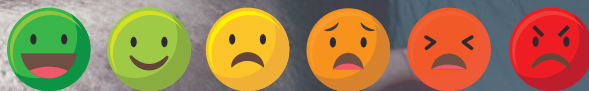


De 0 a 10, quanto dói?



#QUANTODOI



A saúde
começa
aqui.

apoios:



Identifique a sua DOR:

Quanto? Como? Onde?

Não desvalorize a sua dor.

A farmácia pode ajudar a reconhecer o tipo e a intensidade da sua dor avaliando e identificando atempadamente o melhor caminho para tratar.

Informe-se com o seu farmacêutico.

Avaliar a Dor - Escalas de avaliação

Escala Visual Analógica

Sem dor  Dor máxima

Escala Qualitativa da Dor



Escala Numérica



Escala de Faces



DOR AGUDA

Curta duração.

Função de proteção e de alerta fisiológico.

Desaparece quando a causa subjacente da dor for tratada ou curada.

Pode ser claramente localizada.

DOR CRÓNICA

Prolongada no tempo.

Complexa.

Envolve não só aspetos físicos como também alterações do sono e do humor.

Afeta profundamente a Qualidade de Vida do doente e seus familiares/cuidadores.

Tipos de Dor

- Dor Pós-Operatória - a dor que decorre do ato cirúrgico;
- Dor Traumática - uma dor aguda que ocorre no aparelho osteomuscular;
- Dor Ginecológica - uma dor sentida na região pélvica ou sacrolombar da mulher;
- Cefaleias - mais comumente conhecida por dor de cabeça, a Cefaleia é uma das formas mais comuns da dor no ser humano;
- Dor na Gravidez - dores localizadas ou generalizadas que podem surgir na sequência da própria gravidez ou desencadeadas por infeções ou outras doenças;
- Osteoartrose - uma doença que afeta, fundamentalmente, a cartilagem articular, um tecido muscular que se encontra nas extremidades dos ossos que se articulam entre si.

Como posso participar no meu tratamento?

- O mais importante é não perder a esperança, todos os dias surgem novos tratamentos para a dor;
- Mantenha a atividade física, mental e social;
- Faça exercício de acordo com a sua condição clínica. O exercício ajuda a prevenir e tratar algumas situações de dor ligeira a moderada.
- Registe os progressos no controlo da dor;
- Registe a melhoria da funcionalidade (por exemplo, de que forma consegue controlar melhor a sua dor);
- Cumpra a medicação e tratamentos prescritos.

Informe-se com o seu farmacêutico.



**A saúde
começa
aqui.**

www.cooprofar.pt