



Alerta do organismo

A SENSÇÃO DESCONFORTÁVEL PROVOCADA PELA DOR FAZ COM QUE AS PESSOAS BUSQUEM ALTERNATIVAS DE CONTROLE RÁPIDO E EFICAZ. AS DE CABEÇA, COSTAS E MUSCULARES SÃO AS MAIS RECORRENTES ENTRE A POPULAÇÃO BRASILEIRA

POR FLÁVIA CORBÔ, LÍGIA FAVORETTO E VIVIAN LOURENÇO

Todos os brasileiros já sentiram pelo menos uma vez na vida algum tipo de dor. Há aqueles que convivem com a dor diariamente, os que a sentem mensalmente e aqueles que são submetidos à dor quando expostos a um fator externo.

Muitas pessoas acreditam que sentir dor seja algo normal e convivem com ela por muito tempo, tendo sua qualidade de vida prejudicada. É importante lembrar que a dor é um sinal de que algo no organismo não vai bem, sendo assim, é essencial ser investigada.

"Dor é uma sensação desagradável, que se associa a uma emoção ruim, aliada a uma imagem simbólica de algo indesejável. São três dimensões", explica o professor titular da disciplina de Neurocirurgia do Departamento de Neurologia

da Faculdade de Medicina da USP (FMUSP), Dr. Manoel Jacobsen. Ainda assim, a dor é necessária. "Sem dor, o indivíduo não conseguiria sobreviver. A dor serve como um alerta".

O diretor científico da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED), Dr. Alexandre Annes, compartilha da mesma opinião, segundo ele, nem sempre a dor é uma inimiga. Sentir e perceber a sensação dolorosa é algo normal e necessário. "Precisamos ter esse tipo de sensação, para percebermos quando algo está 'fora do equilíbrio' em nosso corpo e procurarmos algum auxílio. Nessa situação, a dor tem uma função de alertar."

Devem-se levar em consideração diversos aspectos do indivíduo para entender a sua dor. De forma mais didática, dentro de uma visão fisiopatológica, ela pode ser classificada em: inflamatória (relacionada a um

DIFERENÇAS ENTRE FÁRMACOS

Ibuprofeno: utilizado para alívio das dores leves a moderadas. Sua ação se inicia de 10 a 30 minutos após a administração e possui duração de seis a oito horas.

Ácido acetilsalicílico: proporciona o alívio sintomático de dores de intensidade leve à moderada, e de febre nos resfriados e gripe. Sua ação inicia-se 20 minutos após ser ingerido e tem duração de seis horas. Devido às complicações gastrointestinais frequentes, sua utilização tem sido cada vez menor. É contraindicado em caso de suspeita de dengue ou em uso de outros anticoagulantes, já que ele inibe a agregação plaquetária e pode levar à hemorragia. Interfere diretamente na mucosa gástrica, impedindo a produção da prostaglandina, que protege a mucosa do tubo digestivo.

Dipirona sódica: tem ação analgésica para alívio de dores leves a moderadas sendo também indicada para febres. A ação analgésica dura em média seis a oito horas e tem início após 20 a 30 minutos da administração do medicamento.

Paracetamol: promove o alívio de dores leves a moderadas, mas não possui ação anti-inflamatória significativa. O analgésico tem duração de seis a oito horas. Os pacientes que utilizam de forma exagerada álcool ou que sejam portadores de doenças hepáticas agudas ou crônicas devem ter cautela em sua utilização. Além disso, é comum esse princípio ativo estar presente na fórmula de outros medicamentos, como antigripais, por exemplo.

Fonte: reumatologista membro da comissão de dor e reumatologia de parte moles da Sociedade Brasileira de Reumatologia (SBR), Dr. Roberto Heymann

quadro de inflamação), neuropática (associada a uma alteração no nervo) ou a disfuncional (refere-se a uma doença em que o paciente sente dor sem que apresente alguma lesão tecidual aparente, denotando um problema no funcionamento cerebral).

A DOR EM NÚMEROS

Em uma pesquisa realizada pela Mundipharma com 801 pessoas em 11 capitais das cinco regiões brasileiras, descobriu-se que a maior queixa do brasileiro é em relação às dores de cabeça, que afligem pouco mais de 80% dos entrevistados. Na sequência, as dores nas costas e em membros inferiores foram cotadas por quase 50% dos participantes e, logo em seguida, com 40%, aparecem as dores musculares.

Condição social e a prática de atividade física também parecem ser fatores importantes. Apenas 20% das pessoas ativas declararam estar sentindo dor, enquanto 31% dos membros da classe D/E se queixaram de alguma dor.

Entre os entrevistados, 11% têm dores contínuas, sem que seja possível citar uma causa específica. Mais uma vez, as mulheres largaram na frente. Cerca de 13% delas afirmam sofrerem com dores crônicas, contra 9% dos homens.

Apesar delas sentirem mais dores, são eles que reclamam mais que a rotina diária é atrapalhada quando o corpo manifesta algum sinal desconfortável – 80% de homens contra 75% de mulheres. Entre as áreas mais prejudicadas, estão o humor e a disposição, o desempenho e a disposição para o lazer. Muitas vezes, a dor é tamanha que 60% dos entrevistados afirmam que já deixaram de participar de alguma atividade social ou no trabalho.

DOR MENSAL

A dor também foi tema de um estudo encomendado pelo laboratório Sanofi ao Instituto Brasileiro de Opinião Pública e Estatística (Ibope), mas, desta vez, com foco ▶

DOR CRÔNICA X DOR AGUDA

O que muitos pacientes com dores não sabem é que existem diferentes tipos de dor. A dor aguda é recente e serve como sinal de alerta e se torna muito importante para o quadro clínico. Já a dor crônica é aquela que persiste por mais de seis meses; a aguda pode ser controlada e a crônica ainda é um desafio, já que o tratamento é totalmente diferente; ela é física e emocional e afeta por volta de 20% a 30% da população brasileira.

AS CINCO DORES MAIS COMUNS



Fonte: Mundipharma

no sexo feminino. Para isso, foram entrevistadas mil mulheres de 16 a 40 anos, moradoras das cinco regiões brasileiras. De acordo com os dados obtidos, a cólica menstrual é a principal causa de dor entre as mulheres (76%), seguida de perto pela dor de cabeça (75%).

Em relação às cólicas, 66% das entrevistas afirmam sentir dores todos os meses, sendo que 15% sentem dores extremamente fortes e 46%, fortes. O quadro, frequentemente, é acompanhado por outros incômodos, como dores de cabeça, dores nas costas e no corpo em geral. Quando se fala especificamente da dor de cabeça, 32% das mulheres afirmam sentir mais de uma vez por semana e 24%, pelo menos uma vez por semana. A intensidade da dor é forte para 40% das entrevistadas.

A convivência com a dor é tão próxima que, para 23% das mulheres, ela é um incômodo que faz parte do universo feminino e que se deve aprender a conviver com a mesma. Mais de 40% delas esperam a dor atingir um nível insuportável para tomar um medicamento. Outras esperam sentir a dor por cerca de meia-hora, mesmo que em intensidade moderada ou baixa, para se medicarem. Uma vez medicadas, o efeito mais desejado pelas brasileiras (86%) é o alívio imediato.

COMO TRATAR?

Tão importante quanto o diagnóstico correto é lançar mão dos recursos apropriados para controlar a dor.

Toda dor tem tratamento e pode ser atenuada, mas nem todas as dores são curáveis. O importante é que o paciente seja assistido por um profissional que contemple um programa multidisciplinar que se adapte da maneira mais eficiente possível para o seu caso e lhe permita mais qualidade de vida.

O que todos os pacientes esperam é o alívio imediato e eficaz, sem reincidência do problema. Isso justifica o grande consumo de analgésicos, antitérmicos e anti-inflamatórios, que, em geral, integram a classe dos AINES (anti-inflamatórios não hormonais) e são voltados para o alívio das dores tensionais.

Os principais analgésicos isentos de prescrição comercializados no mercado brasileiro são ibuprofeno, paracetamol, ácido acetilsalicílico e dipirona.

A atenção farmacêutica prestada em farmácias e drogarias tem grande importância no tratamento, já que, normalmente, a maioria dos pacientes compra os medicamentos por livre escolha.

Cabe ao profissional assegurar-se do que o paciente já fez uso, para verificar que não tenha tido nenhum efeito adverso importante.

O Conselho Regional de Farmácia, do Estado de São Paulo (CRF-SP), recomenda que o farmacêutico pergunte o motivo da compra, há quanto tempo o paciente sente a dor, se tem outros problemas de saúde, para com isto identificar se é cabível a indicação de um Medicamento Isento de Prescrição (MIP). ♦