

---

## Lutando contra a dor

Vilma Homero \*

Há dores e dores. As físicas, as que nos fazem perder a cabeça, as que doem apenas na alma e até aquela que tiramos de letra, dorzinha à toa. Mas o que é, afinal, isso que nos faz sofrer tanto? "É o processo de defesa do ser humano, um alarme que nos dá o aviso da iminência de um dano, seja ele físico ou psíquico", responde a neurologista Jacqueline Barbosa, membro das sociedades brasileira e internacional de cefaléia. Tudo começa quando as terminações nervosas existentes sob a pele e nos músculos recebem um estímulo nocivo.

Esta mensagem segue pelos nervos sensitivos até chegar à medula, onde há uma resposta motora. É o reflexo que nos faz retirar o dedo da tomada ou a mão do fogo. Dali, a mensagem continua seu caminho até o cérebro, onde é processada pelo tálamo e pelo córtex cerebral, provocando uma alteração bioquímica e formando a consciência da dor.

O que talvez possa ser mais bem entendido se pensarmos que, na gestação do ser humano, um dos primeiros tecidos a ser formado é justamente o tubo e a placa neural. Em outras palavras, a medula, o que os pesquisadores acreditam que aconteça lá pelo terceiro mês. Tem início um esboço primitivo de todo este mecanismo. Mas a consciência da dor só ocorre quando o córtex cerebral está completo, bem mais tarde. Ou seja, só acontece à medida em que o nível de percepção se aprimora.

### Onde é que dói mais?

São as regiões do corpo onde existe um maior número de terminações nervosas que, naturalmente, mostram-se mais sensíveis à dor. Entre elas estão as pontas dos dedos, as mucosas, como as da boca, e a pele do mamilo, enquanto as menos sensíveis são as do dorso dos pés e a parte posterior da coxa. "As pontas dos dedos são ricas em terminações nervosas exatamente para nos permitir discriminar aquilo que tocamos", diz a neurologista. De momentânea, porém, a dor pode se tornar persistente e crônica. É quando passa a ser sinal de doença e perde sua função de alarme. E ela se cronifica por vários mecanismos. Na dor de cabeça crônica, por exemplo, uma das origens mais comuns é o abuso de analgésicos. "Trata-se de alguém com uma alteração bioquímica que leva o organismo a produzir uma menor quantidade de analgésicos naturais", explica a neurologista Jacqueline Barbosa, estudiosa do assunto.

Diante do excesso de analgésicos, o organismo termina respondendo com a piora da dor. Mecanismo parecido com o intestino preguiçoso e o uso de laxantes. Quanto mais se faz uso dos laxantes, mais o intestino deixa de trabalhar por si mesmo. É o que se chama de tolerância. Nestes casos, somente a interrupção brusca do analgésico - enquanto, paralelamente, se procura estimular o cérebro a voltar a produzir analgésicos endógenos - pode resolver. "O que se faz é prescrever substâncias que otimizem o equilíbrio da bioquímica cerebral", diz a médica.

### Dores diferentes, mecanismos diferentes

Mas a dor de cabeça é um tipo bastante específico de dor. As reumáticas, por exemplo, obedecem a um outro mecanismo. Mais periféricas, elas afetam as articulações e podem até ser mais brandas, mas permanecem incomodando por períodos longos. "São síndromes dolorosas com abordagens diferentes", esclarece a neurologista.

Nestes casos, entretanto, a boa notícia é que, ao contrário da dor de cabeça, não há alteração bioquímica e, portanto, o organismo não desenvolve tolerância ao efeito do medicamento. Com isso, o tratamento pode se estender por anos a fio, com igual eficácia. "Pelo contrário, com uma boa bioquímica, o organismo continua produzindo analgésicos endógenos, o que ajuda a eliminar a dor", explica.

Diante do mesmo estímulo doloroso, no entanto, as respostas individuais variam bastante. Enquanto uns fazem escândalo à simples espetada de uma injeção, outros dão pouca importância até a dores mais fortes. "A leitura e o uso que cada um tem do seu corpo e da dor são bastante diversos. E, provavelmente, estão relacionados à história individual de cada um, suas experiências", argumenta a psicanalista Luli Millman.

### **A dor psicológica e as estratégias contra o sofrimento**

Em outras palavras, a dor física também tem um sentido psíquico. E este sentido pode relativizá-la ou ampliá-la. "Basta pensar no efeito psicológico de um certo contexto, que intensifica a dor de alguém sob tortura", explica a psicanalista. A expectativa da dor é suficiente para fazer aumentar a ansiedade e, em consequência, multiplicar a própria percepção da dor que se vai sentir. Mais ou menos como aquela situação da cadeira do dentista, frente a frente com o motor.

Por outro lado, quem já tenha passado por experiências anteriores muito dolorosas pode minimizar as dores que venha a sofrer depois. Uma experiência feita com crianças de escola constatou que aquelas que tinha passado por um berçário de alto risco, ou por intervenções cirúrgicas ainda nos primeiros meses de vida, tinham desenvolvido um sistema de proteção mais elaborado do que as outras. "Quando lhes era pedido que fizessem uma figura humana sob a chuva, por exemplo, elas tratavam de desenhar guarda-chuvas maiores, esquemas de proteção mais eficazes, deixando tudo isso bastante evidente", exemplifica a psicanalista.

A questão puramente psicológica também funciona. E o efeito placebo é um bom exemplo disso. Saber que se está tomando um potente medicamento para fazer passar a dor, costuma aliviar o mal-estar de uma boa parcela de pacientes. Mesmo aqueles que estejam tomando simplesmente um placebo, pílula inócua de açúcar. Segundo os especialistas, todos estes fatores têm influência sobre os impulsos nervosos que chegam e circulam pelo cérebro. O que também abre outras perspectivas para combater a dor. Biofeedback, hipnose e relaxamento são técnicas que conseguem, em vários casos, amenizar dores diversas, sobretudo as crônicas.

---

\* Da equipe de jornalistas do PlanetaVida

14 de setembro de 2000

Copyright©2000 PlanetaVida.com, Inc.