

**Já considerada doença, dor crônica deixa estigma cada vez mais para trás**

---

# Já considerada doença, dor crônica deixa estigma cada vez mais para trás

Revisão em literatura médica alterou entendimento sobre o problema, que deixou de ser tratado como sintoma e virou patologia

MARCELE TONELLI

Ele não aparece nos exames de imagem e, muitas vezes, é incompreendida pelas famílias e amigos de pacientes, mas é mais real e comum do que se possa imaginar. A dor crônica, que antes era entendida como um sintoma, passou a ser classificada como doença, a partir de revisão na literatura médica feita pela Associação Internacional para o Estudo da Dor (Iasp). Desde então, aumentou o entendimento sobre a patologia, que tem deixado cada vez mais para trás o estigma, assim como os tratamentos evoluíram.

“É psicológica”, “é emocional”, “vem da sua cabeça”, “é a idade”... essas são algumas das frases mais ouvidas por uma pessoa com dor crônica ao relatar a sua situação, mas que não condizem com a realidade.

Definida como aquela que persiste após três meses e que pode ser difusa e desproporcional, a dor crônica, antes entendida como um sinal de outras patologias, passou a ter sua própria especificação, como Classificação Internacional de Doenças (CID) 11, após a revisão da literatura, em 2020. Desde então, ela pode ser diferenciada com

mais facilidade de dores agudas, por exemplo, o que ajuda o paciente a focar no tratamento correto. Algumas simples perguntas podem, inclusive, ajudar a entender se você está com a doença (**veja mais no quadro**).

“Não é uma dor inventada e o paciente é, muitas vezes, incompreendido por pessoas que acham, por exemplo, que a reclamação é para chamar a atenção. Não é nada disso. Há uma alteração sistêmica. A informação sobre a dor pode alterar o sistema nervoso e torná-lo hipersensível depois desses três meses. Com isso, estímulos não dolorosos passam a doer”, explica a médica Sueli Satie Hamada, fisiatra que atua com reabilitação de pessoas com a patologia.

Persistente, a dor gera o aumento dos níveis de serotonina e noradrenalina, o que acaba afetando a qualidade de vida e o sono do paciente. Com isso, a pessoa, geralmente, já apresenta outros problemas,

como depressão e ansiedade, quando chega ao especialista. E tudo gerado pela irritabilidade causada pelo cansaço e a dor que não cessam. “O fator emocional não causa dor, mas a modula”, observa Hamada.

## TRATAMENTO

A dor crônica é classificada como primária e secundária. Na primeira e mais comum, não há uma lesão de base e os exames de imagem quase sempre não apontam um diagnóstico relacionado com o problema. Já na secundária, o paciente apresenta uma doença anterior, como, por exemplo, câncer ou passou por processo cirúrgico.

O tratamento de ambas ocorre da mesma forma: multifatorial. “O foco deve ser na vida do paciente, promovendo alterações na rotina, no comportamento, na alimentação e na qualidade do sono. É preciso também que a pessoa entenda o enfrentamento da patologia. E que é possível controlar”, comenta a fisioterapeuta Maria Claudia Rosella, que atua na área de dores crônicas.

O uso de anticonvulsivos, que ajudam a diminuir a sensibilidade do sistema nervoso, e de antidepressivos também é combinado no tratamento. Analgésicos e anti-inflamatórios são utilizados apenas em crises de dor.

Para Rosella, a nova CID ajuda no enfrentamento à doença. “O código facilita a investigação epidemiológica dessa condição de forma mais precisa, o que, de modo geral, deve incentivar políticas públicas e dar mais acesso ao tratamento multifatorial, não só medicamentosos”, pontua. “Hoje, 75% dos pacientes não recebem tratamento adequado. São subtraídos ou tratados de forma excessiva com vários métodos”, analisa a especialista.

## ALERTA

75% dos pacientes não têm tratamento adequado, afirma fisioterapeuta



Fisioterapeuta Maria C. Rosella



Médica fisiatra Sueli Hamada

## Crença construída no cérebro ajuda a ‘cronificar’ problema, diz especialista

Segundo a Sociedade Brasileira de Estudos da Dor (SBED), 37% da população do País relata ter dor crônica. E um dos desafios a ser superado é o de desfazer mitos e crenças que ajudam a “cronificar” os problemas.

Tratam-se dos chamados

nocebos (contrário de placebo). “É algo que é inócuo, mas tem efeito colateral prejudicial. Uma pessoa com artrose no joelho tem tanta certeza de que não pode agachar que ela acaba sentindo dor ao fazer. É uma crença construída no cérebro”, comenta Maria Claudia Rosella.

“É o mesmo de quem tem hérnia de disco e acha que não pode correr. Estudos indicam que o disco hidrata e melhora ao correr. Só não pode durante a crise da dor. O nosso corpo é totalmente preparável para tudo”, finaliza a fisioterapeuta.

## ENTENDA A DIFERENÇA

### CRÔNICA

É uma dor que, geralmente, passa de três meses e a pessoa não consegue explicar de forma certa onde dói, porque ela pode ser difusa. O paciente pode ou não ter apresentado uma lesão anterior, mas a dor crônica costuma ser desproporcional à natureza dessa lesão. Por exemplo: você foi puxar o cinto de segurança e, ao dar mau jeito, o seu pescoço ficou doendo, mas por meses

**Foco do tratamento:** promover alterações na rotina, comportamento, alimentação e qualidade do sono, além de entender o enfrentamento dessa patologia. É possível controlar



### AGUDA

É um tipo de dor localizada que não supera três meses de duração, o tempo que leva para o tecido se recuperar. É fácil de ser explicada pelo paciente e, via de regra, possui uma lesão que a desencadeou, ou seja, tem história clínica detectável e consistente

**Foco do tratamento:** diretamente na lesão onde dói, na melhora da função e de crenças. Tem cura

## TESTE

Quando minha dor passa a ser considerada uma doença?

1. Há quanto tempo você sente essa dor?

- A** Mais de três meses **B** Menos de três meses

2. É uma dor difusa (parece estar espalhada em outras regiões do corpo) ou é localizada?

- A** Difusa **B** Localizada

3. É uma dor associada a uma lesão ou você consegue detectar quando e por que ela começou?

- A** Não, não consigo **B** Sim, consigo

Se as três respostas ou a maioria deram “A”, é bem provável que você esteja com uma dor crônica.

Se as três respostas ou a maioria deram “B”, você deve estar com dor aguda.

**Em todo caso, consulte um especialista!**

Veículo: Impresso -> Jornal -> Jornal da Cidade - Bauru/SP

Seção: Geral Pagina: 5