



Coordenadores:

Beatriz Chambel
César Vinicius José
Nélia Isaac

Editores:

Cláudia Mourato Silva
Joana Fernandes Ribeiro
Nelma Simãozinho

Newsletter

A formação em Dor como vetor estratégico num sistema de saúde



Jorge Hernâni-Eusébio

Vice-Coordenador do
MGF.dor - Grupo de
Estudos de Dor da
APMGF

Findos os trabalhos do MGF.dor em 2023, importa reforçar a formação em Medicina da Dor como pilar de aprimoramento da qualidade dos cuidados de saúde. Da formação pré a pós-graduada, a capacitação de profissionais de saúde nesta matéria enriquece o seu conhecimento clínico, a sua empatia e compaixão.

No cerne deste esforço está a formação contínua dos Médicos de Família, porta de entrada da pessoa com dor no sistema de saúde. Pelo *burden* que a dor acarreta, a destreza destes profissionais nesta matéria é fulcral para uma gestão eficaz de condições dolorosas. Investir nesta atualização constante levará à melhoria da qualidade de vida de inúmeras pessoas com dor.

A inclusão de outros grupos profissionais dos Cuidados de Saúde Primários nestes programas de formação (Enfermeiros, Psicólogos, Fisioterapeutas, outros),

promoverá uma abordagem holística e colaborativa, oferecendo soluções mais personalizadas a cada pessoa com dor.

Finalizo, deixando o repto aos colegas para que tenham um papel ativo nestas iniciativas, fazendo da formação contínua o alicerce da excelência clínica. O MGF.dor encontra-se dedicado ao seu propósito de partilha de materiais de apoio à consulta com robustez científica e de uso simples, procurando aprimorar o padrão de cuidados prestados em dor nos Cuidados de Saúde Primários portugueses.

Votos de um Feliz Natal e de um
2024 repleto de sucesso

Boa leitura, contamos convosco.

“Alterações cognitivo-afetivas medeiam o efeito da intervenção mindfulness na saúde mental e dor associada à endometriose – uma análise e abordagem”

Existe pouco conhecimento acerca do tratamento conservador na endometriose. Neste estudo, foi colocada a hipótese de que os efeitos de uma breve intervenção baseada em *mindfulness* (bMBI) na intensidade da dor pélvica (PPI), no desconforto da dor (PU) e na qualidade de vida em termos de saúde mental (QoL-MH) seriam mediados por vias diretas e indiretas de mudanças na catastrofização da dor (PC), afeto positivo (PA) e afeto negativo (NA).

Métodos: análise secundária de ensaio piloto randomizado controlado de mulheres com endometriose, um grupo com terapêutica padrão e outro grupo com a associação de terapêutica padrão e bMBI.

Os resultados mostraram que a bMBI tem impacto na dor através de mudanças nos fatores afetivo-cognitivos relacionados com a dor e que pode melhorar a QoL-MH por múltiplos mecanismos, destacando o potencial independente desta intervenção no restabelecimento da saúde mental em doentes com endometriose.

Para mais informação, lê este artigo na íntegra no *link*: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/ejp.2149>

“Revisão sistemática e de uma meta-análise sobre o papel das expectativas de recuperação nos resultados do regresso ao trabalho após condições de dor músculo-esquelética”

A dor relacionada com problemas musculoesqueléticos tem um grande impacto socioeconómico. A implicação de fatores psicológicos nos processos de doença está amplamente estudada. Este estudo pretendeu, através de revisão sistemática e meta-análise, quantificar especificamente a associação entre as expectativas de recuperação e o retorno ao trabalho nestes doentes.

Foram seguidas as normas PRISMA e utilizado o Effective Public Health Practice Project para análise de viés. Não foi elaborado ou registado protocolo do estudo. Foram incluídos 30 estudos publicados entre 2001 e 2021, sendo a maioria estudos de coorte prospetivos.

Os autores sugerem que as expectativas de recuperação têm um valor prognóstico substancial nos doentes com problemas musculoesqueléticos e que podem eficazmente ser avaliadas através de escalas de item-simples. Assim, sugerem que este aspeto deve ser avaliado e incluído atempadamente no processo de reabilitação, como forma de encurtar o tempo de retorno ao trabalho. O estudo tem limitações importantes que devem ser equacionadas na interpretação dos resultados.

Para mais informação, lê este artigo na íntegra no *link*:
Fonte:https://journals.lww.com/pain/Fulltext/2023/04000/Recovery_expectations_can_be_assessed_with.3.aspx

FALAR DE DOR É FALAR DE ...

Considerações especiais na gestão da dor na pessoa idosa

Os idosos são grupo de alto risco para dor subvalorizada e subtratada, o que contribui para mobilidade reduzida, depressão, compromisso cognitivo, isolamento e distúrbios do sono. Trata-se de um grupo polimedicado, com comorbilidades, défices sensoriais e de comunicação e compromisso cognitivo, que associa a dor ao processo de envelhecimento e receiam relatá-la.

É necessário identificar a causa, gravidade, impacto e resposta ao tratamento, recorrendo a cuidadores que possam fornecer informações sobre a vida diária, capacidade de mobilidade e rede de apoio. A dor pode ser avaliada por escalas de auto-avaliação (numéricas, escala visual analógica, escala de dor de faces, Brief Pain Inventory) ou por escalas comportamentais se compromisso cognitivo (Abbey Pain Scale, Avaliação da Dor em Demência Avançada e Doloplus).

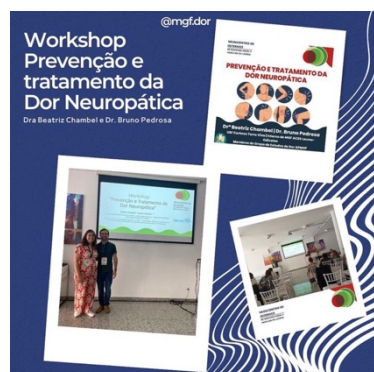
O tratamento deve considerar as comorbilidades, polifarmácia e alterações fisiológicas do envelhecimento: mudança da composição corporal, redução da água e massa corporal e aumento da gordura que alteram a distribuição plasmática de fármacos e taxa de eliminação, com risco de efeitos adversos (E.A.); atraso no esvaziamento gástrico com aumento da absorção e perda das prostaglandinas de proteção da mucosa que aumenta o risco de lesões gástricas; trânsito gastrointestinal lentificado que predispõe à obstipação; diminuição da função hepática e taxa de filtração glomerular que compromete o metabolismo e eliminação de fármacos, com acumulação e toxicidade.

A avaliação insuficiente e tratamento inadequado por receio dos E.A., de dependência ou risco de overdose, levam a efeitos negativos na percepção e capacidade de lidar com a dor, sendo necessário um plano individualizado e claro para o idoso e cuidador, adequado à intensidade da dor, com revisão regular, avaliação da resposta ao tratamento, envolvendo uma abordagem global e multidisciplinar.

EM DESTAQUE

O grupo de estudos MGF.dor marcou presença: O MGF.dor está a criar periodicamente folhetos sobre dor aos utentes. Saiba mais na página mgf.dor

VII Encontro de Internos de Medicina Geral e Familiar da Lezíria com o Workshop sobre “Prevenção e Tratamento da Dor Neuropática”.



IV Jornada do Interno Médico de MGF da ARS LVT com o Workshop sobre “Abordagem da Dor em consulta de MGF”

