

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### DOR CRÔNICA: O DESAFIO A SER VENCIDO

A dor é um sintoma que nos faz passar mal, mas também é parte do mecanismo de sobrevivência do ser humano. A **dor aguda** tem causa e efeito, e assim, cumpre sua função biológica de manter a integridade do corpo. A **dor aguda** indica lesão de alguma parte do corpo provocada por ferimento ou processo inflamatório.

A **dor crônica** muitas vezes leva a incapacidade física, perda da funcionalidade e piora a qualidade de vida do doloroso. O portador da dor crônica compromete diversos aspectos de sua vida, gerando sofrimento, incapacidade, desfiguração, limitação da atividade profissional e perdas econômicas.

Provoca aparecimento da insônia e depressão piorando ainda mais a qualidade de vida do afetado e de sua família. A dor constante afeta a perspectiva de recuperação e a reabilitação física compromete o lado profissional e social, provocando desemprego e incertezas quanto ao futuro. A dor crônica provoca muitos afastamentos do trabalho e em muitos casos impedem a reintegração ao trabalho e a sociedade.

A **dor crônica** causa incapacidade física e funcional e é a principal causa de afastamento prolongado, além de limitar as atividades físicas e interfere nas relações sociais e familiares.

### CONSEQUÊNCIAS

A **dor crônica** é a que persiste além do previsto na cura de um ferimento ou doença. O estresse doloroso compromete o desempenho físico e mental, quanto mais prolongado mais afeta o trabalho e o dia-a-dia da família.

*A dor crônica com o passar do tempo torna-se uma doença com componentes emocionais negativos envolvidos na experiência dolorosa crônica.* A associação da dor crônica com a ansiedade e a depressão é muito comum, geralmente agrava o sofrimento e compromete o tratamento. O uso de analgésicos e antiinflamatórios nem sempre é satisfatório, e assim, acarreta isolamento social, desesperança e abandono do cuidado pessoal.

As dores de cabeça e as síndromes dolorosas em geral são as razões mais comuns para tratamento de dor crônica.

### TRATAMENTO DA DOR CRÔNICA

A natureza complexa da dor crônica implica em tratamento individualizado. Evitar a deterioração das condições físicas e comportamentais são metas a serem atingidas no tratamento da doença, ou seja, melhorar a qualidade de vida e reintegração social do sofredor.

O tratamento em primeiro lugar deve procurar a eliminação da causa que perpetuam as dores, mas infelizmente isto nem sempre é possível. Quando a dor crônica não puder ser eliminada, deve-se manter o desempenho do paciente mesmo quando a dor persiste. Os

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

cuidadores (enfermeiro e familiares) com muita frequência apresentam crenças negativas em relação à melhora do paciente.

Todos os recursos terapêuticos são aliados importantes na reabilitação do doloroso e de suas repercussões, levando a participação ativa do doente na sua reabilitação. O sofredor deve ser orientado para os efeitos nocivos da inatividade.

O paciente deve ser esclarecido da importância e o benefício dos exercícios quanto ao aumento da flexibilidade e da força muscular, também da melhora cardíaca e pulmonar para o bem da pessoa.

A atividade física é importante para tratar e reverter sintomas e anormalidades físicas ou psicológicas no portador de dor crônica. O condicionamento físico reverte e melhora a **síndrome do desuso** e ter mais controle do aparelho locomotor. Os sofredores reduzem atividades físicas, evitam movimentos e os exercícios o que acarreta comprometimento gradual do condicionamento físico, reduz a força, a flexibilidade e a capacidade aeróbica.

### CONCLUSÃO

A dor crônica tem impacto negativo na vida do doloroso. Dependendo da intensidade da dor ela pode ser incapacitante e afetará a funcionalidade do organismo, da família e na sociedade.

A Uptime - Clínica de Tratamento da Dor Crônica coloca a disposição dos dolorosos tratamentos não-medicamentosos que ajudam a melhorar e/ou mesmo curar muitas das dores crônicas.

**Dra. Camila B de Souza Bertoni**

Fisioterapeuta

**Dr. Luiz Carlos Bertoni**

Médico