

As Terapias Complementares no alívio da dor nos idosos: Práticas e perspetivas nos cuidados de enfermagem

Discente: Ana Sofia Cunha

Orientadora: Professora Doutora Eugénia Grilo

14º Curso de Licenciatura em Enfermagem

4º Ano – Estágio VI

Unidade de Cuidados na Comunidade

Ano Letivo 2015/2016



Instituto Politécnico de Castelo Branco
Escola Superior de Saúde
Dr. Lopes Dias

Objectivos

- Contextualizar o conceito de dor e de terapias complementares;
- Integrar as terapias complementares nos cuidados de enfermagem
- Sensibilizar os participantes na sessão, para a importância do alívio da dor, e do contributo das terapias apresentadas no bem estar da pessoa.



Sumário de conteúdos

- Conceito de Dor: 5º Sinal Vital e os Princípios da avaliação e controlo da dor segundo a OE, 2008;
- Conceituar a partir da revisão da literatura o que são e quais as terapias complementares mais utilizadas.
- Explicar através da revisão de literatura as práticas de enfermagem com as terapias complementares



Conceito de Dor: 5º Sinal Vital

- Uma experiência sensitiva e emocional desagradável, associada a uma lesão tecidual potencial ou real ou descrita em termos dessa lesão (IASP, 1994).
- A Ordem dos Enfermeiros (2008) refere que a dor é experiência individual subjetiva e multidimensional. Fatores fisiológicos, sensoriais, afetivos, cognitivos, comportamentais e socioculturais contribuem para a sua subjetividade e para a dificuldade da avaliação.
- A Direção Geral de Saúde (2007), instituiu a dor como 5.º sinal vital, determinando que é considerada norma de boa prática que a presença de dor e a sua intensidade sejam sistematicamente valorizadas, diagnosticadas, avaliadas e registadas.



Princípios da avaliação e controlo da dor segundo a OE, 2008

- 1º- Toda a pessoa tem direito ao melhor controlo da dor;
- 2º- A dor é uma experiência subjectiva, multidimensional, única e dinâmica;
- 3º- A dor pode existir mesmo na ausência de causas identificadas;
- 4º- A percepção e a expressão da dor variam na mesma pessoa e de pessoa para pessoa, de acordo com as características individuais, a história de vida, o processo de saúde/doença e o contexto onde se encontra inserida;
- 5º- A competência para avaliação e controlo da dor exige formação contínua;



Continuação...

- 6º- A avaliação da dor pressupõe a utilização de instrumentos de avaliação;
- 7º- O controlo da dor requer uma abordagem multidisciplinar coordenada;
- 8º- Os cuidadores principais e a família são parceiros activos no controlo da dor;
- 9º- A tomada de decisão sobre o controlo da dor requer a colaboração da pessoa, dos cuidadores e da família;
- 10º- A dor não controlada tem consequências imediatas e a longo prazo pelo que deve ser prevenida;



Continuação...

11º- Os enfermeiros têm o dever ético e legal de advogar uma mudança do plano de tratamento quando o alívio da dor é inadequado;

12º- Os enfermeiros devem participar na avaliação formal do processo e dos resultados no controlo da dor ao nível organizacional;

13º- Os enfermeiros têm a responsabilidade de se articular com outros profissionais de saúde na proposta de mudanças organizacionais que facilitem a melhoria das práticas de controlo da dor;

14º- Os enfermeiros devem defender a mudança das políticas e alocação de recursos que sustentem o controlo efectivo da dor.



O que são Terapias Complementares?

“...nem sempre é fácil conseguir o alívio da dor. Os analgésicos mais potentes têm efeitos secundários que podem ser letais e causam dependência; os mais fracos nem sempre se mostram eficazes” Diamond & Conian (1997).

As terapias alternativas e complementares são compostas por diversas terapias que não são geralmente consideradas como sendo parte do tratamento médico convencional (Alaaeddine, N.; Okais, J.; Ballane, L. & and Baddoura, R. M., 2012).



Quais as Terapias Complementares mais utilizadas?

1. Toque Terapêutico
2. Massagem Terapêutica
3. Acupuntura
4. Reiki
5. Hipnose
6. Osteopatia
7. Fisioterapia
8. TENS: Neuroestimulação Elétrica Cutânea



1. Toque Terapêutico

O toque terapêutico é a nova versão de uma das mais antigas terapias que consiste no toque como meio de confortar e curar (Potter, 2013).

A utilização do toque terapêutico nos cuidados de enfermagem ou nos cuidados de saúde significa tornar a comunicação benéfica, proporcionando conforto e segurança para o doente proporcionando redução de diversos estados indesejáveis. O toque terapêutico é um tratamento auxiliar, que não dispensa o tratamento convencional e pode ser realizado paralelamente às demais terapias implementadas pela equipe de saúde (Gomes et al., 2008).

A qualidade da relação entre o paciente/profissional de saúde é extremamente importante. Muitas vezes esta terapia funciona independentemente da técnica aplicada, porque o doente acredita na terapia e/ou no terapeuta e ao se sentir bem na sua presença acaba por relaxar (Adams & Wright, 2001).



Continuação...

O toque terapêutico tem-se constituído como uma forma concreta de controlar alguns sinais e sintomas que afligem quer os doentes quer as famílias e através dele os enfermeiros/as podem, claramente, transmitir cuidados e apoio e inseri-lo com sucesso em suas assistências (Dias et al., 2008).

Num trabalho de revisão que incluiu 17 artigos, publicados entre 2006 e 2012 evidenciou-se, através do uso desta técnica, a redução da sintomatologia como a dor crónica e pós-operatória, ansiedade, fadiga, distúrbios do sono e stresse. Conclui-se que o Toque Terapêutico é um tratamento válido no alívio de sintomas psicofisiológicos e uma estratégia de cuidado integral em pacientes com as queixas referidas (Mello & Brito, 2015) .



2. Massagem Terapêutica

Pinheiro (2006) afirma que a aplicação de massagens é uma *técnica cinesiológica bem tolerada* e quando aplicada corretamente em função de diferentes técnicas e princípios, permite alcançar diversos efeitos terapêuticos, no corpo humano.

Existem diversos tipos de massagens, com diferentes técnicas e diferentes objetivos específicos. A nível geral, o objetivo da realização de massagens é semelhante entre todas: é a promoção e/ou recuperação do bem-estar da pessoa.

- Massagem Ayurvédica - manobras de alongamentos do yoga;
- Shiatsu - realização de pressão através do polegar ou da parte mais distal do dedo indicador em pontos específicos do corpo humano;
- Drenagem linfática - estimula a circulação linfática, através da rápida absorção de líquidos do tecido intersticial;
- Reflexologia é a massagem terapêutica aplicada nos pés. (Silva, 2011)



3. Acupuntura

Consiste na aplicação de agulhas, em pontos definidos do corpo, chamados de "Pontos de Acupuntura", com objetivo de ter um efeito terapêutico em diversas condições de desequilíbrio orgânico (Brito, 2009 segundo Yamamura, 2004).



Os mecanismos analgésicos da acupuntura, têm como foco a liberação de substâncias endógenas no mecanismo de analgesia. Esta aceitação do efeito da acupuntura no alívio da dor foi facilitada pela descoberta dos opióides endógenos (Brito, 2009).

A medicina tradicional chinesa tem uma forma de avaliação diferente para a dor. O organismo humano é formado por cinco órgãos: coração, fígado, pâncreas, pulmões e rins. Eles agem como estações geradoras, produzindo uma energia que circula pelo corpo através de canais, denominados meridianos. Os seus retransmissores seriam os intestinos e o estômago. Quando estes sofrem agressões, a energia fica bloqueada num dos meridianos originando a sensação álgica (Brito, 2009 segundo Oliveira, 2003).



4. Reiki

O Reiki constitui um sistema de cura através da imposição das mãos, utilizado para o tratamento do corpo físico, atuando nos corpos sutis etéreo, mental, emocional e espiritual, com benefícios que vão além do corpo físico e agem profundamente não somente nos sintomas, mas na causa destes (*Freitag, Dalmolin, Badke & Andrade, 2014*).

Trata-se de um tipo de terapia proveitosa oferecida a indivíduos em situação de saúde e de doença, uma vez que aumenta a energia vital e fortalece o sistema imunológico (*Freitag, Dalmolin, Badke & Andrade, 2014*).

Representa um método de cura simples que permite absorver mais energia vital, potencializando e equilibrando a energia do ser humano. A imposição das mãos pelo Reikiano direciona a energia de cura para o corpo do receptor, que flui de forma vigorosa. O doador de Reiki serve como canal para transmitir a energia vital universal (*Freitag, Dalmolin, Badke & Andrade, 2014*).



5. Hipnose

É um estado de consciência de extrema atenção que pode resultar numa redução do estado de alerta a estímulos exteriores e aumentar a resposta à sugestão.

As sugestões são comunicações verbais ou não verbais que levam a uma aparente mudança não volitiva na percepção ou comportamento do paciente e são essenciais para obter uma resposta hipnótica (Cyna et al, 2013).

A hipnose pode ser utilizada com diversos fins, desde curar problemas emocionais, ansiedade, depressão e fobias. O uso na hipnose não se restringe à cura ou alívio de doenças do foro psicológico. A hipnose tem sido utilizada com bastante sucesso em cirurgia e analgesia, ginecologia e obstetrícia, endoscopias e queimaduras (Marto & Simões, 2013).



6. Osteopatia

Os métodos de tratamento da osteopatia caracterizam-se por respeitar e estar em sintonia harmoniosa com os aspetos biológicos da pessoa como indivíduo, levando em consideração a organização e constituição do organismo, e a sua correlação com o meio ambiente (DGS, 2008).

O tratamento é manipulativo e foca-se em todas as condições anormais do corpo, tendo em conta as leis naturais e os princípios essenciais da vida. Isto é, o ajustamento de todas estas forças vitais do corpo, quer física, química ou mental (Ricard & Sallé, 2003).

A Osteopatia dá o maior realce à integridade estrutural e funcional, com especial relevância ao sistema neuro-músculo-esquelético, sempre ponderando as inter-relações da mobilidade e motilidade do e no organismo. A Osteopatia tenta informar e envolver o paciente em todo o processo, sempre dando prioridade à pessoa como indivíduo e às suas queixas, mais do que à doença em si; ou seja a ênfase está no paciente individual e não na doença (DGS, 2008).



7. Fisioterapia

A Fisioterapia utiliza modalidades educativas e terapêuticas específicas, com base, no movimento, nas terapias manipulativas e em meios físicos e naturais, com a finalidade de promoção da saúde e prevenção da doença, incluindo a dor e com o objectivo de ajudar a atingir a máxima funcionalidade e qualidade de vida (Ministerio da Saúde, 1999).

O tratamento de Fisioterapia consiste em aliviar a dor, combater o processo inflamatório, preservar a amplitude articular e a actividade muscular, prevenir deformidades, promover o bem-estar físico, psíquico e social, assim como melhorar a qualidade de vida dos doentes (Liliana e Seixedo, 2008 segundo Junior, 2007).



8. TENS: Neuroestimulação Elétrica Cutânea

Esta técnica é bastante usada no tratamento da dor crónica e na dor do pós-operatório, substituindo completamente os analgésicos ou então em complemento com os mesmos (Mello, Nóbrega & Lemos, 2011).

A estimulação elétrica através da pele inibe a transmissão de impulsos de dor pela medula espinhal e estimula a libertação de opioides endógenos pelo cérebro (Mello, Nóbrega & Lemos, 2011).

Consiste na aplicação de eléctrodos cutâneos que emitem uma corrente elétrica com ondas simétricas ou assimétricas geralmente bifásicas, que vão exercitar as fibras nervosas causando mínimos efeitos adversos no paciente (Mello, Nóbrega & Lemos, 2011).



Teoria de Madelleine Leiniger: O Cuidar Cultural

Leininger acreditava que o conhecimento e a competência, no que diz respeito à transculturalidade eram fundamentais para tomar decisões capazes de cumprir com sucesso os objetivos pretendidos. E seriam o conhecimento e a competência os elementos essenciais para que a enfermagem fosse significativa tanto para os pacientes como para os enfermeiros (Tomey & Aligoog, 2004).

O aprofundar de conhecimentos capazes de exercer de maneira satisfatória cuidados holísticos, permite a aproximação do conhecimento cultural das pessoas e também a compreensão da diversidade de crenças, costumes, mitos, tabus, práticas e significados (Rodriguez, 2007)

E a diversidade social e cultural, de acordo com Hoeman (2011), tem implicações na saúde, porque os resultados, as interações e as respostas aos serviços de saúde são influenciadas por fatores sociais e culturais.



As terapias complementares aplicadas às práticas de enfermagem

Os idosos são o grupo com maior crescimento na sociedade este facto faz com que a dor crónica se torne um problema cada vez maior e mais desafiador para todos os profissionais envolvidos nos seus cuidados (Jones et al., 2016)

Segundo Carr (1990) tem havido uma tendência para o aumento dos métodos não farmacológicos no alívio da dor, mas os farmacológicos continuam a ser a escolha primordial.

A revisão da literatura sobre as terapias complementares sugere que, a maioria das técnicas são passíveis de serem aplicadas nas práticas de enfermagem, desde que os doentes estejam devidamente informados e concordem com a prática, haja um espaço adequado, calmo e com poucos estímulos do exterior e o tempo necessário por parte de quem cuida e de quem é cuidado.



Continuação...

Tse & Ho (2013) sublinham que as terapias complementares utilizadas com a finalidade de aliviar a dor incluem as **áreas psicológicas, sociais, emocionais e espirituais** e podem ser exploradas em pessoas idosas.



serviços hospitalares



lares



cuidados continuados



cuidados de longa duração

O relaxamento, a diminuição da frequência cardíaca, a diminuição do valor de tensão arterial, resultados conseguidos através do Reiki, técnicas de hipnose, colocação da voz, toque terapêutico e massagem terapêutica reforçando a importância destas técnicas, que além de serem possíveis de aplicar nas práticas de enfermagem se mostram também eficazes.



Conclusão

O MINISTÉRIO DA SAÚDE em 2014 criou o Conselho Consultivo para as Terapêuticas não Convencionais, como órgão não remunerado de apoio às questões relativas ao exercício, formação, regulamentação e regulação das profissões previstas naquela lei.

O conhecimento destas novas terapias desafia os profissionais de saúde a estarem mais despertos para novas filosofias e novos procedimentos nas suas práticas. O futuro dos cuidados de saúde combina os procedimentos convencionais com as abordagens complementares (Malta et al, 2003).

As novas conceções sobre a efetividade de terapias alternativas/complementares e sobre o processo de restabelecimento da saúde e cura de doenças nos indivíduos lançam novos desafios tanto aos cuidados de enfermagem como aos serviços de saúde (Mello & Brito, 2015).

.



OBRIGADA PELA ATENÇÃO

