

MANEJO DE SINTOMAS:

DISPNEIA, FADIGA, ANSIEDADE, DOR

SINAIS COMUNS DA DISPNEIA E FADIGA:

- Ficar sem fôlego após um esforço mínimo;
- Não ser capaz de realizar suas tarefas, hobbies ou interesses normais;
- Dificuldades para realizar as tarefas de autocuidado, como pentear o cabelo e se vestir;
- Presença de cansaço ou vir a apresentar cansaço após fazer pouca ou nenhuma atividade - sensação de estar sem energia ou força;
- Ansiedade e possivelmente ataques de pânico;
- Dificuldade de concentração e de memória;
- Alteração no estado de humor - irritação ou tristeza.
- Falta de desejo sexual;
- Apresentar tonturas;
- Alterações de sono e descanso;
- Dificuldades para pensar, falar e tomar decisões.

ESTRATÉGIAS:

- Exercícios de respiração relaxada, de respiração abdominal (respiração diafragmática) e de respiração freio labial (lábios franzidos);
- Técnica de respiração quadrado ou retângulo;
- Técnicas de relaxamento muscular progressivo;
- Usar a técnica de *calming hand* para gerenciar ataques de pânico;
- Mindfulness;
- Meditação;
- Manutenção do paciente ao lado de janelas abertas;
- Refrescar o rosto, especialmente ao redor do nariz, com um pano ou algo que possa molhar e posicionar no nariz e nas bochechas superiores do rosto.
- Segurar um ventilador a aproximadamente 15 cm de distância do rosto. Use-o até sentir que sua respiração fica mais fácil.
- Orientar o paciente sobre posicionamento em poltronas e no leito, conforme apresentado nas figuras abaixo:



Sentar-se em uma poltrona confortável, com os dois braços apoiados nos braços ou almofadas da cadeira, deixar seus ombros caírem e relaxem, com as solas dos pés no chão



Sentar-se em uma cadeira e deixar o corpo cair para a frente, descansando os dois braços sobre uma mesa ou os joelhos para apoiá-lo



Deitar-se de lado, apoiando-se em travesseiros a parte superior do corpo. Colocar o travesseiro superior no pescoço para apoiar a cabeça, descansando o braço em um travesseiro colocado na frente do peito e a perna em outro. Relaxar os punhos, dedos e mandíbula

Técnica de Conservação de Energia: é uma técnica utilizada para desempenho ocupacional no cotidiano de forma a realizar com menor gasto energético. É poupar esforços na realização das ocupações através de estratégias que visam poupar energia, reduzir o estresse e dor.

ESTRATÉGIAS:

“5 Ps”:

- PLANEJAMENTO:

- Planejar a forma de utilizar os níveis de energia com eficiência;
- Planejar a realização das atividades e descansar, fazendo uma pausa antes de se cansar;
- Trabalhar com metas e expectativas realistas a respeito do que de fato possa ser alcançado no dia;
- Escolha sua melhor hora do dia para cada atividade;
- Planejar e dividir as tarefas maiores em estágios menores.

- PRIORIZAÇÃO

- Identificar o que é realmente importante;
- Fazer uma lista de tarefas para a semana / dia
- Perguntar: Precisa ser feito hoje? Tudo precisa ser feito agora? Precisa ser feito pelo próprio paciente ou a tarefa pode ser delegada a outra pessoa? O paciente quer realmente fazer?

- PACING DE ATIVIDADES

- Organizar e aproveitar de forma mais adequada o tempo, espaçando as atividades ao longo do dia;
- Equilibrar as tarefas mais pesadas e leves ao longo do dia;
- Desacelerar, não apressar e não exagerar quando estiver fazendo atividades, respeitando os limites do corpo;
- Programar períodos de descanso durante as atividades.

- POSTURA / POSICIONAMENTO

- Evitar “desperdício de energia” mantendo uma boa postura
- Realizar atividades em sedestação ao invés de ficar em ortostatismo;
- Usar equipamentos e tecnologias assistivas para poupar energia;
- Organizar os itens usados com frequência de fácil alcance, considerando a posição / localização / altura das coisas dentro do ambiente (hospitalar ou domiciliar).

- PERMISSÃO

- Permitir dias ruins, mas não tentar colocar todas as atividades para fazer nos dias bons;

- Mudar a forma de falar: em vez de "eu devo .." tentar mudar para "eu desejo ..." e "eu escolho ..."
- Fazer uma pausa / permitir mudanças;
- Estimular que o paciente seja gentil consigo mesmo - permitir pedir ajuda.

A utilização de técnicas de respiração e relaxamento pode ser uma parte importante da conservação de energia, para auxiliar no manejo da ansiedade, na melhora da qualidade de vida, manejo de dor e desconforto. Neste sentido, o paciente deve ser estimulado a reservar um tempo para si mesmo, estimular a realização de atividades prazerosas, como escutar música, leitura, televisão, dentre outras ocupações significativas.

ANSIEDADE:

A ansiedade é geralmente descrita como um sentimento de impotência ou medo, muitas vezes relacionado a uma sensação de perda de controle que frequentemente acompanha a vida com a doença, além de ser gerado por fatores relacionados à morte.

Gerenciando a ansiedade

Relaxamento

Atividade física e preparação física

Higiene do sono

Apoio de pares

Identifique os gatilhos e crie um plano

Distração

Encaminhamento para suporte especializado, se necessário.

Relaxamento:

Autogênico

Quando uma pessoa está ansiosa, seus músculos ficam inconscientemente tensos. Se focalizarmos a atenção, essa mudança pode ser sentida por todo o corpo. Com tempo suficiente, essa tensão pode causar dores e dores musculares.

Durante este relaxamento, nos concentramos em relaxar pequenos grupos de músculos em seu corpo, um por um. Isso ajuda as pessoas a se conscientizarem de qualquer tensão em seu corpo e a aprender a deixá-la ir.

Visualização / imagens guiadas

Nesta técnica de relaxamento, os participantes podem formar imagens mentais para fazer uma viagem visual a um lugar ou situação pacífica e relaxante.

Para relaxar usando a visualização, incorporamos tantos sentidos quanto podemos, incluindo olfato, visão, som e tato. Se você se imagina relaxar no oceano,

por exemplo, pense no cheiro da água salgada, no som das ondas quebrando e no calor do sol em seu corpo. Isso ajuda a tornar a imagem mental mais realista e poderosa.

DOR:

Utilizar as técnicas de conservação de energia;

Prescrever, desenvolver e promover o uso de adaptações para AVDs, buscando manter o desempenho ocupacional;

Prescrever, desenvolver e promover o uso de órteses e adaptações, promovendo conforto

Prescrever, desenvolver e promover o uso de comunicação alternativa, favorecendo a comunicação do paciente, seus desejos e vontades, bem como angústias e incertezas;

Promover o autogerenciamento da dor, conscientização postural e a reorganização de atividades;

Realizar o acolhimento a familiares e cuidadores;

Estimular e favorecer o uso de técnicas de distração e relaxamento;

Elaborar kits e guias de orientações para atividades/rotina domiciliar.

Automassagem:

- Sentado numa cadeira, feche os olhos e apoie bem toda a coluna nas costas da cadeira e deixe os braços estendidos ao lado do corpo;

- Respire profundamente 3 vezes seguidas, (ar pelo nariz e solta pela boca) e coloque a mão direita sobre o ombro esquerdo e aperte toda a região que vai da nuca até o ombro, tentando relaxar. Repetir no outro lado;

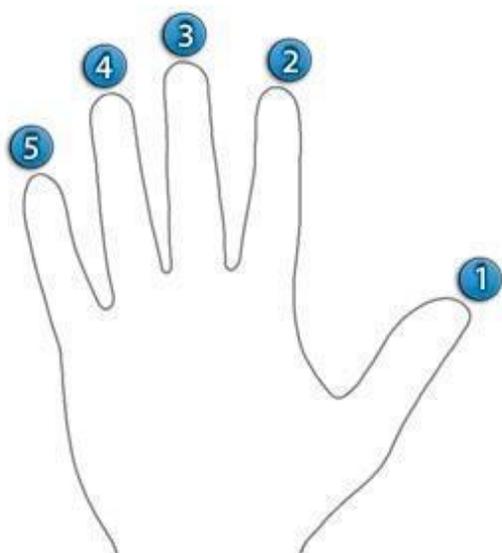
- Apoie as duas mãos na nuca e no pescoço e com as pontas dos dedos, faça uma pequena massagem como se estivesse digitando em sua nuca e no rosto (testas, bochechas, maxilar) e volte a fazer a massagem desde o pescoço até os ombros;

- Coloque as duas mãos na cabeça e com as pontas dos dedos, faça uma massagem suave em todo o couro cabeludo.

SITUAÇÃO Especifique o que aconteceu (onde você estava, fazendo o que, com quem, etc.)	PENSAMENTO Que pensamentos passaram pela sua cabeça naquele momento?	EMOÇÃO Sentimentos que este pensamento trouxe.	COMPORTAMENTO O que você fez?

Técnica “Calming Hand”

- Durante a crise de ansiedade segurar a própria mão e ir seguindo segurando cada dedo:



- 1º dedo (polegar): *Reconhecimento*: segurar esse dedo, perceber que está tendo uma crise e reconhecer os sintomas que está sentindo (falta de ar, tremor);
- 2º dedo: *Relaxar*: relaxe seus ombros e expire, solte o ar, pare e abaixe os ombros;
- 3º dedo: *Inspirar*: inspirar o ar de forma lenta e suave, pelo nariz;
- 4º dedo: *Expirar*: soltar o ar de forma lenta e suave. Tente expirar por mais tempo do que inspira.
- 5º dedo: *Estique a mão, relaxe e pare*: o alongamento das mãos ajuda durante a crise de ansiedade.

REFERENCIAS:

DE CARLO, Marysia Mara Rodrigues do Prado et al. Diretrizes para a assistência da terapia ocupacional na pandemia da COVID-19 e perspectivas pós-pandemia. Medicina (Ribeirão Preto), Ribeirão Preto, v. 53, n. 3, p. 332-369, 2020

MARIE CURIE. Managing breathlessness: a guide to breathing techniques, medication and other things that can help. 2019

GUY'S AND ST THOMAS' NHS FOUNDATION TRUST. Using your energy wisely. 2020.