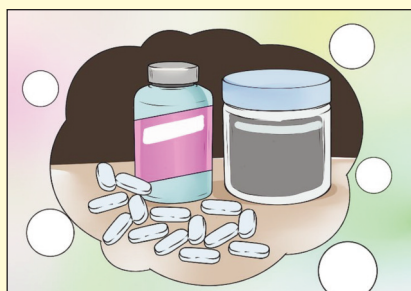


Conselhos aos Doentes:

Dor crónica



A dor crónica pode ser sentida numa parte específica do corpo, por exemplo, costas, ombros, pernas ou, de uma forma mais generalizada, em todo o corpo.



Deve ser utilizada uma estratégia multidisciplinar que inclua analgésicos, antidepressivos, anticonvulsivantes, fisioterapia e terapia ocupacional.

A dor crónica ou persistente afeta milhões de pessoas em todo o mundo, havendo estudos que apontam que, em alguns países, cerca de 1 em cada 5 pessoas padece deste problema. A dor crónica é muito prevalente nos idosos e nos que sofrem de doenças crónicas, podendo ter um enorme impacto na sua qualidade de vida, assim como nas suas famílias e naqueles que os rodeiam.

O que é a dor crónica?

Dor crónica é uma dor que surge em vários dias da semana e que dura há mais de 3 meses. Geralmente surge após o período de recuperação normal de uma doença ou de uma lesão. Pode também aparecer depois de uma doença crónica, começando com um problema específico num determinado momento e aumentando gradualmente, por vezes sem nenhum motivo aparente. Pode também surgir algumas horas após um acontecimento ou atividade em que no seu decurso a pessoa não sentiu qualquer dor. Pode igualmente ser uma resposta anormal do sistema nervoso a uma lesão (por exemplo, a chamada «dor fantasma», que é aquela dor que se sente quando uma parte do corpo foi amputada)

Em que parte do corpo é sentida a dor crónica?

A dor crónica pode ser sentida numa parte específica do corpo, por exemplo, costas, ombros, pernas ou, de uma forma mais generalizada, em todo o corpo. A dor pode ser contínua ou ocasional, podendo ser mais grave nas pessoas de grande sensibilidade à dor e naquelas que têm propensão ao seu desencadeamento.

Ainda há muita coisa que não é compreendida sobre a dor crónica e o sistema nervoso central. Por exemplo, porque é que a dor continua depois da doença se ter curado ou porque há dor sem que exista qualquer problema físico. Por exemplo, se um disco prolapso é retirado, seria expectável que a dor desaparecesse após a cirurgia. Mas, em alguns casos, a dor permanece e o doente sente tantas dores como tinha antes da operação.

Como vive uma pessoa com dor crónica?

Viver com dor crónica pode ser devastador, quer no trabalho doméstico, quer na atividade profissional, quer igualmente na relação com a família e amigos. Isto porque o doente ao sentir que não consegue controlar a dor, revela-se incapaz de enfrentar atividades que pressente não poder cumprir. Desenvolve sentimentos de ansiedade e de medo de tudo quanto acha que lhe podem vir a causar dor.

Existem tratamentos para a dor crónica?

Apesar das tentativas de tratamento com medicação, descanso e relaxamento, massagem ou banhos quentes, a dor crónica muitas vezes não consegue ser eficazmente aliviada. Existem tratamentos que normalmente resolvem ou tratam as dores agudas, mas não são bem-sucedidos na dor crónica. Isto é porque o problema envolve todo o organismo, em vez de estar localizado numa parte específica do corpo. Por isso, o objetivo do tratamento deve estar centrado na pessoa e nos fatores de risco que contribuem para o desenvolvimento da dor crónica. O tratamento pode não aliviar completamente a dor, mas deve permitir uma melhoria da qualidade de vida. Para tal, deve ser utilizada uma estratégia multidisciplinar que inclua analgésicos, antidepressivos, anticonvulsivantes, fisioterapia e terapia ocupacional. Deve ainda ser incentivada a prática de exercício físico, perda de peso, abandono do tabaco e uma boa higiene do sono.

Qual deve ser a terapêutica medicamentosa aconselhável?

Para a analgesia podem ser utilizados o paracetamol ou o ibuprofeno e outros mais potentes (que necessitam de prescrição médica), tais como os opióides, antidepressivos, anticonvulsivantes e a lidocaína. As dores musculoesqueléticas podem ser tratadas com anti-inflamatórios ou opióides e as nevralgias, com antidepressivos, anticonvulsivantes, e lidocaína tópica.

Esta informação não substitui o tratamento médico