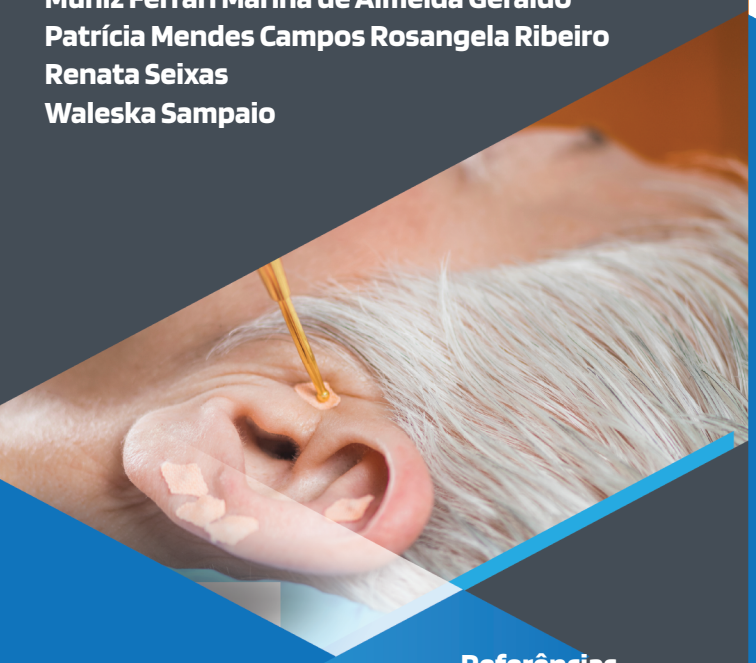
Elaboração:
Maria Fernanda Muniz Ferrari
Revisado por:
Bárbara Ventura Fontes Marina de Almeida Geraldo
Equipe da Clínica da Dor:
Bárbara Ventura
Elcimar Araújo
Fátima Pimenta
Fernanda Daco
Gerusa Santos
Josimara Aparecida Fontes Maria Fernanda Muniz Ferrari Marina de Almeida Geraldo
Patrícia Mendes Campos Rosangela Ribeiro
Renata Seixas
Waleska Sampaio



Referências

Avenida Brasil, 500 - São Cristóvão
Rio de Janeiro - RJ - Brasil
Cep: 20940-070 | Tel.: 55 21 2134-5000
www.into.saude.gov.br

CONTATOS

E-MAIL:
CLINICADADOR@INTO.SAUDE.GOV.BR
RAMAIS: 4776/3177

INTO
INSTITUTO NACIONAL DE TRAUMATOLOGIA E ORTOPEDIA

SUS

MINISTÉRIO DA SAÚDE

GOVERNO FEDERAL
BRASIL
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

INTO

TERAPIAS NÃO FARMACOLÓGICAS PARA DOR

PARA PACIENTES

Dor Crônica

A Dor Crônica é um problema de saúde significativo no Brasil e no mundo. Estudos mostram que cerca de 21, 6% dos brasileiros sofrem com algum tipo de dor crônica, prejudicando sua qualidade de vida e bem-estar (MALTA et al, 2022)

A ciência mostra que o melhor tratamento para a dor é feito por medicamentos, Terapias não farmacológicas e o tratamento com diferentes profissionais de saúde, como enfermeiros, médicos, psicólogos, fisioterapeutas, entre outros especialistas (IASP, 2021).

Terapias Não Medicamentosas no Manejo da Dor

As terapias não medicamentosas, colaboram com o tratamento, diminuindo a dor, ajudando na recuperação e reduzindo custos (DE CASTRO, 2020).

O que a Clínica da Dor oferece das Terapias Não medicamentosas?

Psicoterapia; Fisioterapia; Escuta ativa; educação em saúde; acolhimento; ambiente adequado e Práticas Integrativas e Complementares.

Práticas Integrativas e Complementares

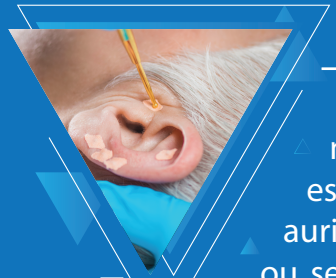
Compondo as terapias não medicamentosas temos as Práticas Integrativas e Complementares (PICS). São 29 PICS institucionalizadas pelo SUS desde 2018.

No INTO, algumas são aliadas no Manejo da Dor, como:

Meditação

A técnica melhora os sintomas de ansiedade, depressão e dores crônicas, especialmente se praticada 30 minutos ao dia (MS, 2022).

Auriculoterapia



Consiste na estimulação mecânica de pontos específicos do pavilhão auricular, através dos cristais ou sementes, para aliviar dores e/ou tratar problemas físicos e psíquicos (MS, 2022).

Aromaterapia

A aromaterapia pode ajudar a combater insônia, estresse, ansiedade, dor, depressão, entre outras doenças e desconfortos.

Os óleos essenciais são produtos naturais obtidos a partir de plantas, como flores, folhas, raízes e cascas. (MS, 2022).

Acupuntura

A acupuntura é uma técnica da Medicina Tradicional Chinesa (MTC). Atua sobre o controle da dor por ativação de vias opioides e não opioides, por hiperestimulação das terminações nervosas. (MS, 2022).

Hipnose

A hipnoterapia é feita por meio de relaxamento dirigido por palavras ou toque em pontos específicos, entre outras técnicas. (MS, 2022).