

QUANDO O CORPO GRITA

A dor é o sinal que o organismo dá para mostrar que algo não vai bem. Após seis meses de duração, é considerada crônica. Muitos casos, sem diagnóstico, não são curados, apenas abrandados

» CELINA AQUINO

Belo Horizonte — Inexplicavelmente, surge uma dor na mão. O incômodo faz com que o braço pare de mexer e, em pouco tempo, o ombro perde a função.

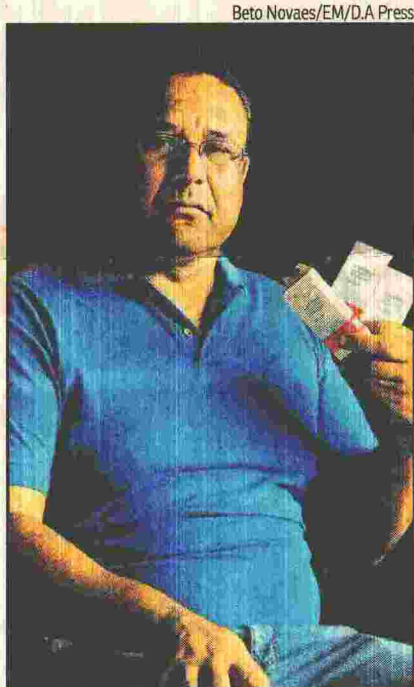
A pessoa já não consegue executar as tarefas domésticas nem dormir direito. Logo precisa se afastar do trabalho e abandona a atividade física que mais gosta. Como está sempre triste e de mau humor, não quer mais sair de casa. Não é raro ouvir esse tipo de relato de pacientes que sofrem com dores crônicas. “A sensação é de que a vida vai descendo a ladeira e o paciente não consegue encontrar uma explicação para o que está sentindo”, relata a anestesista da Clínica de Dor do Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG) Renata da Cunha Ribeiro.

A dor é um importante mecanismo de defesa do organismo, pois, na maioria dos casos, sinaliza que algo não está funcionando bem. Quando dura de três a seis meses e tem uma causa definida, é classificada como aguda. “Só que a dor pode perder a função e começa a estar ali sem você precisar dela. Passa a ser um transtorno”, alerta a anestesista. É o que caracteriza a dor crônica. Ela dura mais de seis meses e, como não está associada a um trauma, é difícil explicar de onde veio.

Renata diz que nem sempre o médico consegue chegar a um diagnóstico, o que não significa que a dor não exista. “Às vezes, a gente não identifica uma lesão física e não sabe explicar porque a dor está ali. Isso não quer dizer que ela seja psicológica, significa apenas que o fator concreto não foi detectado”, pontua. O paciente pode relatar que, na época em que a dor surgiu, estava, por exemplo, chateado por que havia terminado o namoro, estava desempregado e a mãe havia morrido, mas a anestesista esclarece que não se pode atestar que só existe o componente psicológico. A dor está sempre relacionada a várias causas, mesmo que haja indícios de que tenha sido desencadeada por um fator emocional.

De acordo com a médica, os pacientes com dor crônica que a procuram já passaram por vários especialistas e continuam sem diagnóstico. “São pessoas que perdem a esperança e se sentem até frustradas. Elas chegam ao consultório com aquele tanto de exames e nenhum deles explica o que está sentindo”, comenta. Renata conta que conversa com o paciente, faz exame físico, e se houver necessidade, solicita avaliação de outro especialista: aciona fisioterapeuta, acupunturista, psicólogo ou psiquiatra.

Por nem sempre ter uma causa específica, o foco do tratamento da dor



Beto Novaes/EM/D.A. Press

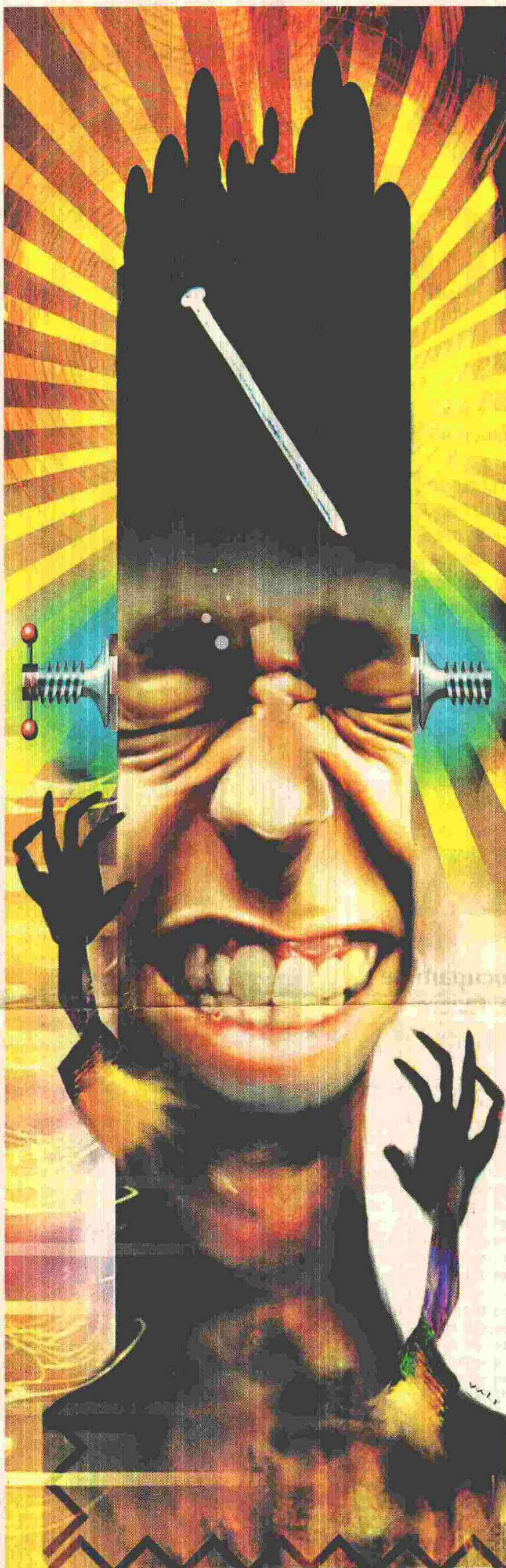


Até a hora de lazer era difícil. Como tinha duas crianças de colo na época, era desconfortável sair com elas. Ainda por cima, não tinha pique”

João Ademar da Mata,
vigilante, sobre uma dor insuportável
que sentia na região lombar

crônica não é a cura, e sim fazer com que o paciente conviva melhor com ela — ou seja, não dá para pensar que o médico falhou porque os sintomas não desapareceram. “Pode ser que a dor nunca deixe de ser sua companheira, então quero que você se sinta melhor, durma bem, volte a trabalhar e tenha qualidade de vida. Essas são as pequenas conquistas do tratamento”, afirma a médica da Clínica de Dor do Hospital das Clínicas da UFMG.

Enquanto conta sua história, o vigilante João Ademar da Mata, 45 anos, diz que chegou ao fundo do poço. Há quatro anos, começou a sentir uma dor “insuportável” na região lombar que irradiava para as pernas. Ele viu sua vida ativa mudar de uma hora para outra. Parou de nadar, jogar bola e teve que sair do emprego, pois não conseguia mais ficar de pé o dia inteiro. “Até a hora de lazer era difícil. Como tinha duas crianças de colo na época, era desconfortável sair com elas. Ainda por cima, não tinha pique. Meu corpo pedia para ficar deitado”,



relembra. Logo vieram os sintomas da depressão e João Ademar precisou buscar a ajuda de um psicólogo. Só se sentiu melhor quando aprendeu a conviver com a dor.

Controle

“É preciso diminuir o grau de interferência da dor na vida do paciente, mesmo que não haja melhora. O problema é quanto mais você foca na dor, mais ela te limita e fica cada vez mais forte”, diz a terapeuta ocupacional Ronise Costa Lima, coordenadora do Grupo de Autogerenciamento da Qualidade de Vida para Indivíduos com Dor Crônica da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG), que oferece atendimento gratuito para quem se queixa de dor há mais de seis meses.

Todas as semanas, Ronise reúne pacientes com dor crônica no Ambulatório de Terapia Ocupacional. O grupo aprende técnicas de automassagem, relaxamento, reeducação

postural e respiração. Tudo para aliviar a tensão muscular e diminuir a ansiedade. No encontro, os participantes também ficam à vontade para falar sobre a própria dor. Ao fim, cada um descobre o que pode mudar para conviver melhor com os sintomas. “A dor entra de tal maneira na vida da pessoa que, aos poucos, ela vai perdendo sua função social. Na medida em que ela aprende a lidar com o problema, leva uma vida mais saudável e mais equilibrada, porque a dor deixa de interferir em sua rotina”, explica a terapeuta ocupacional.

Nem só de tristeza vive o vigilante João Ademar da Mata. Depois de conhecer o Ambulatório de Terapia Ocupacional, ele se sente feliz. “Não é que estou curado, mas a minha autoestima melhorou bastante e hoje tenho vontade de fazer as coisas”, conta. Agora mais suportável, a dor não o impede de sair com os amigos para pescar e jogar bola nem de passear com a família.

DOR

● O QUE É

É uma sensação desagradável, física e psíquica, que geralmente indica um dano em qualquer tecido que compõe o organismo.

● TIPOS

Inflamatória: resultado de um processo de inflamação.

Nociceptiva: é a que surge depois de um trauma.

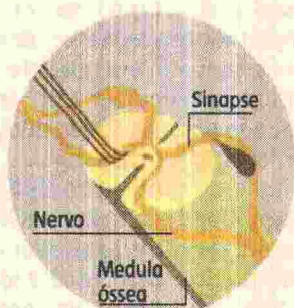
Neuropática: normalmente, está associada a um tipo de lesão nervosa, incluindo o derrame.

Disfunção neurológica: dor sem explicação aparente, ligada a doenças como fibromialgia e síndrome do cólon irritável.

● MECANISMO



As células receptoras, presentes em todo o corpo, recebem o estímulo.



Ao reconhecer o incômodo, elas enviam o sinal para o nervo. Em seguida, o estímulo chega à medula óssea.



De lá, a mensagem segue para o cérebro e é nesse momento que ela é decifrada. A partir daí, entendemos que o que sentimos é dor.

● OPÇÕES DE TRATAMENTO

Medicamentos: incluem-se na lista anti-inflamatórios, analgésicos, relaxantes musculares, anticonvulsivantes e antidepressivos. Na maioria dos casos, é suficiente para aliviar a dor.

Bloqueio: o anestésico é injetado diretamente no ponto doloroso. Diminui a reação inflamatória no local e relaxa a musculatura.

Neurólise: o nervo que conduz o estímulo de dor é destruído. O tratamento é indicado apenas em casos de extrema necessidade.

Fisioterapia: exercícios, alongamento, massagem, reeducação postural e outras técnicas podem ajudar a tratar a dor.

Tratamentos alternativos: acupuntura, terapia, yoga e qualquer outra atividade que leve bem-estar ao paciente.

TESTE

Você acha que a dor interfere na sua qualidade de vida? Responda às perguntas abaixo e avalie.

Pontue a sua dor

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Quanto a dor interfere em atividades gerais?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No humor?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Na capacidade de andar?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No trabalho?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No relacionamento familiar e social?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

No sono?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fonte: Ronise Costa Lima, terapeuta ocupacional e coordenadora do Grupo de Autogerenciamento da Qualidade de Vida para Indivíduos com Dor Crônica da Faculdade de Ciências Médicas de Minas Gerais (FCMMG)