



DOR

Conceitos e Definições

A ocorrência da dor é cada vez mais crescente, principalmente a dor crônica (dor com duração maior que três meses). O aumento significativo de pacientes com essa condição provavelmente é em consequência dos novos hábitos de vida, do aumento da expectativa de vida da população, do prolongamento da sobrevivência com os novos tratamentos das pessoas com doenças clínicas mais graves e das modificações no meio ambiente. Esse quadro gera estresses físicos e emocionais importantes para os pacientes e para seus cuidadores, além de ser um problema socioeconômico para a sociedade decorrente dos afastamentos do trabalho e das internações hospitalares para o seu tratamento.

Mas o que é a DOR? Por definição é uma INTERPRETAÇÃO CONSCIENTE de um estímulo prejudicial para nosso corpo (chamado de estímulo nociceptivo). Isso significa que o fato de se ter esse estímulo, não necessariamente interpretaremos como dor, como exemplo, podemos citar um trabalho realizado no Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP com pacientes que sofreram traumatismos por acidentes automobilísticos, nele observou-se que 29% desses pacientes, alguns com fraturas graves, não sentiam dor naquele momento. Já se interpretado como dor, há diferença na sua concepção entre duas pessoas se elas são submetidas ao mesmo estímulo doloroso. Para exemplificar melhor sobre a diferença da interpretação entre pessoas diferentes, é só pensarmos: como seria a dor na região dos seios em duas mulheres com 40 anos de idade, sendo que em uma delas, a mãe faleceu de câncer de mama? Provavelmente chegaremos a mesma conclusão de que o nosso conhecimento prévio e nossas experiências influenciam no significado, na importância e na interpretação da dor.

Atualmente, confirma-se cada vez mais que na dor crônica, que é a dor considerada doença por causar sofrimento e limitações, há o processo de SENSIBILIZAÇÃO desse quadro doloroso nos níveis do local da lesão, da medula espinhal e do cérebro, e isso explica o porquê um paciente, por exemplo, com osteoartrose leve de joelho, doença essa em que há um processo inflamatório local com desgaste da cartilagem levando à diminuição do espaço articular, pode ter mais dor, sendo até incapacitante, quando comparado com outro paciente apresentando um quadro mais grave de lesão do joelho, porém com sintomas frustrados.

E o que é o processo de SENSIBILIZAÇÃO? Ele decorre do aumento de receptores das células do sistema nervoso para estímulos dolorosos, ou seja, o estímulo é intensificado tanto localmente quanto em nível do sistema nervoso central (cérebro e medula espinhal). Disso decorre que na sensibilização o cérebro acaba interpretando estímulos que não são dolorosos, como dor. Portanto nesses pacientes, o tratamento não deve ser somente no local da lesão, e sim com técnicas e medicamentos que diminuam esse processo, ou seja, minimizem a quantidade de disparos dos nervos que levam a informação para o cérebro, o qual a interpreta como dor. Por exemplo, é comum nos depararmos no consultório com pacientes que foram submetidos à cirurgia de prótese de joelho por osteoartrose, e a cirurgia e a reabilitação foram um sucesso, porém, o paciente continua com dor, pois nele ocorreu o fenômeno de sensibilização.

A Sociedade Internacional para o Estudo da Dor propõe dois mecanismos de reconhecimento do estímulo doloroso: o primeiro é o reconhecimento no órgão local e o segundo é o processamento dos dados desse estímulo. Para exemplificar o mecanismo local, podemos citar novamente um paciente com osteoartrose de joelho em que a lesão é somente dentro da articulação sem, contudo, haver comprometimento de estruturas adjacentes ao joelho. Nesse tipo de lesão, a resposta ao tratamento com medicamentos anti-inflamatórios é boa. No entanto, na sensibilização da dor, os estímulos também são originados de outras estruturas próximas ao joelho no nosso exemplo, e nesse caso, somente os medicamentos



anti-inflamatórios não funcionam tão bem, pois como foi dito anteriormente, deve-se usar técnicas e medicamentos adjuvantes para diminuir esse processo de SENSIBILIZAÇÃO.

É importante comentar que os mecanismos para diminuir a SENSIBILIZAÇÃO da dor, só têm indicação e fundamentação científica se o paciente estiver atrelado ao processo de reabilitação física dessa dor com fisioterapeutas, os quais orientarão exercícios de fortalecimento e alongamento, quando indicados, e ergonomia afim de se tratar também o fator perpetuante da dor.

Por ser uma condição que engloba várias esferas, o tratamento da dor tem respostas melhores se também associado com tratamento psicológico, pois, a pessoa com dor apresenta alterações do estado psíquico que devem ser abordadas, pois na prática clínica, observamos que 70% do sucesso do tratamento da pessoa com dor é decorrente do entendimento da sua atual condição, devendo ela ser estimulada a ter mudanças de atitudes e pensamentos, e com tratamento nutricional, pois o ganho de gordura favorece a instalação e a piora de vários quadros de dor e também foi visto há diminuição de diversos nutrientes nesses pacientes que podem perpetuar e piorar o quadro doloroso.

Portanto, fica claro que o tratamento deve ser DO PACIENTE por diversos profissionais, pois a DOR não é uma entidade isolada, e que quem a sofre tem alterações da mecânica do movimento do corpo, do metabolismo, da nutrição e do psicológico.

Para finalizar, aqui vão algumas dicas: pratique atividades físicas rotineiramente, tenha uma alimentação controlada, pare de fumar (está comprovado que quem fuma tem uma incidência maior de dor) e tenha períodos de lazer para controle do estresse.

Qualquer dúvida entre em contato pelo e-mail: dr.leonardo@iafs.med.br ou pelo telefone 19 – 3432.5546.

Dr. Leonardo S. Municelli