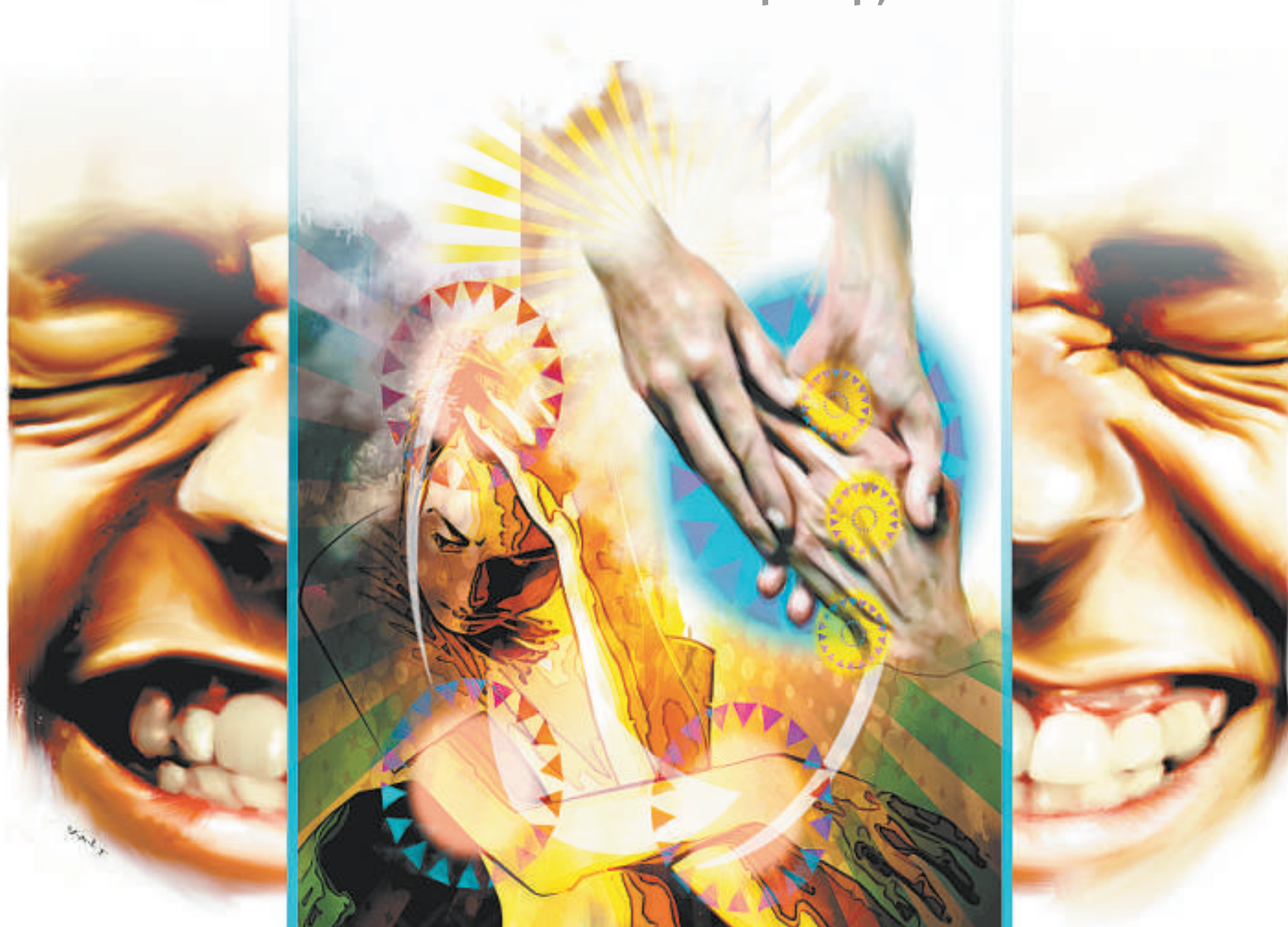


O corpo grita

Mal funcionamento de um órgão, uma agressão ou a somatização de fatos, tristezas e estresse podem desencadear dores diversas. Estudo indica a percepção dos brasileiros sobre o tema



AUGUSTO PIO

A dor pode ser entendida como um sintoma de que algo não está bem em nosso corpo ou e que está havendo alguma agressão potencialmente prejudicial. "É muito importante como fator de proteção, por exemplo, quando pisamos em uma pedra e retiramos o pé para não aumentar o ferimento. Também nos alerta no caso de uma doença, como quando temos uma dor torácica durante o infarto do miocárdio. Podemos classificar as dores por tempo de dor: agudas e crônicas; por intensidade: leve, moderada ou forte; e por fisiopatologia: somática e visceral (dores nociceptivas), neuropática, mista", explica a coordenadora da oncologia clínica do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo, Maria del Pilar.

Segundo a International Association for the Study of Pain (Associação Internacional para Estudos da Dor, na tradução da sigla em inglês), a dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável associada com danos reais ou potenciais em tecidos, ou percebida como dano. É importante ressaltar que a dor tem um grande impacto social, pois é debilitante e leva a diversos prejuízos sociais e econômicos. Uma pesquisa encomendada pela farmacêutica Mundipharma e aplicada pela empresa Cristina Panella Planejamento Pesquisa, de São Paulo, traçou um extenso mapa da dor nos brasileiros e revelou que as principais dores são as de cabeça, as abdominais e as dores musculares.

O levantamento mostrou também que a população que vive na Região Sudeste é a mais consciente sobre o tratamento da dor. Os 66% da população residente nessa região afirmaram ter uma lembrança recente do problema ou estar sentindo dor, e 74% garantiram que procuram um médico ao sentir o primeiro sintoma. Porém, esses dados contrastam com os de outras regiões, com a Sul e a Centro-Oeste, onde a porcentagem não passa dos 7% (de pessoas que procuraram médico ao sentir dor).

De acordo com Maria del Pilar, os dados da pesquisa demonstram como as pessoas da Região Sudeste es-

tão mais conscientes da importância de buscar um médico logo no início de uma dor. "A dor aguda e não tratada pode levar a outras complicações clínicas, dificultar um diagnóstico de algo mais sério ou mesmo se tornar uma situação crônica, podendo afetar drasticamente a qualidade de vida do indivíduo", alerta. A médica salienta que o nível de detalhamento do estudo demonstra os problemas de percepção da população em algumas regiões.

A chefe de Serviço de Clínica Médica da Santa Casa de Belo Horizonte e professora de medicina da Unifenas, Tércia Vasconcelos Barros Magalhães, doutora em clínica médica, esclarece que a dor é um sinal de alerta que ajuda a proteger o corpo de danos maiores e é essencial à sobrevivência. "A sensação de dor origina-se na ativação de pequenos terminais nervosos localizados em vários tecidos corporais por estímulos térmicos, mecânicos ou químicos intensos. Se está ocorrendo algo, precisamos cuidar de nosso corpo", diz Tércia. Ela salienta que a dor é uma sensação subjetiva que só a própria pessoa pode definir e sentir. "Pode ser um problema de saúde e também está muito relacionada a experiências vividas pelo indivíduo, suas emoções, crenças, atitudes e valores. Por isso, o profissional médico é o mais credenciado para avaliar o paciente que vem se queixando de dor e fazer um diagnóstico do problema."

Apesar de ser considerada bastante subjetiva, a dor pode ser medida seguindo várias escalas, conforme explica a oncologista Maria del Pilar, sendo uma delas a escala numérica, em que é dada uma nota de 0 a 10, na qual zero é sem dor e 10 a pior dor que o paciente pode sentir. "Sempre deve ser perguntado ao paciente que nota ele daria, pois, como o caráter da dor é subjetivo, só ele pode identificar corretamente o tipo de dor que o acomete."

TRATAMENTO PARA CADA CASO Para cada dor, um tratamento. Pelo menos é o que a medicina tenta resolver. "Hoje, com o avanço da ciência médica, temos condição de atender qualquer pessoa com problemas de dor. Mas, isso não é mágica; não é comprar aquele remédio que tal amigo usou e foi ótimo ou aquele novo maravilhoso de que se falou na TV. Para isso, o médico tem que consultar o paciente, fazer a anamnese e o exame clínico completos, pedir os exames necessários e depois analisá-los, refletir, pensar e estudar o caso do paciente, sabendo das suas dificuldades e ansiedades. Somente assim, com o diagnóstico certo, ele vai indicar o tratamento adequado para o paciente", esclarece a médica Tércia Magalhães.

A oncologista Maria del Pilar ressalta que para tratar a dor podem ser usados diversos medicamentos. "Há os analgésicos opioides e os não opioides, os anti-inflamatórios, medicamentos que chamamos de adjuvantes, anticonvulsivantes e antidepressivos, que têm ação em quadros de dor principalmente neuropáticas e, eventualmente, anestésicos. A fisioterapia e acupuntura também são tratamentos que compõem o arsenal para dar fim à dor. Em casos específicos, em que não houve um bom controle com essas estratégias, podem ser utilizados procedimentos cirúrgicos para o controle da dor. A abordagem psicológica também pode ajudar a controlar quadros de dor, particularmente em casos com maior tempo de doença", acrescenta Del Pilar.

RAMON LISBOA/EM/D.A PRESS



Tércia Magalhães diz que a dor é sinal de alerta e uma ajuda para a sobrevivência

TULIO SANTOS/EM/D.A PRESS



Dores psicológicas podem ser geradas por frustrações, diz o psiquiatra Norton Caldeira

Angústia, uma dor psicológica

O psiquiatra e psicanalista Norton Caldeira, ex-presidente da Associação Brasileira de Medicina Psicossomática, explica que a dor psicológica é a angústia por excelência, que pode ser apresentada ao ser humano por uma falta, um vazio ou um trauma, ou seja, uma incapacidade de preencher ou resolver simbolicamente acontecimentos ou necessidades psicológicas tanto existenciais quanto experienciais. "As frustrações e impossibilidades também produzem dor psicológica, que podem ser remetidas ao corpo físico sob variadas formas: uma dor abdominal sem causa orgânica, uma dor óssea, dores musculares e articulares, dor crônica sem componente orgânico detectável", explica.

Ela salienta que doenças orgânicas, com dor ou não, principalmente de origem autoimune, podem ser deflagradas tendo como fator desencadeante um componente psicológico importante mesclado a outros fatores ambientais e fragilidades genéticas em potencial. "Como exemplo disso temos doenças de órgãos e sistêmicas como o lúpus, a esclerose múltipla, a artrite reumatoide, a colite ulcerativa, a diabetes tipo 1, a tireoidite e o próprio vitiligo.

Alterações no organismo como gastrites, diarreias e vômitos também podem ter seu componente psicológico e, nesses casos, ocorrem com uma frequência considerável. Essas alterações consideradas como psicossomáticas podem ocorrer em qualquer idade, no entanto a dor aguda ou crônica de origem psicológica é mais comum no adulto, sendo que no idoso ela pode ter outros componentes desconhecidos e decorrentes do envelhecimento."

O especialista reforça que os afetos, as emoções, os sentimentos, a ansiedade, o estresse psicológico e a imaginação ocorrem dentro do organismo e provocam mudanças no mesmo e, dependendo da intensidade, do tempo e da suscetibilidade, levam a somatizações diversas. "A dor física de origem psicológica pode ser diagnosticada quando no exame e na anamnese se revelam componentes psíquicos de natureza muito marcante e relacionados ao início do processo. Consequentemente, têm cura, e a descrição dos relatos existenciais somados à habilidade em escutá-los por um psicoterapeuta durante uma psicoterapia torna possível sua solução e mesmo sua cura definitiva", avalia.

DADOS DA PESQUISA

BRASILEIROS

- » Mais de 80% dos brasileiros sentem dor de cabeça
- » 34% sentem dores psicológicas
- » 54% sentem dores abdominais
- » 39% sentem dores musculares
- » 72% sofrem de dores nas mãos e nos braços
- » 64% sofrem de dores nas costas
- » 6% lembram-se da dor, e ela é recente
- » 70% dos entrevistados são sedentários
- » A dor atrapalha a vida social de 46% dos entrevistados.

HOMENS

- » 58% dos homens sofrem de dores psicológicas

MULHERES

- » 61% das mulheres sofrem de dores musculares