



Fortalece o espírito, mas é melhor sua cura

Algumas vezes, os filósofos sugeriram que a dor enobrece o espírito humano. Entretanto, pode-se afirmar que a maioria daqueles que concordam com essa opinião procuraria alívio no caso de uma dor real.

Através da História, feitiçarias, preces, exorcismos, tatuagens, amuletos e talismãs têm sido usados para livrar o corpo da dor destruidora da vida. Muitos dos remédios usados pelos povos antigos ainda o são por nós: chás de ervas, ópio, calor, frio, massagem, cirurgia e até mesmo choque (com peixe-elétrico). Já no ano 3000a.C., a acupuntura era usada na China para aliviar a dor.

O tratamento atual utiliza todas essas técnicas, aperfeiçoando-as e determinando suas aplicações às situações específicas. Embora todos os problemas de dor violenta, crônica ou intermitente sejam dificilmente resolvidos, os pacientes têm hoje uma oportunidade muito maior de conseguir um alívio completo ou substancial do que teriam há 15 anos.

Os lenitivos agem tanto no local de origem da dor, reduzindo ou bloqueando a transmissão de um sinal de dor, como, centralmente, no cérebro, bloqueando a recepção ou a percepção do sinal.

Depois de considerarem durante muito tempo o alívio da dor como algo para ser ministrado pelo médico ao paciente, os especialistas em dor reconhecem que muita ajuda pode vir do interior da própria pessoa, especialmente daqueles que sofrem uma dor crônica sem uma causa orgânica, como muitas dores de costas.

Nas clínicas de dor espalhadas por todo o território norte-americano, em que cerca de 17 especialidades médicas — incluindo ortopedistas, neurologistas, psicólogos ou psiquiatras e fisioterapeutas — podem ser envolvidas no diagnóstico e no tratamento de um paciente com dor, técnicas como a auto-hipnose e modificações do comportamento têm trazido imenso alívio a muitos pacientes.

Os métodos

Os principais métodos de alívio usados hoje são os seguintes:

Anestesia — A anestesia geral, ministrada por inalação ou injeção, amortece o cérebro, inclusive nas partes que comandam as funções vitais, sendo por isso usada só por um tempo limitado, como o de uma cirurgia. A anestesia local — procaina ou bloqueio medular — amortece os nervos da região da dor, mas, uma vez que inibe todas as sensações, também é usada só em determinadas circunstâncias.

Bloqueio do nervo — No tratamento de uma dor crônica localizada, resultante de um câncer, nevralgia ou pancreatite, um anestésico local pode ser injetado num nervo em particular. Esta terapia, chamada bloqueio do nervo, provou ser especialmente útil para a dor proveniente do herpes zooster. De fato, este tratamento do ataque inicial, às vezes cura rapidamente esta infecção viral de um nervo e protege do longo sofrimento que freqüentemente se segue.

Analgesicos ou outras drogas — Há dois tipos básicos de drogas analgésicas: narcóticos, que agem no sistema nervoso central, e os não-narcóticos, cuja ação é local. Os narcóticos — morfina, codeína, metadona, meperidina ou demerol — não bloqueiam a dor, mas a tornam suportável. Como eles causam dependência, criando a necessidade de dar aos pacientes doses cada vez maiores para se conseguir o mesmo efeito, porque os pacientes desenvolvem tolerância à droga, os narcóticos deveriam ser usados apenas por um tempo limitado. Muitas vezes são usados inadequadamente em pacientes com dores crônicas, resultando no vício e na necessidade de um tratamento de desintoxicação. No entanto, a morfina pode ser ministrada por um período indefinido a pacientes com dores incuráveis, como na fase final de um câncer.

Analgesicos não-narcóticos incluem uma infinidade de remédios co-

mo aspirina, acetaminofem e outros prescritos pelos médicos. Quando a ansiedade ou depressão pode estar causando ou aumentando a dor e nos casos de dor de um nervo, como os tiques nervosos e nevralgias faciais, o uso de tranquilizantes, antidepressivos ou outros remédios psicoativos pode trazer grande alívio. Um terço ou mais dos pacientes se beneficia de placebos, ou seja, de inofensivas pílulas de açúcar, que agem psicologicamente e permitem a libertação de "endorfinas", substância natural muitas vezes mais poderosa que a própria morfina.

Cirurgia do nervo — É um caminho bastante drástico, usado quando outros métodos falham. Consiste em bloquear o nervo que transmite a sensação de dor. É indicado primeiramente a pacientes cancerosos ou com tiques nervosos que não podem ser ajudados de outra maneira. Nos tiques nervosos, é preferível utilizar a radioterapia para destruir o nervo facial responsável. A cirurgia do nervo para dores de costas raramente proporciona alívio duradouro e pode complicar o problema.

Estímulo do nervo transcutâneo — Um instrumento portátil, do tamanho de um maço de cigarros, pode gerar eletricidade que estimula os nervos e bloqueia a dor. São colocados eletrodos sobre a pele em pontos-chaves, e o instrumento pode ser ligado pelo paciente quando for necessário. Horas de alívio podem ser conseguidas com o uso do aparelho durante cinco a trinta minutos. É uma técnica muito usada para dores no pescoço e na região lombar, para aliviar a dor consequente de uma infecção ou ferimento de um nervo.

Acupuntura — Este antigo tratamento aparentemente funciona de maneira semelhante ao estímulo transcutâneo, atingindo os nervos, o que tira a percepção da dor e propicia a liberação de "endorfinas". Agulhas da espessura de um fio de cabelo são inseridas em pontos predeterminados, que muitas vezes são os mesmos usados no estímulo transcutâneo. As agulhas são giradas manualmente ou estimuladas por corrente elétrica em sessões que duram de 20 a 30 minutos. Podem ser necessárias várias sessões para se conseguir o aproveitamento máximo desta técnica. Embora a acupuntura se tenha mostrado especialmente útil no tratamento da dor lombar crônica, sua eficácia em outras áreas, além do alívio da dor, continua sendo muito questionável.

Hipnose — Ao contrário do que geralmente se pensa, a hipnose age melhor na eliminação da dor causada por doenças orgânicas e é raramente útil — e até mesmo pode ser prejudicial — nas dores resultantes de emoções. Age pelo menos em parte ao fixar a atenção em alguma outra coisa que não a dor, bloqueando desse modo sua percepção. Pode-se ensinar a auto-hipnose ao paciente, para que ele recorra a ela quando necessário. A hipnose é especialmente indicada para pacientes que sofrem de enxaqueca, ou com queimaduras, ou para as dores decorrentes de câncer, ou ainda para as dores de parto.

Biofeedback — Uma pessoa pode aprender a controlar as funções do corpo, normalmente automáticas, como a contração involuntária dos músculos ou a constrição dos vasos sanguíneos, por meio de um sinal visual ou de um som. Com uma série de sessões, durante semanas ou meses, uma vítima de dor de cabeça causada pela tensão pode aprender a relaxar os músculos que causam a dor. Os pacientes com enxaqueca podem aprender a aquecer suas mãos pela dilatação dos vasos sanguíneos, que, de alguma forma, comprimem os vasos da cabeça, causando a enxaqueca. Esta técnica é, muitas vezes, praticada em casa, usando-se um aparelho de biofeedback. Eventualmente, os pacientes podem exercitar o seu autocontrole. Exercícios de relaxamento — yoga, meditação e outros — podem dar resultados semelhantes aos do biofeedback, sem o uso da máquina. (Jane Brody)

Os artigos desta página são do jornal New York Times