



# Tratamento da Dor Pós-operatória: Participe do Seu Cuidado

Orientações para uma recuperação  
tranquila e segura no INCA.



# Um compromisso com o seu bem-estar

Prezado(a) paciente, esta cartilha foi elaborada com muito carinho para você, que será submetido(a) a uma cirurgia no INCA. Nosso objetivo é que você se sinta informado(a), acolhido(a) e seguro(a). Aqui, você encontrará orientações sobre a dor após a cirurgia e como ajudar no seu próprio cuidado.

*Você não está sozinho(a) nessa jornada. Pergunte sempre que tiver dúvidas. Nossa equipe está aqui para ouvir e cuidar de você.*

Coordenação do Centro Cirúrgico - INCA HC II.

# A Dor como o 5º Sinal Vital

No hospital, avaliamos a sua dor com o mesmo rigor e urgência com que medimos a sua pressão arterial.

## Painel de Sinais Vitais



1. Batimentos



2. Temperatura



3. Respiração



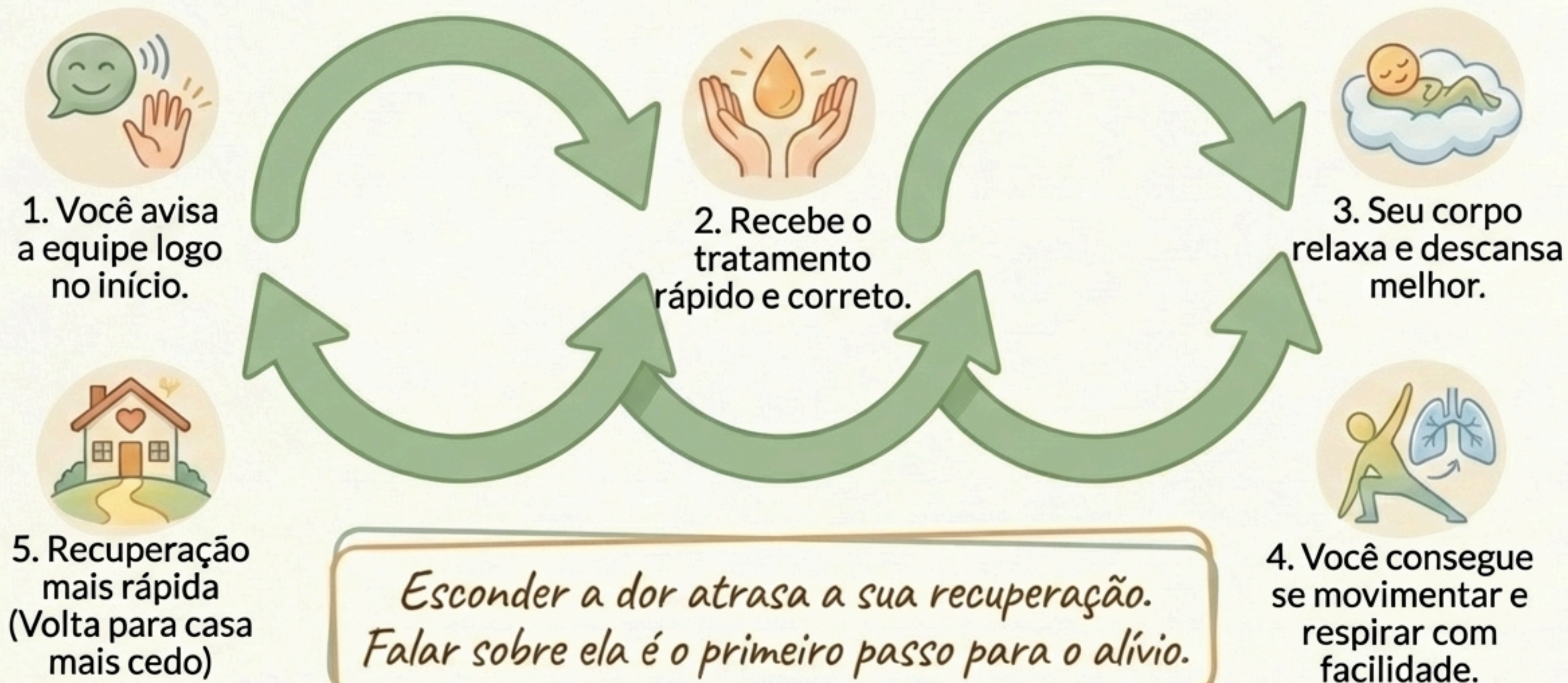
4. Pressão



**5. DOR**

*Se você tem alteração na pressão arterial, nós tratamos. Se você tem dor, nós também tratamos. A avaliação constante conta com a sua participação.*

# Por que falar sobre a sua dor?



# Como medir a sua dor: Escala Numérica de Dor

A dor é diferente para cada pessoa. Para ajudar a equipe a escolher o melhor tratamento, pediremos que você dê uma "nota" de 0 a 10 para o que está sentindo.



*Regra de ouro: Não espere a nota subir para pedir ajuda!  
Quanto antes tratar, mais fácil é controlar.*

# Como medir a sua dor: A Escala de Faces

Às vezes, é difícil encontrar um número para a dor, e tudo bem. Você pode simplesmente apontar para o rosto que melhor representa como você está se sentindo no momento.



*A equipe de saúde passará frequentemente para fazer essa avaliação junto com você.*

# Detalhando o que você sente

Além da nota, explicar o tipo de dor ajuda os médicos e enfermeiros a ajustarem o tratamento perfeito para o seu caso.

*Além disso, mostre ou fale onde a dor está localizada.*

*É constante ou vai e volta?*

*Parece uma pontada/agulhada?*

*É uma sensação de queimação?*

*É uma dor latejante?*

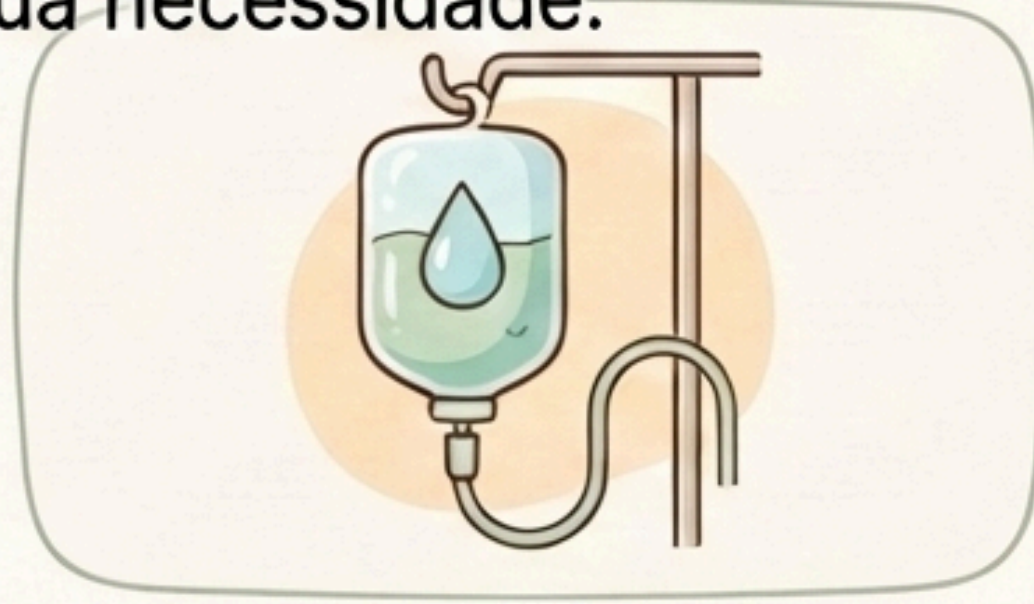
*Novos locais de dor ou mudanças na sensação devem sempre ser informados à equipe.*

## Como controlamos a SUA dor: Abordagens Medicamentosa e Não Medicamentosa

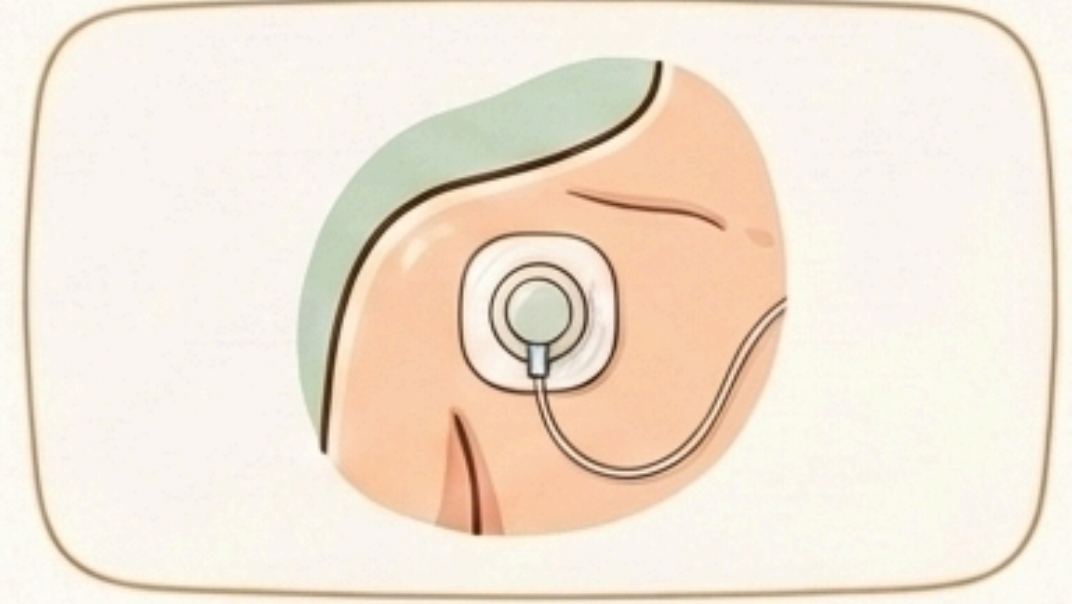
Durante e após a cirurgia, você receberá cuidados contínuos. Temos várias formas de levar o alívio até você, utilizando medicação e também práticas não farmacológicas, ajustando tudo conforme a sua necessidade.



Pela Boca  
(Comprimidos/Líquidos)



Na Veia  
(Soro)



Por Cateter  
(Como o CVC-TI)

*Tempo de Alívio: Após receber a medicação, o alívio esperado ocorre em até 60 minutos. Se a dor não passar, chame a equipe novamente!*

# Além dos Remédios: O Cuidado Integrado

O bem-estar completo envolve técnicas que ajudam o corpo a relaxar e diminuem a percepção da dor. A equipe pode recomendar:



**Fisioterapia:**  
Mobilização leve  
e segura.



**Termoterapia:**  
Uso de calor ou  
frio local.



**Musicoterapia:**  
Sons calmos que  
relaxam a mente  
e o corpo.



**Ambiente de Cura:**  
Iluminação suave  
e ambiente  
tranquilo.

# Fatos Importantes sobre o Controle da Dor Pós-Operatória



Sentir dor não é sinal de fraqueza. É o seu corpo pedindo atenção e cuidado.



O uso de medicamentos para dor no hospital é seguro, controlado e essencial para sua recuperação.



É mais eficaz controlar a dor logo no início. Não espere ela se tornar intensa para pedir ajuda.

## O Seu Diário da Dor (Observe e Anote)

Observar as mudanças no seu corpo ajuda nossa equipe a cuidar de você.  
Tente notar mentalmente ou anotar:

<b>Dia / Hora</b> (Quando aconteceu?)	<b>Intensidade</b> (Nota de 0 a 10)	<b>O que piorou?</b> (Ex: tossir, virar na cama)	<b>O que ajudou?</b> (Ex: remédio, travesseiro, música)

*Use essas informações para conversar com seu enfermeiro ou médico na próxima visita!*

# Lembretes Finais

1.

Você tem direito ao alívio da dor.

2.

A dor não é um sinal de fraqueza.

3.

Cuidar da sua dor é cuidar da sua saúde geral.

4.

Nossa equipe está 24 horas ao seu lado para escutar, cuidar e apoiar.

Use a campanha sempre que precisar. Estamos a um chamado de distância.



**Desejamos uma recuperação tranquila e segura.**

O controle da dor é essencial para o seu bem-estar e sua volta para casa.  
Conte com a parceria de toda a equipe do INCA HC II.

 - Instituto Nacional de Câncer

## Referências

INSTITUTO NACIONAL DE CÂNCER (Brasil). Ações de enfermagem para o controle do câncer: uma proposta de integração ensino-serviço. 4. ed. rev., atual. e ampl. Rio de Janeiro: INCA, 2024.

INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF PAIN (IASP). Pain management center: what is pain? Washington, DC: IASP, 2020. Disponível em: <https://www.iasp-pain.org/resources/toolkits/pain-management-center/chapter1/>. Acesso em: 18 abr. 2026.

SOCIEDADE BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA DOR (SBED). 5º sinal vital: hospital sem dor. São Paulo: SBED, [s.d.]. Disponível em: [https://www.sbed.org/materias.php?cd\\_secao=65&codant=&friurl=-5ao-Sinal-Vital--](https://www.sbed.org/materias.php?cd_secao=65&codant=&friurl=-5ao-Sinal-Vital--). Acesso em: 12 nov. 2025.

cartilha do paciente

Coordenação do Centro Cirúrgico, Instituto Nacional de Câncer.