

# GUIA DA DOR

## ENTENDER PARA MELHORAR A DOR CRÔNICA

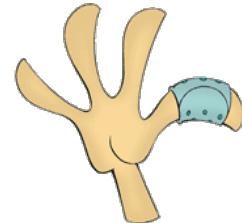
Este Guia apresenta ilustrações retiradas da internet. Todo conteúdo é de responsabilidade do Grupo de Pesquisa em Dor.



### Por que eu sinto tanta dor? Por que essa dor não passa?

Quantas vezes você já se pegou questionando sobre a sua dor? É bem provável que essas perguntas e muitas outras já tenham passado pela sua cabeça. É natural que isso aconteça. Afinal, existe algo ocorrendo no seu corpo e ninguém melhor que você mesmo para se preocuparmos e tentar achar explicações. Entender o que está ocorre no corpo quando se tem dor por muito tempo é um grande passo para começar a tomar algumas atitudes e tentar modificar o que está acontecendo.

A dor é um mecanismo de proteção que existe nos animais e também a nas pessoas. Quando nos machucamos, a dor serve para nos alertar que precisamos fazer algo. Se cortamos o dedo, se pisamos em um prego, iremos procurar um serviço de emergência ou mesmo fazer um curativo. Mas é importante saber que o corpo tem a capacidade de se recuperar. Ninguém fica com o dedo cortado por anos. Por isso, não é normal sentir dor todos os dias, por meses ou anos.



No **Guia da Dor**, além de conhecer sobre a dor, também poderá refletir e modificar algumas atitudes e hábitos. Ele não se destina a substituir a rede de profissionais que cuidam de você. Pelo contrário, esses profissionais serão fundamentais para fazer você entender como essas orientações servem para te ajudar.

**Lembre-se:** Entenda o Guia da Dor como sendo o primeiro passo para começar. Tudo que você precisa é estar disposto a ler as informações e levar em conta algumas das sugestões escritas aqui.

# Veja como você pode usar o Guia da Dor.

A dor fez você parar de fazer as coisas que gostava?

Você está o tempo todo preocupado e querendo entender a sua dor?

Você quer a sua dor não limite mais a sua vida?



Se você respondeu **SIM** a alguma dessas perguntas, será importante que você leia o **Guia da Dor**.



Imagine que você estivesse fazendo uma longa viagem de carro. Por muito tempo que esteve dirigindo foi a dor. Ela te levou por caminhos mais longos, cheios de curvas, passou por lugares estranhos e que fez até você sentir perdido.

Falar que a **Dor** vem dirigindo seu carro por estradas que você não conhece, é o mesmo que você pensar que, por muito tempo, ela tem sido quem tem o controle da sua vida. Agora é o momento de você começar a dirigir um pouco. **Retomar o controle** pode significar a necessidade de repreender a dirigir e passar a dor para o **banco do carona**. Significa que ela vai estar com você na viagem, mas ela não irá mais assumir a direção. O objetivo é que você consiga retomar esse controle. Que a direção da sua vida seja dada por você e não pela dor. Então vamos começar!! Pé na estrada!!!



- ❖ Leia o **Guia da Dor** e mostre a sua família, ao seu profissional de saúde, aos amigos ou colegas de trabalho.
- ❖ Escolha novas estradas para você seguir e peça ajuda a sua família ou profissional de saúde

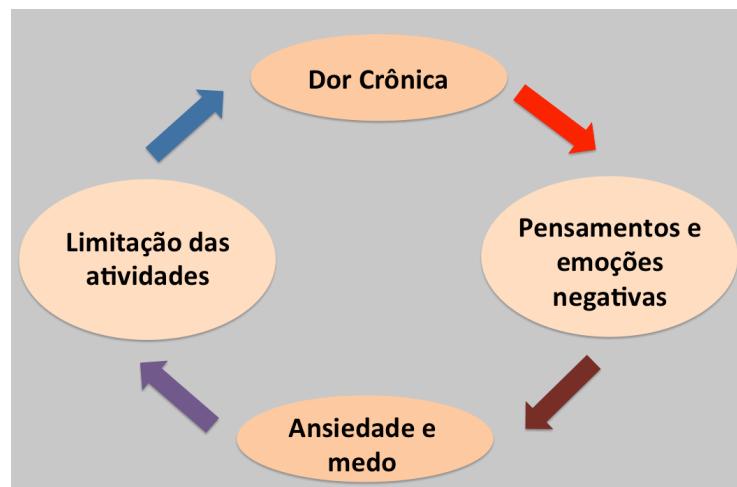
# A Estrada em Círculos que a Dor te leva.



É importante entender que a dor faz você ficar preso a um ciclo, como se você andasse em círculos. Andar em círculos não permite você sair do lugar. Ao sentir dor, muitas pessoas passam a ter **pensamentos negativos sobre o futuro**, ficam **ansiosas, preocupadas, frustradas** e como **medo de se movimentar**. É possível que já tenha acontecido com você.

Muitos ficam com medo de se movimentar pois acreditam que a sua dor vai aumentar, causar danos físicos ou uma nova lesão. Isso leva, muitas vezes, a uma **diminuição da atividade, a falta de condicionamento físico** (por exemplo, menos força e resistência, o ganho de peso). Todos estes fatores contribuem para o evitar cada vez mais o movimento e acaba limitando as atividades. Esse ciclo é chamado **Ciclo da Dor**.

## O Ciclo da Dor



### Os custos de inatividade:

- ❖ Mais dor
- ❖ Menor aptidão física
- ❖ Menos tempo com a família e amigos
- ❖ Humor deprimido
- ❖ Aumento da irritabilidade
- ❖ Baixa auto-estima
- ❖ Diminuição da qualidade de vida

### Lembre-se:

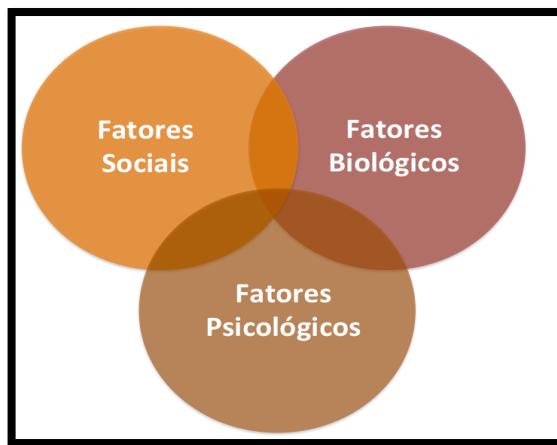
Quando se tem dor crônica, deixar se movimentar não é uma boa solução. Na verdade, o **Ciclo da Dor** faz a sua dor e seus efeitos se tornem piores ao longo do tempo. Agora que estamos entendemos o **Ciclo da Dor**, temos o poder de quebrá-lo.

# Fatores que impactam na Dor.



**Você não está sozinho!!** Muitas pessoas no mundo tem dor crônica. Acredita-se que 1 em cada 5 pessoas tem dor crônica. Além disso, a dor crônica faz com que as pessoas e o governo gastem muito dinheiro. **A dor crônica (às vezes chamada de persistente)** é aquela que **dura por mais de 3 meses**. Na maioria dos casos, **não existe mais nenhuma lesão**, ou seja, seu corpo não está machucado como você pensa. A Dor pode estar relacionada a padrões de pensamentos negativos, sentimentos e comportamentos, que podem, piorar a condição sua dor! O objetivo de entender a dor é **modificar esses padrões de pensamento e de comportamento** de forma que novos entendimentos surjam e você melhore a maneira de agir frente a dor. Além disso, busca diminuir o impacto negativo da dor nas sua vida.

**A dor crônica afeta muitas partes de sua vida e também afeta os outros.**  
**Existe uma interação dos fatores Biológicos, Psicológicos e Sociais**



## Lembre-se:

Quando se tem Dor Crônica, nem tudo que aparecer nos exames pode ser a causa da dor. Entenda que a maneira que você pensa e se comporta pode ser uma grande fator na sua dor.

# Como eu faço para começar a mudar?

Bem... É possível que essa possa ter sido a sua pergunta.

Reconhecer a necessidade de mudança e saber que sua vida, apesar da Dor, pode ser muito bem aproveitada, já é um grande passo.

**Não existem segredos, não existem tratamentos milagorosos, não existe mágica. Existe persistência e paciência!!!**



## Usando a sua Caixa de Ferramentas

Como em uma caixa de ferramentas, você tem diversas habilidades que podem ser usadas. Aprender quais são as ferramentas que você poderá usar para ajudar no seu tratamento da Dor é de grande importância. As pessoas são diferentes, com problemas diferentes, por isso cada uma vai ter que escolher as ferramentas que mais vão servir para a vida de cada um. É como um mecânico que tenta consertar um carro. Cada carro tem um problema diferente e para isso o mecânico usará uma ferramenta diferente. As pessoas com dor também precisam de uma variedade de ferramentas para ajudá-las. É melhor ter uma variedade de ferramentas prontas para uso, assim como um bom mecânico de carros.

### Lembre-se:

Seja paciente e persistente.

As modificações na sua vida devem ser aos poucos. Escolha 1 ou 2 coisas que você quer mudar na sua vida. Começando por aquelas que você acha que conseguirá com mais facilidade. Depois vá mudando outras.

**VAMOS COMEÇAR!!!**



# ACEITAÇÃO

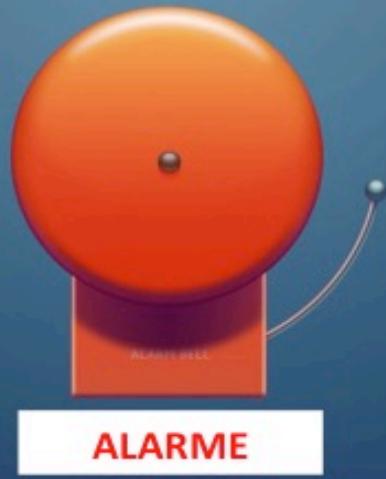
Abrindo a porta para as mudanças.

A aceitação é o primeiro passo e o mais importante para ajudar no tratamento da dor. Aceitar a presença da dor significa que você pode aprender a lidar com ela, buscar o tratamento adequado e, até mesmo, controlá-la. Essa é a melhor maneira para começar a agir e modificar a sua vida.

Vale lembrar que aceitar a dor é um processo contínuo. Esse processo envolve várias fases como, por exemplo, negar que algo de está acontecendo, se revoltar, se sentir desanimado ou deprimido, procurar novas soluções e aceitar a situação como ela é. Em que fase da aceitação você se encontra?

Pode parecer muito difícil. Mas o processo de aceitação poderá levar algum tempo.

Não se cobre, seja paciente com você. Entenda que nem todo dia é bom, mas haverá pontos positivos mesmo em dias ruins. Reconheça suas limitações para respeitar seus limites. O mais importante é sair da fase que você está para chegar na fase que você desejar. A aceitação é também um pouco como abrir uma porta. Uma porta que se abre para permitir que você tenha outras oportunidades. A chave que você precisa para abrir essa porta não é tão grande quanto você pensa. Tudo que você tem a fazer é estar disposto a usá-la e tentar fazer as coisas de forma diferente.



# DOR: NOSSO ALARME

A dor é o sistema de alarme mais potente do corpo.

Apesar de não ser normal viver com dor, ela possui um papel importante. Ela é o nosso sistema de proteção, como se fosse um sistema de alarme.

Toda vez que nosso corpo se machuca, a dor o sistema alarme dispara para avisar ao cérebro que algo errado está acontecendo com o corpo. Isso acontece porque os receptores do nosso corpo detectam tudo que está acontecendo, funcionando como repórteres que captam as informações do corpo para mandar ao cérebro.

O cérebro é o centro de comando do nosso corpo e ele avalia tudo que está acontecendo a todo momento. A partir dessas informações o cérebro é capaz de tomar decisões.

Se você pisar em um prego, os receptores captar essa informação e ela será enviada ao cérebro que vai avaliar o local, as experiências, as memórias e o que você está fazendo no momento para tomar uma decisão que sera dor e mudança na sua maneira de andar.

Nem sempre que sempre que sentimos dor significa que nos machucamos. As vezes o sistema de alarme está muito sensível e dispara facilmente. Muitas coisas ajudam a regular o alarme como fazer exercícios de respiração, meditar, ser mais ativo e fazer atividade física.



# SONO

A recuperação de energia é uma grande aliada contra a dor.

O sono possui grande influência na dor, pois é nesse momento que devemos relaxar para recarregarmos nossas baterias.

Dormir mal parece normal para quem tem uma vida agitada, mas quando seu corpo utiliza mais energia do que consegue recuperar, você vai se sentir física e emocionalmente consumido.

Ao dormir mal seu corpo produz substâncias paracidas como se você estivesse sofrendo de stress. São liberadas substâncias pelo seu corpo que deixar você mais sensível e ajuda a desregular o seu sistema de alarme.

Ao dormir mal, o corpo não consegue se recuperar das atividades do dia anterior, fazendo com que você fique cansado, mal humorado, ansioso e com mais dor.

Para se ter horas de sono com qualidade é importante evitar refeições pesadas a noite, o uso de celular, computador ou qualquer coisa que te prenda a atenção, cochilos ou sonecas durante o dia, por exemplo.

Faça atividades relaxantes a noite, estabeleça uma hora para dormir e acordar e faça do seu quarto um local confortável.



# PENSAMENTOS NEGATIVOS

A ansiedade, o medo e o stress são grandes vilões na dor.

Entender que a dor existe não só quando nos machucamos nos ajuda a reconhecer que outros fatores que podem influenciar no aumento ou na persistência da dor. Quando se sente dor por muito tempo, é comum ficar preocupado, ansioso, com medo e até deprimido.

Sentimentos como tristeza, estresse, preocupação, raiva, ansiedade só vai aumentar a dor. Os pensamentos negativos fazem com que o nosso corpo libere substâncias que deixam o sistema de alarme mais sensível.

Além disso, é possível que se desenvolva medo de algumas atividades que antes eram realizadas normalmente. O medo da dor faz com que se fique cada vez mais limitado.

É importante que se consiga reconhecer a presença desses pensamentos negativos para que se possa evita-los. Saber que a ter dor não significa estar machucado e que muitos movimentos são seguros de serem feitos também é um passo importante para se sentir menos ansioso, menos triste e menos limitado.



## RETORNE AS ATIVIDADES

Retornar as atividades ajudará a diminuir as suas limitações

Deixar de fazer as atividades do dia-a-dia não é uma boa estratégia. Isso apenas aumentará as limitações. Cada vez a pessoa acaba fazendo um pouco menos.

Voltar a realizar as atividades diárias é uma das ferramentas importantes no tratamento da dor. Claro que fazer exageros ou mesmo tentar voltar a fazer as mesmas coisas e da mesma maneira que você fazia antes, também não é recomendado. Procure priorizar e planejar as suas atividades por partes, ou seja, fazendo aos poucos e respeitando seus limites.

Busque objetivos reais para a sua situação atual e que sejam alcançáveis. Objetivos reais fazem você perceber que é possível, com algumas mudanças, fazer muitas das atividades que você fazia antes. Ter o apoio de amigos e familiares é um incentivo para sua mudança de hábito.

Voltar às atividades pode ser desconfortável no início, mas não desanime. Procure estratégias, junto com sua família e o seu profissional de saúde, para que suas atividades fiquem mais confortáveis.



# PRATIQUE EXERCÍCIOS

## Os exercícios ajudam a diminuir a dor

Possivelmente você ouviu falar dos benefícios dos exercícios físicos para a saúde. Você deve se perguntar: “Mas eu sinto muita dor, como posso fazer exercícios?” ou “Se eu fizer exercícios e minha dor piorar?”. Não podemos sair de muitos anos sem fazer exercício e já começar de maneira muito intensa e por muito tempo. Como se come uma melancia inteira? Uma fatia de cada vez. Assim também é com o exercício. Tem que ser aos poucos.

Primeiro, escolha um exercício que você gosta ou tem vontade de praticar. Pode ser sozinho ou em grupo. Em seguida, escolha o local. Por último estipule os limites para a sua prática como quantas vezes por semana, quantos minutos fará de exercícios. Por último, seja paciente com você. Não tente comer a melancia inteira de uma vez.

Estipular o limite do exercício é entender qual é o seu limite. Por exemplo: Se você escolher fazer caminhada, por quanto tempo você acha que conseguirá caminhar sem ter dor? Imagine que seja 10 minutos. Faça 20% menos, ou seja, saia para uma caminhada de 8 minutos.

Ter uma rotina de exercícios ajuda o corpo a liberar substâncias que funcionam como anestésicos. Essas substâncias irão diminuir a sua dor. Além disso, aumentá a sua força, melhorará o humor, deixará você menos cansado. É claro que essas mudanças levarão algum tempo para o corpo se adaptar. Permita que seu corpo tenha os benefícios dos exercícios diariamente.



# RELACIONAMENTOS

**Uma rede de apoio aumentará sua confiança**

Você já percebeu o impacto que a sua dor tem nas outras pessoas? Já percebeu como seu comportamento afeta o que você pensa, como você se sente, e o que você faz? A presença da dor influencia todos que estão ao seu lado da pessoa. Isso inclui familiares e amigos. Quando se tem dor crônica, os programas que o casal ou família costumavam fazer, como passear e fazer refeições juntos, dão lugar para visitas a médicos, farmácias e exames. E cada vez mais as pessoas se afastam.

A dificuldade de se relacionar com seus familiares e amigos não vai desaparecer sozinha com o tempo. Pelo contrário, o tempo pode aumentar essa parede e fazer com que todos se distanciem de você.

A única maneira de resolver este problema é aprender a se comunicar melhor.

A comunicação entre a pessoa com dor, os familiares e amigos, é fundamental uma vez que a dor crônica é uma experiência invisível. As pessoas podem ver você como uma pessoa normal por fora, mas não sabem como você está se sentindo. Elas também nunca irão adivinhar. Então, a melhor maneira é se comunicar. Procure conversar com quem você confia. Ouça o que a outra pessoa tem a dizer. Construa uma rede de confiança incluindo amigos, familiares e profissionais de saúde.