

Dores sinalizam que algo está errado

# Dores sinalizam que algo está errado

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 30% da população mundial têm algum tipo de dor

**Sthefany Lara**sthefany.lara@jcrucero.com.br  
programa de estágio

SZS ASSESSORIA DE COMUNICAÇÃO

Quem nunca usou a expressão "é apenas uma dorzinha"? Mesmo as dorzinhas são sinais de que algo está errado. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), 30% da população do mundo sofre com algum tipo de dor. No Brasil, de acordo com a Sociedade Brasileira de Estudos para a Dor (SBED), de 15% a 40% dos habitantes enfrentam esse problema.

O professor da disciplina de reumatologia da Pontifícia Universidade Católica (PUC) José Eduardo Martinez explica que a dor é um sintoma muito importante. "Muitas vezes é tratada como se fosse uma doença, mas na verdade é um sintoma", explicou. Uma pesquisa feita pela empresa Mundipharma, com o apoio da SBED, chamada de Mapa da Dor, divulgada em março deste ano, mostrou que 75% dos 800 entrevistados consideram a dor crônica uma doença.

Martinez detalhou que a dor normal geralmente é aguda, resulta de uma lesão ou de um estímulo, como um esforço grande ou má postura. "Essa situação desencadeia uma série de processos biológicos que fazem com que a gente sinta um grande desconforto que chamamos de dor. Por isso, tem uma função protetora e nos alerta que há algo errado acontecendo. Em geral, quando a lesão se resolve a dor desaparece." Ele dá com um exemplo clássico de dor crônica a fibromialgia. "É uma síndrome composta por dor difusa, distúrbio do sono e fadiga.



**Médico reumatologista José Eduardo Martinez explicou que a dor é um sintoma**

Ela é constantemente acompanhada de ansiedade, depressão, intestino irritável, etc. Atribui-se a fibromialgia a um desequilíbrio dos sistemas internos que geram dor e os que inibem a dor. Uma das causas mais frequentes é o estresse crônico", frisou o reumatologista.

Quando as lesões são decorrentes de doenças ou situações prolongadas, a dor se torna crônica. "O organismo fica mais sensível e passamos a ter dores mais intensas e em períodos maiores. Geralmente passa a acompanhar a dor muito cansaço, problemas de sono, ansiedade, depressão, entre outros. Por isso é que se conhece o termo de Síndrome de Dor Crônica. Na verdade

passa a ser um conjunto de sintomas", segundo o médico.

## Mapa da Dor

O Mapa da Dor mostrou que 75% dos 800 brasileiros entrevistados concordam que a dor atrapalha a rotina diária. Ainda segundo o levantamento, apenas 20% das pessoas recorrem a algum tipo de tratamento para a dor crônica e a medicação com analgésicos é a forma mais utilizada para aliviar os sintomas.

Os incômodos causados pela dor crônica são tantos que 60% dos consultados disseram ter deixado de participar de alguma atividade social ou de trabalho. O levantamento apontou que 81% sofrem com

Dores sinalizam que algo está errado

DIVULGAÇÃO



**Praticar atividade física é uma das formas de aliviar o desconforto da dor**

dores de cabeça. Os números prosseguem com 54% afirmando terem dores abdominais, 39% dores musculares e, ainda, dores psicológicas ou relativas a sentimentos ocupa o 4º lugar com 34%.

As dores psicológicas ou relativas a sentimentos é, segundo a pesquisa, mais comum nos homens - dado que chamou a atenção dos responsáveis pelas entrevistas. Do total, 58% são do sexo masculino. O estresse é a principal causa dos desconfortos. "As dores crônicas mais frequentes têm origem músculo-esqueléticas: lombalgia (dor lombar), cervicalgias (dor cervical), osteoartrite e fibromialgia. Outra dor crônica bastante frequente é a cefaleia, ou seja, a dor de cabeça que pode ter várias origens", explicou o reumatologista.

Em relação aos sexos, o Mapa da Dor mostrou que entre as mulheres, as principais dores são nos braços e mãos (72%), nas costas (64%) e as

musculares (61%). O desconforto é tamanho, que 67% dos entrevistados disseram se lembrar da última vez que sentiram dor e a lembrança é recente.

#### **Exercício físico**

A atividade física é uma das formas de tratamento mais eficiente contra a dor. "A prevenção ocorre através de uma vida saudável: evitar a obesidade, fazer exercícios físicos regulares e controle do estresse quando possível", afirmou Martinez. Do total de pessoas consultadas, no Mapa da Dor, 81% dos que

praticam algum exercício sentem menos dor do que a população entrevistada que não pratica (70%).

Entre os entrevistados, ainda, 12% afirmam ter uma dor contínua há mais de seis semanas. Das pessoas que afirmaram sentir dor, 77% acreditam que o desconforto seja algo crônico, principalmente entre as mulheres e pessoas entre 55 anos e 64 anos de idade.

Por fim, a pesquisa apontou que apenas metade da amostra alega ter procurado imediatamente por um médico e ter seguido o tratamento à risca, quando a dor se tornou persistente.

Em relação à outra metade, 18% afirmam ter-se automedicado, 14% ignoraram a dor e 12% acabaram indo ao médico, mas mudaram o tratamento por conta própria. Entre aqueles que foram ao médico, 40% acabaram procurando por mais de um especialista.

Martinez afirmou que o tratamento deve começar com o

diagnóstico completo da origem da dor e tratamento. "Nem sempre isso é possível ou suficiente, então lançamos mão de medidas não medicamentosas e remédios. Entre as medidas não medicamentosas cito o exercício físico, a fisioterapia, a acupuntura, a terapia cognitiva comportamental, entre outras", recomendou.

***A dor normal geralmente é aguda, resulta de uma lesão ou de um estímulo, como um esforço grande ou má postura***

Dores sinalizam que algo está errado

Os medicamentos envolvem os analgésicos cuja potência depende da intensidade da dor e do estado de saúde do paciente. "Existem medicamentos auxiliares muito úteis como os antidepressivos e alguns anticonvulsivantes. Esses medicamentos são usados na dor crônica mesmo na ausência de depressão ou convulsão. Eles atuam em alguns mecanismos biológicos da dor", completou o médico. (Supervisão: Cida Vida)

## **DOR CRÔNICA**

# Congresso promoverá uma sessão para leigos

O 11º Congresso Brasileiro de Dor (CBDor), organizado pela SBED, acontecerá de 3 a 6 de setembro de 2014, no Centro de Convenções Frei Caneca, no Shopping Frei Caneca, em São Paulo. E, para esclarecer dúvidas sobre as dores aguda e crônica, haverá um painel para leigos com o tema "O que o paciente precisa saber sobre dor", no dia 6 de setembro, das 11h às 12h20. A sessão especial para leigos, aberta ao público, é gratuita. Os interessados poderão obter mais informações no telefone (11) 5904-2881. "É muito importante levar orientações ao paciente que sofre com dor. Esta será uma oportunidade para a população dialogar diretamente com especialistas da área da saúde sobre a dor crônica e os aspectos que possam contribuir para o tratamento", enfatiza o presidente da Sociedade Brasileira para o Estudo da Dor (SBED), José T.T. de Siqueira.

O congresso terá a participação de profissionais de saúde, conferencistas nacionais e estrangeiros, acadêmicos e médicos de diferentes especialidades que estudam o tratamento da dor. Mais informações sobre o 11º CBDor está no site: [www.dor.org.br/congresso](http://www.dor.org.br/congresso). (S.L.)

Dores sinalizam que algo está errado

## Dores orofaciais também prejudicam a vida das pessoas

Segundo os especialistas, muitos brasileiros sofrem com dores de dente, sinusite e dor de garganta. Há aqueles que demoram para serem diagnosticados com neuralgia do trigêmeo (dor muito forte que pega um lado da face). A dor orofacial é um desafio multiprofissional, não há profissionais de saúde que trabalhem primariamente com a boca e face. No Brasil, a SBED lançou simultaneamente o Programa Brasil Contra a Dor Orofacial que teve início no dia 21 de outubro de 2013 e se estende até outubro deste ano.

Relacionada à cabeça, face, pescoço e estruturas da cavidade oral, na dor orofacial incluem-se as dores de cabeça, originadas do sistema nervoso, relacionadas a fatores psicológicos e por doenças graves, por

exemplo, tumores e Aids. De forma geral, em relação à prevalência de dores orofaciais crônicas no Brasil, a partir dos números americanos, estima-se que entre 4% e 8% da população sofra com o problema.

### As mais comuns

Uma pesquisa realizada no Brasil apontou as dores orofaciais mais comuns na população.

**Dores de dente** \_ são as mais comuns e, a despeito de corriqueiras, têm forte impacto no sistema de saúde e na qualidade de vida das pessoas.

**Disfunções da ATM (articulação temporomandibular)** \_ são causas comuns de dor crônica na face e de cefaléia secundária. Oclusão dentária, bruxismo, postura mandibular

ou cervical e estresse são os principais fatores de risco e as mulheres são as mais afetadas.

**Neuralgia trigeminal** \_ afeta 4 em 100 mil doentes, mas causa enorme sofrimento. Confunde-se com dores de dente e ocasiona múltiplas extrações dentárias desnecessárias.

**Câncer bucal** \_ pode manifestar-se por variados tipos de dores bucais e confundir-se com as demais causas de dor. No Brasil, em 2003, o Instituto Nacional do Câncer (INCA) relacionou-o como a oitava causa de morte por câncer.

**Síndrome da ardência bucal** \_ atinge cerca de 6% das mulheres idosas e produz queimor desconhecido que é confundido com pura manifestação emocional. (S.L.)



A chamada 'dor de dente' é uma das mais comuns