

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### DOR CRÔNICA

A dor crônica é uma dor que não vai embora, pode persistir por mais de seis meses ou ir além do tempo normal de recuperação de uma lesão ou inflamação. Existem diferentes tipos de dor crônica, muitas das quais não são bem compreendidas. A dor crônica pode estar associada com uma doença (artrite) ou uma incapacidade (dor de perna fantasma).

Alguns tipos de dor crônica começam depois de acidentes. Outras podem começar com episódios agudos depois a dor torna-se constante por muito tempo. Exemplo: dor nas costas. Alguns tipos de dor crônica, como a enxaqueca, a dor é recorrente e constante. Existem muitos tipos de dor crônica como dor post-cirúrgica, fibromialgia, alterações temporomandibular (ATM)... Enquanto em alguns casos a causa da dor é conhecida, em muitos outros casos não sabe o porquê persistem.

### MEDICAÇÃO

Medicação para dor é importante para lidar este sintoma, mas o uso prolongado deve ser levado em conta por causa dos efeitos colaterais que podem ocorrer. *A irritação gástrica é muito freqüente, passando por processos alérgicos e outros efeitos colaterais mais graves que afetam uma boa parte dos dolorosos que tomam analgésicos e antiinflamatórios.*

A dor crônica afeta ambos o sexo, sendo mais comum na meia idade, embora possa ocorrer em qualquer faixa etária. A dor crônica pode ocorrer num simples movimento doloroso ou acordar no meio da noite gemendo de dor. Altera as relações de trabalho, da família e no social. Pessoas que tiveram danos físicos em acidente podem desenvolver sintomas de ansiedade, depressão e dor. *A dor crônica pode levar a um impacto financeiro negativo e em alguns casos pode levar ao abuso de álcool ou drogas. Pode abalar relações familiares e separar casais.* É um flagelo que afeta 10% da população.

Como a dor é sentida, ninguém pode vê-la. O doloroso crônico com freqüência sente-se só em seu sofrimento. ***Com o tempo as pessoas começam a duvidar da legitimidade da dor e a pessoa passa a ser questionada.*** O impacto da dor afeta a qualidade da vida do sofredor e não é surpresa que 1/4 (uma em cada 4) das pessoas também apresentam depressão e ansiedade importantes.

O doloroso com ajuda psicológica melhora a qualidade de sua vida, a pessoa ativa geralmente desenvolve menos depressão e ansiedade por que tem mais controle sobre sua vida. Sabemos que a dor crônica é complexa, assim varias técnicas e condutas ajudam a pessoa a lidar com a dor crônica e a manter estilo de vida satisfatório e saudável.

# CLÍNICA UPTIME

## TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

---

### CONCLUSÃO

A dor é um sintoma que poderá afetar qualquer um de nós em algum momento da nossa vida. Existe um numero significativo de pessoas que conseguem lidar com suas dores e também um numero significativo não conseguem controlar suas dores. *Lembrando que existem técnicas que ajudam a melhorar muito a dor e em muitos casos levar a cura da dor crônica.*

**Dra. Camila B de Souza Bertoni**

Fisioterapeuta

**Dr. Luiz Carlos Bertoni**

Médico