
A dor sob controle

Fábio de Oliveira*

O incômodo acomete grande parte dos brasileiros. Para tê-lo sob domínio, os especialistas recomendam mudanças no estilo de vida e técnicas de relaxamento.

É como se fosse um alarme, uma sirene que alerta para a existência de problemas no corpo. "Ela é o primeiro sinal de que algo não vai bem", explica o clínico de dor Renato Mariano da Costa, do Hospital Albert Einstein, em São Paulo. "Trata-se de uma sensação normalmente acompanhada de emoções bem desagradáveis", define o psicoterapeuta João Bertuol Figueiró, do Hospital das Clínicas paulistano.

Segundo estimativas nacionais, pelo menos quatro em cada dez adultos brasileiros sofrem com alguma espécie de dor. Ela é responsável por cerca de 80% das consultas ao sistema de saúde e a grande culpada pelas faltas ao trabalho.

Quando se torna crônica, vira um pesadelo cotidiano. E o jeito é apelar para um tratamento, que pode envolver de neurologistas a psicólogos, além do uso de medicamentos, técnicas de relaxamento e de autocontrole. Para ajudar médicos, enfermeiros e pacientes a lidar melhor com esse suplício, especialistas preparam uma campanha de esclarecimento sobre o assunto que deve começar ainda neste mês.

A dor sob controle

Dores de cabeça e de estômago, lombalgias e enxaquecas são as campeãs entre as queixas dos brasileiros.

Por trás dos mais variados tipos de dor estão fatores como o sedentarismo, as posturas erradas e o estresse. A primeira estratégia para controlar o processo doloroso é desvendar sua causa. Em muitos casos, porém, o incômodo não tem origem clara e a saída é atacar os sintomas. Nessa empreitada, além do uso de remédios, recorre-se a várias práticas na tentativa de reforçar o tratamento.

Técnicas em análise

No Centro da Dor do HC de São Paulo, um trabalho avalia os efeitos de duas terapias --a visualização e a técnica de Jacobson - em 60 mulheres com fibromialgia, síndrome na qual tudo dói. Enquanto um grupo de 20 pacientes se submete ao primeiro método, outras 20 seguem o segundo e o restante está à base de medicamentos.

Na primeira terapia, a pessoa se deita em um colchão e é levada a imaginar um foco de luz que se aloja junto aos pés e envolve todo o corpo. "A luz funciona como agente promotor do relaxamento", explica o psicólogo Luiz Paulo Marques de Souza, autor da pesquisa. A outra prática, uma série abreviada de exercícios, distensionam os músculos e, de quebra, provoca o tão esperado alívio.

O trabalho só deve ser finalizado em julho do próximo ano, mas bons resultados já apareceram. "Segundo o relato das participantes, depois das sessões a dor praticamente some. Esse efeito pode durar de duas horas até dois dias, dependendo do quadro de cada paciente", afirma o psicólogo. A técnica da visualização também está na mira dos cientistas americanos. Um estudo da Universidade do Arizona mede sua eficácia em 50 crianças com dores recorrentes no abdome, causadas por problemas como infecções urinárias, gastrites e úlceras. "Algumas, entretanto, não apresentam nenhuma dessas doenças. Mas talvez tenham um intestino mais suscetível ao estresse", diz à SAÚDE! o pediatra Thomas M. Ball, líder do trabalho. Ele espera reduzir a aflição dos pequenos em seis meses de tratamento.

A técnica da visualização também está na mira dos cientistas americanos. Um estudo da Universidade do Arizona mede sua eficácia em 50 crianças com dores recorrentes no abdome, causadas por problemas como infecções urinárias, gastrites e

úlceras. "Algumas, entretanto, não apresentam nenhuma dessas doenças. Mas talvez tenham um intestino mais suscetível ao estresse", diz à SAÚDE! o pediatra Thomas M. Ball, líder do trabalho. Ele espera reduzir a aflição dos pequenos em seis meses de tratamento. (A visualização é uma terapia usada desde a Antiguidade. No final do século XIX, um farmacêutico francês chamado Emil Coué começou a trabalhar com o pensamento positivo, por meio de imagens, como forma de aliviar a dor. Essa é uma das bases da técnica aplicada hoje).

Melodia calmante

A música pode ser mais um instrumento para quem convive com a dor no dia-a-dia. Outro estudo, também com pacientes com fibromialgia, checkou os poderes dos sons. Deitadas em macas com eletrodos acoplados ao corpo que mediam a frequência cardíaca e o nível da pressão arterial, as mulheres ouviam composições clássicas com ritmo lento.

Foram realizadas 80 sessões individuais com a duração de 20 minutos. "Cerca de 95% das participantes relataram uma melhora significativa", informa a autora da pesquisa, a enfermeira e musicista Eliseth Ribeiro Leão, colaboradora do HC de São Paulo. A música promove esse conforto porque é um estímulo para o cérebro fabricar substâncias que agem como analgésicos naturais.

Além do relaxamento, praticar atividade física regularmente ajuda a driblar as dores ou até mesmo a evitar o seu surgimento. Mexer o corpo leva o cérebro a produzir mais endorfina. "Sem falar que, com a musculatura em plena forma, diminui-se o risco de lesões", salienta Renato Mariano, do Hospital Albert Einstein, em São Paulo.

(Na pesquisa com músicas, evitou-se usar canções com letras ou aquelas composições comuns nos repertórios de casamentos. Tudo para que as participantes do trabalho não as relacionassem com eventos pessoais.)

A visão do oriente - Energias bloqueadas nos meridianos geram a dor

A medicina tradicional chinesa tem uma explicação diferente para a dor. Segundo os orientais, o organismo é formado por cinco órgãos: coração, fígado, baço/pâncreas, pulmões e rins. Eles agiriam como estações geradoras, produzindo uma energia que circula pelo corpo através de canais, os meridianos. Seus retransmissores seriam o intestino, o estômago, a vesícula biliar e a bexiga. Quando estes estão doentes, a energia fica bloqueada em um dos meridianos e vem a dor. "Se a força vital da vesícula biliar pára na cabeça, a pessoa pode ter enxaqueca", diz o acupunturista Ysao Yamamura, da Universidade Federal de São Paulo.

A conquista do bem-estar

Na batalha contra o processo doloroso, outro recurso usado é a hipnose. "Ela entra como coadjuvante nos tratamentos convencionais, diminuindo as doses de remédios que doentes com patologias graves têm de tomar", diz o psiquiatra Sérgio Henriques Júnior, da Sociedade Brasileira de Hipnose. Com palavras, o hipnotizador induz a uma espécie de analgesia. Após dez sessões, alcança-se um efeito analgésico mais prolongado. Controlar a dor está longe de ser uma tarefa fácil. Mas é possível imprimir mudanças no cotidiano. Fugir da tentação de se automedicar, praticar exercícios e corrigir a postura são atitudes simples que ajudam na conquista do tão desejado bem-estar.

* Fonte: www.uol.com.br/revistasauade/alternat/corpoeme/0800/2031.html