

**Autor:** Sara Fernandes, Sofia Melo, Ângela Fernandes

**Última atualização:** 2020/02/26

**Palavras-chave:** dor, dor crónica, tratamento da dor

## Resumo

A dor é uma das principais causas de sofrimento humano, estando associada a absentismo, incapacidade temporária e aumento dos encargos com a saúde. Afeta a qualidade de vida das pessoas e das suas famílias. A dor pode ser classificada como aguda (se duração inferior a 30 dias) ou crónica (quando duração superior a 30 dias). O tratamento da dor crónica baseia-se em medidas farmacológicas, através de fármacos analgésicos como os anti-inflamatórios não esteróides e os opióides, e adjuvantes como os fármacos anti-depressivos e anti-convulsivantes. Os tratamentos não farmacológicos também melhoram o controlo da dor crónica, com um impacto muito positivo na qualidade de vida das pessoas.

## Dor crónica

A **dor** é definida pela *International Association for the Study of Pain (IASP)*, como "uma experiência multidimensional desagradável, envolvendo um componente sensorial, e também, um componente emocional e que se associa a uma lesão tecidual concreta ou potencial, ou é descrita em função dessa lesão". É uma das principais causas de **sofrimento humano**, afetando a qualidade de vida das pessoas, e interferindo no seu bem-estar físico e emocional.

Pode ser classificada em função da sua duração: uma dor aguda dura menos de 30 dias; a dor crónica dura mais de 30 dias.

### O que é a dor crónica?

A dor que surge imediatamente a seguir a uma lesão é uma dor que, até certo ponto, é benéfica para o organismo. É um sinal de alarme, que serve para nos proteger. A **dor crónica** é uma dor persistente ou recorrente que dura para além da cura da lesão que lhe deu origem, ou que existe mesmo sem lesão aparente.

A **dor crónica** está associada a morbilidade, absentismo e incapacidade temporária ou permanente. Leva a elevados encargos com a saúde, tanto para o doente como para os sistemas de saúde, e tem impacto significativo na qualidade de vida do doente e das famílias. Estima-se que afete mais de **30% da população** em Portugal.

## Objetivos do tratamento?

---

O objetivo principal do tratamento da dor crónica é **diminuir a intensidade e a duração da dor**. No entanto nem sempre isto é possível.

A dor é uma experiência subjetiva que depende de muitos fatores e não apenas da biologia e da química dos neurónios que transportam a informação. Os aspetos psicológicos, sociais e espirituais são fundamentais na forma como um estímulo é interpretado como positivo (prazer) ou negativo (dor), pelo que se entende que só uma intervenção holística poderá ajudar a viver com a dor, sobretudo na dor crónica.

Mais do que aliviar completamente a dor, devemos pensar em de que forma será possível ter uma **boa qualidade de vida** apesar de ter alguma dor, voltando a realizar tarefas do dia-a-dia que deixou de fazer como algumas atividades profissionais, as atividades de tempos livres, a higiene pessoal, ou passear com a família e brincar com os netos.

Em cada caso interessa valorizar o que é realmente importante para cada um.

## O que se pode fazer para aliviar a dor?

---

O tratamento engloba **medidas farmacológicas e medidas não farmacológicas**.

A **terapêutica farmacológica** é fundamental no controlo da dor, na melhoria da capacidade funcional e da qualidade de vida. Neste grupo estão englobados vários medicamentos com ações diferentes, mas que se potenciam, como os analgésicos e os medicamentos adjuvantes. Os analgésicos incluem os anti-inflamatórios não esteroides, os anestésicos, e os opióides e destinam-se a aliviar a dor por ação direta sobre a condução nervosa. Os medicamentos ditos adjuvantes incluem os antidepressivos e os anticonvulsivantes e vão modelar as vias da dor e potenciar a ação dos analgésicos. Uns e outros obrigam a uma avaliação médica cuidada para adequar a melhor prescrição a cada caso em concreto.

A **terapêutica não farmacológica** faz parte do plano global de tratamento e tem poucos efeitos adversos. Quando realizada em conjunto com os fármacos, leva a uma potenciação do efeito terapêutico:

- Inspire profundamente: respirar mais lentamente ajuda a relaxar, diminuindo o desconforto. Deve inspirar devagar e profundamente durante uns minutos, deixando a mente relaxar.
- Durma bem: dormir, pelo menos 7 a 8 horas por dia, ajuda a relaxar e melhora o controlo da dor.
- Pratique exercício físico com regularidade: o exercício físico melhora o humor, o padrão de sono e reduz a ansiedade, ajudando, ainda, a manter os músculos ágeis, com mais força. É indicado praticar exercício físico 3 a 5 dias por semana durante 30 minutos, de acordo com a sua condição física, fazendo atividades em grupo, para se sentir mais motivado ? caminhar, dançar.
- Pare de fumar.
- Controle o peso: manter um peso adequado é essencial no controlo da dor. Dê preferência a carnes brancas, peixe, legumes e fruta, e beber 1,5 litros de água por dia.
- Pratique exercícios de relaxamento: estes exercícios ajudam a tranquilizar a respiração, reduzir a tensão muscular e diminuir a ansiedade. Existem vários exercícios como a prática de Yoga, Pilates, Tai chi.
- Mantenha uma postura correta ao longo do dia: é importante uma boa postura de forma a prevenir o surgimento ou agravamento de lesões músculo-esqueléticas.
- Dedique tempo ao que lhe dá prazer e conviva com outras pessoas: o bem-estar psicológico é essencial para um bom controlo da dor.

## Conclusão

---

**A dor é inevitável, mas controlável.** Os medicamentos ajudam, mas não resolvem completamente. O doente tem um papel fundamental na implementação de ações para o controlo da dor, reduzindo o sofrimento. É possível melhorar a sua qualidade de vida!

## Referências recomendadas

---

- [Associação Portuguesa para o Estudo da Dor](#)
- [Associação Internacional para o Estudo da Dor](#)
- [Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. Programa Nacional para a Prevenção e Controlo da Dor Lisboa: Direção-Geral da Saúde, 2017](#)
- [DOR.com.pt](#)

**[Voltar à página inicial](#) [Tem alguma dúvida? Fale connosco](#) \*\*\*\*\***

[Sara Francisca Fernandes](#) • [Sofia Melo](#) • [Ângela Fernandes](#)