

Dor que persiste. Como lidar?

Dor que persiste. Como lidar?

No mês em que é lembrado o Dia Mundial do Combate à Dor, especialista fala da importância de observar sintomas

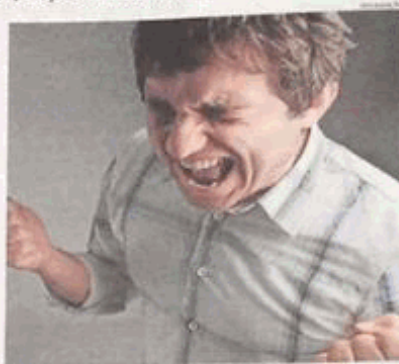
Definida como 'dor que persiste por tempo igual ou superior a três meses', a dor crônica é uma condição que atinge cerca de 60 milhões de pessoas no Brasil. Já em pacientes com câncer, que apenas em 2016 serão 600 mil novos casos diagnosticados no País, estima-se que 30% deles sofrem da condição - índice que sobe para até 90% dentre os casos avançados. Visando chamar atenção para esta doença negligenciada, especialistas, pacientes e sociedades médicas se uniram para ampliar a conscientização sobre o tema e lembraram, no dia 17 de outubro, o Dia Mundial de Combate à Dor.

Segundo Dr. João Marcos Rizzo, anestesiológico do Instituto Hódie, em Porto Alegre, é fundamental que as pessoas saibam que sentir dor não é normal. "Há vários tipos de dor, cada uma com suas características, e existem diversas formas de amenizá-las. Médicos e pacientes tendem a não colocar a dor como prioridade, afetando de maneira negativa o tratamento. Por isso a importância de se conversar sobre o tema para buscar sempre a melhora na qualidade de vida", defende o especialista. Estudos recentes apontam que 40% dos pa-

cientes acreditam que sua dor foi subtratada em algum momento, reiterando a necessidade de promover o debate do tema.

O CÂNCER

Para pacientes que têm câncer, a dor é intensa e frequente. Quando questionados sobre qual palavra descreveria melhor a convivência com esse sintoma, os resultados foram: desânimo, angústia e desespero. A solução para este tormento abrange diversas terapias, dentre elas o uso de analgésicos opioides como opção para casos de dor moderada e intensa.



PARA LEMBRAR

Dr. João Rizzo conclui que "a expectativa é que a data lembrada no dia 17 de outubro contribua para a ampliação das discussões sobre dor crônica, levando informação ao maior número de pacientes e buscando a melhora na qualidade de vida de milhares de brasileiros. Quem sabe, num futuro próximo, possamos ter uma legião de pessoas que superaram a condição e hoje vivem sem dor? É para isso que estamos trabalhando". De acordo com organizações internacionais, o Brasil está entre os 10 países com menor prescrição de opioides em todo o mundo, o que reforça o quadro de subtratamento da dor no País.

Entrevista ■ **JOÃO MARCOS RIZZO** Médico Anestesiologista com área de atuação em dor



ALICE ADAMS

Forte desconforto é indicativo

Como se dá o diagnóstico de dor crônica?

O diagnóstico de dor crônica ocorre quando existe um forte desconforto que atinge um tempo superior a três meses. Antes, a dor é considerada aguda, demonstrando que algo não está adequado no corpo ou é resultado de doença, inflamação ou lesão de tecidos. A definição de dor mais utilizada é a da Associação Americana para o Estudo da Dor (Iasp): "dor é uma experiência emocional desagradável, associada a dano tecidual real ou potencial, ou descrita nos termos de tal dano." É uma condição que atinge cerca de 60 milhões de pessoas no Brasil.

Tem como medir a intensidade da dor?

Cada um sente e expressa a dor de forma diferente. É essa premissa que está a dificuldade do tratamento da dor. Ela deve ser identificada de forma individualizada, levando em conta múltiplas questões para definir a melhor abordagem a ser seguida. Por isso, a participação do paciente é essencial. Como a dor é subjetiva e não existem medidas objetivas satisfatórias para medi-la, o relato detalhado é importante para o diagnóstico. Uma das formas mais eficientes de medir o que você sente é fazer um diário da dor. Assim, por um período, você pode acompanhar a evolução dos sintomas. Se ela começa num ponto e se alastra. Se dá a sensação de queimadura, martelar, ou como se estivesse sendo perfurado. É importante também escrever sobre duração, periodicidade, intensidade e localização da dor.

Por que ela ocorre?

A dor crônica ocorre para representar uma doença ou estado limitante do corpo humano e deve sempre ser encarada como subjetiva e pessoal. Diversos fatores podem influenciar sua intensidade, tais como: fadiga, depressão, raiva, medo.

Como se manifesta, geralmente?

É caracterizada por forte desconforto, que dura um longo período, possui alta reincidência e pode ser contínua ou aparecer, desaparecer e depois voltar a aparecer. De acordo com a Associação Internacional para o Estudo da Dor, a dor crônica pode ser experimentada por aqueles que não têm razão biológica para a dor.

Qualquer tipo de dor deve ser investigado?

Sim. Qualquer que seja a dor, incomoda o indivíduo e pode causar outros problemas, como tensão muscular, problemas com movimentação, baixa energia, entre outros. Além disso, pode afetar as emoções, causando depressão, irritação e ansiedade. Portanto, a dor deve ser investigada e levada a sério.

Qual o maior prejuízo para pessoas que ignoram a dor?

A maioria das pessoas que convivem com a dor não fala com seu médico e sofre em silêncio desnecessariamente, já que é possível investir no manejo da dor para alcançar uma melhora significativa da qualidade de vida. Por isso, é fundamental desconstruir mitos relacionados ao tema e buscar uma equipe multidisciplinar para que o paciente com dor crônica tenha apoio tanto medicamentoso quanto psicossocial. Além disso, existe a 'opiofobia' que é o medo das pessoas em tornarem-se dependentes de medicamentos da classe dos 'opioides' e a falsa crença de que apenas pacientes em fase terminal deveriam tomar este tipo de remédio. O resultado é o subtratamento da dor, ou seja, milhares de pacientes que poderiam estar vivendo com melhor qualidade de vida, mas resistem por conta desse preconceito.

O uso de analgésicos sem prescrição médica pode ser prejudicial?

Muito cuidado. As drogas escolhidas dependem das necessidades do paciente, procurando-se a mais eficaz e com menos efeitos colaterais, tornando o uso sem prescrição altamente prejudicial. Quanto às alternativas de tratamento para dor crônica, a Organização Mundial de Saúde (OMS) indica o uso de opioides como opção para casos de dor moderada e forte, de acordo com as escalas estabelecidas. Em linhas gerais, os melhores resultados no tratamento da dor crônica têm sido obtidos com uma abordagem multidisciplinar (entre especialidades médicas) e multiprofissional (médicos trabalhando junto com fisioterapeutas e psicólogos, entre outros). O objetivo final é sempre aliviar ou eliminar o sofrimento do paciente.

Pacientes com câncer sofrem muito com isso?

Estimamos que a dor crônica atinja cerca de 50% dos pacientes com câncer, podendo chegar a índices de 70% a 90% nos casos avançados da doença em que são relatadas dores em estágios moderado e avançado. É, realmente, uma condição que limita a vida destas pessoas que já estão passando por um tratamento extremamente desgastante e sofrido. Por isso é fundamental que a dor relacionada ao câncer tenha atenção tanto do paciente quanto do médico.

E quem tem fibromialgia, qual a indicação de tratamento?

Os objetivos do tratamento da fibromialgia são o alívio da dor generalizada e localizada, a melhora da qualidade de sono, a recuperação do equilíbrio emocional, o restabelecimento do condicionamento físico e o tratamento de enfermidades concomitantes. Analgésicos não opioides e opioides podem ser úteis no tratamento da dor, que é o sintoma mais incômodo.

O médico anestesiológico com atuação na área da dor em Porto Alegre, João Marcos Rizzo trabalha na divulgação da importância de não ignorar a dor, de dar atenção aos quadros de dor crônica. Em entrevista, o especialista detalha como se dá o diagnóstico da dor crônica e reforça o conceito de que nenhum tipo de dor deve ser ignorado. Ele comenta ainda sobre os prejuízos que as pessoas podem ter ao ignorar sintomas.

“Como a dor é subjetiva e não existem medidas objetivas satisfatórias para medi-la, o relato detalhado é importante para o diagnóstico. Uma das formas mais eficientes de medir o que você sente é fazer um diário da dor”