamos a autoconsciência para reconhecer nossa a própria humanidade na experiência dos nossos clientes



### Relaxamento



#### Respiração profunda

**Instruções: 1)** Inale lentamente, imaginando que você está amolecendo e abrindo para receber segurança, amor ou paz. **2)** Exale lentamente, imaginando que está liberando sua dor, estresse ou medo.

**3)** Pratique em períodos curtos. Para melhor resultado, combine com outra intervenção.

**Nota:** algumas pessoas sofrem de trauma físico ou psicológico que pode ser um contribuinte significativo para a experiência da dor atual. Nestes casos, a pessoa pode estar relutante em relaxar, pois isso pode aumentar seus flashbacks, pânico ou outros sintomas semelhantes ao PTSD.

**Instruções: 1)** Se uma pessoa está enfrentando esses sintomas, use uma presença calma e reconfortante para ajudá-lo a tornar mentalmente e fisicamente fundamentado em sua situação atual. **2)** Ofereça PMR (abaixo) ao invés de respiração profunda e dirija a pessoa a um especialista que possa ajudá-lo.

### Relaxamento muscular progressivo (PMR)



**Relaxamento muscular progressivo (PMR):** o PMR envolve a concentração da consciência no corpo, alternadamente, apertando e relaxando os grupos musculares sem segurar a respiração.

**Instruções: 1)** Começa com os pés e as panturrilhas: contrair esses músculos por 5 a 10 segundos ou até sentir uma fadiga leve. **2)** Solte a tensão. **3)** Continue através do corpo para cima para incluir todos os grupos musculares. **4)** Acaba com os músculos faciais.

### Meditação e Imagens



**Meditação:** A meditação pode ser feita enquanto está sentada, deitada ou caminhando, e há muitas maneiras de meditar. Aqui está uma maneira.

**Instruções: 1)** Com cada inalação, concentre-se em uma palavra que é significativa pessoalmente, como por exemplo: Fé, Esperança, Amor ou Cura. **2)** Com cada exalação, concentre-se na mesma palavra, suavizando sua consciência e abrindo-a para sentir mais paz. Quando a mente se afasta da sua palavra, trazê-la de volta gentilmente. **3)** Pratique 10-30 minutos uma ou mais vezes diariamente.



**Imagens:** Imagens é o uso de relaxamento e visualização mental para melhorar o bem-estar.

**Instruções: 1)** Escolha um recurso de relaxamento e pratique-o por 1-2 minutos. **2)** Examine seu corpo e imagine juntar toda a sua dor em numa bola. **3)** Imagine mudar o tamanho da bola: primeiro, amplie-a e torne-a menor. Repita isso várias vezes para que você se sinta confiante em sua capacidade. **4)** Agora veja o quanto pequeno você pode fazer a bola. É possível fazê-la de tamanho de um grão de areia? **5)** Usando suas exalações, permita que a bola se mude para fora do seu corpo. Mova-a mais longe com cada exalação. **6)** Descanse.

### Distração

A distração tem demonstrado que reduz significativamente a dor leve; é economicamente viável; tem poucos ou nenhuns efeitos colaterais negativos, e é ainda mais eficaz quando é usado com outras intervenções. Instruções: convide seus pacientes a caminhar pela, olhar pelas janelas, relacionar-se com outros pacientes, etc.

Todas as intervenções referidas são baseadas em evidências.

Para referências, vá para a página da [AHNA.org](http://AHNA.org)

© 2017. American Holistic Nurses Association ([www.AHNA.org](http://www.AHNA.org))

## Calor



O **calor** é um tratamento seguro e eficaz para:

- Dores dolorosas, como a fibromialgia, o excesso de esforço muscular e outras condições de dor crônica
- Cólicas ou dores de espasmo, como dor menstrual e dor lombar

O calor faz com que os vasos sanguíneos se dilatem, trazendo mais circulação para a área.

**Instruções: 1)** O calor pode ser aplicado sob a forma de um saco cheio de grãos, um coxim de calor, um creme de calor profundo, um cantil de água quente ou uma lâmpada de calor. O artigo deve ser quente, não ardente. Corre o risco de queimaduras se calor excessivo for aplicado, então como proteção coloque um pano entre a origem de calor e a pele. **2)** A pele deve ser avaliada em intervalos regulares. **3)** Se for necessário, o calor pode ser reaplicado após uma hora. **4)** O calor tem um efeito superior na redução da dor quando é seguido por exercício suave ou alcance de movimento.

### PRECAUÇÕES: Não use calor ou frio ...

- Com diabetes ou infecção
- Em áreas com sensação diminuída
- Em áreas com circulação fraca
- Ao redor da frente ou lado do pescoço
- No ombro esquerdo com uma condição cardíaca
- Quando o cliente não pode seguir suas instruções

## Frio



O **frio** é usado nas primeiras 48 horas após a lesão dos tecidos moles quando há inchaço e depois na reabilitação.

**Instruções: 1)** Se a pele estiver quebrada, proteja-a com uma bolsa de plástico e

coloque o pacote de gelo sobre a bolsa de plástico. O gelo pode causar congelamento se a pele não estiver protegida ou se for deixado por demasiado tempo. **2)** Verifique a cor da pele após 5 minutos. **3)** Se a pele estiver rosada ou vermelha brilhante, PARE. **4)** Coloque o gelo de novo por 5-15 minutos, se a pele não estiver rosada ou vermelha brilhante. Deixando o gelo por muito tempo pode retardar o processo de curativo. **5)** Se for necessário, o gelo pode ser reaplicado após uma hora.

## Risada



Às vezes o riso é o melhor remédio! O riso relaxa os músculos, produz endorfinas, aumenta a imunidade, diminui os hormônios do estresse e diminui a dor. Incentive seus pacientes a rir quando você os vê, pode iluminar seu dia e seu turno de trabalho!

## Massagem Reconfortante



A **Massagem reconfortante** é uma intervenção eficaz para aliviar a dor, mas a eficácia variará de acordo com o indivíduo e com a causa da dor.

**Instruções: 1)** Usando loção ou um óleo vegetal de qualidade natural, lente e atentamente, acarici os dois lados das mãos, pés, pescoço, costas ou ombros da pessoa. **2)** Observa o rosto da pessoa, a respiração e outros sinais de tensão para corresponder sua pressão com a sensibilidade da pessoa. **3)** Para aumentar os benefícios, incentive a pessoa a utilizar recursos de **respiração profunda** descrita na página anterior.

## Óleo Essencial de Lavanda



O **óleo essencial de lavanda** tem capacidade de relaxar e diminuir a dor, mas a eficácia variará de acordo com o indivíduo e origem da dor.

**Instruções: 1)** Faça uma diluição de 1-5%, que é de 1 a 5 gotas (0,05 a 0,25 ml) de óleo essencial puro em 5 ml de um óleo transportador natural como o óleo de coco. **2)** Aplique a mistura nas palmas das mãos. **3)** Posicione as palmas das mãos sobre o nariz e respire profundamente. **4)** Aplique a mistura de óleo topicamente apenas em pele inteira. Nota: algumas pessoas são alérgicas a lavanda, portanto, antes do uso tópico, efetua um teste em um pequeno pedaço da pele. Use uma diluição de 1% para infantes e pessoas débeis ou frágeis.

## Música



A **Música** pode ajudar a reduzir muitos tipos de dor através da estimulação do relaxamento, a distração e a alteração do estado do espírito. A participação ativa no prazer musical, como ocorre na musicoterapia, é ainda mais eficaz do que a audição passiva.

**Instruções: 1)** Incentive a pessoa a ouvir uma grande variedade de música que ela goste. **2)** Convide a pessoa a compartilhar sua experiência e a participar ativamente através da Respiração Profunda, Imagens, Alcance de Movimento, e Movimento Expressivo. Dançam juntos para uma diversão integrativa!

Todos estes métodos para aliviar a dor são reconhecidos como parte da prática de enfermagem. Consulte o Ato da Prática de Enfermagem para o seu estado e o Escopo e Normas para a Prática de Enfermagem Holística da ANA para mais clareza. Verifica as diretivas do seu lugar de emprego antes da implementação de estes métodos. Recursos de Alívio da Dor para Pacientes e Autocuidado tem direitos autorais, de modo que o texto não pode ser editado, mas a duplicação e a distribuição gratuita e encorajado. Estas instruções não pretendem ser um conselho profissional para um doente específico. Os leitores devem consultar um profissional de saúde para questões relacionadas a saúde e especialmente a respeito de sintomas que exigem atenção médica o um diagnóstico.

Todas as intervenções referidas são baseadas em evidências.

Para referências, vá para a página da [AHNA.org](http://AHNA.org)

© 2017. American Holistic Nurses Association (AHNA) [www.AHNA.org](http://www.AHNA.org)

07/18