

ISLA Santarém - Instituto Superior de Gestão e Administração



**A Ozonoterapia e o controlo da Dor - Ozonoterapia
como tratamento coadjuvante nas Enxaquecas**



Carmo Carnot

Nº 22111345

mcarmo.carnot@gmail.com

962837391

Santarém 2022

A Ozonoterapia e o controlo da Dor

Ozonoterapia como tratamento coadjuvante nas Enxaquecas

Ozone therapy and pain control

Ozone therapy as adjunctive treatment in migraines

**Trabalho realizado na pós-graduação em
Ozonoterapia: Intervenção Terapêutica e Bioxidativa**

Por Carmo Carnot

Santarém 2022

“O que é bom para a natureza é benéfico para o ser humano.”
José Nilton de Faria

A Ozonoterapia e o controlo da Dor

Ozonoterapia como tratamento coadjuvante nas Enxaquecas

Ozone therapy and pain control

Ozone therapy as adjunctive treatment in migraines

Resumo

Sendo a dor e em especial a enxaqueca um fator limitativo da qualidade de vida e o ozono uma das maiores descobertas da história, que pode ser usada no tratamento de um amplo número de patologias, podendo ser aplicado de modo isolado ou em complementaridade com outras terapêuticas.

Foi realizada uma análise nas bases existentes *on line*, onde se realizaram estudos do uso do ozono no controlo da dor. Foi feita uma contextualização da dor e mais especificamente da enxaqueca, salientada a importância da anamnese no diagnóstico da enxaqueca, pois sendo uma patologia que não tem cura é essencial, atuar nos fatores que se podem controlar, para que a terapêutica implementada ajude a controlar os fatores que desencadeiam ou agravam as crises.

A ozonoterapia pode ser complementar aos tratamentos convencionais, tendo como principal objetivo melhorar a qualidade de vida da pessoa com enxaqueca. Apresentam-se alguns tipos de tratamento que se podem realizar com o ozono, para ajudar no controlo da dor provocada pela enxaqueca.

Concluimos também que sendo esta opção terapêutica, segura e de fácil acesso necessita que sejam realizados mais estudos, para que a comunidade científica que é mais séptica, não crie barreiras à acessibilidade da ozonoterapia.

Palavras-chave: Dor, Enxaqueca, Ozono, Ozonoterapia, Anamnese

Summary

Since pain, and especially migraine, is a limiting factor in quality of life, and ozone is one of the greatest discoveries in history, which can be used in the treatment of a wide number of pathologies, and can be applied alone or in conjunction with other therapies.

An analysis was carried out on existing online databases, where studies of the use of ozone in pain control were carried out. A contextualization of pain and more specifically of migraine was made, highlighting the importance of anamnesis in the diagnosis of migraine, since being a pathology that has no cure, it is essential to act on the factors that can be controlled, so that the implemented therapy helps to control the symptoms. factors that trigger or exacerbate crises.

Ozone therapy can be complementary to conventional treatments, with the main objective of improving the quality of life of the person with migraine. Some types of treatment that can be performed with ozone are presented to help control the pain caused by migraine.

We also concluded that since this therapeutic option is safe and easily accessible, further studies are needed, so that the scientific community, which is more septic, does not create barriers to the accessibility of ozone Therapy.

Keywords: Pain, Migraine, Ozone, Ozone Therapy, Anamnesis

Índice

1 – Introdução	7
2 - Contextualização da problemática em estudo	8
3 - Importância da Anamnese	10
4 - A Ozonoterapia como tratamento coadjuvante nas Enxaquecas.....	11
5 – Conclusão	13
6 - Bibliografia	15

1 – Introdução

A dor é um fator que condiciona a existência, diminuindo a qualidade de vida de quem é acometido desta problemática. Sendo que o que me foi solicitado, no âmbito da 2ª Pós-graduação em Ozonoterapia: Intervenção Terapêutica e Bioxidativa, que abordasse uma temática mais restrita e como tal, sendo que a enxaqueca é uma situação que por vezes nem sempre é valorizada e que se desconhece a existência de tratamentos completamente eficazes, que podem minimizar as suas queixas e melhorar, de um modo muito considerável a qualidade de vida, destas pessoas, pensei que seria uma temática interessante de aprofundar.

A dor, para além do sofrimento e da restrição da qualidade de vida que causa, origina alterações fisiopatológicas que vão contribuir para o aparecimento de comorbilidades orgânicas e psicológicas e podem levar à eternização do fenómeno doloroso.¹

Dentro da problemática da dor, a enxaqueca por ser muito frequente e por vezes subvalorizada, resolvi aprofundar a importância da ozonoterapia no controlo desta situação, a enxaqueca é a cefaleia primária mais conhecida e mais incapacitante, segundo a Organização Mundial de Saúde é a 8ª causa a nível mundial de anos vividos com incapacidade, quando refletidas todas as doenças conhecidas a nível mundial.²

Perante esta evidência e sendo eu enfermeira, não posso deixar de realizar tudo o que estiver disponível para melhorar a qualidade de vida das pessoas que padecem desta situação, como refere a Ordem dos Enfermeiros (OE), “No âmbito das suas competências nos domínios da prática profissional, ética e legal e do desenvolvimento profissional, o enfermeiro toma por foco de atenção a dor contribuindo para a satisfação do cliente, o bem-estar e o autocuidado. Enquanto profissionais privilegiados pela proximidade e tempo de contacto, os enfermeiros encontram-se numa posição relevante para promover e intervir no controlo da dor.”³, como nos refere a Prof.ª Dr.ª Raquel Gil-Gouveia.

¹ Programa Nacional de Controlo da Dor - Circular Normativa Nº:11/DSCS/DPCD DATA:18/06/08

² <https://www.hospitaldaluz.pt/pt/dicionario-de-saude/enxaqueca-por-tras-dor-cabeca>

³ DOR - Guia Orientador de Boa Prática - Cadernos OE 2008

Neste âmbito, a ozonoterapia apresenta-se com o potencial de aliviar a dor e aumentar o bem-estar, impondo-se produzir evidências promotoras de cuidados seguros em enfermagem.⁴

Assim proponho-me realizar uma revisão da literatura sobre a temática da dor e da ozonoterapia, na melhoria da qualidade de vida e controlo da dor. Esta pesquisa será realizada nas bases de dados existentes *on line*, utilizando as palavras dor, qualidade de vida, ozono, ozonoterapia.

2 - Contextualização da problemática em estudo

A Direção Geral da Saúde (DGS) no seu Programa Nacional de Controlo da Dor, que integrava o Plano Nacional de Saúde 2004-2010, apresenta-nos esta definição de dor. “A dor é definida pela International Association for the Study of Pain (IASP), como “uma experiência multidimensional desagradável, envolvendo não só um componente sensorial, mas, também, um componente emocional e que se associa a uma lesão tecidual concreta ou potencial, ou é descrita em função dessa lesão”. Esta definição tem como corolário a capacidade de a dor afetar o indivíduo na sua globalidade, pelo que a sua abordagem, em muitos casos, deve ser multidimensional, tendo em conta não só os aspetos sensoriais da dor, mas, também, as implicações psicológicas, sociais e até culturais, associadas à patologia dolorosa.”⁵

A dor é um fenómeno fisiológico de importância primordial para a integridade física da pessoa. A importância da dor, especialmente no que concerne à dor aguda, consiste no facto de constituir o principal motivo para a procura de cuidados de saúde e de absentismo, por parte da população em geral.

“A dor, em particular a dor crónica, tem impacto na pessoa muito para além do sofrimento que lhe causa, nomeadamente, sequelas psicológicas, isolamento, incapacidade e perda de qualidade de vida. Esse impacto pode ultrapassar a própria pessoa e envolver a família, cuidadores e amigos. As repercussões socioeconómicas da dor são significativas pelos custos envolvidos no recurso frequente aos serviços de

⁴ Ferreira, *et al*

⁵ Programa Nacional de Controlo da Dor - Circular Normativa Nº:11/DSCS/DPCD DATA:18/06/08

saúde e despesas com a terapêutica. Os custos indiretos são também muito elevados, designadamente devido à perda de produtividade pelo absentismo e presenteísmo, atribuição de compensações e subsídios.”⁶

A presença de dor crónica condiciona frequentemente a mobilidade e capacidade cognitiva com impacto na redução de qualidade de vida da pessoa.⁷

Um estudo realizado pela DGS, sobre a prevalência e tipo de dor mais referido na população portuguesa revelou, que as lombalgias, as dores osteoarticulares e as cefaleias são os tipos de dor mais referidos.

A dor crónica é um problema de saúde que afeta mais de três milhões de portugueses, e por isso, deve ser considerada que a falta de oferta de tratamentos adequados para tratar e controlar a dor é uma violação dos Direitos Humanos de uma pessoa, como refere Duarte Correia.⁸

Muitas vezes, apenas é disponibilizada à pessoa com dor apenas medidas farmacológicas, como a exemplo do uso de analgésicos, opioides, anti-inflamatórios não esteroides, antidepressivos, relaxantes musculares e corticoides. Quando estas não resultam, por vezes é sugerido o acesso a medidas não farmacológicas.

O tratamento com o ozono é uma terapia alternativa que utiliza da transformação de oxigénio (O₂) medicinal em ozono (O₃).

Tal como refere Bocci, “A ozonoterapia é considerada um procedimento altamente eficiente, especialmente quando comparado à cirurgia. Os seus efeitos positivos vão desde a inibição da inflamação, correção de isquemia e estase venosa, até a indução reflexa da liberação de endorfinas.”⁹

“A ozonoterapia como tecnologia adjuvante é um marco importante para a saúde.”¹⁰. No entanto é muito importante salientar, “A controvérsia sobre o uso ou não do ozono como terapia adjuvante permanece. Assim, é relevante responder o quão efectivo é o uso da ozonoterapia...”¹¹, é com base nesta premissa que pretendo evidenciar como a ozonoterapia, pode ser uma terapêutica coadjuvante, no controlo da dor e subsequentemente, melhorar a qualidade de vida das pessoas com dor.

⁶ Programa Nacional para a Prevenção e Controlo da Dor - 2017

⁷ Ferreira, *et al*

⁸ Presidente da Associação Portuguesa Para o Estudo da Dor

⁹ Passos, *et al*

¹⁰ Batista, *et al*

¹¹ Andrade, *et al*

A enxaqueca é um tipo específico de dor de cabeça, que apresenta causas, sintomas e formas de tratamento bem específicas. A enxaqueca costuma provocar uma dor de cabeça de moderada a forte intensidade, do tipo latejante ou pulsátil, e acomete tipicamente apenas um dos lados da cabeça. Enjoos, vômitos e intolerância à luz e ao som também são bastante comuns. Enxaquecas podem ser desencadeadas pela falta de sono, mudanças no clima, fome, excesso de estimulação dos sentidos, stresse entre outros fatores.¹²

O tratamento para enxaqueca, quando realizado de forma convencional, nem sempre é eficaz para todos os perfis de doentes. A enxaqueca pode ser incapacitante nas suas manifestações mais severas, a busca por procedimentos complementares pode fazer diferença na qualidade de vida das pessoas, em especial daquelas que respondem mal aos tratamentos comuns.

O controlo da enxaqueca pode ser através de intervenções comportamentais, como a ioga ou técnicas de relaxamento ou medicação para impedir que a enxaqueca progrida, assim também para controlar os efeitos causados pela enxaqueca como os vômitos e a náusea.

3 - Importância da Anamnese

A palavra Anamnese vem, do grego ana, trazer de novo e mnesis, memória e tem um significado relevante nas tarefas clínicas exercendo influência de forma humanizada e, colaborando com a construção de um diagnóstico pautado na queixa da pessoa doente, desvendando a sua patologia ou doença, sempre baseada numa relação de respeito e confiabilidade.¹³

Como tal é primordial além dos exames complementares que devem ser solicitados à pessoa doente que procura a ajuda para o controlo da sua dor, mais especificamente na problemática que estou a abordar que é a enxaqueca.

Tal como nos refere a Prof.^a Dr.^a Raquel Gil-Gouveia, *“Os fatores que mais frequentemente desencadeiam as crises de enxaqueca são:*

¹² <https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/dist%C3%BAlArbios-cerebrais,-da-medula-espinal-e-dos-nervos/cefaleias/enxaquecas>

¹³ Dias, et al

Fatores hormonais (nas mulheres) – menstruação, ovulação, tratamentos hormonais ou a toma de pílula anticoncetiva;

Fatores emocionais – ansiedade, stress, relaxamento após stress e depressão;

Alterações do sono – dormir de menos ou dormir demais;

Fatores ambientais – alterações meteorológicas, viagens prolongadas ou exercício físico;

Exposição a estímulos olfativos, visuais ou sonoros – cheiros intensos a perfumes, tintas, tabaco, exposição a luz ou ruídos intensos e fatores alimentares como jejum prolongado, ingestão de bebidas alcoólicas ou excesso de cafeína.”¹⁴

Pois muitas vezes a nossa primeira intervenção deverá ser na causa que pode desencadear a enxaqueca.

As enxaquecas não podem ser curadas, mas podem ser controladas.¹⁵

O tratamento visa eliminar a dor e os restantes sintomas que ocorrem durante as crises, assim como diminuir a frequência das crises, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas que sofrem desta dor.

O tratamento da enxaqueca pode e deve inclui terapêutica farmacológica, terapêuticas complementares e a implementação de medidas não farmacológicas que ajudem a controlar os fatores que desencadeiam ou agravam as crises.

4 - A Ozonoterapia como tratamento coadjuvante nas Enxaquecas

O ozono age como um estimulador do sistema imunológico, pela ativação de neutrófilos e ativando a síntese de algumas citocinas. As citocinas (mediadores importantes como interferons ou interleucina), estimulam uma cadeia de transformações positivas tornando o organismo mais eficiente de modo resistir a doenças. Isto pode ser extremamente útil para a ativação imunológica em doentes com um status imunológico baixo e/ou imunodeficientes, assim como na complementaridade do tratamento ou controlo de muitas doenças.

¹⁴ <https://www.hospitaldaluz.pt/pt/dicionario-de-saude/enxaqueca-por-tras-dor-cabeca>

¹⁵ <https://victorbarboza.com.br/cirurgia-para-enxaqueca-grave/>

O ozono poderá ser e deverá ser usado, como complemento aos procedimentos tradicionais, tornando-os mais eficientes e muito menos nocivos aos doentes, que sofrem desta patologia.

O controlo sintomático da enxaqueca com ozonoterapia é apenas uma entre as múltiplas situações que podem ser controladas com ozono medicinal.

O ozono desempenha uma poderosa ação de oxigenar a corrente sanguínea e regular os processos do organismo. Sendo assim, no cérebro, a oxigenação é estimulada e a regeneração dos tecidos afetados ocorre em conjunto do fortalecimento do sistema imunológico, que é outro efeito do ozono.

A ozonoterapia tem diversas formas de aplicação e uma delas é pela via auricular. Dessa forma a insuflação pelo ouvido atinge toda a região orofacial ajudando no tratamento de inflamações no ouvido, zumbido, dores de cabeça, enxaquecas e ainda diminuindo os casos de crises em pacientes com rinite, sinusite e qualquer outra inflamação nessa região.

Também está preconizado a auto-hemoterapia, para o controlo da enxaqueca, a auto-hemoterapia consiste na colheita de sangue de uma pessoa, sangue esse, que é tratado com ozono, reinjetando-se, em seguida, esse mesmo sangue no músculo da mesma pessoa. Esta técnica tem sido estudada nos Estados Unidos como alternativa para tentar aumentar o suprimento de oxigénio aos tecidos a fim de ajudar a combater infeções e doenças isquémicas.¹⁶

A auto-hemoterapia, também conhecida como injeção de sangue autólogo, compreende certos tipos de hemoterapia usando o próprio sangue da pessoa.¹⁷

A auto-hemoterapia não é um procedimento profusamente reconhecido pela medicina atual. No entanto isso, só por si, não faz com que seja sinónimo de um procedimento ineficaz.

Também está preconizado no caso do controlo dos sintomas da enxaqueca, o consumo diário de água ozonizada, em que uma concentração específica de ozono é utilizada para purificar a água e desempenhar uma série de efeitos benéficos no organismo, pois o seu efeito antioxidante celular poderá contribuir para diminuir as vezes em que surgem crises de enxaqueca.

¹⁶ <https://www.enxaqueca.com.br/>

¹⁷ <https://pt.wikipedia.org/wiki/Auto-hemoterapia>

Como se não bastasse, ajuda a manter o hábito de consumir água. A água ozonizada contribui também para dar mais energia ao corpo, trazendo ânimo aos doentes no combate a diversas doenças.¹⁸ Pois não devemos nunca deixar de pensar na pessoa como um ser holístico, como um todo e assim intervimos complementando a terapêutica farmacologia e ajudando a pessoa a alterar os seus hábitos de vida, para um estilo de vida saudável, fazendo com tudo isto melhorar a sua qualidade de vida e reduzindo os episódios de enxaqueca e dor, que são tão limitantes no dia a dia.

5 – Conclusão

A dor é a principal limitação desta doença, portanto sua redução melhorará a qualidade de vida das pessoas com enxaqueca.

Num dos estudos que consultei, reforçam a importância do uso do ozono no controlo da dor, “Em termos de implicações para a prática clínica, estes resultados sugerem que a ozonoterapia pode ser utilizada como adjuvante na cicatrização de feridas e redução da dor” como nos refere Mendes, *et al* (2021).¹⁹

Em alguns dos estudos realizados, a dor após a administração de ozono em qualquer das suas formas, conseguiu reduzir em pelo menos 1 ponto a dor sentida.²⁰

É também fundamental o que nos refere Junior e Lages, quanto à segurança do uso do ozono, “O método é considerado efetivo e muito seguro, mesmo quando aplicado em idosos.”²¹, como tal sendo um método acessível, seguro como cita Moraes, *et al* “Dentre os recursos terapêuticos, a ozonioterapia consiste em uma modalidade terapêutica integrativa, de baixo custo, cujos benefícios são comprovados pela redução da dor crônica, melhora funcional e da qualidade de vida.”²², não é compreensível que às pessoas que sofrem de dor em especial de enxaqueca, não lhes seja facultada a possibilidade de recorrerem a esta terapêutica.

No entanto uma dificuldade que senti foi, a existência de poucos trabalhos com amostras alargadas, para que se consiga validar junto das mentes mais sépticas e assim

¹⁸ <https://aresclinic.com.br/servicos/ozonioterapia/>

¹⁹ Mendes, C., Cunha, M., Ferreira, A., & Santos, E.

²⁰ Amorim e Masini

²¹ Rev Dor. São Paulo, 2012 jul-set;13(3):261-70

²² Moraes, J. P.; Tim, C. R.; Assis L.

potenciar as estruturas que prestam cuidados de saúde, desta oferta terapêutica integrando-a no Sistema Nacional de Saúde e passe a ser comparticipada permitindo o acesso a mais pessoas.

6 - Bibliografia

Amorim, João Vitor O.; Masini, Marcos - Uma revisão sistemática da literatura sobre os efeitos da ozonioterapia nos pacientes com fibromialgia Braz. J. Hea. Rev., Curitiba, v. 3, n. 5, p. 13079-13090 set./out. 2020. ISSN 2595-6825

<https://www.brazilianjournals.com/index.php/BJHR/article/view/17074/13887> acessado a 03/02/2022

Andrade, R.R.; *et al* - Efeitos da ozonioterapia comparada a outras terapias para dor lombar: revisão sistemática. Revista brasileira de anestesiologia Volume 69, 5, setembro–outubro 2019, Pags 493-501

<http://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/264/383> acessado a 02/02/2022

Anzolin AP, Collares DDS, Tadeu Dos Santos R, Pasqualotti A, Rossato-Grando LG, Bertol CD. Effectiveness of topical ozonated oil in severe osteoarthritis: A randomised, triple-blinded, placebo-controlled study. Complement Ther Clin Pract. 2021 May;43:101351. doi: 10.1016/j.ctcp.2021.101351. Epub 2021 Mar 5. PMID: 33706065.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33706065/> acessado a 06/02/2022

Batista, Francisco W. S.; *et. al.* - Benefícios da ozonioterapia no tratamento de úlceras nos pés em pessoas com diabetes mellitus

<https://www.revistaestima.com.br/estima/article/view/1090> acessado a 06/02/2022

DECLARAÇÃO DE MADRID SOBRE TERAPIA OZÔNICA - ISBN: 978-84-09-19932-7

https://www.biosanas.com.br/uploads/outros/artigos_cientificos/158/f15f529733ceb0acac6aec2eca4bbfa.pdf acessado a 06/01/2022

DiasL. R., SilvaO. A. da, Alarcão SoaresS. C. A. de, Garbim JuniorE. E., & DanzigerL. R. (2019). A importância da anamnese na formação do acadêmico de medicina. *Revista Eletrônica Acervo Científico*, 5, e1094. <https://doi.org/10.25248/reac.e1094.2019> em

<https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/1094> acessado a 06/02/2022

DOR - Guia Orientador de Boa Prática

<https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/publicacoes/Documents/cadernosoe-dor.pdf> acessido a 01/02/2022

Ferreira, A., Cunha, M., Mendes, C., & Santos, E. (2021). Aplicação da ozonoterapia na gestão da dor e melhoria da qualidade de vida: Evidências em enfermagem. *Millenium*, 2(ed espec nº9), 121-130. DOI: <https://doi.org/10.29352/mill029e.25344> acessido a 04/02/2022

Ferreira, Teresa C. R.; *et. al.* - Os efeitos da ozônioterapia em indivíduos com dores musculoesqueléticas: revisão sistemática ISSN: 2178-7514 Vol. 12| Nº. 3| Ano 2020
<http://www.cpaqv.org/revista/CPAQV/ojs-2.3.7/index.php?journal=CPAQV&page=article&op=view&path%5B%5D=621&path%5B%5D=pdf> acessido a 04/02/2022

<https://www.hospitaldaluz.pt/pt/dicionario-de-saude/enxaqueca-por-tras-dor-cabeca> acessido a 06/02/2022

<https://www.msmanuals.com/pt-pt/casa/dist%C3%BArbios-cerebrais,-da-medula-espinhal-e-dos-nervos/cefaleias/enxaquecas> acessido a 02/02/2022

<https://www.saudecomozonio.com.br/2018/10/15/tratamento-para-enxaqueca-com-ozonioterapia/> acessido a 02/02/2022

<https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7616> acessido a 02/02/2022

<https://revistas.unipar.br/index.php/saude/article/view/7950> acessido a 02/02/2022

<https://victorbarboza.com.br/cirurgia-para-enxaqueca-grave/> acessido a 03/02/2022

<https://pt.wikipedia.org/wiki/Auto-hemoterapia> acessido a 04/02/2022

Junior, José Oswaldo de Oliveira; Lages, Gustavo Veloso - Ozonioterapia em lombociatalgia

<https://www.scielo.br/j/rdor/a/R8bvXRnRBkVGTLcW63khn3t/?format=pdf&lang=pt> acessido a 02/02/2022

Mendes, C., Cunha, M., Ferreira, A., & Santos, E. (2021). Ozonoterapia como coadjuvante na cicatrização de feridas e diminuição da dor. *Millenium*, 2(ed espec nº9), 131-138. DOI: <https://doi.org/10.29352/mill029e.25237> acessado a 02/02/2022

Morais, J. P.; Tim, C. R.; Assis L. - Considerações sobre o uso da Ozonioterapia (O3) no tratamento de Endometriose *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, e403997616, 2020 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v9i9.7616>
<https://www.rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/7616> acessado a 03/02/2022

Passos, A. C., Campos de Souza, A. B., Silva, K. G. D., Mota, M. L. B. R., Filho, P. F. P., & Sousa, M. N. A. de. (2021). EFEITOS DA OZONIOTERAPIA COMPARADA A OUTRAS TERAPIAS PARA DOR LOMBAR: REVISÃO SISTEMÁTICA. *Revista JRG De Estudos Acadêmicos*, 4(8), 386–396. <https://doi.org/10.5281/zenodo.5146384> acessado a 03/02/2022

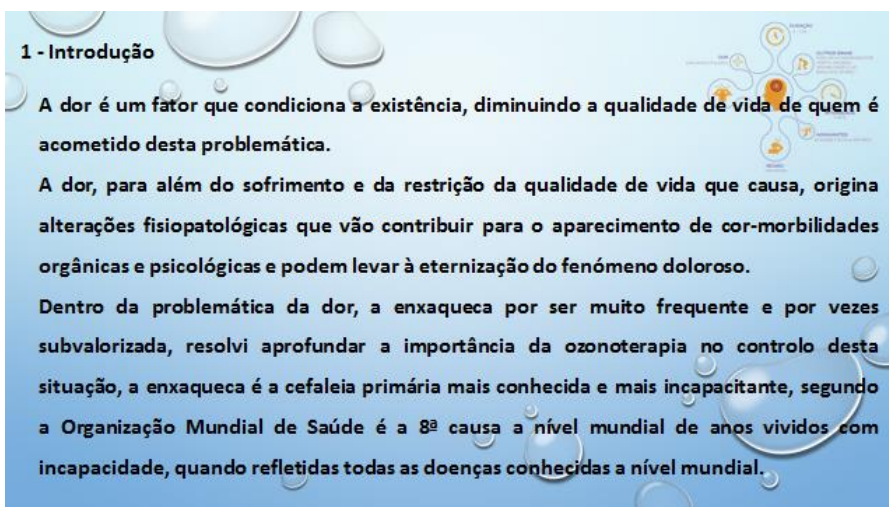
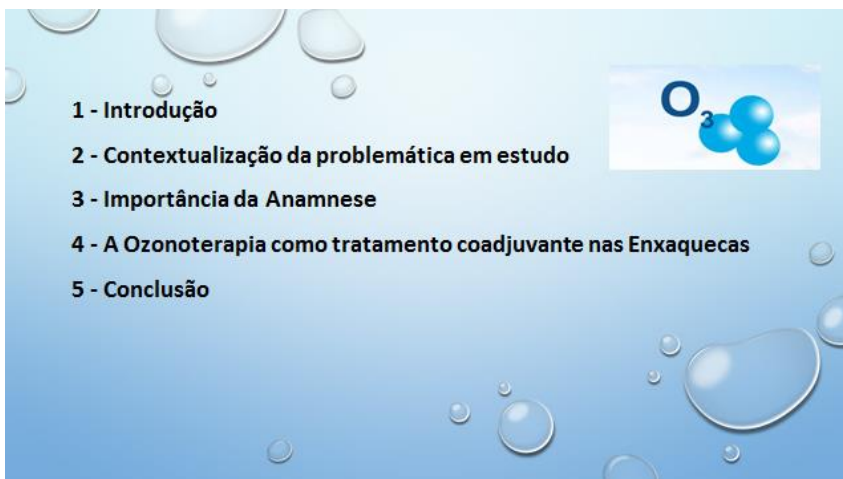
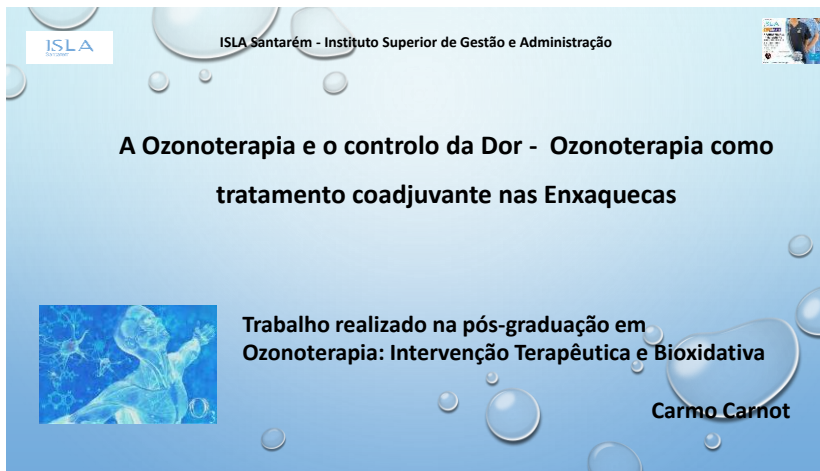
Programa Nacional de Controlo da Dor - Circular Normativa Nº:11/DSCS/DPCD
DATA:18/06/08
<https://www.dgs.pt/directrizes-da-dgs/normas-e-circulares-normativas/circular-normativa-n-11dscsdpcd-de-18062008-pdf.aspx> acessado a 03/02/2022

Riera, Rachel; *et. al.* - O que as revisões sistemáticas Cochrane dizem sobre o uso das 10 novas práticas de medicina integrativa incorporadas ao Sistema Único de Saúde. 24(1): [25-36], jan -mar 2019. tab *Sec. Est. Saúde SP, LILACS, Sec. Est. Saúde SP, SESSP-IDPCPROD, Sec. Est. Saúde SP* | ID: biblio-1005094
https://docs.bvsalud.org/biblioref/2019/06/1005094/rdt-v24n1_25-36.pdf acessado a 02/02/2022

Santos, José Luís Pires dos - NECESSIDADES FORMATIVAS DOS ENFERMEIROS PORTUGUESES EM OZONOTERAPIA <http://hdl.handle.net/10400.26/21816> acedido a 02/02/2022

7 – Anexos

Apresentação PowerPoint do trabalho



1 - Introdução

“No âmbito das suas competências nos domínios da prática profissional, ética e legal e do desenvolvimento profissional, o enfermeiro toma por foco de atenção a dor contribuindo para a satisfação do cliente, o bem-estar e o autocuidado. Enquanto profissionais privilegiados pela proximidade e tempo de contacto, os enfermeiros encontram-se numa posição relevante para promover e intervir no controlo da dor.”

Ordem dos Enfermeiros (OE)

2 - Contextualização da problemática em estudo

“A dor é definida pela International Association for the Study of Pain (IASP), como “uma experiência multidimensional desagradável, envolvendo não só um componente sensorial, mas, também, um componente emocional e que se associa a uma lesão tecidual concreta ou potencial, ou é descrita em função dessa lesão”. Esta definição tem como corolário a capacidade de a dor afetar o indivíduo na sua globalidade, pelo que a sua abordagem, em muitos casos, deve ser multidimensional, tendo em conta não só os aspetos sensoriais da dor, mas, também, as implicações psicológicas, sociais e até culturais, associadas à patologia dolorosa.”

“A ozonoterapia é considerada um procedimento altamente eficiente, especialmente quando comparado à cirurgia. Os seus efeitos positivos vão desde a inibição da inflamação, correção de isquemia e estase venosa, até a indução reflexa da liberação de endorfinas.”

“A ozonoterapia como tecnologia adjuvante é um marco importante para a saúde.” . No entanto é muito importante salientar, “A controvérsia sobre o uso ou não do ozono como terapia adjuvante permanece. Assim, é relevante responder o quão efectivo é o uso da ozonoterapia...”

Bocci

A enxaqueca é um tipo específico de dor de cabeça, que apresenta causas, sintomas e formas de tratamento bem específicas. A enxaqueca costuma provocar uma dor de cabeça de moderada a forte intensidade, do tipo latejante ou pulsátil, e acomete tipicamente apenas um dos lados da cabeça. Enjoos, vômitos e intolerância à luz e ao som também são bastante comuns. Enxaquecas podem ser desencadeadas pela falta de sono, mudanças no clima, fome, excesso de estimulação dos sentidos, stresse entre outros fatores.



3 - Importância da Anamnese

A palavra Anamnese vem, do grego *anā*, trazer de novo e *mnesis*, memória e tem um significado relevante nas tarefas clínicas exercendo influência de forma humanizada e, colaborando com a construção de um diagnóstico pautado na queixa da pessoa doente, desvendando a sua patologia ou doença, sempre baseada numa relação de respeito e confiabilidade. Como tal é primordial além dos exames complementares que devem ser solicitados à pessoa doente que procura a ajuda para o controlo da sua dor, mais especificamente na problemática que estou a abordar que é a enxaqueca.



4 - A Ozonoterapia como tratamento coadjuvante nas Enxaquecas

O ozono poderá ser e deverá ser usado, como complemento aos procedimentos tradicionais, tornando-os mais eficientes e muito menos nocivos aos doentes, que sofrem desta patologia.

O controlo sintomático da enxaqueca com ozonoterapia é apenas uma entre as múltiplas situações que podem ser controladas com ozono medicinal.

O ozono desempenha uma poderosa ação de oxigenar a corrente sanguínea e regular os processos do organismo. Sendo assim, no cérebro, a oxigenação é estimulada e a regeneração dos tecidos afetados ocorre em conjunto do fortalecimento do sistema imunológico, que é outro efeito do ozono.

A ozonoterapia tem diversas formas de aplicação e uma delas é pela via auricular. Dessa forma a insuflação pelo ouvido atinge toda a região orofacial ajudando no tratamento de inflamações no ouvido, zumbido, dores de cabeça, enxaquecas e ainda diminuindo os casos de crises em pacientes com rinite, sinusite e qualquer outra inflamação nessa região.



Também está preconizado a auto-hemoterapia, para o controlo da enxaqueca, a auto-hemoterapia consiste na colheita de sangue de uma pessoa, sangue esse, que é tratado com ozono, reinjetando-se, em seguida, esse mesmo sangue no músculo da mesma pessoa. Esta técnica tem sido estudada nos Estados Unidos como alternativa para tentar aumentar o suprimento de oxigénio aos tecidos a fim de ajudar a combater infeções e doenças isquémicas.



Também está preconizado no caso do controlo dos sintomas da enxaqueca, o consumo diário de água ozonizada, em que uma concentração específica de ozono é utilizada para purificar a água e desempenhar uma série de efeitos benéficos no organismo, pois o seu efeito antioxidante celular poderá contribuir para diminuir as vezes em que surgem crises de enxaqueca.

Como se não bastasse, ajuda a manter o hábito de consumir água. A água ozonizada contribui também para dar mais energia ao corpo, trazendo ânimo aos doentes no combate a diversas doenças.



5 – Conclusão

A dor é a principal limitação desta doença, portanto sua redução melhorará a qualidade de vida das pessoas com enxaqueca.

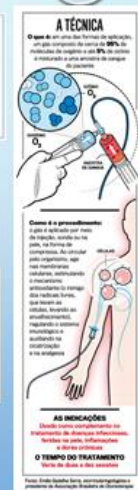
Num dos estudos que consultei, reforçam a importância do uso do ozono no controlo da dor, “Em termos de implicações para a prática clínica, estes resultados sugerem que a ozonoterapia pode ser utilizada como adjuvante na cicatrização de feridas e redução da dor” como nos refere Mendes, *et al* (2021).

Mendes, C., Cunha, M., Pereira, A., & Santos, R.

“Dentre os recursos terapêuticos, a ozonioterapia consiste em uma modalidade terapêutica integrativa, de baixo custo, cujos benefícios são comprovados pela redução da dor crônica, melhora funcional e da qualidade de vida.”

Mendes, C. P., Tava, C. R., & Santos, R.

Uma dificuldade que senti foi, a existência de poucos trabalhos com amostras alargadas, para que se consiga validar junto das mentes mais sépticas e assim potenciar as estruturas que prestam cuidados de saúde, desta oferta terapêutica integrando-a no Sistema Nacional de Saúde e passe a ser comparticipada permitindo o acesso a mais pessoas.



ISLA Santarém - Instituto Superior de Gestão e Administração

A Ozonoterapia e o controlo da Dor - Ozonoterapia como tratamento coadjuvante nas Enxaquecas

“O que é bom para a natureza é benéfico para o ser humano.”

José Nilton de Faria

Carmo Carnot