

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

DOR CRÔNICA NAS COSTAS E DEPRESSÃO

A depressão é a emoção frequentemente associada à dor crônica da costa e conhecida como depressão clínica. Este tipo de depressão vai além do que consideramos uma tristeza normal ou ficar “para baixo” por alguns dias.

- Humor predominante é depressivo, triste, desesperançado ou irritável o que pode incluir período de choro e/ou voz chorosa;
- Falta de apetite ou aumento do apetite, perda de peso significativa ou ganho de peso;
- Insônia;
- Sente-se agitado ou fatigado;
- Perde o interesse ou prazer pelas atividades do dia-a-dia;
- Diminui atividade sexual;
- Sente-se que não vale nada e/ou culpado;
- Problemas de concentração ou memória;
- Pensamentos de morte, suicídio ou desejo de morrer;

A dor crônica e a depressão são problemas comuns de saúde. A depressão clínica é 4 vezes maior nas pessoas com dor crônica lombar do que na população em geral (Sullivan, Reesor, Mikail & Fisher, 1992). A prevalência de paciente com dor crônica nas costas e depressão clínica é alta (média 62% dos dolorosos) (Sinel, Deardorff & Goldstein, 1996). Estudos recentes mostram um aumento da depressão com agravamento da dor (Currie e Wang, 2004).

TEORIA PSICOLÓGICA

Depressão é mais nos pacientes com dor crônica nas costas do que os pacientes com dor aguda (curta evolução). Como a depressão desenvolve nestes casos? Verifique os sintomas de pessoa que sofre de dor nas costas.

- A dor frequentemente torna difícil o dormir, levando a fadiga e irritabilidade no dia seguinte;
- Durante o dia, o paciente com dor nas costas tem dificuldade de movimentar-se e ele o faz vagarosa e cuidadosamente, gastando mais tempo do que os outros. Isto leva o isolamento e falta de atividades agradáveis;

CLÍNICA UPTIME

TRATAMENTO DA DOR E PROBLEMAS EMOCIONAIS

- Devido á incapacidade para trabalhar, pode acarretar dificuldades financeiras que começa afetar a família;
- Além da dor em si, podem ocorrer problemas gastrintestinais causada pela medicação analgésica e antiinflamatória;
- A dor leva a dificuldade de memória e concentração;
- A atividade sexual é prejudicada isto leva aos problemas conjugais.

É compreensível que os sintomas que acompanha a dor nas costas crônicas ou no pescoço pode levar ao desespero, a depressão e desesperança.

Estudo feito por Strunin e Boden (2004) que investigaram as conseqüências da dor crônica nas costa no âmbito da família. Os pacientes relatavam uma grande limitação na família e na sociedade incluindo cuidados com as crianças, e em lidar com suas esposas. Esposas e as crianças frequentemente assumem a responsabilidade familiar quando o marido tem problema com dor crônica nas costas. Estas mudanças na família frequentemente levam a depressão e a raiva entre os pacientes sofredores de dor nas costas crônicas e estressa os familiares.

A dor das costas crônica leva a diminuição das habilidades de varias atividades do dia-a-dia como, trabalho, recreação e conviver com os familiares e os amigos. Esta situação leva a uma espiral descendente física e emocional e por isso cunhado o termo "*descondicionamento físico e mental*" (Gatchel e Turk, 1999). Como uma espiral continua a pessoa com dor crônica nas costa sente perder o controle sobre sua vida. O individuo sente-se totalmente controlado pela dor, levando a depressão clínica. Uma vez no estado depressivo, a pessoa torna-se incapaz de mudar a situação mesmo com a possível solução.

Atualmente existe tratamento sem medicamento para resolver a dor crônica e a depressão.

Dra. Camila B de Souza Bertoni

Fisioterapeuta

Dr. Luiz Carlos Bertoni

Médico