



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

Inês Pinto Meireles

Estudante nº 36731 de Licenciatura em Enfermagem

Trabalhado apresentado sob formato de artigo:

A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa

Porto, 2024



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

Inês Pinto Meireles

Estudante nº 36731 de Licenciatura em Enfermagem

Trabalhado apresentado sob formato de artigo:

A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

Atesto de Originalidade

(Nome do Aluno)

Trabalho apresentado à Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa, orientado pela Professora Doutora, Sónia Manuela Teixeira, como parte dos requisitos para obtenção do grau de licenciatura em Enfermagem.

Escola Superior de Saúde Fernando Pessoa

Porto, 2024



Resumo

Contexto: A dor, considerada subjetiva, sensorial e emocional, é o quinto sinal vital segundo a Direção Geral da Saúde (DGS, 2003) devendo ser corretamente avaliada. Sendo uma prioridade nos cuidados de saúde, este estudo foca-se na perspetiva do enfermeiro sobre a gestão da dor, integrando medidas farmacológicas e não farmacológicas, destacando a Imaginação Guiada.

Objetivo: Mapear a evidência científica sobre a eficácia da Imaginação Guiada no controlo da dor em adultos.

Métodos: Os artigos incluídos obedecem aos seguintes critérios: adultos com dor, tratados com imaginação guiada para controlo da dor, em contextos hospitalares e/ou comunitários. Foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas seguintes bases de dados, SCOPUS, WEB OF SCIENCE, CINAHL (via EBSCO), MEDLINE e PUBMED (via Medline). O estudo foi registado na Open Science Framework (OSF). A elaboração do artigo seguiu as diretrizes da extensão do PRISMA- ScR (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para Scoping Reviews.

Resultados: Foram identificados 355 artigos que após aplicação de critérios de inclusão e exclusão resultou numa amostra final de nove artigos elegíveis: cinco revisões sistemáticas e quatro estudos quasi-experimentais.

Conclusões: Verificamos que há uma correlação entre o controlo da dor e a aplicação da terapia de imagens guiadas, sugerindo que o paciente pode beneficiar dessa intervenção de enfermagem.

Palavras chave: Dor; Imaginação guiada; Adulto.



Abstract

Background: Pain, considered subjective, sensory and emotional, is the fifth vital sign according to the Directorate General of Health (2003) and should be correctly assessed. As it is a priority in healthcare, this study focuses on nurses' perspectives on pain management, integrating pharmacological and non-pharmacological measures, highlighting Guided Imagination.

Objective: To map the scientific evidence on the effectiveness of Guided Imagination in pain control in adults.

Methods: The articles included met the following criteria: adults with pain, treated with guided imagery for pain control, in hospital and/or community settings. A bibliographic search was carried out in the following databases: SCOPUS, WEB OF SCIENCE, CINAHL (via EBSCO), MEDLINE and PUBMED (via Medline). The study was registered with the Open Science Framework (OSF). The drafting of the article followed the guidelines of the PRISMA-SCR (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) extension for Scoping Reviews.

Results: 355 articles were identified, which after applying inclusion and exclusion criteria resulted in a final sample of nine eligible articles: five systematic reviews and four quasi-experimental studies.

Conclusions: We found that there is a correlation between pain control and the application of guided imagery therapy, suggesting that patients can benefit from this nursing intervention.

Key words: Pain; Guided Imagination; Adult.



"Optei pelos turnos noturnos porque sei que a escuridão da noite traz medo aos doentes.

Decidi estar ao lado de quem sofre porque já estive muito próxima da dor.

Escolhi dedicar-me ao cuidado do próximo, sabendo que todos, em algum momento,
precisamos de apoio.

Adotei o branco para transmitir tranquilidade e serenidade.

Decidi aprofundar meus conhecimentos, pois acredito que os livros são uma fonte
infinita de aprendizado.

Tornei-me enfermeira porque tenho um profundo amor e respeito pela vida."

Florence Nightingale



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

Dedicatória

À minha avó Alice, à minha avó Lúcia. Estejam onde estiverem.



Agradecimentos

À **minha mãe**, que é abraço casa e me ensinou que ter um bom coração será sempre a nossa porta de entrada para onde quer que vamos. Ao **meu pai** que é o meu exemplo e sempre me ensinou que as coisas bonitas levam tempo a construir. A vocês, pais, que são a minha inspiração e o meu porto seguro nos momentos de tribulação. A vocês, pais, que sempre acreditaram em mim, mesmo quando eu própria não o fiz. A vocês, pelas bases educacionais, pelas raízes fortes e sólidas que me proporcionaram e continuam a proporcionar. A vocês, por nunca me largarem da mão e me darem a certeza que nunca me vou sentir desamparada enquanto existirem. A vocês, por não medirem esforços para a concretização dos meus sonhos. Isto não seria possível sem vocês, esta conquista é tanto minha, como vossa.

À **minha irmã** por ser a minha metade. Por tantas vezes ser o ombro para chorar e outras tantas para rir. Pela paciência e força. Por sempre me incentivar e nunca me deixar baixar os braços. Pelo coração enorme que tem. Pela alegria contagiante. Pela essência única que faz dela a pessoa mais especial que eu conheço. Sem ela não sei ser (nem quero). Caminhamos lado a lado, aconteça o que acontecer. **Obrigada!**

Às **minhas melhores amigas**. Inês Alves, Liliana Rocha e Maria João que sempre me motivaram e transmitiram pensamentos positivos. Por me fazerem crer que cada um tem o seu caminho e tempo, e que o meu, não me torna menos por isso. Por me mostrarem que uma amizade floresce até nas condições mais adversas, porque o que é de verdade não se gasta, nem se rompe. As amigas de todas as horas. As que abraçam forte. As que riem com vontade. Às que mais saudades me dão, mas mesmo assim, se fazem sentir de perto em todas as situações.

Ao **meu grupo de amigas**. Alexandra Freitas, Joana Faria, Cristiana Vieira, Catarina Moura e Rósana Martins por todos os café e desabafos sobre um turno complicado. Pelas escapadelas para recarregar energias. Pelos jantares marcados em cima do joelho. Pelos conselhos. Pelas gargalhadas. Pelas horas (que foram muitas) sentadas, no mesmo sítio de sempre, na nossa bolha. Foram sem dúvida, uma peça fundamental nesta fase da minha vida. Obrigada por estarem sempre lá.

Aos **meus colegas de curso**, que de uma forma ou outra contribuíram para a pessoa que sou hoje e para a profissional que serei daqui para a frente. Em especial, a Beatriz Correia



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

Rita Couto, Joana Mendonça e Sofia Ribeiro. Obrigada por tornarem este percurso mais leve e divertido. Sucesso não nos vai faltar, porque trabalho e dedicação também não.

À professora Sónia Manuela Teixeira, pelos ensinamentos, pela ajuda constante ao longo do meu percurso académico e pela paciência e dedicação na realização deste projeto. Sem ela não teria sido possível.

A todos os que se cruzaram comigo, pela presença e amizade! Sou muito grata por tudo aquilo que me dão. Que comece a aventura.



Índice

| | |
|---|----|
| 1. Introdução | 13 |
| 2. Metodologia | 15 |
| 2.1 Questão de investigação | 15 |
| 2.2 Estratégia de pesquisa | 15 |
| 3. Resultados | 16 |
| 4. Discussão | 30 |
| 4.1 Limitações | 33 |
| 5. Relevância para a prática de Enfermagem | 34 |
| 6. Conclusão | 34 |
| 7. Referências bibliográficas | 36 |

Índice de figuras

| | |
|--|----|
| Figura 1 – Fluxograma PRISMA do processo de seleção dos estudos..... | 15 |
|--|----|

Índice de tabelas

| | |
|--|----|
| Tabela 1 - Características dos estudos incluídos.. | 16 |
|--|----|



Siglas e Abreviaturas

IG – Imaginação Guiada

DGS- Direção Geral da Saúde

JBI- Joanna Briggs Institute

PCC- População, Conceito, Contexto

IASP- International Association for the Study of Pain

OMS- Organização Mundial da Saúde

INFs- Intervenções Não Farmacológicas

OSF- Open Science Framework

PRISMA- ScR - Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses

EVA- Escala Visual Analógica

FM- Fibromialgia



1. Introdução

Os enfermeiros desempenham uma função crucial no sistema de saúde, tendem a passar mais tempo com as pessoas doentes do que qualquer outro membro da equipa de saúde. É o enfermeiro que realiza a maioria das intervenções para o alívio da dor ou ainda, individualiza para a pessoa doente, as intervenções prescritas ou realizadas por outros profissionais e avalia a efetividade do plano de gestão da dor e inicia as alterações necessárias (McCaffery & Ferrell, 1997). O controlo eficaz da dor é uma responsabilidade profissional que oferece a oportunidade única de assinalar o impacto dos enfermeiros nos resultados clínicos desejáveis, organizacionais e financeiros, e a sua relevância nas políticas de custo-eficácia e no sistema de saúde (Ordem dos Enfermeiros, 2007).

A dor pode ser definida por uma experiência multidimensional desagradável, que envolve não só a componente sensorial como uma componente emocional da pessoa que a sofre. Por outro lado a Dor associa-se, ou é descrita como associada, a uma lesão tecidual concreta ou potencial, segundo a DGS (2003).

A DGS estabeleceu a dor como o 5º sinal vital, determinando que é uma boa prática valorizar, diagnosticar, avaliar e registrar de forma sistemática a presença e intensidade da dor. De acordo com a Ordem dos Enfermeiros (2008), o sucesso da abordagem terapêutica depende do acompanhamento regular da dor em todos os seus aspectos. O Plano Nacional de Luta contra a Dor (2001) recomenda que o tratamento da dor deve incluir tanto medidas farmacológicas quanto intervenções não farmacológicas (INFs).

É de salientar que Pimenta (2001, p. 40) considera “que o controlo da dor é mais eficaz quando envolve várias intervenções, farmacológicas e não farmacológicas, que atuem nos diversos componentes da dor.” De acordo com a autora, estas técnicas são na sua maioria de baixo custo e de fácil aplicação, podendo ser ensinadas aos doentes e aos cuidadores para uso domiciliário de modo eficiente e seguro, uma vez que o risco de complicações é mínimo, para além de lhes dar a sensação de controlo da situação e incentivar a sua participação e responsabilização no tratamento.

O uso das INFs, tem sido cada vez mais incentivado para evitar o abuso de substâncias, reduzir efeitos colaterais de medicamentos e diminuir custos financeiros de tratamentos. Existem várias medidas não farmacológicas recomendadas para o controlo da dor, neste estudo evidenciamos a Técnica da Imaginação Guiada (IG).



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

A IG é uma técnica com abordagem cognitiva que envolve a geração intencional de imagens mentais e sensações, provenientes tanto da criatividade quanto da memória do indivíduo, com o objetivo de promover um efeito terapêutico (Santos, 2021).

O envolvimento do indivíduo com as imagens mentais é tão profundo que o corpo reage como se estivesse vivenciando uma situação real, resultando em efeitos psicofisiológicos significativos (Hart, 2008).

Carpenter et al. (2017), afirma que a IG é uma técnica em que os pacientes são orientados a visualizar imagens mentais positivas e relaxantes, com o objetivo de reduzir a percepção da dor e promover o bem-estar físico e emocional. Esta técnica ajuda a distrair o paciente, reduzindo a resposta fisiológica ao stress e à dor.

A revisão proposta tem como objetivo mapear a eficácia da utilização da imaginação guiada em adultos com dor, sendo criada a seguinte questão de investigação: “qual o impacto da imaginação guiada no controlo da dor em adultos?”

Para dar resposta ao objetivo do estudo, foi optado pela realização de uma Scoping Review, para mapear toda a evidência científica acerca do tema, incluindo toda a literatura, ou seja, estudos qualitativos, quantitativos, revisões, estudos publicados ou mesmo literatura cinzenta, a exclusão dos artigos será a partir da sua capacidade de dar resposta à questão de investigação e aos critérios de inclusão e exclusão definidos.

Um protocolo detalhado da presente scoping review foi registrado no Open Science Framework (OSF) com o código <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/Q8WYJ>. A elaboração do artigo foi estruturada de acordo com as diretrizes da extensão do PRISMA- ScR (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) para Scoping Reviews.



2. Metodologia

2.1. Questão de investigação

Utilizando a estratégia de participantes, conceito e contexto (PCC), foram incluídos na scoping review estudos que: a) em relação ao tipo de participantes, envolvem adultos com dor; b) em termos de conceito, analisam o uso da imaginação guiada no controlo da dor; c) quanto ao contexto, referem doentes acompanhados em hospital e/ou na comunidade. Desta forma, permite-se abranger uma maior diversidade de possíveis respostas ao tema em estudo.

2.2. Estratégia de pesquisa

A estratégia de pesquisa incluiu pesquisa nas seguintes bases de dados: SCOPUS, WEB OF SCIENCE, CINAHL (via EBSCO), MEDLINE e PUBMED (via Medline).

Esta foi realizada em (Title/Abstract) e (MESH Term) com o operador booleano AND ou OR, formando a seguinte frase booleana: (Adult* OR Aged OR Elderly OR Middle aged OR Older person OR Young adult) AND (Guided imagery OR Guided relaxation OR Visualization techniques OR Imagination OR Guided Imagination OR Imagery Psychotherapy AND "Pain management" OR "Pain relief" OR "Pain Control" OR "Pain Reduction" OR "Pain" OR "Chronic pain" OR "Pain Perception" OR "Nociceptive Pain" OR "Musculoskeletal Pain" OR "Pain Measurement") AND (Hospital* OR Community).

Foram aplicados os seguintes critérios de inclusão: todos os documentos publicados de estudos quantitativos, qualitativos e mistos, em língua inglesa, portuguesa ou espanhola; todos os documentos que analisam a eficácia da aplicação de imagens guiadas, isoladamente ou em combinação com intervenções farmacológicas e\ou intervenções não farmacológicas para controlo da dor em adultos (>18 anos).

Foram aplicados os seguintes critérios de exclusão: documentos que não abordem a relação direta entre a imaginação guiada e a dor; documentos que concentram exclusivamente os seus resultados em idade pediátrica.



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

Os artigos foram exportados para o programa de gestão designado de Zotero, versão 6.0.35 de 2024. Um total de 355 artigos foram identificados, e os duplicados (89) foram removidos. A primeira análise foi realizada através da leitura independente dos títulos e resumos para selecionar os artigos que estavam alinhados com as perguntas de pesquisa. Após essa etapa, dois pesquisadores independentes IM e RC revisaram o texto completo dos artigos selecionados com o mesmo objetivo. Sempre que surgia uma discordância quanto à inclusão ou exclusão de um artigo, o caso era encaminhado para um terceiro pesquisador independente (ST), que tomava a decisão final para resolver o conflito.

A avaliação da qualidade metodológica dos artigos não foi realizada, uma vez que a finalidade de uma scoping review é mapear toda a literatura disponível sobre o assunto. A Tabela 1 apresenta informações sobre os artigos, como título, autor, ano e país de publicação, objetivo, tipo de estudo, métodos, intervenção, participantes e resultados obtidos, tendo sido elaborada com base no modelo sugerido pelo Joanna Briggs Institute para a extração de detalhes, características e resultados dos artigos.

3. Resultados

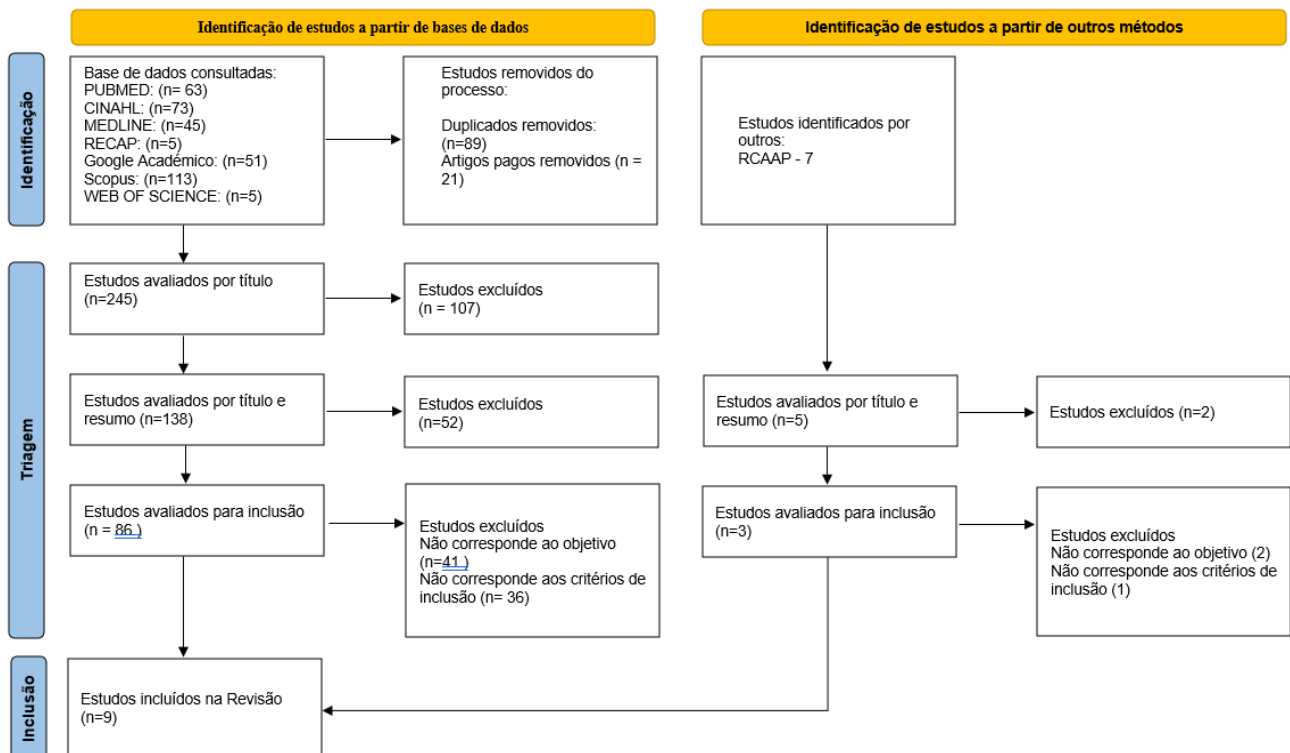
Foram identificados no total 355 estudos nas respetivas bases de dados selecionadas sem os critérios de inclusão. De seguida foram removidos 110 estudos por não corresponderem com os critérios de inclusão (texto integral, estudos na língua inglesa, portuguesa e espanhola), ficando com 245 artigos para avaliar por título. Artigos duplicados (n=89) foram removidos através do instrumento de avaliação Zotero. Após a leitura do título foram removidos 107 estudos, continuando com 245 estudos selecionados para avaliar o resumo e 52 estudos foram excluídos.

Após uma análise do texto completo (n=86), 41 estudos foram excluídos por não corresponderem aos objetivos e 36 foram excluídos por não corresponderem a critérios de inclusão (controlo da dor em adultos) restando nove estudos potencialmente elegíveis. Para além da pesquisa nas bases de dados acima mencionadas, foram também procurados estudos na literatura cinzenta, nomeadamente em repositórios online, onde foram identificados um total de sete estudos, que foram excluídos por não reunirem os critérios de elegibilidade estabelecidos.

Dos estudos incluídos fazem parte cinco revisões sistemáticas e quatro estudos quasi-experimentais, realizados em vários países como Israel (1), Estados Unidos da América (3), Suíça (1), Espanha (2), China (1) e Alemanha (1). Os estudos referidos, relatam resultados dispersos em relação aos benefícios que a IG pode ter na dor. A totalidade dos artigos referiam-se a mulheres e/ou homens adultos com dor (dor oncológica, dor crónica, dor ortopédica) com idade compreendida entre os 18 e os 80 anos, inseridos em contexto hospitalar ou na comunidade. Os estudos utilizados foram publicados entre 2011 e 2023 com maior resultado de publicações nos Estados Unidos da América.

O fluxograma Prisma (Figura 1) foi utilizado nesta revisão para apresentar todas as etapas do processo de seleção de artigos.

Figura 1. Fluxograma PRISMA do processo de seleção dos estudos





A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

Fonte:: Page MJ, McKenzie JE, Bossuyt PM, Boutron I, Hoffmann TC, Mulrow CD, et al. The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ 2021;372:n71. doi: 10.1136/bmj.n71.

Com o intuito de descrever os artigos incluídos na scoping review apresentamos a tabela 1.

Tabela 1. Características dos estudos incluídos.



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

| Autor | País | Título | Objetivo | Tipo de estudo | Métodos | Intervenção | Participantes | Resultados |
|-----------------------------|--------|--|--|----------------------------|--|---|--|--|
| Kaplan et al. (2023) | Israel | Os efeitos da imagem guiada breve em pacientes que sofrem de dores crónicas nas costas: um estudo de concepção A-B | O objetivo deste estudo é avaliar os efeitos da imaginação guiada, em pacientes com dor crónica nas costas atendidos em uma clínica de reumatologia. | Estudo Quasi-Experimental. | Foram aplicados questionários em três momentos. O primeiro no momento do recrutamento, o segundo após 8-10 semanas antes da primeira intervenção e o terceiro no término da intervenção. Medidas de resultado: MOQ - Modified Oswestry Low Back Pain Disability | Treino de imaginação guiada em cinco grupos com reuniões a cada 2-3 semanas, uma hora cada (3-5 indivíduos por grupo). Os participantes aprenderam 6 exercícios e foram solicitados a praticar pelo menos uma vez ao dia. | Uma amostra de 35 mulheres entre os 32 e os 74 anos. | Em comparação com o período sem intervenção, foram relatados níveis significativamente mais baixos de dor após breve treinamento guiado de imagens. No entanto, nenhuma alteração estatisticamente significativa foi encontrada. |



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

| | | | | | | | | |
|----------------------------------|---------------------------|---|--|----------------------|---|--|--|--|
| | | | | | Questionário, STAI - State-Trait Anxiety Inventory, FABQ - Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire, NPRS - Escala Numérica de Avaliação da Dor (dor média na última semana). | | | |
| Morone & Greco (2007) | Estados Unidos da América | Intervenções mente-corpo para dor crónica em idosos | Avaliar a exequibilidade, segurança e evidência da redução da dor em idosos com dor crónica não maligna nas seguintes terapias mente-corpo: biofeedback, relaxamento | Revisão sistemática. | Pesquisa bibliográfica na MEDLINE, AMED e CINAHL. | Terapia mente-corpo (biofeedback, relaxamento muscular progressivo, meditação, imaginação guiada, hipnose, tai chi, qi gong e ioga.) | Idosos com idades compreendidas entre os 57 e os 80 anos, que sofram de dor crónica não maligna. | As oito intervenções mente-corpo analisadas são viáveis numa população idosa. São provavelmente seguras, mas muitas das terapias |



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

| | | | | | | | | |
|--|----------------------------------|--|--|----------------------------------|---|---|---|---|
| | | | <p>mento muscular progressivo</p> <p>relaxamento muscular progressivo, meditação, imaginação guiada, hipnose, tai chi, qi gong e ioga.</p> | | | | | <p>incluíam modificações adaptadas a adultos mais velhos. Ainda não existe evidência suficiente para concluir que estas oito intervenções mente-corpo reduzem a dor crónica não maligna em idosos. A investigação futura deve centrar-se em ensaios clínicos maiores de intervenções mente-corpo para responder a esta questão.</p> |
| <p>Antall & Kresevic (2004)</p> | <p>Estados Unidos da América</p> | <p>O uso de imagens guiadas para o controlo da dor</p> | <p>Testar os efeitos da imaginação guiada no doente adulto\idoso submetido a cirurgia de</p> | <p>Estudo Quasi-Experimental</p> | <p>Sessões de formação para os profissionais-</p> | <p>Ouvir cassetes gravadas de imaginação guiada pelo menos duas vezes por dia, começando na</p> | <p>Amostra de 13 pacientes, com idade igual ou superior a 55 anos, do sexo masculino.</p> | <p>Cinquenta e sete por cento (n = 8) da amostra tinham realizado</p> |



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

| | | | | | | | | |
|--|--|----------------------------------|------------------------------|--|--|---|--|---|
| | | ortopédica numa população idosa. | substituição da articulação. | | entrevista e diário. Instrumentos de recolha de dados: Escala Visual Analógica (EVA) para a dor; Profile of Mood States (POMS) para a ansiedade Funcionamento físico (SF-12) | noite após a cirurgia e continuando até ao dia da alta. O grupo de controlo recebeu os cuidados habituais pré e pós operatório e uma fita de música relaxante. O grupo experimental recebeu cuidados habituais e uma fita de áudio de imagens guiadas. Esta fita de áudio de 20 minutos continha música e afirmações positivas relacionadas à dor e movimento pós-operatórios. | | cirurgia ao joelho e 35,7% (n = 5) realizaram próteses da anca. Todos os doentes apresentavam osteoartrite como diagnóstico primário. Os resultados apresentaram-se positivos na aplicação da imaginação guiada no que respeita ao alívio da dor e diminuição do tempo de internamento comparativamente ao grupo de controlo. O uso de medicação para a dor foi também menor no grupo de intervenção. |
|--|--|----------------------------------|------------------------------|--|--|---|--|---|



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|--|--|----------------------|--|---|---|---|
| Danon et al. (2022) | Suíça | As terapias mente-corpo são eficazes para aliviar a dor relacionada com o cancro em adultos? | Avaliar a eficácia das terapias mente-corpo no alívio da dor relacionada com o cancro. | Revisão sistemática. | Pesquisa bibliográfica na MEDLINE, Embase, PubMed, PsychInfo, PsycArticles, CINAHL, Cochrane Central Register of Controlled Trials (CENTRAL), Science Citation Index, Web of Science, Google Scholar, Clinicaltrials.gov, and WHO International Clinical Trials Registry Platform. | Terapias mente-corpo (meditação, mindfulness, qigong, hipnose, treino autogénico, imagens guiadas, terapia de relaxamento, tai ji e ioga) | 3569 adultos (≥ 18 anos) com dores relacionadas com o cancro, tratados com terapias mente-corpo, incluídos em 40 estudos. | As terapias mente-corpo podem ser eficazes na melhoria da dor do cancro, mas a evidência é fraca. Os resultados dos estudos foram heterogêneos. |
|----------------------------|-------|--|--|----------------------|--|---|---|---|



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

| | | | | | | | | |
|----------------------------|---------|---|--|----------------------|--|--|---|---|
| Ruano et al. (2022) | Espanha | Tratamentos psicológicos e não farmacológicos no controlo da dor em doentes com cancro. | Analisar a eficácia dos tratamentos psicológicos e não farmacológicos na redução da dor em doentes com cancro. | Revisão sistemática. | Pesquisa bibliográfica na PubMed, Web of Science and Scopus. As escalas utilizadas Brief Pain Inventory e a Escala Visual Analógica para avaliação da dor. | Terapias não farmacológicas e psicológicas (musicoterapia, terapia cognitiva baseada em mindfulness, treino de competências para lidar com a dor, relaxamento progressivo, imagens guiadas, ioga e envolvimento focado nas emoções e sintomas) | Adultos com dor oncológica com idades compreendidas entre os 18 e os 70 anos, incluídos em 10 artigos | A evidência sugere que as intervenções mais eficazes para reduzir a dor oncológica foram a terapia cognitiva baseada em mindfulness, a imaginação guiada, o relaxamento muscular progressivo e o envolvimento emocional, centrado nos sintomas. A musicoterapia e as estratégias cognitivo-comportamentais breves requerem mais investigação, enquanto o treino de capacidades de |
|----------------------------|---------|---|--|----------------------|--|--|---|---|



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

| | | | | | | | | |
|---------------------------|-------|--|---|----------------------|---|--|--|--|
| | | | | | | | | enfrentamento e o ioga não mostraram efeitos positivos. |
| Tang et al. (2019) | China | A eficácia, adequação e sustentabilidade dos métodos não farmacológicos de gestão da dor em idosos residentes na comunidade. | Avaliar a eficácia, a adequação e a sustentabilidade das intervenções não farmacológicas para o controlo da dor em idosos residentes na comunidade. | Revisão sistemática. | Pesquisa bibliográfica na CINHALL, Journals Ovid, Medline, PsycInfo e PubMed. | Acupressão, acupuntura, imagens guiadas, estimulação periosteal e Tai Chi. | Adultos com idades compreendidas entre os 65 e os 76 anos. | Os métodos não farmacológicos foram eficazes na redução dos níveis de dor em idosos residentes na comunidade e podem ser amplamente promovidos na comunidade. Uma preocupação, no entanto, era como maximizar os efeitos do tratamento da dor e manter a sustentabilidade e das reduções da dor. |



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

| | | | | | | | | |
|-----------------------------------|---------|--|---|----------------------------|--|---|---|--|
| Onieva-Zafra et al. (2015) | Espanha | Eficácia do relaxamento com imagens guiadas sobre os níveis de dor e depressão em pacientes diagnosticados com fibromialgia. | Avaliar os efeitos da imaginação guiada como uma intervenção de enfermagem para a dor e depressão em pacientes com diagnóstico de fibromialgia. | Estudo Quasi-Experimental. | Dois grupos de doentes foram conduzidos durante 8 semanas, (n = 60), foram aleatoriamente distribuídos por um grupo experimental que recebeu tratamento com imagens guiadas (n = 30) ou a um grupo de controlo (n = 30). A dor foi avaliada por McGill Pain Questionnaire long | Sessões de Imaginação Guiada. Durante 8 semanas na University of Nursing in Almeria | Doentes diagnosticados com fibromialgia, com idades compreendidas entre os 18 e os 70 anos. | Os doentes diagnosticados com fibromialgia podem beneficiar desta intervenção de enfermagem em termos de alívio da dor e da depressão. O grupo de experimental relatou níveis de dor (P < .046) e depressão (P < .010) estatisticamente e mais baixos do que o grupo de controlo na avaliação da semana 4. Um efeito estatisticamente significativo na dor, medida pela escala |
|-----------------------------------|---------|--|---|----------------------------|--|---|---|--|



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

| | | | | | | | | |
|------------------------------|----------|--|--|----------------------|--|--|---|--|
| | | | | | form (MPQ-LF) e a Escala Visual Analógica (VAS) e a depressão com o questionário de Depressão de Beck. Examinados na linha de base, após a intervenção (4ª semana) e no final do estudo (8ª semana). | | | visual analógica também foi encontrado no grupo experimental. Na semana 8, não foram encontradas diferenças significativas para a dor. |
| Bernard et al. (2011) | Alemanha | Avaliação da eficácia da hipnose/imaginação guiada na síndrome da fibromialgia | Avaliar a eficácia da combinação entre hipnose e da imaginação guiada em doentes com fibromialgia. | Revisão sistemática. | Pesquisa bibliográfica nas bases de dados: ClinicalTrials, Cochrane Library, MEDLINE | Sessões de terapia com hipnose e imaginação guiada. (mediana de 9 num intervalo de 7-12 sessões de hipnose/imaginação guiada). | Mulheres com idades compreendidas entre os 18 e os 54 anos. | Foram observados resultados heterogéneos. A evidência da eficácia da hipnose/imaginação guiada para reduzir a dor no final do |



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

| | | | | | | | | |
|---------------------|---------------------------|--|---|----------------------------|--|---|---|---|
| | | | | | PsycINFO e SCOPUS. | | | tratamento não foi robusta contra riscos de viés metodológico e foi associada a baixa qualidade metodológica dos estudos. |
| Linda (2021) | Estados Unidos da América | O impacto das imagens guiadas na dor e na ansiedade em adultos hospitalizados. | Avaliar a viabilidade da intervenção com imagens guiadas para alterar scores de dor, scores de ansiedade e uso de analgesia opioide entre adultos hospitalizados num contexto de cuidados agudos. | Estudo Quasi-Experimental. | A colheita de dados foi realizada antes do uso da imagem guiada e às 24 horas e 48 horas após o recrutamento para o projeto. Foi utilizada a escala numérica de dor autorrelatada variando | Sessões de imaginação guiada com recurso a um leitor MP3, durante 30 minutos, 2x dia. | 36 pacientes com idades compreendidas entre os 20 e os 88 anos, com uma distribuição relativamente uniforme entre homens e mulheres. A etnia era predominantemente branca, e as doenças eram principalmente de natureza médica. | Foram observadas mudanças limitadas nos scores de dor, sem resultados estatisticamente significativos. Reduções estatisticamente significativas foram encontradas tanto nos scores de ansiedade quanto no uso de analgesia. |



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

| | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | de 0 (sem dor) a 10 (pior dor). Inventário de Ansiedade de Beck e o uso diário de analgésicos . | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|

Fonte: *Elaboração própria.*



4. Discussão

Cada estudo apresentou uma abordagem diferente na aplicação da terapia de imagens guiadas e diferentes tipos de dor. A revisão sistemática de Ruano et al. (2022) que se refere ao controlo da dor oncológica através de terapias mente-corpo, sugeriu que a IG está entre as terapias que apresentam resultados mais positivos e mais eficazes em doentes com cancro da mama e da próstata a realizar quimioterapia, comparativamente a outro tipo de intervenções. Danon et al. (2022) descreve também como eficaz a utilização de terapias mente-corpo (mindfulness, hipnose, yoga, relaxamento e imagens guiadas) no controlo da dor, em doentes oncológicos. Mais precisamente, os oito estudos relatados que abordam a IG, apresentam reduções imediatas na dor (sem alívio a longo prazo). Apesar dos resultados positivos, a evidência científica apresenta-se insuficiente, sugerindo assim que se realizem mais estudos que sustentem tal eficácia. Doentes com cancro estão cada vez mais a pedir e a utilizar terapias complementares para reforçar a sua capacidade de lutar contra o cancro ou para melhorar o seu bem-estar físico e emocional, como demonstrado por um inquérito europeu (Molassiotis et al., 2005) e por um inquérito italiano realizado num asilo (Belletti et al., 2011). Este estudo sublinha a utilização da IG como tratamento adjuvante para aliviar a dor também em doentes de cuidados paliativos, no fim de vida.

Embora existam diversos estudos que relatam o uso da IG na redução de dor aguda ou crónica, são escassos os que investigam especificamente a sua eficácia no controlo da dor em indivíduos com fibromialgia (Fors, 2000).

No estudo conduzido por Onieva-Zafra et al. (2015), que analisou os efeitos da IG em pacientes diagnosticados com fibromialgia, os resultados mostraram-se promissores, evidenciando um benefício significativo na redução da dor entre os grupos de controlo e de intervenção. O grupo experimental apresentou níveis de dor consideravelmente mais baixos em comparação ao grupo de controlo na avaliação realizada na quarta semana. Contudo, na oitava semana, não foram detetadas diferenças estatisticamente significativas em relação à dor. Este estudo admite que a terapia pode ser parte integrante do tratamento da mesma, postula-se que a técnica atua no alívio da dor através da sua relação com a secreção de endorfina.



Kaplun et al. (2023) apresentaram resultados que sugerem que a IG quando praticada por 1 a 2 minutos, pode ser eficaz no alívio dos sintomas de pacientes reumatológicos com dores crónicas nas costas. Embora os resultados tenham sido positivos, os autores destacam que, do ponto de vista estatístico, as alterações observadas não podem ser consideradas significativas. Contudo, os efeitos positivos relatados incluem melhorias na percepção da dor, redução da ansiedade e aumento da funcionalidade nas atividades da vida diária. Os autores sublinham a importância desses resultados, destacando que a IG pode ser facilmente integrada em qualquer programa de controlo de dor crónica. Esses resultados estão em consonância com os de Onieva-Zafra et al. (2015), que também demonstraram a eficácia da IG, observando uma redução significativa da dor em pacientes com fibromialgia submetidos a essa intervenção.

No estudo de Bernardy et al. (2011), foram observados resultados heterogêneos em relação a eficácia da IG em doentes com fibromialgia.

Tang et al. (2019) investigaram várias intervenções, como acupuntura, Qigong, Tai Chi, estimulação de nervos periféricos e IG. Os estudos demonstraram os efeitos imediatos e a curto prazo da IG na redução da dor, proporcionando um controlo eficaz e sustentável da dor em idosos que vivem na comunidade. Esses indivíduos beneficiaram diretamente de uma menor intensidade de dor e, potencialmente, de uma melhor qualidade de vida. As intervenções tornaram-se opções de tratamento constantemente acessíveis aos pacientes, que, por sua vez, desenvolveram a capacidade de realizá-las de forma autónoma.

No estudo conduzido por Linda (2021) foram relatados níveis mais baixos de analgesia, afirmações bastante positivas pelos indivíduos e uma diminuição na pontuação da dor após a aplicação da IG, embora essa redução não tenha atingido significância estatística. Esse resultado contrasta com a literatura existente, na qual a eficácia da IG na diminuição da dor é amplamente documentada e respaldada por evidências consistentes (Carpenter et al., 2017; Felix et al., 2019). Esses estudos anteriores demonstram, de forma clara, o impacto positivo da IG no alívio da dor, sugerindo que os dados de Linda (2021) apesar de positivos podem estar sujeitos a variáveis contextuais ainda não exploradas.

O estudo de Antall & Kresevic (2004) testou os efeitos da IG em pacientes adultos e idosos que foram submetidos a cirurgias de substituição de articulação. As tendências observadas neste estudo indicaram resultados geralmente positivos em termos de alívio



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

da dor, redução da ansiedade e diminuição do tempo de hospitalização. Relativamente à dor, os registos evidenciaram tanto nos diários dos doentes como nos registos dos enfermeiros, o benefício do uso da IG. Estes resultados apoiam o uso da IG como um tratamento eficaz para o alívio da dor pós-operatória nesta população. Porém, é necessário interpretar estes resultados com alguma cautela, pois foi utilizada uma amostra relativamente pequena, o que se traduz, novamente, em resultados poucos fidedignos. Considerando o potencial da IG para promover resultados positivos na saúde, é necessário realizar mais ensaios controlados e aleatórios com um poder estatístico adequado.

Embora os estudos mencionados tenham apresentado resultados promissores, Morone e Greco (2007) não fornecem evidências conclusivas quanto à eficácia das intervenções no controlo da dor. Os autores argumentam que não há dados científicos suficientes para confirmar que as oito intervenções mente-corpo, incluindo a IG, impactem significativamente a dor crónica não maligna em adultos. Em contraste, Lewandowski (2004) relata que a IG demonstra resultados positivos em pacientes que sofrem de dor crónica, sugerindo um potencial benefício dessa técnica em contextos específicos.

Dos nove estudos escolhidos: Linda (2021), Onieva-Zafra et al. (2015), Tang et al. (2019), Kaplun et al. (2023), Antall & Kresevic (2004), Danon et al. (2022) e Ruano et al. (2022), apresentaram resultados positivos aquando da aplicação da técnica de IG isoladamente com os cuidados habituais. Em contraste, Bernardy et al. (2011) avaliou a IG combinada com hipnose, e Morone & Greco (2007) analisaram a IG combinada com meditação. Nos dois últimos estudos, as conclusões são heterogêneas, o que impede a generalização dos resultados.

Perante os resultados, a IG tende a ser mais eficaz quando aplicada isoladamente, pois os estudos que investigam a sua aplicação sem a combinação com outras terapias, como hipnose ou meditação, apresentam resultados mais consistentes e positivos. Ao ser utilizada de forma independente, a IG permite uma intervenção mais focada, otimizando os seus efeitos sobre o relaxamento, a redução da dor e a promoção do bem-estar psicológico.

Podemos igualmente concluir que a IG se revela uma intervenção versátil, aplicável a diversos tipos de dor, com resultados promissores observados em diferentes patologias. A sua eficácia é notória em condições variadas, o que reforça o seu potencial como uma ferramenta complementar no controlo da dor.



Contudo, é importante salientar a dificuldade encontrada ao longo da elaboração deste estudo em localizar investigações específicas realizadas em Portugal. A escassez de literatura nacional sobre o tema constitui uma limitação que destaca a necessidade de mais estudos no contexto português, especialmente no que diz respeito à aplicação da IG em práticas clínicas. Diante da ausência de pesquisas nessa área, é imperativo que, no futuro, sejam desenvolvidos estudos que não apenas explorem esta temática, mas que também integrem metodologias quantitativas e qualitativas.

A utilização de métodos quantitativos permitirá a colheita de dados estatísticos concisos, proporcionando resultados sólidos em relação à real eficácia da IG no controlo da dor. Por outro lado, as abordagens qualitativas oferecerão uma compreensão mais profunda e contextualizada das experiências e desafios enfrentados por quem a pratica e o que significam os seus resultados.

A abordagem mista permitirá um panorama mais amplo da realidade portuguesa, essencial para desenvolver políticas de saúde pública eficazes.

4.1. Limitações

Foram identificadas limitações neste estudo. A primeira por não ter sido realizada uma avaliação da qualidade dos artigos encontrados e selecionados, que por si só, poderia influenciar os resultados finais caso se constatasse que os artigos selecionados tinham uma qualidade científica inferior. A segunda limitação refere-se à pesquisa, que foi conduzida em apenas três idiomas (inglês, português e espanhol), o que pode ter restringido a inclusão de outros artigos que poderiam ter fornecido resultados adicionais. A terceira é que é seriam necessárias pesquisas com amostras maiores e condições controladas para validar a generalização dos resultados. A quarta e última, os variados estudos utilizaram instrumentos de avaliação da dor distintos o que não permite a comparação entre resultados da aplicação da técnica da IG no controlo da dor.



5. Relevância para a prática de Enfermagem

A enfermagem, historicamente, adota uma abordagem holística do cuidado, olhando para o paciente como um todo -fisicamente, emocionalmente, mentalmente e espiritualmente. A IG encaixa-se perfeitamente nessa filosofia, pois é uma técnica que reconhece a interação mente-corpo e como fatores emocionais e psicológicos podem influenciar a recuperação física. Isso torna a IG uma ferramenta natural e eficaz para a prática de enfermagem centrada no paciente. Conforme o guia orientador de boas práticas de intervenção psicoterapêutica de enfermagem (2023, p. 97), a utilização desta técnica demonstra resultados positivos na diminuição da ansiedade, melhoria do autocontrolo, alívio da dor, qualidade do sono e humor. Além disso, esta técnica promove a autonomia do paciente, reduz a necessidade de intervenções farmacológicas e favorece o envolvimento da família no processo de recuperação. Dada a sua abordagem não invasiva e de baixo risco, a IG tem o potencial de melhorar significativamente a qualidade do cuidado, tornando-se uma prática cada vez mais valorizada na área de enfermagem. Embora outros profissionais de saúde também possam utilizar técnicas de IG, é a enfermagem que, pelo seu foco holístico, proximidade com o paciente, ênfase no autocuidado, e capacitação em intervenções não farmacológicas, está particularmente bem posicionada para integrar essa técnica no cuidado cotidiano. Os enfermeiros estão em posição privilegiada para identificar as necessidades emocionais e psicológicas dos pacientes e integrar essa técnica como parte do seu plano de cuidados. E portanto, é uma intervenção de enfermagem porque está diretamente alinhada com os valores, a prática e os objetivos desta profissão.

6. Conclusão

A IG demonstra-se como uma estratégia potencialmente eficaz no controlo da dor em adultos, oferecendo uma alternativa não farmacológica que complementa os tratamentos tradicionais. Devido às limitações identificadas ao longo deste estudo, não é possível recomendar de forma definitiva a utilização prolongada da imaginação guiada. Embora tenham sido analisados nove estudos, a interpretação dos resultados deve ser feita de forma cuidadosa, em grande parte devido ao reduzido tamanho das amostras. No entanto, é importante destacar que, apesar dessas limitações, a técnica apresenta um grande



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

potencial para contribuir significativamente para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar geral dos doentes a curto prazo.

Os estudos indicam que a prática regular dessa técnica poderá não apenas aliviar a dor, mas também reduzir a necessidade da medicação, minimizando efeitos colaterais e promovendo uma abordagem mais holística no controlo da dor. Dessa forma, a IG surge como uma ferramenta para a prática clínica, potencializando a capacidade dos pacientes de gerenciar a sua dor de maneira proativa e consciente.

É imperativo intensificar a pesquisa na área da enfermagem sobre terapias complementares para expandir o papel dos enfermeiros e promover intervenções terapêuticas eficazes no controlo da dor. Embora essas terapias sejam utilizadas há centenas de anos, é necessário que os investigadores comprovem cientificamente os seus benefícios. Isso permitirá que essas abordagens sejam integradas às terapias farmacológicas existentes no sistema de saúde.



7. Referências bibliográficas

Antall, G. F., Kresevic, D. (2004). The Use of Guided Imagery to Manage Pain in an Elderly Orthopaedic Population. *Orthopaedic Nursing*, 23(5), 335–340. <https://doi:10.1097/00006416-200409000-00012>

Belletti, M., Mallia, L., Lucidi, F., Reichmann, S., Mastroianni, C., De Marinis, M. G., & Casale, G. (2011). Complementary therapy and support services for formal and informal caregivers in Italian palliative care hospices: An exploratory and descriptive study. *Supportive Care in Cancer*, 19(12), 1939–1947. <https://doi.org/10.1007/s00520-010-1034-3>

Bernardy, K., Füber, N., Klose, P., & Häuser, W. (2011). Efficacy of hypnosis/guided imagery in fibromyalgia syndrome-a systematic review and meta-analysis of controlled trials. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 12 (1), 1-12. <http://www.biomedcentral.com/1471-2474/12/133>

Carpenter, J. J., Hines, S. H., & Lan, V. M. (2017). Guided Imagery for Pain Management in Postoperative Orthopedic Patients: An Integrative Literature Review. *Journal of Holistic Nursing*, 35(4), 342–351. <https://doi.org/10.1177/0898010116675462>

Linda, C. (2021). The Impact of Guided Imagery on Pain and Anxiety in Hospitalized Adults. *Pain Management Nursing*, 22(4). <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2021.02.007>

Danon, N., Al-Gobari, M., Burnand, B., & Rodondi, P. Y. (2022). Are mind–body therapies effective for relieving cancer-related pain in adults? A systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*, 31 (3), 345–371). <https://doi.org/10.1002/pon.5821>

Direção-Geral da Saúde (2003). A Dor como 5o Sinal Vital. [https://www.aped-dor.org/documentos/DGS-dor como 5 sinal vital - 2003.pdf](https://www.aped-dor.org/documentos/DGS-dor%20como%205o%20sinal%20vital%20-2003.pdf)



Felix, M. M. dos S., Ferreira, M. B. G., da Cruz, L. F., & Barbosa, M. H. (2019). Relaxation Therapy with Guided Imagery for Postoperative Pain Management: An Integrative Review. *Pain Management Nursing*, 20, (1), 3–9. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2017.10.014>

Fors E. A., Sexton, H., Götestam K. G. (2002). The effect of guided imagery and amitriptyline on daily fibromyalgia pain: a prospective, randomized, controlled trial. *Journal of Psychiatric Research*, 36(3), 179–187. [https://doi:10.1016/s0022-3956\(02\)00003-1](https://doi:10.1016/s0022-3956(02)00003-1)

Hart, J. (2008). Guided imagery. *Alternative and Complementary Therapies*, 14(6), 295–299. https://doi.org/10.1089/ACT.2008.14604/ASSET/ACT.2008.14604.FP.PNG_V03

Kaplun, A., Trosman, S., Reitblat, T., Friedman, A., & Kalichman, L. (2023). The Effects of Brief Guided Imagery on Patients Suffering From Chronic Back Pain: An A-B Design Study. *Pain Management Nursing*, 24(5), 492–497. <https://doi.org/10.1016/j.pmn.2023.06.001>

Lewandowski, W. A. (2004). Patterning of pain and power with guided imagery. *Nursing Science Quarterly*, 17(3), 233–241). <https://doi.org/10.1177/0894318404266322>

Lewandowski, W., Jacobson, A., Palmieri, P. A., Alexander, T., & Zeller, R. (2011). *Biological mechanisms related to the effectiveness of guided imagery for chronic pain*. *Biological Research for Nursing*, 13(4), 364–375. <https://doi.org/10.1177/1099800410386475>

McCaffery, M., & Ferrell, B. R. (1997). Nurses' knowledge of pain assessment and management: How much progress have we made? *Journal of Pain and Symptom Management*, 14(3), 175–188. [https://doi.org/10.1016/S0885-3924\(97\)00170-X](https://doi.org/10.1016/S0885-3924(97)00170-X)



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

Miguel, F., & Sampaio, C. (2023). Guia Orientador de Boas Práticas de Intervenção Psicoterapêutica de Enfermagem. https://www.ordemenfermeiros.pt/media/30833/gobp_intervencaoopsicoterapeutica_ok.pdf

Molassiotis, A., Fernandez-Ortega, P., Pud, D., Ozden, G., Scott, J. A., Panteli, V., Margulies, A., Browall, M., Magri, M., Selvekerova, S., Madsen, E., Milovics, L., Bruyns, I., Gudmundsdottir, G., Hummerston, S., Ahmad, A. M. A., Platin, N., Kearney, N., & Patiraki, E. (2005). Use of complementary and alternative medicine in cancer patients: A European survey. *Annals of Oncology*, 16(4), 655–663. <https://doi.org/10.1093/annonc/mdi110>

Morone, N. E., & Greco, C. M. (2007). Mind-body interventions for chronic pain in older adults: A structured review. *Pain Medicine*, 8 (4), 359–375. <https://doi.org/10.1111/j.1526-4637.2007.00312.x>

Onieva-Zafra, M. D., García, L. H., & Del Valle, M. G. (2015). Effectiveness of guided imagery relaxation on levels of pain and depression in patients diagnosed with fibromyalgia. *Holistic Nursing Practice*, 29(1), 13–21. <https://doi.org/10.1097/HNP.0000000000000062>

Ordem dos Enfermeiros (OE). (2008). Guia orientador de boa prática. Cadernos OE. <https://www.ordemenfermeiros.pt/arquivo/publicacoes/Documents/cadernosoe-dor.pdf>

Ordem dos Enfermeiros. (2007). Resumo Mínimo de Dados e Core de Indicadores de Enfermagem para o Repositório Central de Dados da Saúde. Sistema de Informação de Enfermagem (SIE), 1–16. http://www.ordemenfermeiros.pt/documentosoficiais/documents/rmde_indicadores-vfout2007.pdf



A Imaginação Guiada no Controlo da Dor em Adultos: Uma Scoping Review

Pimenta, C. A. de M. (2001). Controlo da dor no domicílio. In Manual de enfermagem. São Paulo: Instituto para o Desenvolvimento da Saúde-IDS. <https://repositorio.usp.br/directbitstream/f5aee9a7-9a2c-4cbb-a13d-91f4e08fc987/PIMENTA%2C%20C%20A%20de%20M%20doc%20164%20p%20168.pdf>

Ruano, A., García-Torres, F., Gálvez-Lara, M., & Moriana, J. A. (2022). Psychological and Non-Pharmacologic Treatments for Pain in Cancer Patients: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Pain and Symptom Management*, 63 (5), 505–e520. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2021.12.021>

Saúde, D., Rodrigues, N., Cristina, A., Fernandes, F., & Costa, R. (2001). Plano nacional da luta contra a dor. https://www.aped-dor.org/images/documentos/controlo_da_dor/Plano_Nacional_de_Luta_Contra_a_Dor.pdf

Santos, C.. (2021). *Intervenção Psicoterapêutica de Enfermagem na promoção do autoconceito com sofrimento emocional*. [Tese de mestrado, Escola Superior de Enfermagem de Lisboa]. Repositório Comum. <http://hdl.handle.net/10400.26/43900>

Tang, S. K., Tse, Mimi M. Y., Leung, S. F., Fotis, T. (2019). The effectiveness, suitability, and sustainability of non-pharmacological methods of managing pain in community-dwelling older adults: a systematic review. *BMC Public Health*, 19(1448), 1–10. <https://doi:10.1186/s12889-019-7831-9>