



Breaking news, good news!

Após dois anos no ar o volume de informações hospedadas no blog – a razão de meia dúzia de postagens por semana – cresceu ao ponto de se tornar um problema. Posts, artigos e e-books de boa qualidade publicados há dois ou quatro meses perdem valor em relação aos publicados nessa semana. Sem motivo, porque a maioria dos temas – fibromialgia, dor lombar, dor crônica na mulher, neurociência da dor, psicologia da dor, etc – não mudam tão rapidamente. A solução encontrada, descrita nesse post, irá facilitar a navegação do visitante pelo blog, e a busca do que lhe interessa.

“Um pequeno progresso ainda é progresso”.

Anônimo

Essa semana o blog cumpriu 2 anos. Nesse período foram publicados 153 artigos, 276 posts, 13 ebooks; e produzidos 147 vídeos curtos.

Por um lado, muito bom porque as visitas no primeiro mês não passaram de uma centena e atualmente são mais de 50 mil – ao mês. (Sim, o número de seguidores todo blogueiro engorda impunemente, eu sei. Mas eu alegremente abro as estatísticas de agosto a seu pedido. *Be my*

guest.)

Esse considerável volume de publicações, no entanto, carece de valor se estas não forem facilmente acessíveis ao visitante. O que em tal caso seria um tremendo desperdício porque escolher cada artigo a ser publicado dá trabalho, acredite. Pesquisa, tempo, e amiúde, tradução decente. E depois tem os posts, todos de autoria deste seu humilde servidor. Qualquer um deles requer prudência, clareza e fundamentação - em menos de 4 horas dificilmente o produto fica como você quer.

Há tempos então, que eu vinha notando o óbvio, ou seja, que os visitantes do blog preferenciavam as publicações mais recentes. (Um viés, aliás, muito humano. Isso de a mente privilegiar a última informação recebida, mesmo que as anteriores sejam mais interessantes). Então, que tal voltar no tempo e repetir artigos e posts já publicados? Quase nunca tem graça. Para mim, ao menos. É como assistir a reprise de uma novela da Globo em que a Cristiane Torloni não trabalhou.

Enfim, aquilo tudo me deixava meio melancólico. Longe de mim querer impor um regime de leitura ao visitante, mas é um desserviço não lhe facilitar um acesso mais fluído a temas do seu interesse.

E como o sufoco tendia a piorar porque a cada semana o blog comparece com quatro publicações, fui ter com o Mandrake que o arquitetou. E juntos idealizamos uma maneira melhor de o visitante navegar por esse mar de publicações.

Ficou assim: clicando em MAPAS DO BLOG aparecem estas duas imagens.

Mapas do Blog:

>	A dor crônica e a indústria dos exames de imagem Publicado em 2/03/2019 - Os exames de imagem hoje são, por definição, parte integrante de um exame clínico, seja o motivo simples ou complexo. Como diagnosticar dor nas costas sem ver o que há numa ressonância magnética do local? Impensável. Porém, até que ponto pode ser isso um exagero baseado na ignorância inocente do paciente?	Visualizar
>	A dor crônica e os iconoclastas Publicado em 03/03/2020 - A medicina clínica está numa encruzilhada. Por um lado, modernizando-se ao ritmo alucinante da Tecnologia de Informação e cooptada pelos laboratórios farmacêuticos, e por outro, deixando mais e mais pessoas com dor crônica, desinformadas, subdiagnosticadas e, no final das contas, pouco ou nada efetivamente aliviadas. Este post é uma introdução a um artigo sobre o momento atual da prática médica no Brasil, escrito por um médico de renome e endereçado a médicos atentos.	Visualizar
>	A dor crônica e seu bolso Publicado em 19/02/2019 - Você está com essa dorzinha nas costas faz 3 meses e continua jogando tênis, ou vôlei, ou qualquer outro esporte, como se nada? Ou essa inflamação em um dos seus dentes que não passa, mas dá para ir levando sem ter que ir ao dentista? Nem sempre a dor aguda vira crônica, é verdade. Mas quando vira, custa caro.	Visualizar
>	A dor crônica em 4 rodas Publicado em 16/02/2019 - Há certas teclas nas quais é impossível parar de bater. A diferença entre a dor aguda e crônica, por exemplo. A razão é simples: ignorá-la tem consequências ruins para um paciente com dor, e ela ainda está, sim, sendo ignorada no presente.	Visualizar
>	A dor crônica feminina e o viés do gênero Publicado em 07/05/2019 - Uma coisa é a mulher sofrer pensando que sua dor é distinta devido a Deus ou a Natureza, ou a incapacidade da ciência de processar essa diferença. E outra coisa, também distinta, é suspeitar que a causa seja também o descaso.	Visualizar
>	A dor da mulher é diferente – e isso pouco tem a ver com genes Publicado em 14/03/2019 - "The Girl who cries Pain" ["A Carota que gritou Dor"], é um artigo-estudo famoso na história da dor feminina. "Apesar das evidências de que as mulheres são biologicamente mais sensíveis à dor do que os homens...", ai se conclui, "... os seus relatos de dor são levados menos a sério". E "levados menos a sério" por quem? Pelos seus maridos e cuidadores da saúde em geral. O que sustenta esse viés?	Visualizar
>	A dor feminina e a sua opinião Publicado em 15/08/2019 - O impacto biológico da dor, o seu significado e a reação que suscita na pessoa são diferentes: na mulher em comparação com o homem. Isso, já há evidências. O que me intriga é como esse achado é visto em países desenvolvidos, desde o Reino Unido e Canadá, passando pelos EUA e indo para Austrália, em comparação com como ele é visto no Brasil. Lá fora, a constatação gera uma denúncia; por que isso é ignorado pelos laboratórios ao testar novas drogas, ou comercializar as antigas? Até pouco tempo atrás, o FDA americano excluía as mulheres das amostras em que as novas drogas eram testadas. E por que as dores femininas não são tão levadas a sério quanto deveriam pelos médicos, que as atribuem a emoções, catastrofismo, depressão etc.? Numa pesquisa canadense, 60% das mulheres entrevistadas declararam ter se sentido constrangidas ou não escutadas pelos médicos que as examinaram. Se você for comentar sobre DORES FEMININAS NO BRASIL, você inclua as questões anteriores – que pouco têm a ver com biologia – ou as deixaria de fora por serem irrelevantes para a saúde da mulher?	Visualizar
>	A dor feminina é contaminada pelo preconceito? De quem? Publicado em 07/03/2019 - Um estudo de 2001 chamado "The Girl who cries Pain" ["A Carota que gritou Dor"] apertou que os homens são mais propensos do que as mulheres a receber medicação quando relatam dor aos seus médicos. As mulheres, por sua vez, são mais propensas a receber sedativos. Por que será? Veja aqui razões nas quais provavelmente você nunca pensou.	Visualizar
>	A dor na terceira idade: entrevista com a Dra. Vilma Camara Publicado em 07/03/2019 - Um estudo de 2001 chamado "The Girl who cries Pain" ["A Carota que gritou Dor"] apertou que os homens são mais propensos do que as mulheres a receber medicação quando relatam dor aos seus médicos. As mulheres, por sua vez, são mais propensas a receber sedativos. Por que será? Veja aqui razões nas quais provavelmente você nunca pensou.	Visualizar
>	A síndrome da dor inexplicável Publicado em 12/08/2018 - A dor lombar "medicamente não explicada" está virando uma epidemia. Mas também pode ser psicossomática, psicogênica ou não específica. Qual é a sua?	Visualizar
>	A sua dor é crônica? Sair dessa é com você mesmo Publicado em 02/02/2019 - A dor crônica está literalmente levando à falência os Sistemas de Saúde de países desenvolvidos. No Reino Unido, no Canadá e na Austrália, a palavra de ordem é "autogerenciamento". Ou seja, fazer de tudo para o paciente crônico assumir a responsabilidade pelo seu tratamento.	Visualizar

Mapa das publicações



Artigos por Tema

À esquerda, o antigo Mapa do Blog, o nome (errado) que dei originalmente para a listagem cronológica de todas as publicações: posts, artigos e livros. Cada uma resumida e identificada por um link para facilitar o imediato acesso. Essa seção agora chama MAPA DAS PUBLICAÇÕES.

A matriz colorida à direita é a novidade. Ela abriga 22 temas, cada um agrupando ARTIGOS afins. Por exemplo, se você quer saber o que foi publicado sobre o TEMA A, clica nele e pimba, vai se deparar com artigos a, b, c etc.

- Neurociência
- Covid 19
- Abordagem Biopsicossocial
- Dor na Mulher
- Idosos
- Terapias Convencionais
- Terapias Comportamentais
- Sensibilização Central
- Fibromialgia
- Classificação, Avaliação
- Educação em Dor

- Dor nas Costas
- Psicologia da Dor
- Na Prática
- Fundamentos
- Outros

Enfim, espero que alguém aproveite. Este blog hospeda um acervo de informações sobre dor crônica que deveria ser mais aproveitado. Muito mais. Principalmente pelos profissionais da saúde e para benefício de seus pacientes com dor. Ele foi criado para isso, mas eu confesso que até hoje essa expectativa não vingou. Ora, a maioria absoluta dos 52.000 que o visitam mensalmente são... os pacientes! Pessoas das mais diversas, todas em busca de informações sobre a causa de seu sofrimento. Informações que o blog hospeda e que médicos, fisioterapeutas, psicólogos etc. poderiam usar para ensinar seus pacientes com dor crônica a cuidar melhor de si mesmos. Por sinal, o único caminho para se aliviar quando se está nessa condição.