

Eu sofro sempre de dores

O que eu posso fazer contra isto?



© Mathilde Hubacher



Editorial

Edição: 2014

Publicação: Schweizerisches Rotes Kreuz (Cruz Vermelha Suíça)

Departement Gesundheit und Integration

Abteilung Gesundheit und Diversität

Werkstrasse 18, 3084 Wabern

Telefone 031 960 75 75, www.redcross.ch

Redação: Renate Bühlmann

Tradução: Deborah Biermann

Arte Gráfica: graphic-print SRK

Impressão: www.alscher.ch

Encomendas:

BBL, Vertrieb Bundespublikationen, CH-3003 Bern

www.bundespublikationen.admin.ch

verkauf.zivil@bbl.admin.ch

Bestellnummer: 316.202.por

Conteúdo

Quais os objetivos desta Brochura?	4
As diferentes formas de dores	5
Como posso me auto-ajudar e permanecer ativo apesar das dores?	9
Com tensão muscular	9
Com estresse e tensão emocional	11
Com problemas de insônia	13
Como tratar de dores crônicas?	15
O que clínico-geral pode fazer por você	15
Tratamento Psicológico	18
Fisioterapia	19
Métodos alternativos de cura, medicina complementar	20
Onde posso obter mais informações?	21

Quais os objetivos desta Brochura?

As dores representam importantes e significativos sinais de alarme do nosso corpo. Quando sentimos dores, sabemos que alguma coisa está errada com o nosso organismo.

Ao mesmo tempo, sentir dores é sempre desagradável, desgastando nosso bem estar. Quem sofre com dores, não vê a hora de livrar-se delas. Esta brochura chegou para informar-lhe como você deve agir se sofrer de dores.

- Como surgem as dores?
- O que acontece com o corpo quando sentimos dores?
- Quais são os efeitos das dores no nosso corpo e bem estar?
- Como nós mesmos podemos combater as dores e seus efeitos?
- Como é que as dores podem ser tratadas?

No final desta brochura, você vai encontrar endereços úteis e links de internet para mais informações.

As diferentes formas de dores

Dores que surgem repentinamente

Estas são as dores mais conhecidas. A razão para o aparecimento repentino de dores pode ser um ferimento, uma enfermidade ou uma sobrecarga física. As dores que surgem repentinamente são, em sua maioria, localizadas. Elas ficam somente naquela parte do corpo afetada pelo ferimento, pela enfermidade ou pela sobrecarga física. A melhora e a cura desse ferimento ou enfermidade fazem com que as dores vão sumindo, mostrando assim que o corpo se recupera paulatinamente. Para curar estas dores, recomenda-se que a parte do corpo afetada fique tranquila, preferencialmente, imobilizada, por exemplo, manter imóvel uma perna machucada ou dolorida e no caso de dores de cabeça, o melhor é deitar-se por um momento. Este tipo de dor pode ser bem tratado com analgésicos. Entretanto, atenção: analgésicos não devem ser tomados por um longo período de tempo, pois podem causar efeitos colaterais ou ter seus efeitos minimizados, caso não sejam tomados adequadamente.

Importante saber

As dores que surgem repentinamente podem levar mais tempo para serem curadas, caso não sejam tratadas por especialistas. Logo, é importante consultar um médico ou uma médica tão logo os sintomas apareçam. Somente desta forma vai ser possível encontrar a razão das dores e tratá-las. Consulte também um médico ou uma médica em caso de machucados e ferimentos para estes possam ser tratados adequadamente.

Dores Crônicas

É dado o nome de dores crônicas às dores que prevalecem há pelo menos 3 meses. Muitas vezes, estas dores são causadas por uma enfermidade ou por um ferimento não cicatrizado, mas estas dores também podem ter origem psíquica.

As pessoas que sofrem de dores crônicas ficam bastante aliviadas quando elas descobrem a razão destas dores. E é importante que o



paciente consulte um médico ou uma médica também quando sofrer de dores permanentes, pois só deste modo as dores podem ser tratadas corretamente. Caso contrário, o paciente corre o risco de isolar-se e deixar de tomar parte de acontecimentos da vida.

Dores Crônicas ocorridas por Estresse

Há muitas pessoas que sofrem de dores permanentes sem que, entretanto, se possa encontrar uma causa física como origem das dores.

Muitas vezes, as dores crônicas surgem devido a situações de vida difíceis e ao estresse que estas ocasionam. Um exemplo destes casos é quando uma pessoa que, mesmo trabalhando muito pesado, recebe mensalmente um salário baixo que basta somente para o essencial de sobrevivência e ainda lhe faltam os contatos com pessoas de confiança e o apoio delas. Nestes casos, as dores mostram que o desgaste tanto físico quanto psíquico da pessoa passou dos limites do suportável. Em alguns casos, pode ocorrer que o corpo todo comece a doer ou que as dores passem de uma parte do corpo para outra.

Também as experiências traumáticas (tais como catástrofes naturais, guerras ou torturas) podem causar este tipo de dores. Assim, por exemplo, muitas pessoas que passaram por torturas sofrem de dores nas partes do corpo onde foram torturadas, mesmo que uma radiografia nada possa constatar naquela região do corpo da pessoa.

As pessoas acometidas por este tipo de dores também sofrem muitas vezes de distúrbios de sono, exaustão, dificuldades de concentração, irritação e tensão muscular. Muitas destas pessoas isolam-se da família e dos amigos, pois sentem-se fracas para levar uma vida cotidiana normal. Muitas vezes, a dor ou o sofrimento não podem ser identificados pelas outras pessoas, que frequentemente não levam a situação a sério. Isto dificulta ainda mais a vida daqueles que sofrem de dores crônicas.

Importante saber

No caso deste tipo de dores, é normal que mesmo a radiografia, a tomografia computadorizada ou a ressonância magnética não identifiquem nenhuma razão visível para a enfermidade. Estas dores estão relacionadas a uma sobrecarga do sistema nervoso inteiro. Muitas vezes, nestas situações, os analgésicos surtem efeito passageiro. O importante é que o paciente não perca as esperanças e procure mesmo assim ajuda médica e/ou psicológica para que as dores possam ser tratadas.

A memória das dores e as dores como uma doença

As dores crônicas provocam uma sensibilidade aguda no corpo. Ele reage mais rápida e intensamente quando os estímulos externos aparecem. Em casos extremos, pode acontecer que uma sobrecarga muscular cotidiana, por exemplo, no trabalho ou durante atividades no lar, ou mesmo um contato (físico) já venha a ser dolorido. Esta reação do corpo funciona com base na memória de dores do corpo.

Quando as dores persistem por um longo período, elas podem tornar-se uma doença. O nome dado para isto é de 'dores como doença'. Os pacientes sofrem com as dores; todavia, não é possível encontrar nenhuma razão física para a existência delas. As dores como doença já trazem muitas vezes consigo um longo histórico de enfermidade. Todo paciente acometido por estas dores necessita de acompanhamento de especialistas para que as elas possam ser tratadas corretamente.

Importante saber

As dores crônicas podem e devem ser tratadas. O tratamento de dores crônicas é diferenciado e depende das causas e da dor vivenciada pelo paciente, devendo ser individual e direcionado ao caso do paciente em questão. Além das possibilidades de tratamento que deverão ser recomendadas por médicos ou médicas, você, como paciente, ainda pode colaborar para diminuir suas dores. A melhora de dores persistentes leva tempo e ocorre em pequenas etapas. Isto exige muito da sua paciência durante o tratamento.

Como posso me auto-ajudar e permanecer ativo apesar das dores?

A seguir, você vai encontrar diversas possibilidades sobre o que você mesmo, como paciente, pode fazer para conter e melhorar suas dores crônicas. Nem tudo surte o mesmo efeito para todos e pode acontecer também que uma atividade ajude durante um período de tempo e que depois ela deixe de surtir efeitos positivos. O paciente deve fazer várias tentativas até encontrar a solução mais adequada para o seu caso.

Com tensão muscular

As dores crônicas levam muitas vezes à tensão emocional e ao estresse. Os pacientes sentem isto em forma de tensão muscular que, por fim, acentua ainda mais as dores já existentes. Muitas das formas de dores nas costas e na região lombar surgem assim. Você, como paciente, pode colaborar de diferentes formas para relaxar seus músculos. Os melhores resultados são alcançados depois de um longo período de auto-ajuda constante.

Relaxar com o calor

O calor pode sempre ajudar, pois com ele os músculos se descontraem. O bom é você, por exemplo, colocar uma bolsa de água quente ou uma compressa também quente sobre o local dolorido. As compressas devem ser feitas com saquinhos especiais. Você mesmo pode fazer este tratamento à noite enquanto assiste à televisão ou ao ir deitar-se para dormir. Os efeitos são mais duradouros se o tratamento for feito regularmente e a longo prazo. Preste bem atenção para não aquecer demais a água da bolsa térmica ou mesmo a compressa, para você evitar queimaduras.

Um bom banho quente ou uma ida a um hotel com águas termais também ajuda muito os músculos a se relaxarem.



Relaxar e reforçar-se com atividade física

A atividade física praticada regularmente surte muitos efeitos positivos no corpo e no bem estar geral. Sair, passear, praticar esporte, tudo ajuda os músculos a se relaxarem, contribui para diminuir o estresse e melhora o bom humor e o sono. As atividades físicas também fomentam o contato com outras pessoas. Passear com os amigos ou conhecidos e, brincar com as crianças, não só faz bem ao corpo como também à mente.

Para que a atividade física ajude a melhorar seu bem estar, você não precisa necessariamente praticar um esporte específico. O importante é que você se mantenha ativo de 3 a 4 vezes por semana por meia hora, você pode praticar atividades físicas na companhia de amigos. O melhor é escolher um horário durante o dia. Você vai perceber que se sente melhor e mais forte, que consegue dormir melhor e suportar mais as suas dores.

Dicas de atividades físicas no dia-a-dia

Procure estar sempre ao ar livre e integre as atividades físicas ao seu cotidiano. Você pode, por exemplo, ir às compras a pé, usar a bicicleta ou caminhar para o trabalho ou por parte do caminho. Ou ainda, vá dar um passeio a pé no final da tarde, relaxe andando pelo seu

bairro, encerrando assim seu dia de forma harmônica. O quê muitas vezes também ajuda é marcar regularmente um encontro para uma atividade física com amigos ou familiares.

Mantenha-se ativo, pratique atividade física regularmente ainda que, no início, você venha a sentir mais dores. Seu corpo tem que acostumar-se primeiro à nova atividade. Os músculos retraídos têm que se soltar e se fortalecer. Isto leva tempo. Procure praticar a nova atividade física de maneira consistente por no mínimo 3 meses. Você logo vai perceber os efeitos, você se fortalece e fica em forma. Consulte seu médico ou médica para definir quais as melhores formas de atividade física recomendadas para o seu caso.

Com estresse e tensão emocional

As dores não incomodam só fisicamente. Elas se refletem negativamente no seu bem estar geral. As atividades cotidianas com a família ou no trabalho passam a ser exaustivas - você começa a se sentir desanimado e impaciente frente às dores. As pessoas que sofrem de dores crônicas percebem frequentemente que passam a ser muito mais sensíveis quanto, por exemplo, ao barulho das próprias crianças, passando a não tolerá-lo. Dores constantes podem causar sentimentos



de raiva ou de tristeza. Estas mesmas dores incomodam frequentemente a vida familiar, com os amigos ou conhecidos. Nestas situações, o melhor é consultar-se com seu médico ou sua médica para lhe ajudar a definir qual tipo de apoio você pode conseguir.

Distribuir as forças

Uma vida com dores crônicas consome muito mais forças. Para que você possa levar uma vida cotidiana comum mesmo sofrendo de dores, você precisa aprender a distribuir suas energias. Procure não trabalhar por um espaço de tempo muito longo e sem interrupção, pois pode acontecer de você vir a ser castigado com dores mais intensas. Divida seu trabalho. É melhor trabalhar em diversas porções pequenas durante o dia do que numa porção grande e de uma vez.

Faça pausas durante o dia. Planeje muitos intervalos por dia e não deixe que ninguém o incomode durante essas pausas. Pode ser um pequeno intervalo para um café durante o trabalho doméstico ou uma soneca curta depois do almoço ou, ainda, no final do expediente, faça conscientemente alguma coisa que lhe ajude a relaxar. Troque ideias sobre seu dia com uma pessoa de confiança, ouça música ou leia um bom livro.

Recompensar-se

Muitas pessoas que sofrem de dores crônicas perdem o sentido de seu próprio bem estar. Pequenas coisas podem despertar as alegrias na vida. Logo, cuide para que você faça, todos os dias, algo que lhe traga satisfação. Fazendo isso, você vai relaxar e distrair-se, esquecendo-se, assim, das dores. Pense um pouco sobre o que pode ser: caminhar na natureza, sair com amigos, ir a um bom restaurante, ouvir música, desenhar ou cuidar de você mesmo? Planeje atividades que lhe satisfaçam ou lhe tragam alegria. Faça isto consciente todos os dias e não se deixe desanimar...

Uma outra tática é você ter um diário onde você registre todos os dias as alegrias vivenciadas no seu cotidiano. Você pode escrever coisas



bem simples como a vitória do seu time predileto, um telefonema inesperado, o programa preferido de televisão ou uma lembrança de um acontecimento especial. Um diário destes vai ajudar você a vivenciar seus momentos de rotina de uma forma mais viva e se alegrar novamente por eles. Quando uma pessoa sofre de dores constantes, ela, muitas vezes, tem uma tendência de registrar somente os momentos ruins do dia-a-dia.

Com problemas de insônia

As dores crônicas podem ocasionar distúrbios do sono. Desta forma, o corpo e a mente não conseguem descansar. Se isso persistir por um longo período, isto pode levar a pessoa ao esgotamento. Esgotamento e cansaço constantes em uma pessoa ocasionam queda de desempenho e irritação. Isto se reflete nas atividades diárias, na vida familiar e no relacionamento com outras pessoas.

Existem diversas possibilidades de combater os distúrbios do sono, para maior tranquilidade e descanso. Se os problemas forem sérios e persistirem por um longo período, consulte seu médico ou sua médica para encontrar uma solução de tratamento para os seus problemas de insônia.

Buscar a tranquilidade e relaxar

Um bom sono começa já com o horário de ir deitar-se. Procure ter um final de tarde e uma noite tranquilos, faça sempre alguma coisa agradável e que você goste: ouça música, converse com pessoas de sua confiança, leia, faça palavras-cruzadas, ocupe-se com trabalhos manuais, brinque com as crianças, jogue um jogo em família.

Se você está tenso ou nervoso, tente caminhar um pouco no início da noite. Isto ajuda a relaxar. Ou tome um bom banho quente para relaxar os músculos. Existem diversos sais de banho que, com seus odores, contribuem para um banho mais relaxante, por exemplo, com lavanda, flor de laranjeira ou melissa.

Uma bebida quente antes de ir para a cama também ajuda. Tenha cuidado, entretanto, para não tomar café, chá preto ou chá verde antes de dormir, pois estas bebidas podem ser estimulantes e tirar-lhe o sono. Escolha chás relaxantes e que lhe ajudem a dormir. Consulte o farmacêutico sobre os tipos de chá e seus efeitos para saber qual lhe é mais indicado.

Não rolar na cama sem sono

Se você sofre de distúrbios do sono, não deite-se muito cedo. Espere sim até você realmente ficar bem cansado.

Se você tem dificuldades em pegar no sono ou se acorda durante a noite e fica muito tempo sem conseguir pegar no sono novamente, é melhor então levantar-se. Não existe descanso quando uma pessoa fica na cama sem dormir pensando nos problemas e nas dores. Durante a noite as dores podem parecer ainda mais intensas do que durante o dia. O melhor é ocupar-se com uma atividade de distração enquanto estiver sem sono. Ouça música, leia, escreva cartas ou emails aos amigos ou à família, pinte ou desenhe alguma coisa. O importante é que você faça algo prazeroso. Permaneça fazendo o que gosta até o sono voltar e somente então você deve voltar à cama. Assim, você vai se sentir mais descansado na manhã seguinte e é muito melhor do que ficar rolando na cama sem sono por várias horas.

Como tratar de dores crônicas?

O tratamento de dores crônicas deve ser adequado a cada caso pois, muitas vezes, exige uma combinação de diferentes métodos que dependem das causas e intensidade das dores. Um dos objetivos deste tratamento é aprender a lidar com as dores e a controlá-las.

O que clínico-geral (médico de família) pode fazer por você

O clínico-geral é uma pessoa importante no tratamento de suas dores. É ele que vai auxiliá-lo a encontrar um tratamento adequado para a sua situação e suas dores.

Se você sofre de dores crônicas, é muito importante que possa confiar em seu médico ou sua médica e consiga desabafar com ele/ela, explicando-lhe o que você sente. Por isto é de grande valor ter um médico que o conheça bem, esteja atualizado sobre seu estado de



saúde e em quem você confie. Quanto mais o médico conhecê-lo e também conhecer sua situação e suas dores, mais fácil será para ele ajudá-lo. Se for necessário para o tratamento, seu médico vai encaminhá-lo para um especialista.

E quanto mais você estiver informado sobre as suas dores, mais fácil será para você ajudar a combatê-las. Consulte sempre o seu médico ou sua médica perguntando tudo que puder sobre as dores que você sente e o tratamento para elas. Se você se sentir inseguro quanto aos seus conhecimentos de língua para conversar com seu médico, pondere sobre quem pode ajudá-lo, traduzindo-lhe o necessário. Qual pessoa de confiança pode acompanhá-lo ao médico e servir como tradutor durante as consultas? Os hospitais e as clínicas oferecem, às vezes, um serviço de intérprete profissional ou acessam o serviço nacional de intérpretes. Informe-se sempre sobre eles.

A seguir, você vai encontrar diversas sugestões de perguntas que podem ser feitas numa consulta médica. Prepare-se para a consulta. Somente desta forma você consegue dar informações detalhadas ao médico sobre seu estado de saúde e sobre suas dores.

Preparando-se para uma consulta médica

Onde estão localizadas exatamente as minhas dores?

- Em que parte interna ou externa de meu corpo eu sinto as dores?
- Onde as dores são mais fortes, mais intensas?

Como são as minhas dores?

- Como posso descrever minhas dores?
- As dores são ardidadas como fogo (dor cutânea)? Ou são pontadas como as de uma faca? As dores são repentinas e agudas como um relâmpago? Ou são latejantes como o pulsar do coração?

Faz quanto tempo que eu sofro com essas dores?

- Quando foi que tive dores pela primeira vez?
- Qual a minha opinião sobre a origem destas dores? Existe uma razão para minhas dores (ferimento, doença, estresse etc.)?

Qual a frequência das minhas dores?

- Diariamente, semanalmente ou mensalmente?
- As dores são mais fracas em uma certa parte do dia?
- Há dias da semana em que as dores são mais fracas?

Quais os efeitos das dores na minha vida, no meu trabalho e na minha família?

- Existem distúrbios do sono, de concentração ou de memória devido às dores?
- Eu parei de sair de casa, passei a isolar-me?
- Eu parei de me alegrar com alguma coisa?
- Eu passei a ter menos paciência no trabalho ou em casa devido às dores?

O que foi que eu fiz até agora para combater as dores?

- O que é que me faz bem quando tenho dores?
- O que intensifica as dores?

O que me causa mais preocupação e mais medo no que se refere às minhas dores?

O que é que eu desejo ficar sabendo do médico ou da médica?

- Como explico ao médico ou à médica as dores que sinto?
- Quais possibilidades de tratamento existem para as minhas dores?
- Como é que eu posso colaborar?

Tratamento Psicológico

Toda dor que prevaleça por algum tempo leva a uma limitação psíquica e há dores que são causadas diretamente por razões psíquicas. Nestes casos, um tratamento psicológico (uma psicoterapia) pode ser apropriada e ajudar. Procure ajuda psicológica se precisar. Mesmo atletas de primeira linha e chefes de grandes empresas buscam este tipo de ajuda junto a psicólogos.



Aprender a lidar com o estresse de outra forma pode ser um dos objetivos mais importantes da psicoterapia, pois as dores crônicas, muitas vezes, têm uma ligação com um desgaste causado pelo estresse. Outro objetivo é que os pacientes não se entreguem às dores completamente. O tratamento ajuda a esclarecer, qual lugar as dores ocupam em minha vida e como é que a vida cotidiana pode ser organizada para ser menos estressante e mais suportável.

O tratamento psicológico de dores crônicas pode ser individual ou em grupo. O tratamento ensina diferentes técnicas de relaxamento que auxiliam em situações de dores. E muitas vezes, faz bem trocar ideias com pessoas que sofram dos mesmos males que você. Vale a pena ouvir outros pacientes contarem como convivem com a dor e o que surte bons efeitos para eles.

Consulte seu médico ou sua médica se você for da opinião que um tratamento psicológico seja adequado para você. Seu médico ou sua médica pode ajudá-lo a encontrar um especialista ou uma terapia adequada para o seu caso.

Fisioterapia

O objetivo da fisioterapia é relaxar ou reforçar o corpo em situações de enfermidade. Para o tratamento de dores crônicas, há diversas possibilidades de fisioterapia. Por isto, no início, o fisioterapeuta vai estudar, quais tipos de tratamento são os mais adequados para o seu caso.

Você pode reforçar os efeitos da fisioterapia, se repetir os exercícios regularmente em casa. O seu ou a sua fisioterapeuta vai orientá-lo sobre quais movimentos você deve repetir em casa por conta própria. Você também pode consultar estes especialistas sobre como comportar-se na sua vida particular, de forma a evitar situações e movimentos físicos que possam piorar seu estado e sobrecarregar seu corpo.



Importante saber

Pode acontecer de você vir a ter mais dores no começo do tratamento de fisioterapia. Isto é normal, pois os músculos contraídos ou meio atrofiados têm que se acostumar com os novos movimentos. A dor começa a melhorar no decorrer da terapia, quando os exercícios ou o tratamento são repetidos regularmente e os músculos aprendem a relaxar.

Métodos alternativos de cura, medicina complementar

O tratamento de dores pode incluir métodos da medicina complementar, por exemplo, pode ser que se usem componentes vegetais para o combate de determinados sintomas da enfermidade: compressas, massagens, osteopatia e acupuntura. Aqui também é possível que seu médico ou médica lhe oriente sobre o tratamento mais adequado. Se você conhecer outras pessoas que sofrem de dores crônicas, procure informar-se se estes pacientes também se submetem a tratamentos com medicina alternativa e, caso positivo, como foi a experiência deles. Os tratamentos com medicina complementar são pagos apenas parcialmente pelo seguro de saúde básico. Assim, antes de marcar sua primeira consulta, informe-se junto ao seu seguro, se seu plano inclui este tratamento.



Onde posso obter mais informações?

- **Schweizerische Gesellschaft zum Studium des Schmerzes (Sociedade Suíça de Estudo da Dor)**
Esta página de web (alemão/francês) contém muitas informações sobre o tema da dor e quais as possibilidades de tratamento dela e há, ainda, mais alguns endereços de grupos de auto-ajuda: www.pain.ch
- **Schweizerische Rheumaliga (Liga Suíça de Reumatismo)**
Esta página fornece informações em alemão, francês e italiano referentes à vida com dores crônicas: www.rheumaliga.ch
- **Gesundheitswegweiser Schweiz (Guia de Saúde da Suíça) – em 18 idiomas**
Esta Brochura informa sobre o sistema de saúde da Suíça, por exemplo, sobre o atendimento médico na Suíça e sobre as prestações de serviço do plano de saúde. O Guia de Saúde da Suíça existe em 18 idiomas. Ele pode ser obtido gratuitamente ou descarregado em formato pdf diretamente da página www.migesplus.ch
- **migesplus.ch – em 9 idiomas**
migesplus.ch é uma página de internet, que disponibiliza informações (brochuras, prospectos etc.) a respeito de diversos assuntos ligados à saúde. Lá, você também encontra informações sobre a dor. Esta página de internet encontra-se disponível em 9 línguas. Muitos dos materiais informativos disponíveis no migesplus.ch podem ser obtidos gratuitamente ou descarregados em formato pdf: www.migesplus.ch
- **Bewegung ist Leben (Movimento é Vida) – em 10 idiomas**
Esta brochura apresenta sugestões e informações complementares bem como dicas úteis sobre exercícios e prática de esporte no dia-a-dia. A brochura pode ser obtida gratuitamente na internet em www.migesplus.ch (→ Publicações) ou descarregada em formato pdf.

- **Seelische Krise – was tun? (Crise Emocional – O que fazer?)** – em 9 idiomas
Esta brochura apresenta informações de ajuda referentes a crises emocionais, bem como sobre as possibilidades de tratamento e endereços complementares. Acesse www.migesplus.ch (→ Publicações) e a brochura pode ser obtida gratuitamente ou descarregue-a em formato pdf.
- **Wenn das Vergessen nicht gelingt (Quando o passado resiste ao esquecimento)** – em 5 idiomas
Esta brochura dirige-se a mulheres, homens e crianças que passaram por experiências traumáticas como também a seus familiares. A brochura fornece informações baseadas em exemplos concretos sobre o surgimento, as causas e como superar os distrúrbios pos-traumáticos. Solicite a brochura gratuitamente pela internet ou em formato pdf em: www.migesplus.ch (→ Publicações).
- **Schweizerisches Ärzteverzeichnis der FMH (Relação dos Médicos da Suíça – Medicina Humana)**
Esta lista fornece nomes de médicos conforme a região, a especialidade e as línguas que ele/ela fala: www.doctorfmh.ch (página web em quatro idiomas).
- **Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (Federação das Psicólogas e dos Psicólogos da Suíça)**
Esta lista fornece nomes de psicólogos conforme a região, a especialidade e as línguas que o especialista/a especialista fala: www.psychologie.ch (página web em três idiomas).
- **Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer (Ambulatório para Vítimas de Tortura e de Guerra)**
As quatro enfermarias ambulatoriais para vítimas de tortura e de guerra, que se encontram em Berna, Genebra, Lausanne e Zurique, trabalham de forma interdisciplinar nas áreas de medicina, psicoterapia, terapia de corpo e de movimento bem como na área de assistência social e acompanhamento social. Mais informações www.torturevictims.ch (página web em três idiomas).

- **Grupos de auto-ajuda**

Em diversos cantões há grupos de auto-ajuda para o tema de dores crônicas. A página «Stiftung Selbsthilfe Schweiz» dá um panorama sobre eles: www.selbsthilfeschweiz.ch (página web em três idiomas).

Deutsch, allemand, tedesco

Französisch, français, francese

Italienisch, italien, italiano

Albanisch, albanais, albanese

Spanisch, espagnol, spagnolo

Portugiesisch, portugais, portoghese

Türkisch, turc, turco

Kroatisch, croate, croato / Serbisch, serbe, serbo /

Bosnisch, bosniaque, bosniaco

Informações e pedidos para esta brochura:

www.migesplus.ch – a plataforma de internet sobre
informações sobre saúde em diversas línguas

Esta publicação surgiu e foi financiada técnica e economicamente com fundos do Migesplus ao abrigo do Programa Nacional «Migração e Saúde» da Repartição Federal da Saúde.

Optou-se pelo uso da forma masculina sem exclusão da feminina.

Optou-se pelo português ao abrigo da reforma ortográfica de 1990