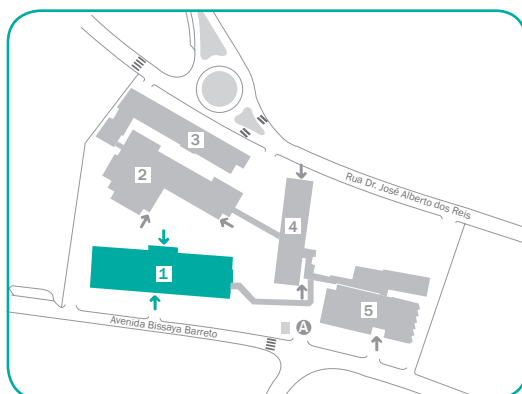




LOCALIZAÇÃO

As terapias não farmacológicas realizam-se na Unidade da Dor que se situa no piso 1 do Edifício das Consultas e Administração.



1 Consultas e Administração

2 Oncologia Médica e Laboratórios

3 Cuidados Paliativos e Hotel

4 Radioterapia

5 Cirurgia e Imagiologia

A Portaria

→ Acessos

TELEFONE

Pode contactar a Unidade de Tratamento da Dor todos os dias úteis das 9h00 às 16h00, pelo telefone 239 400 213.

TERAPIAS NÃO FARMACOLÓGICAS

UNIDADE DE TRATAMENTO DA DOR
IPO DE COIMBRA



TERAPIAS NÃO FARMACOLÓGICAS

UNIDADE DE TRATAMENTO DA DOR
IPO DE COIMBRA

TERAPIAS NÃO FARMACOLÓGICAS

A aplicação de terapias não farmacológicas (não utilização de medicamentos) baseia-se no recurso a técnicas não invasivas que visam produzir efeitos calmantes, analgésicos e relaxantes.

QUE CONTRA-INDICAÇÕES EXISTEM?

- Doenças da pele (erupção cutânea, eczema, acne, furúnculos, erisipela);
- Lesões abertas;
- Queimaduras;
- Processos inflamatórios, febres infecciosas;
- Hemorragias;
- Tromboflebites (ou antecedentes), varizes;
- Osteoporose severa, fraturas;
- Insuficiência Renal e Cardíaca;
- Tumores benignos localizados;
- Alergia aos aromas e óleos;
- Antecedentes de agressividade e/ou problemas psiquiátricos graves.

No entanto, na maioria dos casos com contra-indicações, a massagem terapêutica deve ser evitada apenas nas regiões afetadas.

COMO MAXIMIZAR O SEU EFEITO?

- Compareça à hora marcada, de forma a ser cumprido o seu plano terapêutico;
- Faça refeições leves e sem ingestão de bebidas alcoólicas antes de uma massagem, de modo a evitar indisposições;
- Retire adornos pessoais (brincos, anéis, fios, relógios, óculos, etc.);
- Venha sem maquilhagem e retire as lentes de contacto, se necessitar de massagem facial;
- Desligue o telemóvel;
- Fale com o enfermeiro sobre:
 - Iluminação e temperatura da sala;
 - Volume e tipo de música de relaxamento;
 - Possíveis alergias a óleos de massagem;
 - Sensação de dor;
 - Qualquer outro tipo de desconforto.

QUAIS OS SINTOMAS APÓS A SUA APLICAÇÃO?

- Sonolência (evite conduzir e realizar esforços físicos ou atividades que exijam concentração);
- Sensação de peso ou dor de cabeça;
- Necessidade de assoar o nariz com mais frequência;
- Necessidade de urinar ou evacuar.

Estes sintomas indicam que o corpo está a eliminar toxinas. Para facilitar este processo deve:

- Beber bastante água, entre 1,5 lt a 2 lt por dia;
- Fazer uma dieta moderada, rica em frutas, legumes e sem álcool.

SUGESTÕES

- Evite tomar banho nas horas seguintes à massagem. No entanto, se necessitar opte por tomar um banho quente para prolongar o efeito de relaxamento;
- Lembre-se do estado de relaxamento e mantenha uma respiração profunda e suave;
- Realize atividades relaxantes ou de lazer, de modo a recuperar as suas energias;
- Replique, sempre que possível, as técnicas ensinadas nas sessões de terapias não farmacológicas.

Durante os primeiros dias após as sessões de terapias não farmacológicas é natural que sinta melhoria no seu bem-estar.

HORÁRIO

As terapias não farmacológicas decorrem às terças e quartas-feiras, das 8h00 às 16h30.

