

Mantendo a dor crônica sob controle

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Este alerta foi baseado no vídeo "Understanding Pain: What to do about it in less than five minutes?", de Adam Heller, disponível em <http://www.youtube.com/embed/4b8oB757DKc?rel=0> e sua utilização foi consentida pelo autor, conforme e-mail abaixo: Re: Translation of Youtube video De:Adam Heller | Zero Pain Now Para:Marcelo Lourenço Assunto:Re: Translation of Youtube video Data:16/05/2013 10:16 Hi Marcelo Thanks for your request. Yes you may translate the video. I have a big dream: 10 Million People Pain Free using Zero Pain Now. Thanks for helping me help millions.

----- Teorias emergentes estão expandindo nossa compreensão da dor e do seu tratamento. A chave para a compreensão da dor é reconhecer que ela tem um significado. De um modo geral, a dor traz a mensagem de que nem tudo está bem. O desafio consiste em interpretar o que isso significa no contexto de nossas vidas. Existem dois principais tipos de dor: aguda e crônica. A dor aguda dura um curto período de tempo (definido como menos de 3 meses), enquanto a dor crônica ou persistente é de maior duração (3 meses ou mais). A mensagem é muito diferente nos dois tipos de dor, e é importante ter clareza sobre essa diferença ao planejar como responder. A mensagem da dor aguda é simples. Ela normalmente alerta para danos físicos e solicita uma ação corretiva. Por exemplo, se você pegar uma panela quente a dor evoca uma poderosa mensagem dizendo-lhe para soltar a panela. Aqui dor está relacionada à lesão tecidual. A dor crônica é mais complexa. Sua mensagem não costuma relacionar-se à lesão tecidual clara. Muitas vezes, há camadas mais profundas no seu histórico. Uma potencial armadilha está em

negligenciar as questões mais profundas e propor tratamento com medicamentos para a dor aguda. Isso pode levar a excessiva preocupação nos danos estruturais. Por exemplo, uma pessoa apresenta dor nas costas enquanto pratica jardinagem e acredita que mais prejuízos estarão ocorrendo durante a prática e é provável que pare a atividade de jardinagem. Na verdade, é muito improvável que um dano significativo está ocorrendo e uma estratégia mais útil reduzir o tempo de atividade ou realizar de uma forma mais suave. Quais são os diferentes mecanismos da dor? A percepção de dor ocorre no cérebro. No entanto, certo número de mecanismos diferentes contribui para o modo que as mensagens são iniciadas e transmitidas dentro do sistema nervoso central.

1. Dor por lesão tecidual, ou nociceptiva A dor nociceptiva ocorre devido ao dano real ou potencial dos tecidos. É um aviso de perigo. Entradas de estímulos de pressão, químicos ou de temperatura são detectadas pelos sensores especializados em neurônios nociceptores. Estes neurônios são distribuídos por todo o corpo e levam a dor por meio de mensagens para o cérebro. Exemplos de dor nociceptiva incluem a dor dos cortes, contusões, ossos quebrados e infecção. A dor nociceptiva é o tipo mais comum de dor aguda. No entanto, como já foi mencionado, quando a dor progride para a etapa persistente o dano tecidual significativo é geralmente perdido. A dor crônica não é geralmente associada com dano permanente dos tecidos. A artrite reumatoide e doenças relacionadas são exceções a esse padrão típico em que a dor persistente pode ser ligado a inflamação e danos nas articulações.
2. Dor por lesão do nervo, ou neuropática A dor neuropática é devido a danos nos nervos. Aumento de impulsos elétricos a partir do local da lesão são projetados para o cérebro e são percebidos como dor. Exemplos comuns incluem a dor fantasma após a amputação dos membros inferiores (dor sentida em um membro que não está mais lá), neuropatia diabética dolorosa (onde os nervos são danificados por diabetes) e neuralgia pós-herpética (dor que pode acompanhar a infecção)
3. Sensibilização "Sensibilização" refere-se à transmissão amplificada que ocorre no sistema nervoso gerando dor para além do local do problema original. Isto pode

ocorrer em nível de nervos periféricos, na medula espinhal ou no cérebro. A sensibilização significa que uma "memória" da dor pode permanecer mesmo após a lesão tecidual ou nervosa inicial se curar 4. Fatores mente e corpo No cérebro, um único pensamento provoca alterações imediatas na atividade elétrica e química. Estas alterações cerebrais podem ser muito semelhantes às que ocorrem em resposta a estímulos físicos corporais. Mente, cérebro e corpo são, de fato, tão intimamente entrelaçados que é difícil dizer onde um termina e o outro começa. Mecanismos do sistema nervoso, imunológico e hormonal (o sistema neuro-imuno-endócrino) oferecem um caminho através do qual o estado de espírito pode ter profundos efeitos sobre o corpo. Hoje é reconhecido que esses mecanismos mente-corpo podem contribuir para a persistência da dor. Estas influências descendentes da mente quando projetadas para a medula podem sensibilizar diretamente o sistema nervoso e amplificar a dor. Existem vários outros mecanismos. Um exemplo refere-se ao efeito do estresse e da resposta de "luta ou fuga". O estresse emocional ativa o sistema nervoso simpático. Esta hiperatividade simpática então contrai os vasos sanguíneos, provocando redução do fluxo sanguíneo e falta leve de oxigênio com consequente dor nos músculos, nervos ou tendões. Mentes e corpos não são divididos. Temos um profundo e íntimo ("eu sou"), que se expressa para fora através da mente, corpo, espírito, relações e interações com o meio ambiente. Isto significa que existem vários contribuintes possíveis para a dor. Às vezes, a dor pode se relacionar predominantemente para lesões corporais, como é típico de dor aguda. No entanto, se a dor persistir, fatores adicionais estão frequentemente envolvidos e a mensagem de dor pode, em seguida, apontar para dificuldades mais amplas. O que é uma abordagem pessoal para o manejo da dor? A gestão da pessoa como um todo aborda os múltiplos aspectos da dor crônica que afeta amplamente no estilo de vida. O foco está em fazer mudanças graduais e avaliar as respostas. O objetivo é "treinar o cérebro" e "restaurar os tecidos". Os resultados são geralmente mais evidentes a longo prazo em geral de 12 meses, embora às vezes

pode ocorrer uma melhoria rápida. Existem cinco áreas-chave na gestão que podem ser consideradas para se desenvolver uma abordagem individualizada.

1. Tratamento conservador Este aspecto do tratamento se concentra no corpo. Tratamentos conservadores incluem medicamentos, bloqueios de nervos e cirurgia. Abordagens biológicas relacionadas a fisioterapia, quiropraxia, osteopatia e acupuntura também são estratégias que geralmente funcionam bem para a dor aguda, e são também eficazes em situações de dor crônica. O custo/benefício deve também ser cuidadosamente ponderado junto com um especialista.
2. Mente e corpo Nossos pensamentos e emoções têm um impacto imediato sobre o corpo. Isto significa que os padrões de pensamento inúteis (especialmente relacionado com as crenças e expectativas) e emoções profundas podem contribuir para problemas de saúde física. No sentido inverso também é verdade, os problemas de saúde física podem produzir mudanças em pensamentos e emoções. O exercício de traçar uma linha do tempo é uma maneira de olhar para as ligações importantes entre períodos estressantes da vida e o aparecimento de problemas de saúde, tais como a dor. Aprender a ser mais consciente ou consciente da mente e do corpo é um aspecto fundamental do tratamento da dor. O desafio consiste em fazer mudanças graduais, tanto em nível físico e mental, com vista a reduzir o impacto da dor.
3. Reintegração Muitas pessoas com dor crônica têm um comportamento de desligamento ou isolamento em relação ao ambiente, às pessoas ou ao trabalho. Um dos componentes do tratamento da dor, portanto, envolve a restabelecer as conexões perdidas. Para alguns, trata-se de passar mais tempo na natureza, para outros o voluntariado ou aderir a um grupo. Descubra qual hobby é ideal para você. De qualquer forma é preciso saber que a reintegração da pessoa na sociedade pode ajudar a reduzir a sensibilização do sistema nervoso e a dor.
4. Atividades Nossas ações, como nossos pensamentos e emoções, pode facilmente tornar-se presas em padrões inúteis. Aprender a "reprogramar" a atividade é uma parte importante da estratégia global de reciclagem do cérebro. Ações significam encontrar o

equilíbrio e evitar fazer muito pouco ou demais. Aos poucos, a atividade de construção ajuda a superar o medo de que pode haver algo perigoso e estruturalmente errado com o corpo. Uma caminhada diária confortável é uma estratégia de tratamento comumente usada nesta área.

5. Nutrição A mente e o corpo são alimentados pelo ar limpo, água limpa e comida de qualidade. Abordar estas questões pode melhorar diretamente a saúde. Evitar fumar e minimizar o consumo de drogas recreativas como cafeína e álcool é útil. Comer mais vegetais e proteínas e menos carboidratos ricos em amido (particularmente ricos em carboidratos de alto índice glicêmico) reduz a inflamação. Suplementos nutricionais, como ômega 3, encontrado no óleo de peixe, podem trazer benefícios em determinadas situações. O ser humano tem a capacidade de se adaptar e de renovar de acordo com a melhora da nossa alimentação. Não estamos condenados à degeneração e a doença. Então, basta parar um pouco e tentar responder a três perguntas: 1. Qual é a mensagem da dor para mim? 2. Qual o significado da dor na minha história de vida? 3. Quais as mudanças positivas que posso fazer na minha vida para minimizar o impacto da dor?

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/mantendo-a-dor-cronica-sob-controle · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.