

Artigo de Filipe Antunes, Fisiatra e Presidente da Associação Portuguesa Para o Estudo da Dor (APED)

A dor que temos é sempre individual, subjetiva e única

Comemoramos o Dia Nacional de Luta contra a Dor na terceira sexta-feira do mês de outubro, de acordo com a agenda nacional e internacional de quem lida, estuda ou trata a dor. Assim também acontece em Portugal, como propõe a Associação Portuguesa para o Estudo da Dor (APED), a representante portuguesa da Associação Mundial para o Estudo da Dor (International Association for the Study of Pain - IASP).

A dor crónica é reconhecida como doença desde 2001 e, em Portugal, estima-se que afete cerca de 1/3 da população portuguesa. É a principal razão pela qual todos nós procuramos aconselhamento profissional médico e, tanto quanto possível, especializado. Se na maioria dos casos se trata de uma situação passageira mais ou menos acentuada (dor aguda), que serve como sistema de alerta ao nosso cérebro de que algo não está bem no nosso corpo, noutros casos desenvolve-se ao longo da vida e acaba por se estabelecer como uma doença que afeta o ser humano na sua totalidade e em toda a sua vivência (dor crónica).

A dor que temos é sempre individual, subjetiva e única. Depende da experiência emocional passada de cada indivíduo, pelo que é difícil descrevê-la e impossível reproduzi-la. É única para cada ser humano.

Dor é o que cada um de nós experimenta e expressa, de forma mais ou menos emotiva, de acordo com o conhecimento e de cada situação dolorosa que vivemos no dia a dia. Por esta razão, a dor crónica torna-se um desafio enorme para combater, porque é sempre diferente em cada pessoa. Não há remédios e soluções para todos e muito menos pílulas douradas ou remédios milagrosos!

Para a combater, devemos usar todos os meios disponíveis, reduzindo ao mínimo possível as suas consequências nefastas e proporcionar a quem sofre de dor o máximo das suas capacidades funcionais.

Para isso, necessitamos de um conjunto alargado e abrangente de meios, desde os agentes químicos (medicamentos), aos meios físicos e às técnicas psicológicas para o tratamento da dor. Os medicamentos são usados de forma mais ou menos corrente por qualquer médico, ainda que em alguns casos necessitam de formação mais específica e especializada para o seu correto manuseamento. Os outros agentes físicos e técnicas psicológicas implicam formação especializada na sua utilização.

O médico fisiatra, especialista em Medicina Física e de Reabilitação, como eu, é um profissional privilegiado nesta situação, por dominar enquanto clínico os medicamentos, as técnicas e agentes físicos, tão ou mais importantes no combate à

dor e na ajuda a quem sofre desta doença. Todos implicam diferentes meios e medidas de aplicação. São geralmente bem aceites, ainda que nem sempre completamente satisfatórios, pelo que o médico fisiatra é a garantia do saber clínico e médico na sua utilização para o tratamento da dor.

No entanto, o mais importante de tudo será mesmo prevenir o aparecimento da doença e daí a necessidade de termos uma vida saudável, regrada nos hábitos e estilo de vida, particularmente no que diz respeito à alimentação e à prática regular do exercício físico, como forma de combate ao sedentarismo, ao isolamento, à ansiedade e depressão que normalmente acompanham a dor Crónica. Fazemos assim jus ao saber de todos nós, de que “mais vale prevenir, do que remediar”.

Neste Dia Nacional de Luta contra a Dor, a APMFR destaca o papel multidisciplinar da Medicina Física e de Reabilitação que, com o seu trabalho e dedicação, auxiliam na gestão e prevenção da dor. Saiba mais sobre a APMFR em www.apmfr.pt