

**O manual para o seu percurso**

“Um guia para pessoas a viver com dor”

## Introdução

Este folheto foi criado para ajudar as pessoas que experienciam dor com duração acima do esperado.

Qualquer dor que dure mais de 3 meses é chamada de dor crónica. Inclui ou pode incluir a dor pós-cirúrgica ou causada por outros procedimentos, dor durante ou após tratamento para o cancro ou tratamentos dentários.

Ser diagnosticado com dor crónica pode ser uma experiência longa e frustrante e para encontrar o tratamento ideal muitas vezes é preciso recorrer a um processo de tentativa e erro. Aprender o que resulta para si é importante, já que não existe um tratamento que seja igual para toda a gente.

Este folheto pretende ajudá-lo a conversar com o seu profissional de saúde sobre a sua dor, para que possa começar o seu percurso e obter um diagnóstico precoce e o tratamento certo para si.

Lembre-se, que poderá sempre trazer um amigo ou familiar às suas consultas.



# Obter um diagnóstico

## “A dor não se vai embora”

Usar as palavras certas é importante para descrever a sua dor ao profissional de saúde. Pense nestas 5 questões:

### 1. Há quanto tempo tem esta dor?

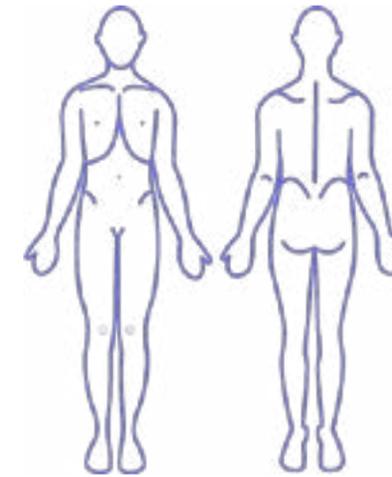
- Já passaram semanas, meses ou anos?
- A dor vai e vem ou é persistente?
- A dor tem algum padrão? É pior em determinada altura do dia ou não?
- Consegue descrever o que piora ou melhora a dor?

### Por exemplo:

- ✓ A temperatura melhora/piora
- ✓ O exercício melhora/piora
- ✓ A medicação melhora/piora
- ✓ O descanso melhora/piora
- ✓ O stress melhora/piora

### 2. Qual a localização da dor? Onde doi?

Poderá ser mais fácil marcar num diagrama corporal. Pergunte se o pode.



### 3. Qual a intensidade da dor?

Consegue identificar quão severa é a dor numa escala de 0-10? 0 significa que não tem dor e 10 significa a pior dor que já experienciou/teve.

Se esta escala não for útil para descrever a dor, poderão estas figuras ajudar?



#### 4. Como descreveria o tipo de dor?

As pessoas experienciam a dor de forma diferente. Para alguns pode ser uma dor pulsátil. Para outros pode ser tipo picada ou sensação elétrica. Veja as seguintes palavras abaixo e veja se alguma o ajuda a identificar o seu tipo de dor.

- |                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| Latejante                | Queimadura      |
| Dormência ou Formigueiro | Picada          |
| Irritante                | Choque Elétrico |
| Comichão                 | Facada          |

#### 5. Como é que a dor afeta o seu dia a dia?

Pense nas coisas que evita fazer ou tem dificuldade em fazer por causa da dor e como isso o faz sentir. O seu profissional de saúde precisa compreender que impacto a dor tem em todos os aspetos da sua vida. Isto inclui a casa, o trabalho e as relações com a família e amigos.

Isto irá ajudar a decidir quais as opções de tratamento para si e que irão permitir voltar a disfrutar da sua vida da maneira que deseja.

Por exemplo, como é que a dor afeta:

- |                |                                    |
|----------------|------------------------------------|
| Humor          | Hobbies                            |
| Concentração   | Relações pessoais/amizades         |
| Sono           | Condução de veículos               |
| Trabalho       | Higiene pessoal                    |
| Vida doméstica | Capacidade de viajar/ Ir de férias |

Pense durante algum tempo sobre estas perguntas. Escreva as respostas e use esta informação para que possa ter uma conversa significativa e produtiva com o seu profissional de saúde.

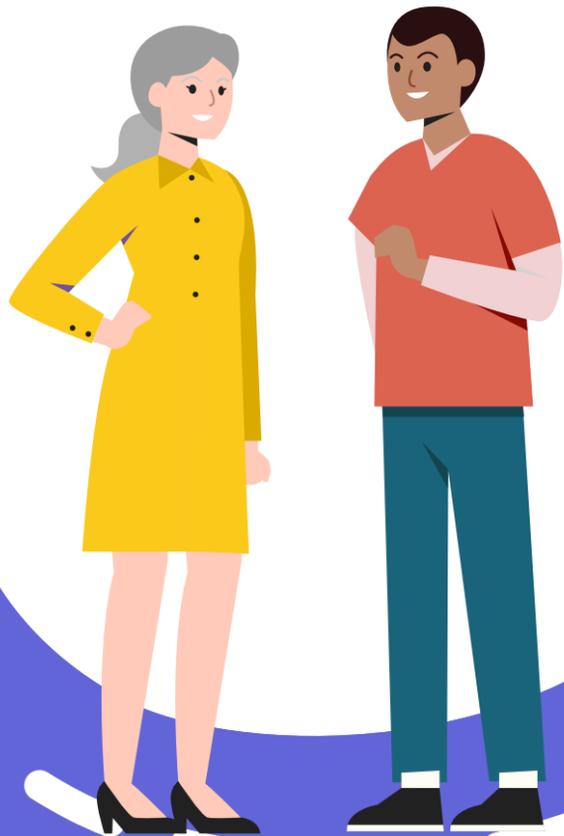
# As suas expectativas

## “Tenho dor crónica e agora?”

Para muitas pessoas, a dor crónica poderá ser uma condição a longo prazo. A forma como a dor afeta a sua vida poder mudar ao longo do tempo. Por vezes irá sentir que está sob controlo e outras vezes poderá sentir que não está controlada. Aqui estão algumas sugestões que pode usar para o ajudar a si próprio a gerir a sua dor

### 1. Interagir com o profissional de saúde

- Lembre-se que é importante discutir as suas opções de tratamento com o seu profissional de saúde e as suas expectativas em relação a como este tratamento o poderá ajudar.



- Existe uma variedade de opções de tratamento que lhe poderão ser propostas, incluindo fisioterapia, reabilitação e psicologia. Pode ser também proposta medicação, injeções ou acupuntura.
- Estes tratamentos poderão proporcionar algum alívio, mas o principal objetivo é melhorar a sua qualidade de vida, focando-se em atividades como o sono, o humor e a capacidade de trabalhar e executar as atividades do dia-a-dia.



- Encontrar o que resulta melhor para si deve ser algo que deverá conversar com o seu profissional de saúde





## 2. Encontrar um grupo de apoio

- Um grupo de apoio inclui pessoas que estão a passar por uma situação semelhante à sua, mas que poderão ajudá-lo, porque já passaram por um percurso semelhante para chegar a um diagnóstico e aos tratamentos.
- Por vezes ter dor crónica pode ser solitário já que os que o rodeiam, como a família e amigos, poderão achar difícil compreender o que está a passar. Estar presente com outras pessoas que partilham dor crónica poderá validar a sua experiência.



## 3. Aprender mais sobre dor crónica

- Quanto mais souber sobre dor crónica mais saberá o que poderá fazer para gerir o dia-a-dia. Peça ao seu profissional de saúde que lhe explique numa linguagem simples o que lhe está a causar a sua dor. Lembre-se que é seu direito fazer perguntas se o que lhe for dito não for claro.
- Veja o site “Plain Talking” para mais recursos para compreender melhor a dor crónica:

<https://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/>

# Autocuidado

**“O que é que eu posso fazer no dia-a-dia para controlar a minha dor?”**

## 1. Use os recursos recomendados

- Aprenda mais sobre a sua dor e os tratamentos disponíveis para si.
- Saber mais vai ajudá-lo a sentir-se com controlo. Também irá ajudar a conversar com o profissional de saúde sobre a sua dor e os tratamentos disponíveis para si, assim como tomar decisões sobre a sua saúde.
- O site “Plain Talking” contém uma série de fontes credíveis como o grupo de apoio.



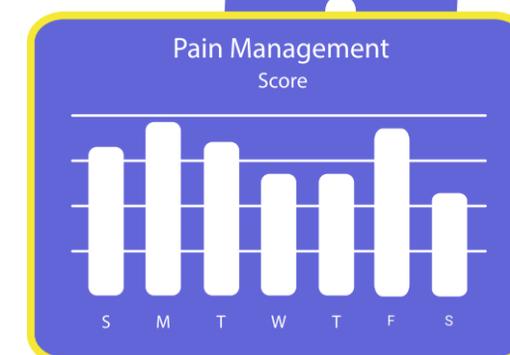
## 2. Usar auto-estratégias

- O profissional de saúde pode ensinar-lhe como incluir estas estratégias na sua vida. Algumas estratégias incluem manter o ritmo entre as suas atividades e o trabalho, manter-se ativo, ser capaz de resolver problemas, estabelecer e alcançar objetivos que são importantes para si e ser capaz de gerir períodos de agravamento da dor.
- Pense como geriu uma situação difícil noutros aspetos da sua vida e como essas experiências o relembram quão capaz é de lidar com situações difíceis.



## 3. Monitorizar o seu progresso

- Usar as 5 questões da secção “Obter um diagnóstico” irão ajudá-lo a avaliar as mudanças em como vivencia a sua dor.
- Isto vai ajudá-lo a compreender se os tratamentos que está a receber estão a resultar para si, revendo o que escreveu e comparando ao longo do tempo.



Para aprender mais, visite o nosso website ([europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/](http://europeanpainfederation.eu/efic-plain-talking/)) e siga a campanha do Facebook, Twitter, LinkedIn e Instagram #EFICPlaintalking

Se gostaria que o seu feedback estivesse incluído na versão atualizada deste folheto envie um email para: [angela.palomares@efic.org](mailto:angela.palomares@efic.org)



#### COLLABORATORS:

Brona Fullen  
Dusica Stamenkovic  
Harriet Wittink  
Laura Mackey (Chair Of The EFIC 'Plain Talking' Campaign)  
Magdalena Kocot-Kępska  
Nadia Malliou  
Nadja Nestler  
Raul Marques Pereira  
Ruth Zaslansky  
Ángela Cano Palomares

Tradução: Catarina Rocha