

TUDO ISTO
EXISTE
TUDO ISTO
É TRISTE
TUDO ISTO
É DOR.

A DOR CRÓNICA
NÃO TEM DE SER
O SEU FADO.

Fale com o seu médico ou farmacêutico.


Grünenthal


FARMÁCIAS HOLON
um dia todas serão assim



Três em cada dez adultos portugueses sofrem de dor crónica.¹



Tem dor recorrente ou persistente há mais de três meses?

Saiba que também pode ter dor crónica.

TIPOS DE DOR

DOR AGUDA

A dor aguda faz parte do sistema de proteção do nosso organismo. É um sinal de alarme que nos diz que algo não está bem. As lesões menores são fáceis de tratar; outras podem ser um sinal de algo mais sério. Por exemplo, a dor da perna partida obriga-nos a descansar até que fique curada. Aqui a dor está a ajudar.²

DOR CRÓNICA

A dor é crónica quando, de modo geral, dura há mais de três a seis meses, persistindo após a recuperação da lesão. Por exemplo, os sinais de alarme relacionados com dores prolongadas, como a artrose ou a lombalgia, já não têm qualquer utilidade para o organismo – são apenas desagradáveis e até incapacitantes.³

Com o tempo, a dor crónica pode afetar a nossa mobilidade, a nossa capacidade para trabalhar, os nossos padrões de sono. Pode também ter um impacto negativo na nossa família e amigos. **É torna-se, por direito próprio, numa doença.**³

1. Azevedo LF, Costa-Pereira A, Mendonça L, Dias CC, Castro-Lopes JM. Epidemiology of Chronic Pain: A Population-Based Nationwide Study on Its Prevalence, Characteristics and Associated Disability in Portugal. J Pain. 2012 Aug;13(8):773-83. 2. IASP. Global Year Against Acute Pain – Facts Sheets [internet]. [acesso em 07 de julho 2017]. Disponível em <https://www.iasp-pain.org/Advocacy/Content.aspx?ItemNumber=1097>.

UM PROBLEMA INVISÍVEL

O QUE AS
PESSOAS VEEM:

**Dor
persistente**

O QUE AS PESSOAS
NÃO VEEM:

Ansiedade
Depressão
Desconforto
Dor aguda
Dor choque elétrico
Dor cortante
Dor perfurante
Dor queimadura
Dormência
Fadiga
Insônia
Irritabilidade
Moinha
Rigidez

O 5.º SINAL VITAL

Sabia que, desde 2003, é obrigatório avaliar regularmente a intensidade da dor em todos os serviços de saúde, como já acontece com a pressão arterial, a frequência cardíaca, a frequência respiratória e a temperatura corporal?⁴

A dor ainda é subestimada e negligenciada, tanto pelos doentes como pelos profissionais de saúde. Tornando a dor visível não é possível ignorá-la.

AVALIAR A DOR

A avaliação clínica é essencial para o controlo eficaz da dor. Para tal, é importante que determine regularmente a intensidade da sua dor.

▪ **Tem dor persistente ou recorrente há mais de 3-6 meses? Faça a avaliação da sua dor e fale com o seu médico ou farmacêutico.**

ESCALA NUMÉRICA

Faça a equivalência entre a intensidade da sua dor e uma classificação numérica, sendo que 0 corresponde à classificação "Sem Dor" e 10 à classificação "Dor Máxima" (dor de intensidade máxima imaginável).



Existem mitos que podem levar o doente a não procurar tratamento ou sentir que a sua dor não é grave o suficiente para consultarem um médico. **É crucial que a dor seja avaliada, para evitar o seu agravamento.**

MITOS SOBRE A DOR CRÓNICA



A DOR CRÓNICA NÃO É UMA DOENÇA.

Se a lesão está tratada mas a dor continua passados 3-6 meses, essa dor já passou a ser uma doença. A dor crónica está associada a incapacidade, afastamento social, alterações na libido, mudanças na dinâmica familiar, desequilíbrio económico e falta de esperança.³



ESTÁ TUDO NA CABEÇA DAS PESSOAS QUE SE QUEIXAM DEMAIS.

Talvez o mito mais prejudicial para quem sofre de dor crónica. De facto, existe uma componente emocional associada à dor crónica. Por exemplo, a ansiedade ou a depressão podem agravar a doença. No entanto, a dor é uma experiência física e emocional desagradável, que não deve ser desvalorizada.³



A DOR É UMA PARTE INEVITÁVEL DO ENVELHECIMENTO.

Não é suposto que uma pessoa saudável acorde todos os dias com dor. Em alguns casos, a dor crónica até é menos frequente com o avançar da idade. Por exemplo, nos casos de lombalgia ou cervicalgia.⁵



AS PESSOAS COM DOR DEVEM FICAR NA CAMA A REPOUSAR.

Se no passado os doentes eram aconselhados a repousar, hoje o movimento é recomendado como parte da estratégia para controlar a dor. O exercício físico pode ser particularmente benéfico na maioria das dores de origem musculoesquelética, como a lombalgia ou a osteoartrose.³

5. Thielke S, Sale J, Reid CM. Aging: are these 4 myths complicating care? J Fam Pract. 2012 Nov; 61(11): 666-670.
6. Lohman D, Schleifer R, Amon JJ. Access to pain treatment as a human right. BMC Med. 2010 Jan 20;8:8.



A DOR CRÓNICA É UMA DOENÇA.
NÃO É UM SINTOMA.

A AVALIAÇÃO É FUNDAMENTAL
PARA O CONTROLO DA DOR.

É POSSÍVEL ALIVIAR A DOR
COM O TRATAMENTO ADEQUADO.

O ACESSO AO TRATAMENTO DA DOR
É UM DIREITO HUMANO.⁶



Com o apoio de:



Saiba mais sobre dor no site que sabe o que sente.
dor.com.pt