



Observações de comportamento e exemplos

Expressões faciais	Verbalizaciones
Tristeza Franzir as sobrelhas Expressões distorcidas Pestanejar rápido	Soluços Respiração ruidosa Pedidos de ajuda Murmúrios Gritos
Mudanças nos relacionamentos pessoais	Mudanças da rotina
Agressividade Combatividade Redução dos relacionamentos sociais Condutas não apropriadas de acordo com a situação Retração social	Mudanças de apetite Recusa a comer Aumento dos períodos de descanso Mudanças do ritmo circadiano Cessaçã das rotinas habituais
Mudanças do estado mental	Movimentos corporais
Choro Lacrimejo Confusão	Rigidez Movimentos de balançamento Limitaçã de movimentos Posturas analésicas

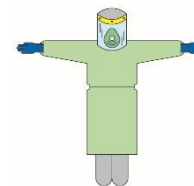
A dor é um sinal vital.

Deve de se avaliar sistemática e diariamente.

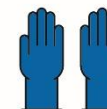
O manejo eficiente da dor requer avaliação da dor **ANTES** e **DEPOIS** de administrar analgésicos.

Em pacientes com deficiências cognitivas ou que estejam sob sedaçã, a avaliaçã da dor basear-se-á nas **observações de comportamento**.

Recorda a importância de usar EPI completo com doentes COVID-19 positivo ou suspeitos

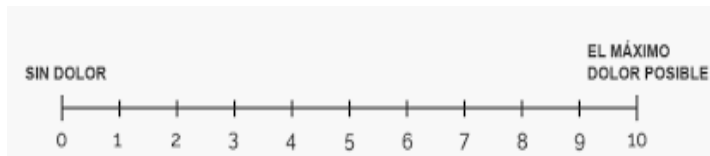


Recorda a importância do uso de luvas com todos os residentes





Escala numérica: avaliação com números desde o mais baixo ao mais alto, de acordo com a intensidade da dor, sendo 0 a ausência de dor e 10 a dor máxima.



Escala de expressão facial: aconselha-se em crianças e pessoas com transtorno da linguagem ou mental.



Escala visual analógica (EVA): o método subjetivo mais utilizado, com grande sensibilidade de medição e que requer maior capacidade de compreensão e colaboração por parte do paciente.

Consiste em uma linha reta ou curva, horizontal ou vertical, com 10 cm de comprimento. O nível mínimo e máximo de dor é indicado nos extremos da linha. O paciente deve marcar com uma linha o local que ele acredita que corresponde à intensidade da sua dor. A mais utilizada é a linha reta horizontal.



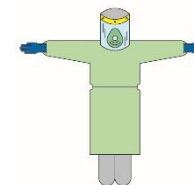
Sem dor

Máxima dor imaginável

Recorda a importância do uso de luvas com todos os residentes



Recorda a importância de usar EPI completo com doentes COVID-19 positivo ou suspeitos





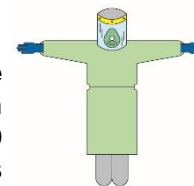
MEDIDAS DE CONTROLO DA DOR

- 1** **Monitorização da dor** usando a escala apropriada (ver ficha de avaliação da dor).
- 2** Administrar corretamente o tratamento médico prescrito. **Avisar a enfermeira caso não seja eficiente.**
- 3** **Assegurar medidas de conforto:** mudanças de postura, utilização de almofadas, roupa de cama limpa, ambiente da habitação agradável.
- 4** **Considerar administrar oxigénio em doses mínimas** (1 litro por narina) pode diminuir a ansiedade e acalmar a dor.
- 5** **Aplicar métodos alternativos:** massagens, aplicação de calor, fisioterapia, musicoterapia, técnicas de visualização e relaxamento.
- 6** **Empatizar e favorecer a comunicação a todo o momento.**

A dor é uma experiência sensorial e emocional complexa, que abrange percepções, emoções e comportamentos.

A gestão a dor é um indicador de qualidade de saúde. É multidisciplinar mas o cuidador tem um papel fundamental.

Recorda a importância de usar EPI completo com doentes COVID-19 positivo ou suspeitos



Recorda a importância do uso de luvas com todos os residentes

