

*Dor em números*

Veja as reclamações mais comuns dos brasileiros

**81%**

sentem dor de **cabeça**

**40%**

queixam-se de dor nas **costas**

**14%**

têm dor de **estômago**

**11%**

sofrem de dor nas **articulações**

**8%**

reclamam de dor **muscular**





# escute a sua

Todo mundo sente ou vai ter dor em algum momento da vida. Esse tormento, que tira o sono, bagunça a rotina e mexe com o nosso humor, é também um grito de alerta de que alguma coisa não vai bem. Por isso, não pode ser ignorado. Aprenda a dar ouvidos ao seu corpo e enfrentar a dor sem medo

por Marcia Di Domenico



# dor

Ninguém gosta de sentir dor, mas não dá para negar que ela ocupa um papel importante na nossa vida. Tanto que é considerada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um sinal vital, tão fundamental quanto temperatura, pressão, pulso e respiração para saber a quantas anda nossa saúde. Por isso, toda dor merece ser ouvida. "Ela pode ser apenas um fator de proteção para evitar o perigo iminente (quando você encosta a mão no fogo, por exemplo, a dor indica que pode se queimar), mas também servir de alerta para alguma coisa mais séria", avisa o neurologista Eric Fonoff, do Hospital Sírio-Libanês, em São Paulo.

Muita gente acredita que a intensidade dela costuma ser proporcional à gravidade do problema que representa, e assim vai deixando para lá qualquer dorzinha de cabeça ou nas costas aparentemente inofensiva. Ledo engano. "Qualquer uma tem que ser investigada. E quanto mais cedo, melhor, para que a causa possa ser encontrada e tratada com mais eficiência", acrescenta o médico.

## do sintoma à doença

Quando você chega ao consultório se queixando de uma dor, o médico vai lhe fazer várias perguntas a fim de identificar se ela é aguda (recente) ou crônica (prolongada por mais de três meses) e assim pensar no diagnóstico e no melhor tratamento. Porém, quando a dor se estende e passa a atrapalhar a vida social, profissional e até o lazer, ela se torna um problema em si, e não mais o indicio de alguma outra patologia.

É o caso da enxaqueca (uma dor de cabeça lancinante que pode durar dias e provocar náusea e vômito) e da fibromialgia (uma espécie de dor muscular generalizada), por exemplo, que, ainda por cima, não são detectadas por exames de imagem. "Nesses casos, o objetivo é aliviar o sofrimento com ajuda de medicamentos que vão regular a produção de serotonina e noradrenalina, substâncias que atuam na região do cérebro responsável pela modulação da dor", explica Daniel Ciampi de Andrade, neurologista do Grupo de Dor do Instituto do Câncer da Universidade de São Paulo (USP).

## onde dói

A pesquisa Dor no Brasil, realizada em parceria pela empresa farmacêutica Pfizer e o Ibope, entrevistou 1400 pessoas e revelou que mais de 90% delas já experimentaram algum episódio de dor na vida, sendo que mais da metade passou por um na semana anterior ao questionário. Desse grupo, 58% são mulheres, e isso tem uma explicação: diversos estudos científicos comprovaram que apresentamos limiar de dor ligeiramente inferior ao dos homens, ou seja, somos mais sensíveis do que eles ao mesmo estímulo doloroso. Por outro lado, também se sabe que somos mais tolerantes, isto é, depois de começar a senti-lo, conseguimos aguentar o desconforto mais tempo do que os rapazes. Acompanhe a seguir o que pode haver por trás dos incômodos mais sentidos pelos brasileiros segundo a pesquisa.

## 40% dor nas costas

O neurologista Daniel Ciampi de Andrade destaca que existem mais de 150 causas possíveis para uma simples lombalgia: pode indicar uma contratura (inflamação) muscular por sobrecarga de exercício, desvios de postura e até pedra no rim. Esta última ocorre por causa do acúmulo de sais minerais na urina, que leva à formação de cristais que obstruem os rins ou as vias urinárias e provocam forte dor na hora de ir ao banheiro.

Outra causa cada dia mais comum vem da boca: o bruxismo, que é o hábito de ranger e pressionar os dentes inconscientemente, geralmente por tensão e ansiedade. "A compressão provoca uma inflamação na articulação que une a cabeça à mandíbula e provoca uma dor que pode irradiar ainda para ouvidos, cabeça, nuca e ombros", descreve o dentista Oscar Razuk, de São Paulo.

As opções de tratamento para uma lombalgia são tão numerosas quanto as possíveis origens. Da fisioterapia aos métodos alternativos – hoje mais do que difundidos – como pilates, RPG, rolfing, quiropraxia e até acupuntura, você tem opções de sobra para reeducar a postura e aliviar o desconforto nas costas. Manter-se ativa também é medida obrigatória: fortalecendo a musculatura abdominal e da região lombar, responsáveis pela estabilização da coluna, você corrige o alinhamento dela e previne dores.

## 81% dor de cabeça

Não é à toa que é a mais citada: ela pode aparecer quando você fica muito tempo sem comer, esquece da vida na frente do computador ou até na hora do sexo (sim, é a chamada cefaleia orgasmática), mas também pode sinalizar a ruptura de um aneurisma cerebral, que causa um sangramento no cérebro e pode levar à morte. Entendeu a complexidade do proble-

ma? Ok, na maioria das vezes, uma dor de cabeça é apenas uma dor de cabeça, mas vale saber que um quadro crônico pode até levar à depressão. De qualquer maneira, não subestime a sua. A dica dos especialistas é ficar atenta a dores prolongadas, assim como às súbitas e intensas, prestar atenção nos hábitos e situações que desencadeiam o incômodo e procurar um médico em vez de esperar o desconforto passar ou camuflá-lo com um comprimido.

# 14%

**dor de estômago** Nem sempre que o estômago dói é sinal de uma doença instalada, afinal pode ser que você apenas esteja há muito tempo sem comer. Mas atenção: "Quando vem acompanhada de queimação ou na forma de pontadas, talvez seja o início de uma gastrite (inflamação do estômago) ou úlcera (uma ferida na mucosa)", fala o gastroenterologista Thomas Szegó, presidente

da Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica e Metabólica (SBCBM). Uma dieta rica em alimentos gordurosos, industrializados e açúcar contribui para a digestão ruim e o aparecimento desses problemas. O abuso de anti-inflamatórios, cigarro e álcool também é agressivo. Assim como a vida moderna. "O stress, a ansiedade e a pressão emocional refletem no estômago, levando ao aumento da acidez gástrica, o que causa desconforto", diz Thomas Szegó.

# 11%

**dor nas articulações**

A artrite reumatoide, que provoca rigidez, inchaço e dor nas juntas, é a mais comum das doenças articulares. E engana-se quem pensa que ela é um problema da terceira idade. "Mulheres entre 20 e 40 anos são as principais vítimas da inflamação", alerta o ortopedista Ricardo Cury, de São Paulo. Quando você começa a sentir dor, a doença já está instalada, e a má notícia é que não há o que fazer para evitá-la. O tratamento é à base de medicamentos para controlar o sofrimento, frear a evolução da doença e minimizar a limitação de movimentos. Mas também há artrites que aparecem pela sobrecarga de atividade física (sobretudo no joelho) ou por esforço repetitivo (na mão, punho e ombro), que afeta a articulação ou um músculo ou tendão vizinho e acaba atingindo o osso. Em todos os casos, a melhor indicação é fazer fisioterapia e praticar exercícios a fim de desenvolver flexibilidade e força muscular, reduzindo a rigidez das articulações.

*Alívio imediato,  
mas perigoso*

Para muita gente, é como um reflexo: sentiu uma dor, dá-lhe um analgésico ou anti-inflamatório. Está certo que remédios existem para aliviar o desconforto, mas o perigo é quando isso vira hábito. "O abuso desses medicamentos pode desencadear problemas gástricos, renais e cardíacos", avisa Daniel Ciampi de Andrade. "Isso quando não pioram o quadro, já que existe um tipo de cefaleia que se deve ao uso exagerado de analgésicos."

Em tempo: duas unidades por semana desses comprimidos, tomadas de modo contínuo, são consideradas abuso pelos especialistas.

A automedicação também pode gerar efeitos colaterais que dificultam um diagnóstico correto e mascaram os sintomas, adiando o tratamento. Enquanto isso, a doença evolui e pode piorar significativamente.



# 8%

**dor muscular**

Excesso de atividade física, sedentarismo e stress são as principais vilãs de dores desse tipo. Pegar pesado na musculação ou ultrapassar os seus limites na corrida, por exemplo, pode levar a uma contratura ou ruptura de fibras musculares. Ah, o conselho é interromper a atividade até a dor passar e fazer compressas de gelo no local. Imagine, então, quando você é sedentária? Geralmente associada ao sobrepeso e à falta de alongamento, a condição torna a musculatura mais sujeita a traumas. Já o stress deixa os músculos constantemente contraindo e, com o tempo, a tensão pode acabar em uma inflamação, principalmente nas regiões lombar e cervical. E há ainda a fibromialgia, descrita como uma dor crônica em vários pontos do corpo, de causa ainda não totalmente esclarecida. Ela pede um tratamento multidisciplinar, que envolve atividade física, medicamentos e terapia, já que a maioria dos pacientes tem histórico de depressão e ansiedade.