



Dores crônicas podem persistir por anos, oriundas de diversas patologias, como artrites e artroses

De forma geral, as dores crônicas são aquelas que persistem por mais de três meses e por diversos motivos. Podem ser resoluções de lesões teciduais agudas, disfunções dos nervos ou por alguma inflamação

A sensação é como se uma

tala estivesse presa nas costas da empresária Adélia Campos Cruvinel, de 67 anos. Quando encosta, a dor fica intensa. Por vezes, ela não consegue agachar ou fazer movimentos mais vigorosos com o corpo. “Dormir é um sacrifício”, conta ela. Aprender a conviver com a dor foi uma das alternativas encontradas por Adélia para tentar driblar os incômodos cotidianos oriundos de dores crônicas por conta das artrites e artroses na coluna.

De forma geral, as dores crônicas são aquelas que persistem por mais de três meses e por diversos motivos. Podem ser resoluções de lesões teciduais agudas, disfunções dos nervos ou por alguma inflamação. As dores também têm origem em problemas específicos, como artrites, hérnia de disco, distensões, tendinites, bursites e dores na coluna e outras articulações. Diversos impactos emocionais e

psicológicos reverberam na intensidade e no tempo das dores.

“Eu comecei a fazer hidroginástica, uma das práticas indicadas pelos médicos para a melhora na dor, mas por conta da pandemia acabei parando de fazer”, conta Adélia, que trabalha em uma lanchonete no Setor Oeste. Durante todo o dia, a empresária se movimenta de um lado para o outro. Nos finais de semana, ainda faz salgados para serviço delivery. “Não posso parar de trabalhar, então conviver com a dor é algo que já faz parte do meu cotidiano. Busco sempre não tomar remédios, mas por vezes é a solução encontrada para diminuir a dor”, explica.

Os incômodos que insistem em não ir embora, como os de Adélia, são mais comuns do que se imagina. Uma pesquisa da Sociedade Brasileira dos Estudos da Dor e da Universidade Federal de Santa Catarina mostra que 37% dos brasileiros sentem dor de forma crônica. Os estudos são de 2018 e ajudam a entender de que forma as pessoas são afetadas por dores diárias e como elas convivem com doenças específicas, a exemplo da fibromialgia.

“Imagine uma pessoa que sente dor o tempo todo, o dia inteiro, meses, anos. Tudo isso afeta o psicológico, a forma como a pessoa trabalha, lida com as situações cotidianas, relações sociais, o psicológico”, destaca o reumatologista Luciano Sobral, especialista em dores crônicas reumáticas, como artrite e artrose. De acordo com o profissional, é preciso buscar saídas para tratar a dor e diminuir os incômodos causados por várias patologias, como tendinites, lesões de ligamentos e neurite.

Sintomas

Em muitos casos, os sintomas de algumas dessas doenças podem ser parecidos e, por isso, cabe ao médico realizar um exame clínico associado a exames laboratoriais que determinam eficientemente qual é a enfermidade do paciente. Há ainda fatores de riscos, como predisposição genética, excesso de peso, tabagismo e desequilíbrios hormonais. “As principais partes do corpo afetadas por dores crônicas são a coluna, mãos, articulações, braços, pernas”, explica o profissional.

Entender os motivos da dor e saber a origem do problema é o primeiro passo para remediar os sintomas. A prática de exercícios físicos, principalmente os focados na água, como hidroginástica, natação, hidrobike e a hidroterapia, também colaboram no alívio da dor. “Pensar o corpo e o organismo de uma maneira mais geral, única e celular, é o primeiro passo para ajudar na melhora das dores crônicas. A junção da prática de atividade física, ioga, uma alimentação saudável, dormir bem, beber água, entre outras performances do corpo, colaboram para uma vida sem dores”, reflete o especialista.

Em busca de alívio

“Quando se chega a uma situação de convívio com a dor, é comum ocorrer também a diminuição ou mesmo a proibição de atividades de vida privada, vida social e profissional”, explica o fisioterapeuta Carlos Magno Neves. De acordo com o profissional, muitos pacientes com dores crônicas relatam que aprenderam a conviver com a dor. O resultado são mudanças no bem-estar e no comportamento diário, no humor e qualidade de vida.

“Os quadros de dor interferem no bem-estar das pessoas com consequências das mais variadas na saúde de quem sofre com a dor e mesmo na saúde mental de quem convive com essa pessoa”, reflete o fisioterapeuta. Novas pesquisas e estudos têm contribuído na busca de atendimentos para dores crônicas, a exemplo dos protocolos de tratamento desenvolvidos por pesquisadores do Instituto de Física de São Carlos (IFSC), da Universidade de São Paulo (USP), segundo estudo feito na Santa Casa de São Carlos (SP).

O tratamento combina ultrassom, laser e pressão negativa. Segundo Magno Neves, por ser um atendimento não invasivo não existe dor ou desconforto durante o tratamento, um dos fatores fundamentais para as intervenções fisioterapêuticas. “Outro benefício é o fato de não ser um tratamento medicamentoso, que permite em muitos casos a diminuição ou cessação do quadro de dor ao mesmo tempo que ocorre um processo de desintoxicação do organismo”, explica o profissional.

Há mais de dez anos na batalha contra dores nas mãos e no ombro por conta de artroses, o aposentado João Carlos de Oliveira, de 67 anos, encontrou no tratamento um alívio para as aflições diárias. “Já tinha ido em vários reumatologistas, neurologistas, e a forma do tratamento não mudava, era sempre a base de corticoide. As complicações do remédio no organismo são muitas. Então busquei novas formas de tratar a dor, e tem feito muito bem”, destaca.

Exercícios

Além do tratamento não invasivo proposto pelos protocolos da pesquisa da USP, Oliveira também faz exercícios físicos na academia do prédio e busca sempre manter uma alimentação saudável. “Antes eu não conseguia nem colocar uma camiseta sem ter uma forte dor nos ombros. Minha mão ficava inchada e eu não conseguia mexê-la. Agora já estou melhor. Não sentir dor é um misto de alívio e paz”, expressa.

Quando se fala em dores crônicas, compreender a importância de uma alimentação equilibrada e o consumo correto de água são alguns dos primeiros passos para entender corpo e mente. “Esses dois aspectos são essenciais para o correto funcionamento do metabolismo e das diferentes estruturas, órgão e músculos”, destaca o fisioterapeuta Carlos Magno Neves. Outro fator importante é a saúde mental, já que um quadro de dor crônica pode ser exacerbado ou mesmo ter como gatilho uma condição psicológica. “Buscamos uma aproximação terapêutica multifatorial”, destaca Neves.

Patologias e dores crônicas

Confira a lista de patologias que as dores crônicas podem reverberar:

- * Dores na coluna e outras articulações
- * Hérnia de disco
- * Fibromialgia
- * Tremores de Parkinson
- * Lesões musculares
- * Distensões
- * Tendinites
- * Artrites e artroses
- * Estiramentos
- * Tendinites
- * Lesões de ligamentos, como luxações
- * Inflamações ou dores nos nervos

Fonte: [O Popular](#).

[Read More](#)
