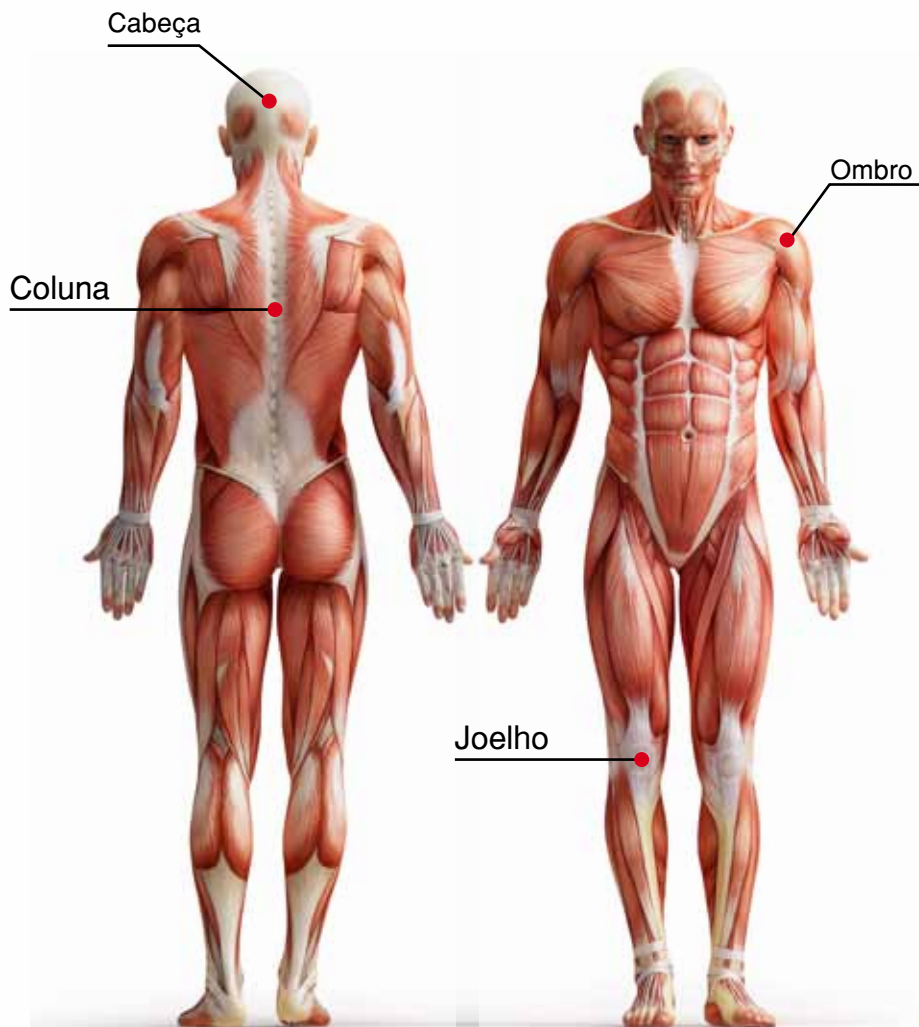


Dor Crônica



Cartilha de Orientações

O que é dor crônica?

É a sensação desagradável que persiste após 6 meses. Pode ocorrer em homens e em mulheres.

Quais são as causas?

Pode ser causada por uma lesão em alguma parte do corpo ou por alterações no sistema nervoso criando-se uma “memória da dor”. Dessa forma algumas doenças crônicas podem apresentar dor como: Fibromialgia, osteoartrose, obesidade, diabetes. Outras situações podem fazer a dor piorar como o sedentarismo (falta de atividade física), má nutrição e estresse.

Quais são as outras alterações?

Alteração do sono, irritabilidade, baixa auto-estima, alteração do humor (depressão/ansiedade) interferindo na realização das tarefas do dia-a-dia, no trabalho e no convívio com os familiares e amigos.

Tem cura?

Depende da causa da dor. Para a maioria das doenças é possível um CONTROLE da dor.

Como posso fazer o tratamento da dor?

- Não é simples, e somente remédios não melhoram a dor;

- É preciso realizar mudanças no dia-a-dia, alguns hábitos a serem corrigidos, por exemplo: sentar e levantar corretamente, não dormir ou ficar em posições ruins (como “ mau jeito”); Tratar doenças associadas e evitar fatores que pioram (humor/sedentarismo/peso).

Orientações Nutrição

Para uma alimentação saudável evite longos períodos sem se alimentar. Realize 6 refeições ao dia, que podem ser divididas da seguinte maneira:

- Café da manhã
- Lanche da manhã – 1 fruta
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar
- Ceia – 1 copo de leite ou iogurte
- Inicie o almoço e jantar com salada crua;
- Ao preparar os alimentos, prefira assar, grelhar, cozinhar ou refogar;
- Evite frituras, mesmo as que parecem estar sem óleo;
- Para o preparo dos alimentos, utilize pequena quantidade de óleo;
- Prefira as frutas como sobremesas das refeições principais;
- Retire a gordura aparente das carnes e a pele das aves antes do preparo;
- Substitua o açúcar por adoçante;

- Evite os seguintes alimentos: mel, frituras, doces de forma geral (balas, chocolate, etc.), sorvete (principalmente cremosos), refrigerante, toucinho, carnes gordas, aves com pele;
- Mastigue bem os alimentos;
- Realize as refeições à mesa; evitando desenvolver outras atividades enquanto se alimenta.

ORIENTAÇÕES DE ENFERMAGEM

Lembre-se no dia da Consulta:

- Ir acompanhado de um familiar ou amigo;
- Levar os exames recentes e últimas receitas de remédios;
- **TOMAR** remédios antes de sair de casa;
- Atenção: **NUNCA** ir para consulta em **JEJUM**;
- Anote suas dúvidas e perguntas para para o profissional (levar a caderneta com suas informações de saúde).

Cuidados com os Remédios:

Lavar as mãos antes de pegar no remédio e conferir antes de tomar, nome certo, horário certo dose certa e validade correta.

- Durante a noite ascender às luzes antes de checar as informações do remédio;
- Tomar remédio sempre com água;
- As cápsulas, drágeas ou comprimidos não podem ser alterados de forma alguma. Exemplo: quebrados, cortados, revestidos, etc.;

- Apenas o médico pode prescrever remédio! Ou alterar a receita médica;
- Ter sempre uma cópia das receitas com você para mostrar ao profissional da saúde;
- Manter o remédio sempre em sua embalagem original em lugar fresco e arejado;
- Não guardá-lo em locais úmidos. Exemplo: armário do banheiro, bolsa de pano, porta luvas;
- Se observar algum sintoma ou sinal diferente, procure ajuda de um serviço de saúde especializado: UBS, AME ou Hospital mais próximo;
- Organizar-se para não ficar sem a medicação. No caso de falta de medicação, procurar seu médico para nova prescrição.

Atenção para o uso de antiinflamatórios!

Sem prescrição médica, esses medicamentos podem ser prejudiciais, principalmente para os rins.

Lembrete!

- Tomar remédio só com prescrição médica;
- Tomar os medicamentos com água;
- Não abrir cápsula;
- Não cortar drágeas e comprimidos revestidos;
- Não mudar a dosagem sem consultar o médico;
- Qualquer dúvida procurar o médico ou o farmacêutico para orientações.

Orientações Psicológicas:

Você percebe seu corpo mesmo quando ele não dói? Você percebe quando está triste ou ansioso que seu corpo também reage intensificando as dores? Como você cuida do seu corpo? É possível olhar para seu corpo e para suas dores de uma nova maneira. As vezes sentimos no corpo o desconforto de coisas da vida que não foram possíveis cuidar, como por exemplo uma separação, luto, mudanças bruscas na rotina, mágoas etc. Com a DOR começamos a prestar atenção em partes do nosso corpo e em nossas emoções que antes passavam despercebidas. Na DOR passamos a nos privar de coisas que antes eram possíveis fazer, como por exemplo, atividades domésticas, trabalho, sair de casa etc, levando a limitações não só do convívio social, familiar, mas também emocionais. É muito comum sentirmos raiva, tristeza, angústia, desamparo, medo e a dificuldade de aceitar o próprio envelhecimento. É muito importante que você busque uma relação saudável com a vida e com seu corpo. Realize atividades que lhe tragam prazer, procure espaços que permitam a sensação de relaxamento e tranquilidade. Caso você não consiga realizar estas mudanças sozinho, seria importante que procurasse ajuda de um profissional. Envelhecer de maneira saudável é possível quando conhecemos e entendemos o nosso corpo e nossa DOR.

Todo exercício de relaxamento pressupõe um ambiente calmo e tranquilo, o que muitas vezes, não é possível. Começa aqui então, a primeira etapa:

1. Lembre-se, a partir de agora, a idéia é “desligar-se” do que está acontecendo fora de você. Deixe o barulho, os compromissos, os problemas e sua ansiedade por alguns instantes longe do foco de sua atenção. Se estiver usando um sapato apertado, tire. Se o relógio incomoda, tire. Fique o mais confortável possível, mesmo se já estiver sentado.
2. Para isso, feche os olhos e respire fundo inspirando e expirando o ar suavemente por três vezes, no seu tempo. Assim, iniciamos o relaxamento. Leve sua atenção à respiração, perceba como ela se comporta. Para isso, é de extrema importância que você perceba seus pensamentos. Quanto mais distraído estiver, mais difícil se focar no exercício. Você vai perceber que demora um pouco para “desligar”!
3. Agora a atenção irá para seu corpo. Como estão os apoios? Que partes do seu corpo encostam no chão ou na cadeira? Sente-se pesado, leve? Consegue perceber o contato da roupa em sua pele?

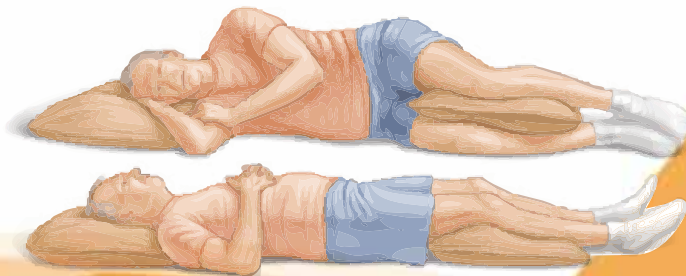
4. Existe alguma parte do seu corpo que dói neste momento? Se sim, retome as três respirações e imagine que em cada uma delas, o ar que você **INSPIRA** está se dirigindo à esta parte do corpo que dói, como se pudesse interromper a dor. Repita as respirações por quantas vezes achar necessário, sempre “dirigindo” o ar para a parte do corpo que te incomoda.
5. Para terminar, faça mais três respirações profundas, desta vez imaginando percorrer todo o seu corpo com o ar que você **EXPIRA**. Perceba como estão seus pensamentos, perceba se houve melhora na dor de algum ponto e se seu corpo está mais apoiado no chão ou na cadeira. Lentamente faça alguns movimentos com os pés, com as mãos e qualquer outro movimento que seu corpo “peça”. Boceje, se espreguice e, quando achar melhor, abra os olhos. Para a sensação do relaxamento permanecer com você, não fale!!! Sinta apenas. Temos vontade de contar o que sentimos, o que pensamos ou, muitas vezes, precisamos simplesmente falar! Permaneça em silêncio e aproveite a **SENSAÇÃO** que o exercício te proporcionou!

ORIENTAÇÕES TERAPIA OCUPACIONAL

- Mantenha postura ereta ao caminhar e ao fazer as tarefas domésticas.



- O colchão deve acomodar ombro e quadril use um travesseiro da altura dos ombros



Orientações de Proteção articular e conservação de energia:

- Promova uma boa postura;
- Evite descarga de peso (sobrepeso) nas articulações (juntas) dolorosas;
- Evite longos períodos em uma mesma posição;
- Se a articulação está inflamada ou muito dolorosa evitar usá-la excessivamente;
- Realize as tarefas do dia a dia de maneira que diminua o esforço da articulação do joelho;
- Mantenha um ambiente adaptado e apropriado;
- Reorganize as tarefas para que se tenha energia o dia todo;
- Intercale períodos de descanso durante o decorrer do dia.

ORIENTAÇÕES FISIOTERAPIA

1. CAMINHADA

- Lembre-se que a caminhada é um exercício acessível, gratuito e de grande importância no tratamento;
- Procure caminhar sempre em lugares planos;
- Inicie a caminhada aos poucos, até atingir pelo menos 30 minutos 3X por semana;
- Realize os alongamentos antes de iniciar a caminhada;
- Utilizar sapato adequado como o tênis para caminhar.

EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTOS

(realizar todos 3 vezes mantendo por 30 segundos – estes exercícios são parados!)

- 2.** Deitado, de barriga para cima, com um pé apoiado sobre a cama, dobrar a outra perna e puxar em direção ao peito. Fazer com as duas pernas.



- 3.** Deitado com as pernas dobradas e com os pés apoiados na cama, com ajuda de uma corda, cinto ou toalha em volta de um pé, estique uma das pernas, mantenha a ponta dos pés em direção ao seu rosto. Este exercício também pode ser feito sentado!



- Em pé, apoiar a palma da mão sobre a parede e rodar o corpo, realizar com os dois braços.



4. Em pé ou sentado, apoiar um braço sobre o ombro contrário e colocar a mão sobre o cotovelo, manter por 30 segundos nessa posição.

5. Em pé, dobrar o cotovelo e colocar atrás da cabeça, com a mão contrária segurar na altura do cotovelo, fazer com os dois braços.



6. Sentado ou em pé. Colocar a mão sobre a cabeça e puxar em direção ao braço que esta segurando a cabeça, realizar do outro lado também.



7. Colocar as duas mãos sobre a cabeça e puxar para baixo como se o queixo fosse encostar no peito



8. Sentado em uma cadeira, com os pés apoiados no chão, com as mãos apoiadas levar o tronco em direção à cadeira.



FORTALECIMENTOS

(realizar todos 10 vezes, repetindo por 3 vezes, estes exercícios são movimentando! O ideal é que todos sejam feitos com PESO – pode ser canelereiras, bastão, ou provisando com pacote de feijão, açúcar, bola, elástico, use sua criatividade!). Lembre-se **NÃO PRENDA A RESPIRAÇÃO!**

1. Deitado, de barriga para cima, com os braços cruzados sobre o peito, subir e descer o quadril



2. Deitado, de barriga para cima com os pés apoiados na cama, esticar os braços em direção aos joelhos, elevando a cabeça e os ombros, deslizar as mãos em direção aos joelhos e retornar ao lugar.



3. Deitado, de barriga para cima com os pés apoiados na cama, com os braços dobrados sobre o peito, irá levar as duas pernas juntas em direção ao peito.



4. Deitado, de barriga para cima com os pés apoiados na cama, na diagonal vai levar a mão em direção ao joelho contrário.



5. Deitado, de barriga para cima, com uma perna dobrada, com o pé apoiado sobre a cama, a outra perna esticada vai subir e descer a perna até a altura do joelho oposto (figura 2). Realizar com as duas pernas, alternando-as. Este exercício também pode ser feito sentado, levantando e descendo a perna dobrada. Como mostrado na (figura 1).



6. Paciente deitado de lado, com a perna que vai ser fortalecida para cima. A perna de baixo deve obrar o joelho para estabilizar o corpo. A perna de cima abre e fecha, como uma “tesoura”, alinhada ao restodo corpo (figura 1). Este exercício também pode ser feito em pé como mostra na (figura 2).



7. Sentar e levantar de uma cadeira que esteja apoiada na parede com os braços cruzados no peito, se tiver dificuldade apoiar-se nos braços da cadeira.



8. Sentado, com os pés apoiados no chão apertar uma bola (ou almofada) entre os joelhos.

9. Sentado, com os pés apoiados, com um peso na região do tornozelo, esticar e dobrar o joelho.



10. Em pé, apoiada em uma cadeira, com um peso na região do tornozelo, dobrar e esticar o joelho.

11. Subir e descer na ponta dos pés.



12. Subir e descer sobre os calcanhares.



13. Subir e descer degrau, uma Perna de cada vez.



14. Com um peso nas mãos, pode ser realizado 1 mão de cada vez ou com as duas com auxílio de um bastão, com os cotovelos junto ao corpo, vai dobrar e esticar o cotovelo da altura abaixo do queixo até a coxa, vai realizar 1º com a palma da mão voltada para cima, depois para baixo.



15. Sentado, com os cotovelos junto ao corpo, segurando um elástico com a palma das mãos voltadas para cima, vai abrir e fechar o elástico.

16. Sentado, com os cotovelos junto ao corpo, segurando uma bola, vai apertar e soltar a bola.



17. Em pé, segurando um elástico uma ponta com cada mão, cotovelos junto ao corpo, vai puxar o elástico para trás, como se estivesse encolhendo “as asinhas”, encolhendo os ombros para trás.

18. Em pé, segurando um pesinho em cada mão, vai elevar e abaixar os ombros (TO NEM AÍ).



CENTRO DE REFERÊNCIA DO IDOSO DA ZONA NORTE

**CRI
NORTE**



“Amadurecer com Saúde”

www.crinorte.org.br

Rua Voluntários da Pátria nº 4301
Santana, São Paulo - SP
Cep: 02406-030
Tel.: 2972-9200



Sistema
Único
de Saúde