



Dor crônica, já ouviu falar?

Como é que alguém sofre dor persistente durante anos e não sabe o que isso é? Acontece com a dor crônica. Devido a sua complexidade e ao fato de amiúde ela parecer psicossomática, os profissionais da saúde ainda não a conhecem direito. Muito menos seus pacientes. Alguns dados talvez ajudem a reverter – ainda que minimamente – esse quadro.

“Curar a dor grave ou crônica, acredito, inclui transformar nossa relação com a dor e, em última análise, transformar nossa relação com quem somos e com a vida”.

Sarah Anne Shockley

Vários visitantes do blog que leram o meu post [“Aprenda sobre sua Dor Crônica”](#) se queixaram de eu escrever sobre dor crônica como se aquilo – “DOR CRÔNICA” – fosse de conhecimento de todo mundo. O e-book [“Entenda porque Dói”](#), que trata da diferença entre dor aguda e dor crônica e já ultrapassou os 10.000 downloads, também mereceu observações semelhantes: essa diferença entre dores, então, é desconhecida de muitos.

De muitos que, como eu, perambularam por anos de uma consulta a outra sem ter esclarecimentos sobre a peculiar natureza da sua dor – crônica, à essa altura.

Estranho, do ponto de vista de um leigo. Como é que alguém vive, ou melhor, sobrevive sofrendo de dor durante anos e não sabe o que isso é? Estranho, mas não surpreendente. Dois anos atrás, quando comecei a me interessar seriamente pelo tema do blog, uma das minhas primeiras surpresas foi constatar que até médicos não conheciam a dor crônica – ou **não a reconheciam como algo específico**. (Eles não tinham culpa de eu achar, na época, que médicos eram algo assim como extraterrestres sabetudo. Falha minha não ter percebido que eram apenas humanos, iguais a mim.) Posteriormente, surpreendi-me também ao saber que o estudo da dor em geral – e por tabela, da dor crônica – não era comum nas faculdades de medicina e fisioterapia no país (e no exterior também), e havia sido delegada (ou “relegada”) às de enfermagem. Ou foi ao menos o que eu deduzi ao constatar que a maioria dos poucos artigos científicos publicados sobre a dor crônica e seu gerenciamento – pesquisas ou revisões bibliográficas – são de autoria de enfermeiras e anestesiólogos, e não de ortopedistas, ou cirurgiões, ou dentistas, os médicos em especialidades que mais convivem com dor.

Ora, segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2017 a dor crônica acometia [1,5 bilhão de humanos](#). E no entanto...

A razão pode estar na seguinte passagem da famosa alocução do Dr. George Engel, ao apresentar o seu [modelo médico biopsicossocial](#) como alternativa ao biomédico convencional:

“A profissionalização da biomedicina constitui uma outra barreira formidável. (Ela) gerou um sistema de castas entre os profissionais de saúde e uma hierarquia referente ao que constitui ‘áreas apropriadas’ para preocupação e cuidado médico...”

<https://www.thegoodbody.com/chronic-pain-statistics/>

“Não é uma realidade fácil de encarar, mas assim como sua dor crônica não se desenvolveu da noite para o dia, a solução para encontrar alívio não se desenvolverá em um dia ou dois.”

Enfim, ao que parece, a população médica está dividida em castas e as do décimo quinto andar não têm a dor humana como um dos seus principais focos de estudo. Seguramente ninguém irá concordar comigo de viva voz, mas é a conclusão de um paciente ainda lúcido – fatos, fatos, os terríveis fatos... – e os profissionais da saúde nada seriam se não houvessem pacientes, certo? Enfim, acho que você me entende.

Então decidi dar a este post uma conotação de **utilidade pública**. Ele é um apanhado rápido e rasteiro do que é a dor crônica. Para consumo dos que, por um motivo ou outro, ainda não foram informados, ou, pior ainda, não se informaram sobre o tema.

- Dor crônica é a dor que persiste por semanas, meses ou anos, apesar de terapia e intervenções. Ao contrário de dor aguda, a dor crônica não diminui após uma lesão inicial ou doença estar resolvida.
- Apenas 7% dos pacientes com dor aguda (nos EUA) migram para dor crônica.
- Alguns casos de dor crônica são atribuídos a uma lesão específica que há muito tempo cicatrizou – por exemplo, uma ferida, uma infecção grave ou mesmo uma incisão cirúrgica.

- Boa parte deles, porém, não têm causa aparente – sem lesão prévia ou dano tecidual.
- A maioria dos casos de dor crônica está relacionada a: dor nas costas, com destaque para a dor lombar, dor de cabeça (ex.: enxaqueca), dor nas articulações (ex.: artrite reumatoide) e dores nos nervos (ex.: ciática).
- A dor pélvica crônica representa 10% das visitas ao ginecologista (EUA) e tem prevalência de 3,8% no Brasil.
- Algumas pessoas podem sofrer durante décadas de dor crônica, mesmo na ausência de qualquer lesão específica ou evidência de doença.
- A dor crônica afeta a mais de um terço dos brasileiros, é super-persistente, é a principal causa de incapacidade laboral (EUA e Brasil), muda o cérebro e os analgésicos funcionam em apenas 58% dos casos – por isso alguns autores a consideram uma doença em si mesma. E de proporções epidêmicas, inclusive.

Na minha opinião, contudo, a principal característica da dor crônica é a sua **semi-invisibilidade** perante os profissionais da saúde em geral. O fato é que ela passa mais ou menos ao largo da medicina convencional: os aspectos mais importantes relativos a diagnóstico e tratamento, tais como a sua raiz psicológica, a mudança comportamental que exige e, *last but not least*, a sua complexidade, mais assustam do que interessam. Consequentemente, ela pode até ser reconhecida e diagnosticada... mas dificilmente é bem tratada. O tratamento amiúde se assemelha ao da dor aguda – repouso, analgésicos, massagem, “choquinhos”... – , o que é um tremendo erro.