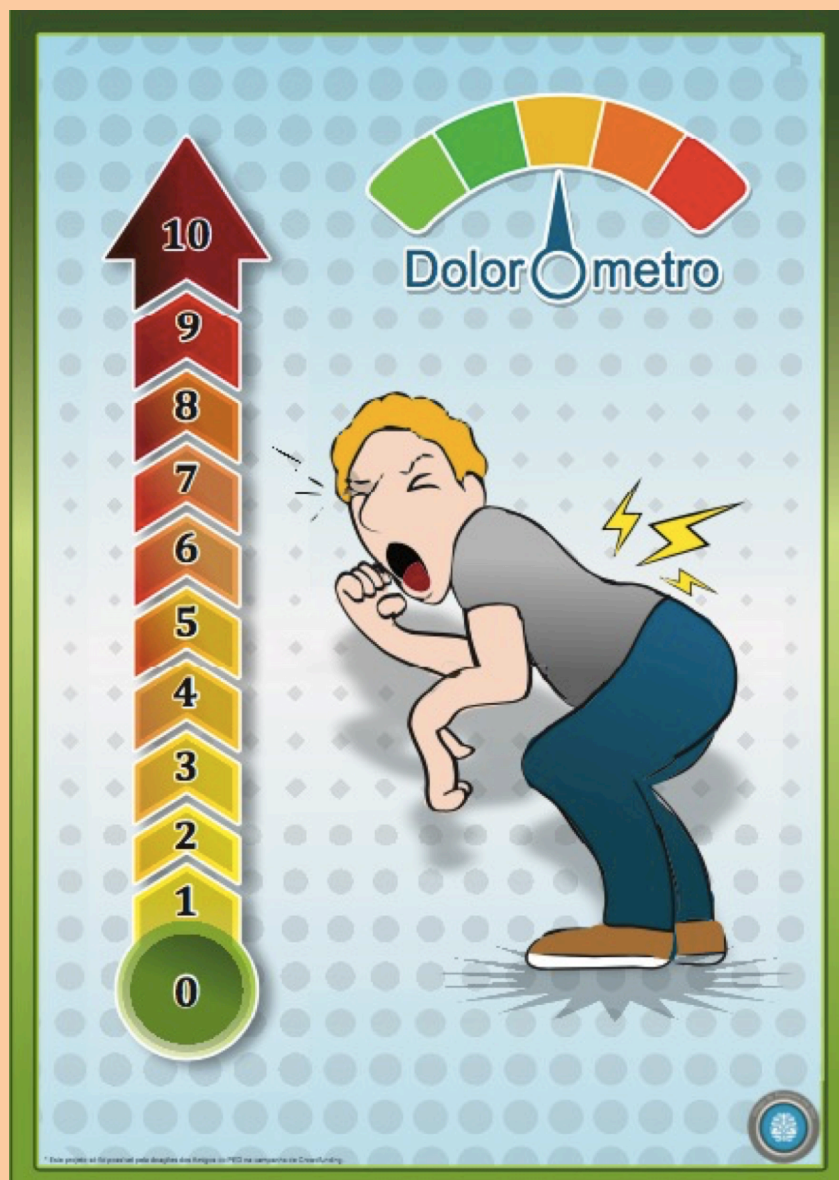


# Manual de Uso do Jogo Dolorômetro



**Pesquisa em Dor**  
[www.pesquisaemdor.com.br](http://www.pesquisaemdor.com.br)

## ***Entendendo o Jogo***

Durante a intervenção de **Educação em Dor**, mais do que ensinar o paciente sobre a neurofisiologia da dor, o profissional de saúde deve ser capaz de identificar o que o paciente conhece sobre seu corpo, o que entende sobre dor, suas crenças e as suas estratégias comportamentais.

Considerar a intervenção tendo como ponto de partida o conhecimento do paciente assim como a adoção de uma relação horizontal entre o profissional de saúde e o paciente são fundamentais para se facilitar um aprendizado profundo (*deep learning*) e dar novo significado à alguns conceitos estabelecidos.

No entanto, o reconhecimento dessas crenças pode ser uma tarefa difícil na prática clínica e ainda sofrer influências de outros fatores como escolaridade, fatores sociais, econômicos e o nível de letramento em saúde.

Desta maneira, visando facilitar a identificação dessas crenças, alguns membros do PED idealizaram um jogo de tabuleiro dividido em Domínios. Cada um dos domínios, que representam as cartas do jogo, tiveram seus textos extraídos das principais escalas utilizadas na prática clínica. A outra vantagem é a possibilidade da utilização do **Jogo DolorÔmetro** com mais de um paciente ao mesmo tempo.

Esperamos que esta ferramenta contribua para a divulgação do conhecimento sobre dor e auxilie nas intervenções terapêuticas.

***Equipe do PED***

## REGRAS DO JOGO

### COMO COMEÇAR O JOGO?

Inicie o jogo com uma estória utilizando os nossos personagens. O tabuleiro feminino tem como personagem principal a **Dona Alice** e o **Sr. Oscar** está no tabuleiro masculino. Tanto Dona Alice quanto o Seu Oscar, eles estão como uma dor intensa. Você vai poder usar o tabuleiro feminino para pacientes mulheres e o masculino para homens.

Apresente o jogo da seguinte maneira:

1

Comece apresentando os personagens e o objetivo do jogo.

*Este é o (a) Sr. Oscar (Dona Alice). Ele (a) está com uma dor muito intensa. Quando foi perguntado(a) sobre a sua dor, ele(a) disse que tem uma intensidade de 8 em uma escala de 0 a 10. Essa dor está limitando muito as suas atividades do dia-a-dia. Ele apresenta muitas dúvidas sobre a sua dor e como fazer para diminuir a intensidade e também como melhorar as suas atividades. Você poderá ajudá-lo respondendo se as afirmações são Verdadeiras ou Falsas. Caso você acerte, poderá ajudar a diminuir a dor do(a) Seu Oscar (Dona Alice).*

Após fazer a introdução dos personagens, escolha qual domínio gostaria de utilizar com o paciente. É possível utilizar todos os domínios, escolher 1 entre os 6 domínios ou combinar quaisquer um dos domínios.

#### Domínios das Cartas

- ❖ Neurofisiologia da dor
- ❖ Atitudes frente a dor
- ❖ Cinesiofobia
- ❖ Catastrofização
- ❖ Aceitação
- ❖ Sentimentos de ansiedade e Depressão

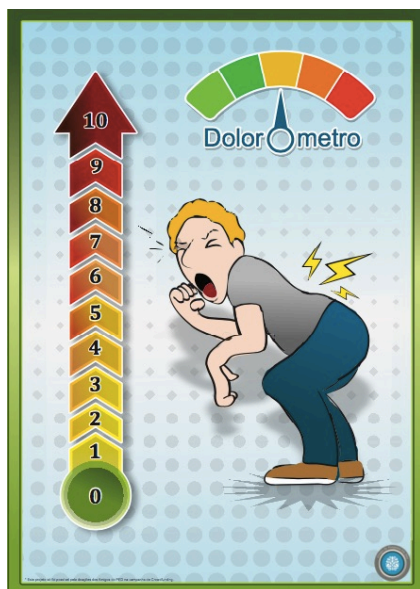
2

Escolha qual domínio você quer utilizar com o seu paciente.

3

Após ler o que acontece com os personagens, posicione um marcador na intensidade 8 da escala.

### Tabuleiros do Jogo Dolorômetro



O **Jogo Dolorômetro** apresenta 2 tabuleiros. Um com Sr. Oscar e o outro com a Dona Alice.

1. Escolha um dos Tabuleiros
2. Posicione o marcador na intensidade de dor alta (8 por exemplo).

Obs.: Materiais como moedas, grãos, alfinetes, tampinhas ou quaisquer outros objetos podem servir de marcador.



**Para começar o Jogo**

**Posicione o marcador na intensidade 8.**

*\*Obs.: Caso o profissional de saúde julgue pertinente é possível começar o jogo utilizando a própria intensidade de dor relatada pelo paciente.*

## ENTENDENDO AS CARTAS:

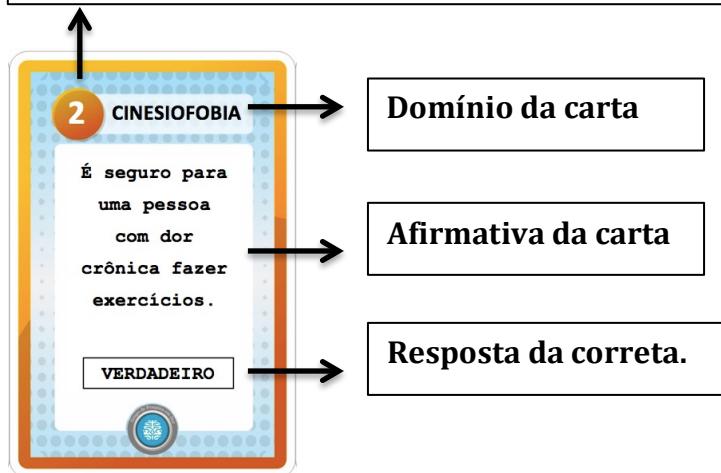
4

Leia a afirmativa para o paciente.  
Verifique sua resposta.  
Execute a ação na intensidade de dor.

### Valor da carta:

Resposta **CORRETA**: - 2 casas na escala de dor

Resposta **ERRADA**: + 2 casas na escala de dor



## Exemplo desta carta:

Se o paciente **ACERTO**U indicando que a afirmativa é **VERDADEIRA** = Move-se a intensidade de dor - 2 casas (diminuindo a intensidade de dor)

Se o paciente **ERROU** indicando que a afirmativa é **FALSA** = Move-se a intensidade de dor + 2 casas (aumentando a intensidade de dor)

## QUEM PODE JOGAR:

### Para 2 jogadores:

O profissional de saúde será o responsável por ler as afirmativas das cartas e conferir as respostas dadas pelo paciente. O paciente deve responder se a afirmativa é **verdadeira** ou **falsa**.

### Jogando em Grupo:

O profissional de saúde será o responsável por ler as afirmativas das cartas e conferir as respostas dadas pelos pacientes. O profissional de saúde poderá direcionar a pergunta a cada paciente (sendo um por vez) ou ao grupo. Utilizam-se as respostas dos pacientes para estimular uma discussão entre os integrantes do grupo.

## **FAZENDO A EDUCAÇÃO EM DOR A PARTIR DAS RESPOSTAS DOS PACIENTES**

O profissional de saúde pode aproveitar as respostas incorretas (que serão dadas pelo paciente com base no seu conhecimento) para realizar Educação em Dor corrigindo as respostas e explicando o porquê dos erros do paciente.

### **COMO O JOGO TERMINA:**

O jogo termina quando todas as cartas dos domínios escolhidas pelo profissional forem utilizadas. O paciente é considerado vitorioso caso a intensidade da dor tenha terminado com um valor menor que o inicial.

### **RESUMO DE COMO JOGAR**

- 1- Escolher os domínios a serem utilizados com o paciente**
- 2. Apresentar a estória dos personagens** (não necessariamente precisa ser Dor Lombar).
- 3. Colocar o marcador na intensidade 8.**
- 4. Leia as afirmativas da carta escolhida para o paciente perguntando se as afirmativas são Verdadeiras ou Falsas.**
- 5. Execute o movimento no Dolorômetro de acordo com a resposta do paciente.**
- 6. Utilize a resposta dada pelo paciente para modificar os conceitos do paciente.**
- 7. É considerada vitória caso a intensidade de dor seja menor que a inicial.**

## **Equipe Responsável:**

### **Professores**

Felipe Reis, PhD (IFRJ)

Ney Meziat, PhD (UNISUAM)

Leandro Nogueira, PhD (IFRJ / UNISUAM)

### **Alunos de Iniciação Científica**

Juliana Valentim (IFRJ)

Amanda Bengaly (IFRJ)

Natália Silva (IFRJ)

### **Design Gráfico**

Patrícia Sereno – (21) 98355-2769

### **Agradecimentos**

Este Projeto foi parcialmente patrocinado por fundos do Instituto Federal do Rio de Janeiro e pela *Campanha de Crowdfunding* realizada em 2017. Agradecemos aos “**Amigos do PED**” que fizeram suas doações e permitiram que este projeto fosse realizado.

