

Dr.ª Margarida Regêncio

Dor Crónica. Não sofra em silêncio!

Actualmente, em Portugal, estima-se que afecte 36% da população, apresentando como causas mais comuns osteoartrose, lombalgia (dor de costas), cancro e artrite reumatóide. Alguns destes doentes apresentam dor de causa indeterminada mas, ainda assim, esta dor deve ser tratada. O impacto pessoal, social e económico reflecte-se em actividades da vida diária que o doente deixa de poder realizar, absentismo com risco de perda de emprego ou reforma antecipada, e gasto de muitos milhões de euros anuais com tratamentos, muitas vezes pouco eficazes, por falta de informação quer da população em geral, quer dos profissionais de saúde para esta problemática.

A maioria dos pacientes que apresentam algum tipo de dor crónica desconhece que pode recorrer a uma consulta específica para controlar e tratar o seu problema, onde encontra profissionais de saúde competentes em Medicina da Dor. A Consulta da Dor tem como objectivo compreender a origem do problema que motivou a consulta e tratar especificamente a sintomatologia dolorosa, melhorando a qualidade de vida dos doentes que muitas vezes se sentem incompreendidos, isolados e incapacitados. Ao controlar a dor previne-se a incapacidade e a deficiência, além de se prevenirem outros problemas físicos e psicológicos associados à dor. Na Consulta da Dor o paciente tem acesso aos diferentes tratamentos disponíveis para o seu tipo de dor e redução do seu sofrimento, com ganhos a todos os níveis (qualidade de sono, apetite, relações humanas, capacidade de trabalho, …). Procurar ajuda o mais cedo possível é o primeiro passo neste sentido.

A forma como o ser humano expressa e encara a dor é fortemente influenciada por factores culturais e vivências anteriores. Embora o Fado (destino cruel e imutável) seja o som nacional, a Dor não tem que ser uma fatalidade incontornável. Ela é uma realidade que afecta todos os estratos etários (com maior incidência nos grupos mais idosos) e ambos os sexos (embora mais prevalente no sexo feminino). Se a dor aguda pode ser considerada um sinal de alerta e é motivo frequente de consulta, caso esta não seja adequadamente tratada, leva a estados de dor crónica, dor esta que não tem utilidade fisiológica pois, pelas alterações que provoca nos diversos sistemas orgânicos, ela constitui uma doença por si só e não apenas mais um sintoma. Aqui a dor estabelece-se a partir de uma "cicatriz" na percepção da dor pelo cérebro, por sensibilização das vias nervosas, é criada uma memória da dor que é perpetuada no tempo.

Um problema com esta dimensão não pode ser negligenciado. Nesse sentido, foi criado em 1999, por despacho da Ministra da Saúde, o Dia Nacional de Luta Contra a Dor (15 de Outubro), a fim de sensibilizar a opinião pública e os diversos profissionais de saúde para a importância do

controlo da Dor. Essencial ao combate desta epidemia tem sido a APED (Associação Portuguesa para o Estudo da Dor) promovendo diversas iniciativas por todo o País, mostrando que a dor não é uma obrigação, sendo o seu tratamento um dever dos profissionais de saúde e um direito humano.

A Consulta da Dor constitui um marco à melhoria da qualidade de vida do doente com dor crónica e uma arma no travar da continuidade de uma dor que se está a manter por mais tempo que o espectável. Aqui não se trata a dor, mas sim o doente com dor, no seu todo, no seu ser, no seu estar… colocando um basta à dor e suas consequências.