

Não é normal sentir dor

saúde

Não é normal sentir DOR

Se você já se acostumou a conviver com algum incômodo diariamente, está na hora de rever sua situação... Pesquisa aponta que 80% da população brasileira vive essa rotina. Dores de cabeça, nas costas e nos membros inferiores são os problemas mais comuns

por | *Simone Cunha*

Pare, leia as frases a seguir e veja se você se identifica com alguma dessas situações: "Ai, é a terceira vez na semana que tenho dor de cabeça!"; "Hum, todo fim de tarde essa dor na lombar aparece."; "Essa cólica está me matando!". Certamente você já teve algumas queixas desse tipo, certo? A dor é um incômodo que não diferencia faixa etária, gênero ou etnia e, das situações esporádicas, frequentes ou recorrentes, todo mundo já expressou um "ai" em algum momento da vida. Uma pesquisa realizada pela Mundipharma e divulgada recentemente aponta que quase 80% dos brasileiros convivem com algum tipo de dor diariamente. De acordo com o estudo, as dores de cabeça, nas costas e nos membros inferiores (pés e/ou pernas) são as queixas mais comuns. "Em São Paulo, por exemplo, cerca de 30% das pessoas apresentam algum tipo de dor crônica", acrescenta Fabíola Peixoto Minson, anestesiológica e coordenadora do Centro Integrado do

Não é normal sentir dor

Tratamento da Dor, em São Paulo (SP). Para José Tadeu Tesseroli de Siqueira, presidente da Sociedade Brasileira de Estudo da Dor (SBED), mapear esse problema é algo essencial. "Afinal, a dor é uma dimensão silenciosa de todas as doenças que mais matam", reforça. A pesquisa ainda revela que do total de 76% das pessoas que consideram que o incômodo atrapalha a rotina diária, apenas 20% confirmam que estão buscando tratamento para driblar a situação. Desse total, à procura de solução, 66% recorrem aos medicamentos, 25% à fisioterapia, 13% à acupuntura. Um detalhe interessante: 5% diz que apela para as orações.

Sinal de alerta

"A dor é um indicio de que algo no corpo não está indo bem, sendo necessário ser investigada", confirma Claudio Fernandes Corrêa, neurocirurgião e coordenador do Centro de Dor e Neurocirurgia Funcional do Hospital 9 de Julho, de São Paulo (SP). Ele acrescenta que a dor pode ser classificada como aguda, por consequência de uma infecção, um trauma ou um procedimento cirúrgico. Neste caso, ela costuma ter curta duração, estando presente enquanto ocorre o tratamento do problema. Já a dor crônica, pode derivar de diversos fatores, é persistente e permanece mesmo após o tratamento de sua causa. "Qualquer

dor anormal, fora de um quadro esperado, precisa ser diagnosticada corretamente", alerta Corrêa. Afinal, a presença dela não está necessariamente acompanhada de alguma alteração física. "O médico precisa compreender o paciente a partir dessa queixa", diz Siqueira. Segundo Fabíola, a população tem carência de informações em relação à dor e muitos convivem com ela como se fosse algo natural. "A dor pode ser tratada", garante.

Por que tanta demora?

O estudo constatou também que as pessoas demoram, em média, quase cinco anos para procurar ajuda quando estão sendo acometidas por algum tipo de dor. "É importante destacar que, em muitos casos, tais pacientes passam por seis médicos até conseguir o diagnóstico", comenta Fabíola. De acordo com Corrêa, vale destacar que a dor está sempre relacionada a uma doença de base e, tratando a doença, trata-se a dor. "A dor crônica é um problema para o sistema de saúde e para as finanças, à medida que leva o paciente a usar serviços médicos com frequência e a se ausentar das atividades de trabalho", considera. Para mudar esse comportamento, é necessário corrigir hábitos culturais, e um deles está diretamente associado à automedicação.

É importante esclarecer que a dor não é linear, assim como não é resposta a um só estímulo, ou seja, pode ser física e/ou emocional. E varia de pessoa para pessoa. Portanto, exige um tratamento personalizado

COMO MENSURAR A INTENSIDADE DA DOR

Eis uma tarefa quase impossível. Não há como medir quantidade ou intensidade de algo tão subjetivo. A pesquisa mostra, por exemplo, que 51% das pessoas consideram normal sentir dor em situações de estresse e cansaço. O estudo aponta, ainda, que as dores consideradas piores são relativas aos sentimentos, seguidas de dor de dente e dor na coluna. Segundo Corrêa, alguns fatores, como problemas psicológicos, podem aumentar a intensidade da dor. "Cerca de 20% dos pacientes que procuram tratamento médico não apresentam nenhuma doença. Essas dores são chamadas de psicossomáticas, pois estão ligadas à ansiedade, tensão ou excesso de trabalho", acrescenta. No entanto, o especialista diz também que existe o lado inverso, em que 90% dos pacientes portadores de dores crônicas acabam desenvolvendo algum problema psíquico. "Sabemos que a dor pode levar à depressão, e a depressão piora a dor", informa Fabíola. Para facilitar o diagnóstico, o uso de escalas numéricas (para adultos) e escala de faces (para crianças, com expressões felizes e tristes) pode ser uma boa alternativa na hora de pedir ao paciente para mensurar a intensidade da dor. Também é importante que a pessoa consiga expressar o tipo de dor que está sentindo. Em pontadas, agulhadas, choques, em pressão, queimação, latejante ou dormente. "São elementos que facilitam o diagnóstico, mas cabe ao paciente observar a sua própria dor para conseguir especificá-la ao médico", comenta Fabíola.

Não é normal sentir dor

saúde

Tratar a dor aguda como algo corriqueiro e se acostumar a conviver com ela pode ser um fator desencadeante para transformá-la em um problema crônico. Por isso, fique atenta aos sinais que seu corpo emite e não hesite em buscar ajuda médica

Segundo os especialistas, a automedicação, além de tornar alguns quadros de dor ainda mais intensos a longo prazo, pode gerar sérios riscos à saúde. "Ao tomar um remédio sem prescrição, o paciente dificulta o diagnóstico e atrasa o tratamento adequado do seu problema. Por isso, a orientação é a de nunca se automedicar", enfatiza.

O impacto da dor no cotidiano

A pesquisa indica, ainda, que sentir dor atrapalha o dia a dia. Dos entrevistados, 70% afirmaram que a dor impacta negativamente no humor e na disposição; 53% nos relacionamentos com os familiares; 49% nos relacionamentos com os amigos; e 47% no trabalho. Além disso, 56% confirmaram perder a disposição para a atividade sexual e 67% para o lazer. Já 62% das mulheres entrevistadas alegaram ter deixado de participar de alguma atividade profissional ou social, como sair com amigos, fazer compras, estudar, viajar ou executar uma tarefa relevante por estar sentido algum tipo de dor. Apesar do desconforto, 79% dos entrevistados concordam que a dor é algo que pode estar relacionado a algum problema de saúde, mas nem todas as dores indicam doença ou motivos para tomar remédios. Outros 49% alegam ter medo de ficar de-

pendentes de algum tipo de remédio para alívio da dor. Por isso, difundir o assunto e lançar campanhas de orientação e combate ao problema é essencial para, não apenas resolver a situação, mas criar mudanças culturais. "A informação leva à conscientização e à procura por ajuda de profissionais adequados. Embora o tratamento da dor seja difundido ano a ano, ainda existem muitas pessoas carentes de conhecimento que auxiliem na identificação de seus problemas e do correto tratamento", finaliza Corrêa. 🌐

TERCEIRA IDADE E SEDENTARISMO SÃO SINÔNIMOS DE DOR?

A pesquisa mostra que 5% dos entrevistados consideram normal sentir dor com o passar dos anos. E quem convive com pessoas acima dos 60, já deve estar habituado a escutar que a dor é consequência da idade. Certo? Nada disso! "O envelhecimento favorece o acometimento de doenças que geram dor. Isso é esperado, mas permanecer com o incômodo não deve ser encarado como normalidade. Toda dor deve ser tratada, independente da idade", enfatiza Corrêa. Já o sedentarismo piora os quadros dolorosos em pessoas que já possuem algum problema. "É importante destacar que certas situações impossibilitam a atividade física e, por isso, cada caso deve ser avaliado pelo médico para a correta orientação do que pode ou não ser realizado para ajudar no tratamento", informa.