

## **92% dos brasileiros sofrem com dor, segundo o Haleon Pain Index (HPI)**

---

Por Guia da Farmácia

Atualmente, 92% dos brasileiros sofrem com dor. Mas embora a dor seja um problema cotidiano e universal, muitas vezes ela é ignorada, minimizada ou descreditaada. E isso não envolve apenas a dimensão física, porque sentir dor tem efeitos comportamentais, emocionais e sociais, como mostra o Haleon Pain Index (HPI), pesquisa global feita pela farmacêutica Haleon, que atua em várias categorias com marcas, como Centrum, Sensodyne, Corega, Eno e Advil.

Criado em 2014, o estudo é feito a cada dois anos e mostra como as pessoas experimentam a dor fisicamente. Nesta quinta edição, elaborada a partir de dados de 2023, o estudo apresenta pela primeira vez uma “lente social” que identificou, por exemplo, solidão, falta de acolhimento e invisibilidade nas pessoas que convivem com dor diariamente.

O Guia da Farmácia acompanhou o evento de lançamento do estudo, realizado na capital paulista em 3 de junho, apresentado pelo Dr. Andrés Zapata, líder médico da Haleon no Brasil, seguido de uma mesa redonda com médicos convidados: o Dr. Drauzio Varella, a fisiatra Dra. Lin Tchia Yeng, especialista em dor e reabilitação do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo (HCFMUSP); e o Dr. Ricardo Kobayashi, ortopedista especialista em dor.

Confira, a seguir, os principais resultados da quinta edição do Haleon Pain Index (HPI), que ouviu 18.097 pessoas que convivem com dor, em 18 países, incluindo o Brasil.

### **Índice global da dor – Haleon Pain Index (HPI)**

O índice global da dor mensurado pela Haleon foi de 5,87, enquanto o Brasil registrou um número ligeiramente abaixo: 5,86.

Quanto maior o valor, significa que o país tem mais problemas para lidar com a dor, como explica Zapata. De maneira geral, os países mais desenvolvidos apresentam menores índices, como Canadá e Reino Unido.

Já os índices acima de 6 foram observados em alguns países do Oriente Médio, Índia e China, por exemplo.

### **Tipos de dores mais comuns, segundo pesquisa da Haleon**

- Dor de cabeça (91%)
- Dor muscular (90%)
- Dor de estômago (86%)
- Dor menstrual (82%)
- Dor de dente (81%)
- Dor nas articulações (81%)
- Ligamento do tendão (72%)
- Enxaqueca (66%)
- Dor de ouvido (63%)
- Nervo comprimido (59%)
- Artrite (46%)
- Reumatismo (37%)
- Osteoartrite (36%)

### **Visão Brasil**

- 92% dos brasileiros entrevistados sofreram com dor no último ano
- 29% experimentam solidão grave quando estão com dor
- 65% se dizem menos sociáveis quando estão com dor
- 63% dizem que se afastam de situações sociais quando estão com dor
- 36% afirmam sentir que ninguém realmente os entende

### **Experiência solitária**

O impacto emocional e na vida das pessoas da dor aumentou quase 25% na última década. Quase um terço dos entrevistados afirma sentir solidão grave quando está com dor.

De acordo com a pesquisa, há uma relação entre esses aspectos. Quando a dor física é experienciada com mais frequência e por períodos longos, o sentimento de solidão é mais profundo. Do lado emocional, a dor prevalente também aumenta a ansiedade e afeta a autoestima.

### **Dor como tabu e estigma social**

No mundo, 38% das pessoas relatam que sentir dor é um tabu e por isso não querem chamar atenção para essa condição, percentual acima do registrado na edição anterior da pesquisa (36%).

Além de tabu, a dor é um estigma social. No Brasil, as pessoas com dor são estigmatizadas por causa dessa condição, sendo vistas como fracas, nervosas ou então acusadas de usar a dor como desculpa. E isso é vivido de forma mais intensa entre os grupos que já sofrem preconceitos, discriminação e exclusão na sociedade, como mulheres, público LGBTQ+ e negros, de acordo com o levantamento. Nesse ponto, os dados mostram o cenário brasileiro com números consideravelmente mais altos em relação à média global.

Indivíduos que afirmaram que sua dor foi tratada de forma diferente, não acreditaram ou discriminaram:

Analisando as diferentes gerações, o estudo também aponta que 77% dos entrevistados da geração Z no Brasil disseram que sua dor foi tratada de forma diferente, não acreditaram ou discriminaram, comparado com 47% dos baby boomers.

A pesquisa ainda retrata que a discriminação na experiência de dor das pessoas acontece por conta de outras características: etnia, local de trabalho e status social.

### **Estudo da Haleon traz avaliação dos profissionais de saúde**

Outra dimensão avaliada pela pesquisa da Haleon revela como as pessoas avaliam o tratamento recebido de profissionais de saúde, como médicos e farmacêuticos. Na maioria das vezes, os pacientes retratam uma experiência negativa:

- 1 em cada 3 pessoas com dor se sente menosprezada por um médico ao discutir sua situação;
- 1 em cada 4 pessoas com dor foi maltratada por um médico ao discutir sua situação.

Nesse cenário, os entrevistados brasileiros apontaram o que poderia fazer a diferença no relacionamento com os profissionais de saúde:

- 58% dizem buscar mais empatia dos outros em sua experiência de dor;
- 76% gostariam que os médicos fossem mais bem treinados sobre como a dor é individual para diferentes pacientes;

- 69% gostariam que os farmacêuticos fossem mais bem treinados sobre como a dor é individual para diferentes pacientes.

Além disso, indivíduos buscam informações mais simples para o manejo da dor (32%), informações práticas 33% e acessíveis (25%).

Segundo Zapata, da Haleon, um dos caminhos para minimizar esses problemas é uma maior empatia no relacionamento entre profissionais de saúde e pacientes. Além disso, o que pode ser feito para tornar o controle da dor mais inclusivo e eficaz passa por superar o preconceito, aumentar o letramento em saúde, educando os pacientes, e promover mudanças nas práticas dos profissionais de saúde. “A solução é simples: eliminar a dor e não eliminar a pessoa”, conclui Zapata.

### **Cenário e desafios no Brasil**

Diante dos dados da pesquisa, os convidados debateram sobre cenário brasileiro e as dificuldades enfrentadas por pacientes e médicos.

O Dr. Drauzio Varella, por exemplo, comentou sobre o despreparo dos profissionais para lidar com a dor. “Lidar com dor implica em um acompanhamento, é trabalhoso. Grande parte dos médicos fica desanimada com pacientes que têm dificuldades em controlar a dor e não discutem com clareza, não explica o que acontece com o paciente, não está preparada para discutir as medidas complementares que vão além da medicação para o paciente aliviar a dor”.

Esse problema de letramento vem da base. A Dra. Lin Tchia Yeng, do HCFMUSP, pontuou que os cursos universitários na área da saúde – como medicina, enfermagem e fisioterapia – não têm uma disciplina obrigatória sobre dor. “Muitas vezes, o médico simplesmente não sabe responder a um questionamento do paciente sobre dor”, disse a Dra. Lin. Com isso, hospitais como o HC, por exemplo, criaram núcleos e cursos específicos sobre dor para complementar a formação desses profissionais de saúde.

Já o Dr. Ricardo Kobayashi comentou que resolver um problema de “dor não é algo mágico”, como muitas “vendem” em conteúdos nas redes sociais ou indicações de tratamentos informais de parentes e amigos. Assim, quando chegam no consultório, os pacientes têm altas expectativas de melhora, porém o tratamento para a dor pode levar tempo e exige um olhar individual para cada caso.

“Profissionais de saúde precisam de letramento, mas os pacientes também, para que possam entender que dor crônica é uma doença – por definição, é considerada doença depois de três meses -, e que não vai sumir de uma hora para outra, mas é um processo que oscila. E nessas oscilações é preciso lembrar de fazer um alongamento, autocuidado, usar pomada, analgésico, isso é essencial”, afirmou o Dr. Kobayashi

<https://guiadafarmacia.com.br/92-dos-brasileiros-sofrem-com-dor-segundo-o-haleon-pain-index-hpi/>

**Veículo:** Online -> Site -> Site Guia da Farmácia