

# GESTÃO DE PACIENTES COM DOR CRÓNICA DURANTE A CRISE DA COVID-19

## Recomendações Práticas para a introdução do Apoio à Distância na Gestão da Dor Crónica

### CONHECER A TECNOLOGIA DISPONÍVEL

- Compreenda as tecnologias e plataformas disponíveis e as melhores formas de utilização das mesmas, tanto na ótica do profissional de saúde, como do utente.
- Em videoconferência, tenha em conta a qualidade de áudio e vídeo, a existência de distrações no fundo da imagem e a iluminação.
- Garantir um posicionamento que permita um bom contacto visual com o utente e evitar olhar para outros ecrãs / dispositivos durante a transmissão.
- Se possível, mantenha o contacto regular com os utentes (ex.: 1x/semana ou 1x/mês), evitando que o contacto apenas aconteça em caso de necessidade ou emergência.

### RECURSOS COMPLEMENTARES

- Identifique as opções de apoio remoto disponíveis para o utente que poderão englobar sessões à distância com o profissional de saúde e/ou a utilização de recursos de autoajuda (livros, materiais provenientes da internet, intervenções em plataforma *online*, aplicações de *smartphones*).
- Recorra à "prescrição de informação" para identificar estratégias de autoajuda que o utente possa utilizar.

### REFORÇO POSITIVO

- As sessões à distância são uma oportunidade para o profissional de saúde reforçar de forma positiva as estratégias e esforços do utente para gerir autonomamente a sua condição. Uma das melhores formas de o fazer é pedindo a descrição detalhada acerca das estratégias usadas (quais resultam? quando e onde as usou? qual foi o resultado?).
- Pergunte o que os motivou a utilizarem essas estratégias e quais as diferenças sentidas nessa utilização. Se estão a recorrer a estratégias de autoajuda *online*, pergunte de forma específica que patamar desse programa ou aplicação alcançaram e como têm sido aplicadas as estratégias aprendidas.

### ATIVIDADES DE AUTOAJUDA

- Integre atividades de autoajuda nos objetivos gerais da intervenção.
- No final da sessão defina com o utente algumas atividades de autoajuda específicas que deverá completar antes da sessão seguinte (ex.: descarregar e explorar uma aplicação).

### RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

- Desenvolva em conjunto com o utente formas para ultrapassarem as dificuldades na gestão da dor.
- Utilize uma abordagem de prática centrada no utente que o encoraje a identificar barreiras e a implementar possíveis soluções.
- O contexto é determinante, sendo que o atual panorama relacionado com a COVID-19 representa diversos desafios específicos para a resolução de problemas, podendo ser expectáveis potenciais comportamentos de ansiedade.

### PROBLEMAS TÉCNICOS SÃO NORMAIS

- Se surgirem problemas técnicos durante a sessão aproveite a oportunidade para aprimorar as competências de resolução de problemas com o utente. Deve definir previamente com ele uma solução de salvaguarda / *backup*.

### AGENDAMENTO DAS SESSÕES

- Agende com o utente os melhores horários para as sessões e procure que haja o mínimo de distrações possível, promovendo um maior foco na interação com o profissional de saúde.
- Analise com o utente formas de definir horários em que esteja livre de outras responsabilidades e tarefas, sem perturbar o teletrabalho de outros residentes e garantindo a privacidade na sessão.
- Nas sessões com adolescentes ou crianças, procure estruturar as componentes da sessão de forma a ter tempo para interagir com crianças e pais / cuidadores.
- Se estiverem outras pessoas presentes, peça que toda a gente seja apresentada.

### DEFINIR OBJETIVOS

- No final da sessão, trabalhe em conjunto com o utente de forma a identificarem objetivos específicos que sejam significativos e realistas para ele, e que deverá completar antes da sessão seguinte.
- Informe-o de que a próxima sessão começará com a revisão desses objetivos em conjunto.

### APRENDIZAGEM EXPERIMENTAL

- Se possível, introduza a aprendizagem experimental nas sessões, trabalhando com o utente formas de controlo e gestão da sua dor.
- Algumas estratégias poderão passar por ajudar o utente a desenvolver um registo diário dos esforços que realiza para o controlo e gestão da dor (ex.: tomar medicação, praticar exercício físico, participar em atividades físicas relevantes para o utente), ou guiar o utente através de técnicas de imagética, meditação ou relaxamento.
- Promova o envolvimento do utente na execução das tarefas, questionando-os sobre quais as técnicas / exercícios que considerou mais fáceis e que lhe trouxeram maior satisfação (e porquê), que desafios encontrou e como poderá abordá-los.

### RELEMBRAR O CONTEXTO

- No final Lembre-se de ser flexível; esta é uma altura de maior stress para todos, mas especialmente para aqueles com condições crónicas.
- Cada utente estará a lidar com diferentes situações que poderão representar uma pressão extra (situação financeira, apoio à família, estado de saúde de terceiros, etc.) e assim influenciar a sua dor e a sua capacidade para a gerir.

#### FONTE:

Eccleston C, Blyth FM, Dear BF, et al. *Managing patients with chronic pain during the Covid-19 outbreak: considerations for the rapid introduction of remotely supported (e-health) pain management services.* PAIN: April 02, 2020. Volume Articles in Press. doi: 10.1097/j.pain.0000000000001885

ADAPTAÇÃO: Eduardo Pedro, Bárbara Duarte, Ricardo Dias, Diogo Pires

**GIFME**

Grupo de Interesse em  
Fisioterapia Músculo-Esquelética

