

## FATORES QUE AUMENTAM O IMPACTO DA DOR

### EMOCIONAIS

O **sofrimento emocional** limita a sua capacidade de aprender a usar estratégias de gestão da dor eficazes.

### BIOLÓGICOS

**Traumas, inflamação** e outros fatores podem levar a que o seu sistema nervoso transporte sinais para os centros de dor no cérebro.

### COGNITIVOS

A **maneira como vê** a sua dor, a capacidade de lidar com ela e mudar os comportamentos e os estilos de vida que contribuem para a dor.

A **forma como gere** a sua frustração quando as suas expectativas de atendimento e de assistência da sua família, profissionais de saúde e empregadores não são atendidas, são fatores que aumentam a dor.



Pessoas com **dor crônica** ativamente envolvidas na gestão da sua dor apresentam menos incapacidade.



É improvável que a dor desapareça completamente e que volte à sua condição anterior.

O objetivo é melhorar a qualidade de vida.

### BIBLIOGRAFIA

<https://www.iasp-pain.org/>  
<https://www.abct.org/fact-sheets/chronic-pain/>  
<https://www.painaustralia.org.au/>  
Freepik.com  
*Understanding and managing pain: information for patients*, The British Pain Society, Janeiro de 2010

Editor: Raul Marques Pereira  
Autores: Diana Falcão | Inês Dias  
Filipa Moreira | Nélia Isaac

# DOR CRÓNICA COMO DOENÇA



apmgf  
ASSOCIAÇÃO PORTUGUESA  
DE MEDICINA GERAL  
E FAMILIAR

MGF.dor  
Grupo de Estudos de Dor | APMGF



A **dor crónica** é uma doença que pode agravar ao longo do tempo.

Pode estar presente sem uma causa óbvia e resultar em graves alterações físicas, psicológicas e ambientais, com **impacto na qualidade de vida**.

Pode vir de qualquer parte do corpo: pele, músculos, ligamentos, articulações, nervos, órgãos internos ou uma combinação destes, resultando numa alteração do sistema de alerta com a **sensação aumentada de dor**, mesmo que o agente causador já não esteja presente.

## DESSENSIBILIZAÇÃO

Aprenda a **aceitar** a dor e **compreendê-la** como não prejudicial, evitando reagir a ela de uma forma negativa.

Esta abordagem **reeduca** a maneira como o cérebro encara a dor, o que pode melhorar a experiência e os níveis de dor.



## COMO GERIR A SUA DOR



Cumpra a medicação analgésica



Tratamentos que estimulam o sistema nervoso, como acupuntura médica, hidroginástica, massagens.



Meditação, relaxamento com respiração profunda e ioga ajudam a diminuir a tensão dos músculos, nervos e tecidos.



Terapia cognitivo comportamental ajuda-o a lidar com fatores associados, como depressão e ansiedade



Faça exercício físico de baixo impacto e reforço muscular. Manter o ritmo evita dor quando têm atividade



Mantenha um peso saudável, reduza a ingestão de açúcares e gorduras saturadas



Tenha um bom descanso e sono tranquilo e reparador



Pratique atividades que goste de fazer, como ouvir música

## IMPACTO

Se não for adequadamente tratada, a dor crónica pode afetar o **sono**, o **trabalho**, o **exercício** e a rotina de **autocuidado**. Pode afetar as relações pessoais, levando a **depressão** e **ansiedade**.

## ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR

Para tratar os aspetos físicos, psicológicos, emocionais e sociais da dor crónica o **tratamento** deve ser **personalizado**, podendo incluir tratamento analgésico com intervenções ou medicamentos; tratamentos não invasivos e não farmacológicos.

Será importante **trabalhar em conjunto** com os profissionais de saúde, com abertura e disponibilidade para tentar várias abordagens por forma a descobrir qual a melhor para si.