



Mais de 30% da população convive com dor crônica no Brasil

A dor tem sido companheira diária de muitos brasileiros e aparece em diversas áreas do corpo, podendo se tornar crônica após três meses do início. De acordo com a Sociedade Brasileira de Estudos da Dor (SBED), ao menos 37% da população brasileira, cerca de 60 milhões de pessoas, relatam sentir dor de forma crônica.

Entre as dores mais comuns está a enxaqueca, que só no Brasil atinge 34 milhões de pessoas, ou seja, uma em cada sete. Já a popular dor nas costas é responsável por mais 10,54% dos afastamentos do

trabalho e pedido de entrada no benefício do INSS. A Organização Mundial da Saúde (OMS) diz que 80% dos adultos irão sofrer pelo menos uma crise aguda de dor nas costas durante a vida, sendo que 90% das pessoas poderão ter mais de uma vez.

– E como essa dor evolui e se torna crônica?

Diante de tantos números e áreas do corpo humano afetadas, a enfermidade está associada à redução da qualidade de vida e custo financeiro para o indivíduo e sociedade. O anesthesiologista e especialista em Dor da NeuroAnchieta, Dr. Leandro Tonhá de Castro, explica como a dor pode evoluir e o que fazer.

– Quando uma dor é considerada crônica?

É possível conviver com dores crônicas e/ou agudas? A dor é considerada crônica quando ela dura ou é recorrente pelo menos durante três meses. Hoje existem diversas opções de tratamento que melhoram muita a qualidade de vida desses pacientes. Portanto, é inadmissível que ainda existam profissionais de saúde que afirmem para seus pacientes “você tem que aprender a conviver com essa dor”.

– Qual a diferença entre dor aguda e dor crônica?

Basicamente pela duração da dor, aquela que dura menos de três meses é considerada aguda, já a com duração maior que três meses é considerada crônica. Porém, existem alguns fatores que aumentam a chance dessa dor cronicar, por isso é importante que a dor aguda seja tratada adequadamente para diminuir a chance de se tornar crônica.

– Os brasileiros ainda praticam bastante a automedicação, principalmente em casos de dor. Como isso pode afetar o nosso corpo? Qual a recomendação para o caso de dor?

A prática da automedicação deve ser sempre condenada e contra indicada. Todas as medicações podem apresentar algum efeito colateral que pode ser leve ou até mesmo fatal. É importante que qualquer tratamento seja sempre feito sob orientação médica e de maneira individualizada, levando em consideração as características de cada paciente.

– Quais tratamentos são realizados hoje? A morfina ainda é o medicamento mais utilizado para dores?

Existem vários tipos de tratamento para dores, com medicamentos que vão dos analgésicos comuns, anti-inflamatórios, relaxantes musculares, alguns anticonvulsivantes e antidepressivos. Há também tratamento não medicamentoso com fisioterapias, prática de atividades física, terapia com psicólogos, acupunturas e os procedimentos minimamente invasivos realizados através de bloqueios guiados por radioscopia e ultrassonografia. A morfina é uma excelente medicação para algumas dores, porém não é a mais utilizada.

– Quais doenças a dor é frequente e não tem cura?

Em praticamente todas as doenças a dor se faz presente como sintoma. Porém, em certas doenças a dor é mais frequente e intensa, como, por exemplo, no câncer. Em algumas situações a dor é considerada a própria doença, como na enxaqueca, neuralgia pós-herpética e na neuralgia do trigêmeo. As cefaleias e as lombalgias são as dores mais comuns.

– Quando uma dor deve ser investigada para não se tornar algo mais grave? Tratamentos caseiros, como compressas quentes, gelo, chás, arnica, ajudam ou mascaram possíveis sintomas e complicações?

A dor é sempre um sinal de alerta, deve sempre ser investigada e o tratamento realizado com orientação médica. O problema desses tratamentos caseiros é o atraso na procura do atendimento médico.

– Quando a dor muscular é causada por uma determinada atividade física, realizar novamente o exercício, ou seja, malhar aquela mesma região ajuda na recuperação ou isso é mito?

Atividade física quando feita de forma adequada e com orientação de um profissional de atividade física dificilmente causa dor. Caso haja dor é necessária uma investigação e o profissional deverá ser informado para readequação da atividade física.

– O senhor tem alguma estatística de dor no Brasil?

No Brasil e no mundo a prevalência de dores crônicas gira em torno de 30% da população, ou seja, em cada 10 pessoas três apresentam algum tipo de dor crônica.

Fonte: Jornal em Tempo

[Read More](#)
