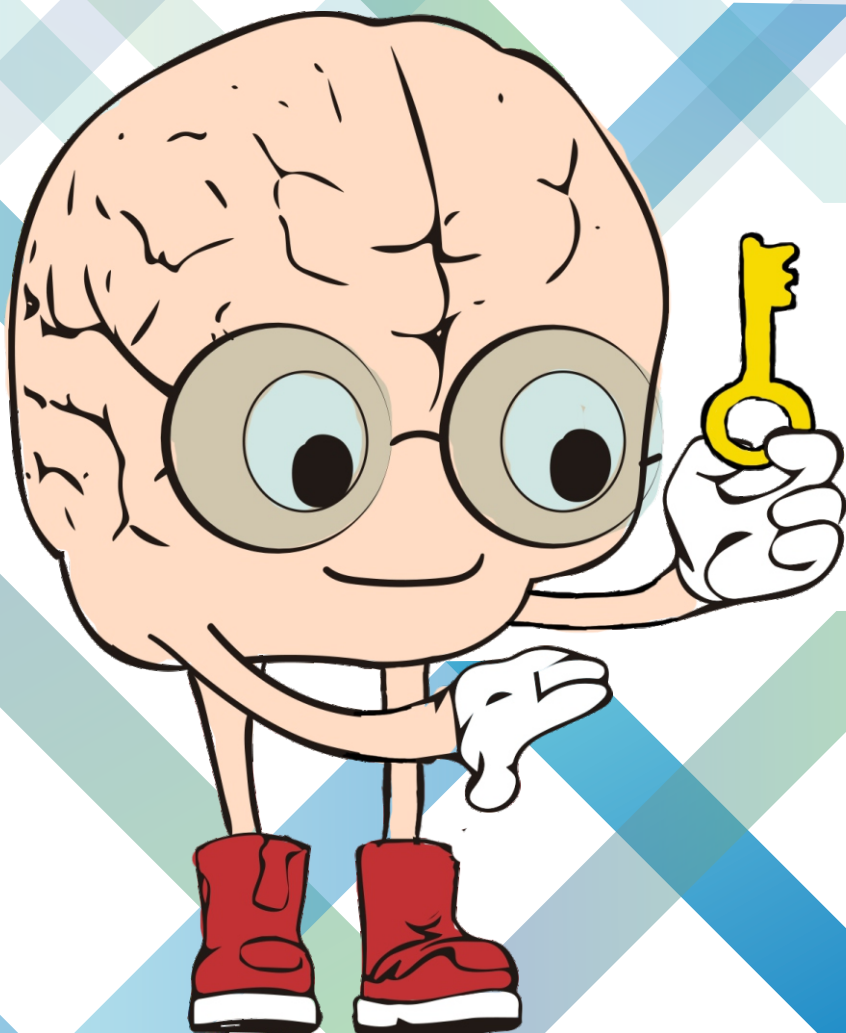


# EducaDOR

2016



**Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública  
Universidade Federal da Bahia**

# EducaDOR

Salvador 2016





## **Ficha técnica**

Este material foi produzido em parceria entre Programa de Tecnologias em Saúde da Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública e o Laboratório de Eletroestimulação Funcional da UFBA. É destinado à pessoas com dor crônica e seus familiares. Seu objetivo é ajudar a lidar com a dor crônica através de informações educativas.

### **Elaboração do texto**

Abrahão Fontes Baptista  
Katia Nunes Sá  
Sandra Porciuncula Mendez

### **Ilustração**

Iasmyn Oliveira

### **Colaboração**

Artur Padão Gosling  
Daniele Cristina Martins Borges  
Hanna Moitinho Ferreira Queiroz da Silva  
Islane Vasconcellos  
Janine Ribeiro Camatti  
Kamyle Villa-Flor de Castro  
Nívea Malafaia  
Paula Carneiro Silva de Araújo

**Salvador, 2016**



# Sumário

- 03 Apresentação
- 04 O que é dor?
- 06 Dor aguda: a dor útil
- 10 Dor crônica: a dor persistente
- 12 A convivência com a dor crônica
- 14 Falsas ideias sobre a dor crônica:  
Não acredite nelas!
- 18 Estratégias para lidar com a dor





# APRESENTAÇÃO

**S**e essa cartilha chegou às suas mãos é porque a dor já é sua companheira ou de alguém próximo a você.

Lidar com a dor não é nada fácil, tanto para quem sente como para quem está próximo, que muitas vezes não entende tanta dor sem um motivo aparente.

Essa também é uma situação desafiadora para a equipe de saúde, que nem sempre compreende bem a dor. E, aí, haja sofrimento, a dor toma conta de tudo!

Para chegar até aqui buscamos informações científicas e ouvimos pessoas que convivem com a dor a muito tempo. Elas falaram sobre suas histórias, dúvidas, medos. E também dividiram suas estratégias para lidar com essa situação.

A leitura irá ajudar você a entender como o seu organismo funciona em relação à dor, a desvendar os mistérios que a envolvem e, sobretudo, a desfazer ideias erradas que podem estar sabotando suas tentativas de ficar bem.



Olá! Eu sou o  
CÉREBRO, e vou te  
ajudar a entender  
sua dor

Vamos lá!

## O QUE É DOR?



Definir dor é uma coisa complicada de fazer, porque para cada pessoa ela tem um significado diferente. Há muita confusão no seu entendimento, então vamos ver juntos dois pontos importantes:

Sentir dor é uma experiência que envolve sensações e emoções desagradáveis e mexe não só onde dói, mas com a pessoa inteira!

- Dor não é sinal de machucado. É sinal de que o seu cérebro acredita que alguma situação é perigosa para você.
- Esse perigo pode ser real, no caso de um machucado que você precisa proteger para não piorar a situação, mas algumas dores vêm como um “alarme falso”!

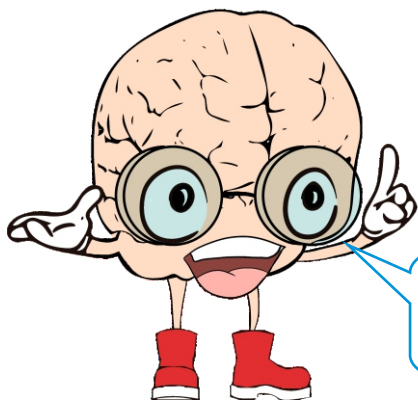
Observe a situação de Jussara: Ela sempre foi corajosa para fazer exame de sangue mas, dessa vez, a situação era diferente.

Estava muito preocupada porque precisava fazer o exame para confirmar uma doença.

Durante o exame, achou doloroso como nunca! Outras pessoas nem se importam em fazer exame de sangue, não reclamam de tanta dor.

Uma mesma situação pode provocar muitas reações, inclusive dor e vai variar entre as pessoas.

**Sabe por que isso acontece?**



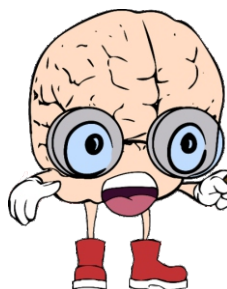
**Muitos fatores influenciam, veja alguns deles**

- O jeito de ser e de lidar com as emoções;
- As experiências de vida;
- O entendimento sobre a situação;
- Os costumes da família e da comunidade em que vive.

A dor pode ser de dois tipos: aguda ou crônica. Vamos conhecer a diferença entre elas:

## DOR AGUDA: A DOR ÚTIL

A dor aguda é aquela que é muito importante para a sobrevivência, daí se dizer que é uma dor útil, pois funciona como um alarme que provoca reações naturais de proteção, como evitar pisar com um pé machucado, e também reações do próprio organismo em busca da cura.



Situações comuns que podem provocar dor aguda:

- quedas, arranhões, cortes, queimaduras;
- picadas de inseto;
- cirurgias.

### Perigo à vista!

Veja um exemplo que você conhece bem:

Já era madrugada quando Madalena, costureira “de mão cheia”, estava aprontando os últimos detalhes de um vestido de noiva que precisava ficar pronto naquela semana. Cansada e com sono, acabou se machucando com a tesoura. Apesar de não ser profundo, o corte foi bem doloroso. O que será que vai acontecer?



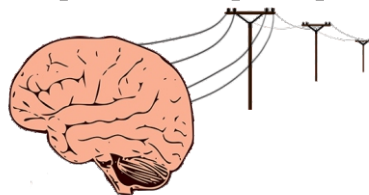
O nosso corpo é repleto de **sensores de perigo**. Alguns sensores são especializados em reconhecer que algo está machucando ou que tem algum risco de machucar.

Então enviam mensagens de perigo para o cérebro, informando que é preciso tomar alguma atitude. Mas, esse aviso por si só não provoca dor.

Porém, se um machucado ficar por muito tempo, esses sensores podem se tornar muito sensíveis.

## A informação segue em frente

Após o corte com a tesoura despertar os sensores o aviso segue pelos nervos que são como cabos elétricos, e conduzem as informações para a medula espinal e depois para o cérebro.



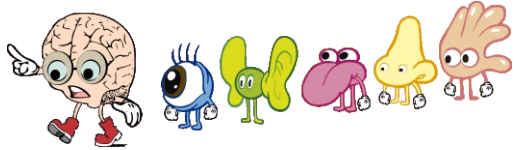
### Primeira parada: a medula espinal

Protegida pelos ossos da coluna vertebral, a medula espinal recebe as informações que vêm do corpo através de nervos e as envia para o cérebro. Em situações mais urgentes como em casos de queimadura ou um corte como esse, é a medula quem toma decisões rápidas e quase que imediatamente você vai retirar sua mão. **Ufa!!!**

A medula espinal, também pode se tornar muito sensível se um machucado permanecer por muito tempo. Se isso acontecer, um estímulo que antes não era muito agressivo, agora poderá provocar dor.

## Chegada ao destino: • Cérebro

Ele é considerado o grande líder e está bem protegido dentro do crânio. Recebe as informações que vêm do corpo, as interpreta e responde.



O cérebro responde aos estímulos e também toma decisões baseadas em muitos fatores como lembranças, pensamentos, sentimentos e crenças.

Ao mesmo tempo, reações físicas e emocionais são geradas em resposta à ameaça de dor e vão influenciar profundamente a decisão do cérebro.

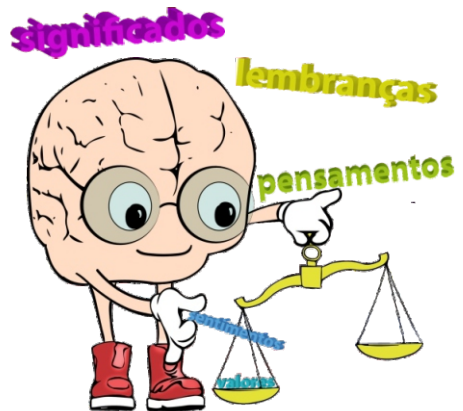
Lembre que Madalena, que se machucou com a tesoura, tinha um compromisso, precisava finalizar o vestido de noiva. Provavelmente, a preocupação aumentou a intensidade da dor!

## O alarme dispara: DOR!

Se o cérebro entender que a situação é perigosa, então o resultado pode ser DOR!

**A dor é a resposta do seu cérebro à ameaça de perigo!**

Ao mesmo tempo, reações físicas e emocionais são geradas em resposta à ameaça de dor e vão influenciar profundamente a decisão do cérebro.





Se o cérebro entender que não há perigo, ou que não é hora de se preocupar com isso, não haverá dor, veja o exemplo:



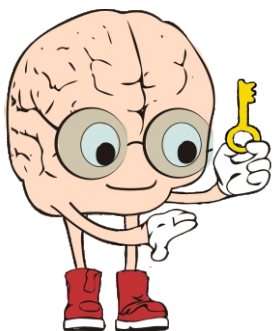
Um soldado, ferido em um combate, pode nem sentir dor se estiver lutando pela sua sobrevivência

Uma pessoa que tem sérios desgastes na coluna pode não se queixar de dor, porque como o desgaste aconteceu lentamente, o cérebro não entendeu que havia perigo.

No exemplo da tesoura, o perigo foi real, então o corpo precisa se recuperar.

Na dor aguda, a dor pode ser o guia para saber se um movimento é bom ou não;

## O cérebro é a chave!



Já vimos que em algumas situações pode haver risco real e não existir dor. O oposto também acontece. Mesmo sem existir problema que justifique uma dor, se o cérebro entender que há perigo, vai haver dor.

Também é ele que julga as informações que chegam através dos sensores, nervos e medula espinal e decide o que fazer, **ele é a chave!**

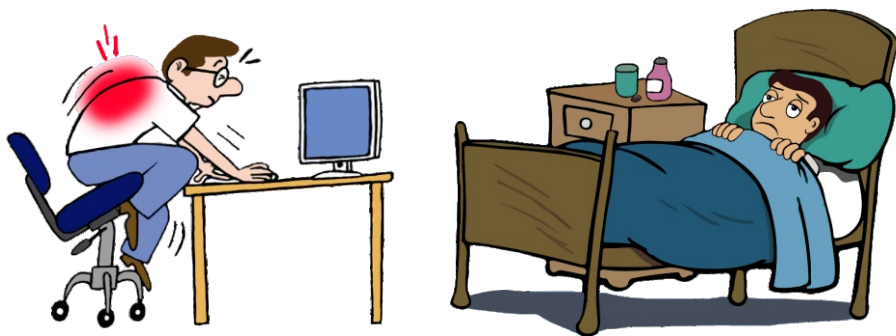
**Na dor crônica, a dor aparece como um alarme falso, não pode mais servir de guia para saber se um movimento é bom ou não.**

## DOR CRÔNICA: A DOR PERSISTENTE

A dor crônica é aquela que dura mais tempo do que o esperado, que persiste de forma contínua ou é frequente por mais de três meses.

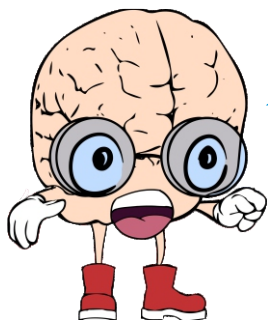
Roberto trabalhava em um escritório e ficava muito tempo sentado. Sentia dor na coluna quase todos os dias. Usava remédio por conta própria e achava que era normal, nem dava atenção. Só reclamava mesmo quando estava em crise, cerca de três vezes por ano.

O que Roberto não sabia é que sua dor estava se tornando crônica. Como o tempo, deixou de trabalhar, passou a ficar em casa, tristonho, e, mesmo assim suas dores continuaram.



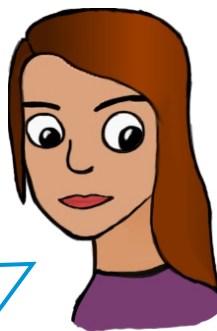
Em casos como o de Roberto, a dor deixa de ser útil, como a dor aguda, pois já não há um machucado ou risco que a justifique e ela insiste em continuar presente.





Conversamos com pessoas que convivem com a dor crônica, vamos ver como uma delas a definiu:

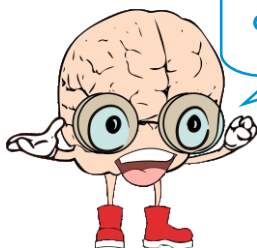
“É uma sensação muito ruim a dor que eu sinto. Às vezes é até difícil de explicar como é a dor porque a dor não vem de uma forma, vem de muitas formas, então é uma sensação muito horrível, incomoda demais”. Rosa



Se existe dor porque estava machucado, então poderíamos imaginar que a dor diminuiria à medida que houvesse recuperação. Entretanto, não é assim que acontece na dor crônica. Talvez você não se lembre, mas nem sempre a dor está associada a um machucado.

## Sensibilidade “à flor da pele”

Na dor crônica, situações comuns, que naturalmente não provocariam dor, passam a ser consideradas suspeitas tornando-se dolorosas.



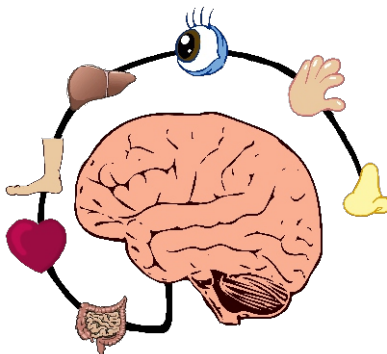
Um simples aperto de mãos pode se tornar doloroso



## Parece não fazer sentido!

A dor de uma pancada, por exemplo, vai doer na hora e diminuir com o tempo. Mas na dor crônica, a dor pode chegar mais forte até horas depois de você ter feito uma atividade. Pode também ser uma dor que chega de repente, sem você entender o motivo.

O cérebro é dividido em regiões, que se conectam para gerar nossas memórias, movimentos e emoções. Não há uma região para a dor. Porém, com a dor essas áreas ficam mais sensíveis. Assim, estímulos que o cérebro identifica como perigosos podem ser suficientes para gerar dor. Então, tudo ao seu redor pode desencadear dor, seja um dia mais chuvoso, uma preocupação ou uma lembrança.



## A CONVIVÊNCIA COM A DOR CRÔNICA

Enquanto que na dor aguda a pessoa pode apresentar vermelhidão, inchaço, um jeito diferente de se mover na dor crônica é diferente, ela não é visível. Talvez por isso seja tão difícil ser reconhecida pelos outros. Algumas situações são comuns a quem tem dor crônica

- Atividades comuns do dia-a-dia se tornam difíceis;
- Os relacionamentos em casa, com amigos e no trabalho estão diferentes;

“Eu sempre falo para eles: eu queria ter um aparelho de medir dor para eu mostrar a vocês o tamanho da dor que eu estou sentindo. Se existisse esse aparelho seria ótimo, até para os próprios médicos.”



- Nem sempre se sente disposto;
- O sono não é mais o mesmo;
- Pensamentos negativos são frequentes;
- Às vezes sente vontade de se isolar;
- O rendimento no trabalho diminui;
- As idas ao médico se tornam mais frequentes;
- A qualidade de vida diminui;

## Números da dor – você não está sozinho!



A dor crônica afeta pessoas do mundo todo. No Brasil, pesquisas mostram que a cada dez pessoas, três ou quatro têm dor crônica. É uma situação alarmante! Qualquer pessoa pode desenvolver dor crônica.

## FALSAS IDÉIAS SOBRE A DOR CRÔNICA— NÃO ACREDITE NELAS!

“Se está doendo deve ter algo me machucando”



Na dor crônica isso pode não ser verdade. Lembre-se da dor como alarme falso, qualquer coisa pode ser entendida como perigosa e causar dor.

Quando sentir dor em alguma situação se pergunte:

**Isso é realmente perigoso?**



Veja alguns fatores que podem contribuir para o surgimento da dor crônica.

- Consumo de álcool

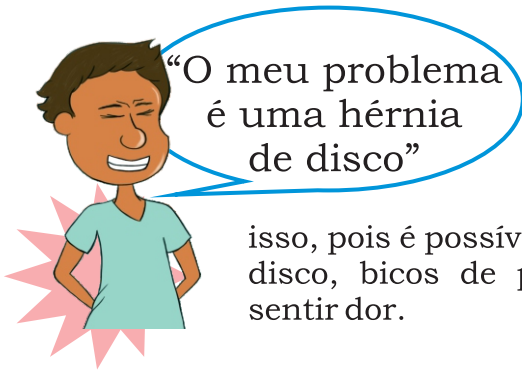


- Excesso de peso



- Fumar

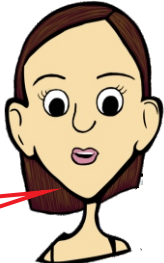




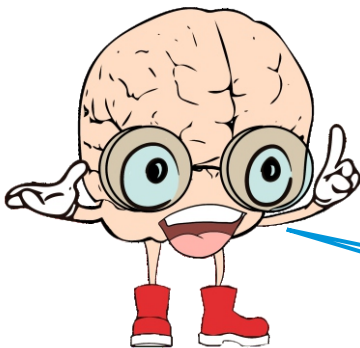
Mesmo que você tenha um desgaste ou outro problema na coluna, não significa que seja a causa da dor.

Não se impressione com isso, pois é possível conviver com hérnias de disco, bicos de papagaio, artroses e não sentir dor.

Esse pensamento gera uma busca interminável por consultas médicas e exames o que, muitas vezes, deixa um sentimento de frustração.

A cartoon illustration of a woman with brown hair, wearing a black top. A red speech bubble points to her, containing the text: "Ainda não descobriram o meu problema".

"Ainda não descobriram o meu problema"



Agora que você já sabe que a dor crônica não é visível em exames, vamos aprender a conviver com ela!

“A minha dor pode ser psicológica, será que estou ficando maluco?”



As questões emocionais podem ser o “pontapé” para que a dor aconteça, fique mais intensa ou prolongada.

“Se a gente coloca na nossa mente uma coisa que a gente sente, a gente só vai piorar. Tem que sentir as coisas, mas não colocar tudo na 'mente'. Por que tudo que a gente coloca na 'mente' vira uma doença mais séria”.Violeta



“Minha dor só passa com remédio.”



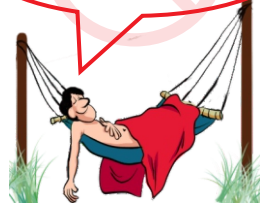
Talvez nesse tempo de convívio com a dor você só tenha sentido melhora com o uso de medicamentos. Não use remédio por conta própria. Isto é, não vale tomar aquele remedinho que fez muito bem à sua vizinha.

Use medicamento exatamente da forma e com a dosagem que está na sua receita médica. **Não se preocupe**, usando como foi indicado pelo seu médico a medicação **não vai causar vício**.

Essa ideia não funciona para quem tem dor crônica. Fazer repouso prolongado pode gerar fraqueza e cansaço.

Você pode acabar se isolando das coisas que gosta, dos amigos e passar a ficar concentrado somente na dor. Isso só vai piorar as coisas porque, com o tempo, você vai se sentir triste e pode até desenvolver uma depressão.

“Repouso é sempre o melhor remédio”



### **Resista à tentação de passar o dia deitado!**

Evite ficar muito tempo em uma posição só, procure dar intervalos e se movimentar um pouco mais sempre que possível.

Acreditar que precisa de maior atenção e amparo dos outros o tempo todo pode levar você a se acomodar, além do risco de ficar com sentimento de que não está tendo a atenção que merece



“Preciso de apoio dos meus familiares e daqueles que convivem comigo”

Faça como Dona Gardênia:

“Pensamento positivo e reagir diante da dor, mesmo com pouca força. Eu luto contra a dor todo dia. Tenho que correr atrás, não posso parar!”



## Estratégias para lidar com a DOR

### Estratégia nº 1: Seja curioso!

Conhecer a dor, saber como e porque ela acontece é muito importante. Pessoas que têm esse conhecimento são menos ansiosas, tendem a ter maior tolerância à dor, têm menos medo de se mover, menos pensamentos negativos e, sobretudo, têm melhores condições de enfrentá-la.



### Estratégia nº 2: Olhe para a dor!

Mesmo que a dor lhe acompanhe há anos não significa que você a conhece, talvez ainda nem perceba como e quando ela aparece. Não é bom pensar nela o tempo, mas fazer de conta que ela não existe, também não é uma boa opção. Observe em que situações a dor vem, o que a piora e o que alivia.

### Estratégia nº 3: Olhe para além da dor

Por mais que a dor queira se tornar o centro da sua vida, não deixa, não! Quando acordar de manhã, seja grato por mais um dia e se pergunte: O que pode me fazer bem hoje? O que gosto de fazer? Quais são os meus sonhos e planos para os próximos anos?



