



IV CINTEDI

EDIÇÃO DIGITAL

10, 11 E 12 DE NOVEMBRO DE 2021

ISSN: 2359-2915

DOR CRÔNICA EM ADULTOS: AS EVIDÊNCIAS DAS PESQUISAS BRASILEIRAS

Olavo Ferreira Nunes¹

Lidiane Silva Torres²

Fernando Basílio dos Santos³

Fernanda Castro Manhães⁴

RESUMO

O principal objetivo deste trabalho é abordar as principais evidências de pesquisas brasileiras em relação ao surgimento e tratamento da dor crônica em pacientes adultos no Brasil. Para que esse objetivo fosse cumprido, realizamos uma revisão bibliográfica de cunho qualitativo, buscando trabalhos que abordem a temática em periódicos científicos reconhecidos: Portal CAPES e Portal SciELO. Nossos principais interesses foram demonstrar as principais causas da dor crônica nas pesquisas revisadas, bem como, demonstrar os meios por meio dos quais ela pode ser tratada. Nossos resultados apontam que a dor crônica tem múltiplos fatores com os quais ela se associa, necessitando de avaliações multiprofissionais para um diagnóstico efetivo. Além disso, alguns elementos como o sexo e hábitos pessoais podem aumentar ou reduzir os riscos de se desenvolver esse tipo de dor. Os estudos ainda indicam que a dor lombar constitui a forma mais recorrente de dor crônica nos pacientes participantes dos estudos revisados.

Palavras-chave: Dor crônica, Dor, Dor lombar, Epidemiologia.

INTRODUÇÃO

Apresentamos neste texto as principais contribuições das pesquisas brasileiras ao que se refere ao fenômeno da dor crônica em adultos. Pesquisadores apontam que a dor crônica é algo complexo, podendo resultar de diversos fatores como por exemplo as causas psíquicas, sociais, físicas ou comportamentais. Contudo, quando a dor passa de um simples sintoma a uma síndrome, ela passa a ser considerada crônica, uma vez que não apresenta, necessariamente, uma causa de fácil identificação. Assim, a dor crônica é hoje entendida como uma doença que pode, inclusive, evoluir para um estado de incapacidade do corpo (DIAS, 2007).

É possível dizer da nossa dificuldade em estabelecer uma definição para a compreensão do que seria a dor. Em geral, o ser humano sabe quando algo dói, este é também um aviso sobre

¹ Estudante de mestrado no programa de Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense, RJ, UENF, nunes.olavo.ferreira@gmail.com;

² Estudante de mestrado no programa de Cognição e Linguagem da Universidade Estadual do Norte Fluminense, RJ, UENF, lidiholly@gmail.com;

³ Graduado em Medicina pela Faculdade de Medicina de Petrópolis, RJ, bdds.fernando@gmail.com;

⁴ Professora orientadora do Programa de Pós-Graduação em Cognição e Linguagem da Universidade Estadual Fluminense Darcy Ribeiro, RJ, UENF, castromanhaes@gmail.com;



algo que não vai bem em seu corpo, como alguns dizem, é quando o corpo fala e requer cuidados. De acordo com Dias (2007, p. 2) a dor é definida pela Associação Internacional de Estudos da Dor (IASP) como “uma experiência sensorial e emocional desagradável, que é decorrente ou descrita em termos de lesões teciduais”, essa é a definição mais aceita pela comunidade científica, largamente utilizada em nosso país.

Ainda segundo essa autora, é possível distinguir a dor crônica de dor aguda:

A dor aguda pode ser definida como um sinal de aviso essencial à sobrevivência ou ameaça à integridade, de curta duração, que permite ao organismo mobilizar-se para responder à agressão e defender-se. O seu diagnóstico etiológico não é difícil de detectar e, geralmente, desaparece após a eliminação do agente causal. Já a dor crônica, normalmente é de difícil identificação temporal e/ou causal, causa sofrimento, podendo manifestar-se com várias características e gerar diversos estados patológicos. Geralmente, considera-se uma evolução com mais de três a seis meses de duração, podendo manifestar-se de modo contínuo ou recorrente (DIAS, 2007, p. 2).

Ou seja, a dor crônica, por se tratar de um estado de dor frequente, pode ocasionar outros danos como a depressão, o isolamento ou limitações na mobilidade dos indivíduos. Neste sentido, buscamos neste trabalho evidenciar as principais contribuições de estudos brasileiros para a amenização da dor crônica em adultos, tendo em vista que os prejuízos em curto e longo prazo desta doença impactam negativamente diferentes esferas da vida e desenvolvimento humano. Entendemos que a revisão das pesquisas já publicadas pode nos auxiliar na compreensão acerca das descobertas e possibilidades de tratamento da dor crônica, passíveis de implantação em unidades de saúde básica no país.

METODOLOGIA

Tendo como principal objetivo conhecer as causas e os tratamentos para a dor crônica em adultos, conforme os estudos publicados em bases de dados como os portais CAPES e SciELO, realizamos uma pesquisa de cunho qualitativo de revisão bibliográfica, buscando trabalhos publicados nos últimos cinco anos nestas plataformas. Utilizamos os descritores “dor crônica em adultos” e “dor crônica”. Esses termos teriam que aparecer nos títulos e em periódicos publicados apenas no Brasil. Encontramos cerca de 20 trabalhos no portal SciELO e seis trabalhos no portal CAPES, totalizando 26 trabalhos revisados.

A maioria dos trabalhos encontrados foram produzidos por estudiosos da área da saúde, o que demonstra que essa é uma preocupação prioritária desta área. Com base na Análise de Conteúdo de Bardin (1977), definimos dois grandes blocos nos quais os estudos poderiam se



enquadrar: estudos que buscam evidenciar as causas da dor crônica em adultos e estudos que buscam apresentar formas de tratamento para a dor crônica em adultos. Neste sentido, evidenciamos na seção “Resultados” deste trabalho as principais evidências quanto às formas de se tratar ou prevenir a dor crônica.

REFERENCIAL TEÓRICO

Quando pensamos na dor crônica, é fundamental pensar também nas formas de tratamento. Para tanto, a pesquisa de Dias (2007) aponta a importância de treinamentos que busquem a criação de uma equipe multidisciplinar em sistemas de saúde pública que possam oferecer tratamentos em diferentes níveis, não apenas para os pacientes que sofrem com a dor crônica, mas também para seus familiares. De acordo com essa pesquisadora, é essencial que todos os esforços possíveis sejam empreendidos para que a qualidade de vida dos pacientes seja restabelecida, uma vez que a dor crônica deve ser entendida como um problema de saúde pública que demanda uma atuação responsiva e eficaz (DIAS, 2007).

Mais especificamente sobre as regiões do corpo em que a dor crônica é percebida, Silveira et al. (2012) buscaram identificar as recorrências em grupos de adultos e de idosos. Os joelhos e quadris foram locais em que a dor crônica se estabelece com recorrência e, foi notificada, em sua maioria, no grupo de idosos participantes do estudo. Essa predominância da dor no grupo de idosos também foi responsável por outra constatação: é esse o grupo que também mais ingere medicamentos, em sua maioria, para combater as dores sentidas cotidianamente. Os autores evidenciam que o fenômeno acarreta na diminuição da qualidade de vida dos idosos.

Por sua vez, o estudo de Malta et al. (2017) evidencia, mais especificamente, os fatores que estão associados à dor crônica na coluna em adultos no Brasil. Alguns fatores estão diretamente relacionados ao aparecimento deste tipo de dor como o tabagismo, o uso excessivo de sal, o fato de residirem em áreas rurais, a baixa escolaridade e a prática de atividades pesadas constantemente. Em geral, essa dor acomete mais mulheres que homens. Esses autores ressaltam que, dentre os casos de dor crônica, a dor lombar é altamente relatada. Cerca de um quinto dos habitantes brasileiros relataram dor crônica na Pesquisa Nacional em Saúde (PNS) realizada em 2013. Conforme asseveram:

As associações tenderam a ser parecidas entre os sexos, indicando que os problemas de coluna se relacionam com os fatores estudados, para alguns com grande magnitude, independentemente do sexo, exceto para as variáveis raça/cor e área de residência.



Assim, os achados deste trabalho contribuem para o conhecimento do panorama dessas doenças que, além de afetarem o indivíduo, geram impactos socioeconômicos negativos, sobretudo por ocasionar incapacidades relacionadas ao trabalho e à realização de atividades cotidianas. São necessárias ações em saúde específicas para os grupos populacionais que apresentam maior prevalência de problema na coluna (MALTA et al., 2017, p. 11).

Outro trabalho publicado por Kreling et al. (2006) também afirma que a dor crônica é um problema de saúde pública e que não é contemplado largamente pelas pesquisas em nosso país. Assim como Malta et al. (2017), esse estudo também buscou estabelecer relações entre fatores sociodemográficos e a dor crônica. Os principais resultados demonstram que a dor crônica é preponderante entre as mulheres (cerca de 61,4%) em detrimento de homens, com locais frequentes como: a cabeça, a região lombar e os membros inferiores. “A dor é conceituada como uma experiência sensorial e emocional desagradável e descrita em termos de lesões teciduais reais ou potenciais. A dor é sempre subjetiva e cada indivíduo aprende e utiliza este termo a partir de suas experiências” (KRELING et al. 2006, p. 509).

Conforme apontam, a dor crônica é um problema que afeta muitas pessoas em nosso país com frequência, provendo prejuízos pessoais e profissionais, uma vez que afetam a produtividade humana. Para tanto, é essencial que programas de controle e prevenção da dor crônica sejam efetivados pelo poder público, uma vez que ela está diretamente relacionada à qualidade de vida. Esse estudo também evidencia, em um cenário mais amplo, a possibilidade de as mulheres desenvolverem mais quadros de dor crônica em relação aos homens e as causas podem estar associadas ao ciclo reprodutivo da mulher, o que a tornaria mais sensível à dor. Quanto a fatores sociais, a pressão com a qual a mulher lida diariamente pode ser uma razão. “Embora o envolvimento do homem com crianças e responsabilidades da casa esteja aumentando gradativamente, o emprego ou o papel ocupacional é dominante do homem” (KRELING et al. 2006, p. 512).

Nesta mesma direção, o estudo de Furtado et al. (2014) destaca que há fatores de risco que contribuem para a presença da dor lombar crônica. Novamente o grupo feminino analisado afirmou uma maior recorrência de casos. Mas, além disso, muitos dos participantes do estudo relataram casos de lombalgia na família e também o uso de analgésicos e hábitos de vida negativos como o tabagismo. As pessoas diagnosticadas com dor crônica também utilizam mais medicamentos, o que pode trazer efeitos colaterais ao corpo. Em última análise, o sedentarismo também pode estar relacionado a esse tipo de dor, uma vez que cerca de 74% dos sedentários afirmaram ser portadores de dor lombar.



Além dos efeitos e dificuldades já relatados, demonstramos mais uma preocupação causada pela dor crônica: as interferências no sono dos pacientes. De acordo com o trabalho de Bau e Fuchs (2017) em estudo com pacientes do Sul do Brasil, os pacientes que possuem dor crônica também tendem a ter uma diminuição no sono, com episódios de sono curto (6 horas ou menos de sono diárias). Novamente a predominância de mulheres nos estudos da dor crônica, com relatos de dor é ressaltado. Além disso, a dor crônica foi associada a episódios recorrentes de sono curto dentre os pacientes pesquisados. Esses pacientes fazem uso recorrente de paracetamol, o que pode ocasionar efeitos colaterais como, inclusive, a redução do sono.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

É crescente o interesse nas pesquisas brasileiras, principalmente realizadas por pesquisadores da área da saúde, que buscam compreender maneiras para tratar, reduzir ou sanar a dor crônica em adultos. Um dos tipos de dor mais citados pelas pesquisas é a dor lombar ou lombalgia. Conforme Zavarize e Wechsler (2012) esse problema acomete cerca de 70% a 80% dos adultos em nosso país. De acordo com esses autores, intervenções psicológicas, ambientais e físicas podem auxiliar no tratamento da dor. Atividades que buscam estimular a criatividade e a corporeidade podem ser aliados neste tratamento em meio a oficinas que estimulem atividades como dança e pintura, por exemplo.

Por sua vez, o texto de Moura et al. (2019) defende a acupuntura ocular como uma alternativa para a lombalgia. Esses autores ressaltam, inclusive que, apesar de a comunidade internacional indicar o tratamento deste tipo de dor por meio do uso de fármacos, seus efeitos colaterais podem produzir outros problemas. Então, intervenções não farmacológicas seriam uma alternativa viável, conforme o fragmento abaixo:

As diretrizes internacionais mais atuais recomendam o manejo farmacológico para o alívio da dor nas costas. Contudo, a maioria dos fármacos produzem alívio limitado da dor e vários efeitos colaterais graves. Nesse sentido, a adoção de abordagens não farmacológicas faz-se necessária. Estas incluem reabilitações multidisciplinares baseadas em fisioterapia, massagem terapêutica, terapia cognitivo-comportamental, acupuntura, entre outras (MOURA et al., 2019, p. 2).

Por outro lado, o uso da acupuntura auricular demonstrou cerca de 80% de eficácia nos estudos analisados por Moura et al. (2019). Seus benefícios mais comuns perpassam pela redução da intensidade da dor, diminuição do consumo de fármacos e aumento da qualidade de



vida. Contudo, ainda não existem protocolos clínicos que se ocupam sobre a forma como esse tipo de terapia pode ser utilizada, apesar de se mostrar promissora.

Em outro estudo, Borges et al. (2009) defendem o uso de abordagens de natureza cognitivo-comportamental. De acordo com esse estudo, a depressão, o estresse e a ansiedade estariam diretamente relacionados às ocorrências de dor crônica em adultos. Esse tipo de terapia auxilia na produção de mudanças cognitivas, ou seja, nos pensamentos e crenças dos pacientes, impactando na estabilidade emocional deles. Ela se desenvolve por meio de sessões de resolução de conflitos por meio de atividades estruturadas. Assim, com a mudança de hábitos, esses fatores que impactam a dor crônica podem ser reduzidos. Ou seja, em muitos casos, a dor crônica pode estar associada a fatores que podem se resolver com a terapia cognitivo comportamental porque ela deriva de efeitos físicos e psicológicos.

O trabalho de Catarino e Azevedo (2018) apontam a efetividade da dança para o tratamento da dor crônica na região lombar. Assim, a dança é vista como um exercício físico que pode auxiliar efetivamente no tratamento. Esses autores ressaltam que as atividades físicas vêm figurando como uma forma de tratamento benéfica para esses pacientes, passando a conscientizá-los sobre a necessidade de desenvolvimento de melhores hábitos de vida. A dança também impacta em fatores psicológicos, fazendo com que as pessoas se tornem mais felizes, o que também impacta nas ocorrências de dor crônica por estresse e depressão destacadas em estudos já citados neste trabalho.

Aprofundando nosso olhar para os efeitos da atividade física, o trabalho de Ferreira e Navega (2010) relata a oficina “Escola da Postura”, um Projeto ligado à Universidade Federal da Paraíba (UFPB), que busca diminuir as ocorrências de dor crônica por meio de avaliações completas e exercícios terapêuticos como a ergonomia, exercícios posturais e de alongamento, dentre outros. Conforme apontam, as experiências proporcionaram aos participantes melhora da capacidade funcional e da qualidade de vida. Além disso, esse Programa também promove o treinamento de equipes multidisciplinares para lidarem com esse tipo de ocorrência e melhor atenderem os pacientes com dor crônica.

Os tratamentos em clínicas multiprofissionais são, inclusive, um fator destacado no trabalho de Queiroz et al. (2012). De acordo com esses autores, a dor crônica é multifacetada e complexa, se tornando de difícil diagnóstico, em muitos casos. Por essa razão, a disponibilidade de múltiplos recursos e tratamentos. Para tanto, é imprescindível que as diferentes esferas da área da saúde se comuniquem, buscando soluções em relação a analgesia e tratamentos para o manejo da dor. Profissionais da saúde atuantes na área da psicologia, médicos, terapeutas e demais profissões podem articular estratégias para que, uma vez diagnosticada, a dor crônica



seja tratada. Essa se trata de uma demanda urgente pela melhora na qualidade de vida dos pacientes, uma vez que:

Os resultados obtidos indicam que a qualidade de vida em pacientes portadores de dor crônica é considerada ruim. Nenhuma das médias dos escores alcançou valores iguais ou superiores a 50. O que nos obriga a elaborar um plano de ação eficaz que trate diretamente de estratégias para planejamento e implementação de medidas que visem à prevenção e controle da dor crônica (QUEIROZ et al., 2012, p. 42).

Podemos perceber com essa breve revisão de pesquisas que a dor crônica pode ocorrer por diferentes razões. Múltiplos também são os recursos para que ela seja tratada, dependendo do diagnóstico realizado e dos condicionantes demonstrados por cada paciente. A seguir apresentamos nossas considerações finais.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como é possível compreender por meio deste estudo de revisão bibliográfica, a dor crônica é predominante em grupos do sexo feminino. Todos os trabalhos relatados por nós indicam essa predominância, que pode estar associada ao aumento do estresse, decorrente das múltiplas atividades nas quais as mulheres se envolvem diariamente. Além disso, outros fatores se associam a dor crônica como o tabagismo, o sedentarismo, o alcoolismo e demais hábitos de vida não saudáveis. A dor que mais acomete a população tem sido a dor lombar ou lombalgia, também conhecida como dor nas costas, presente entre 70% a 80% das pessoas em nosso país. Além disso, esse tipo de dor é predominante nos grupos de idosos, não podendo ser descartado também para pessoas de faixas etárias menores. Os estudos apontam que quanto mais cedo a dor crônica for diagnosticada, melhores serão as respostas aos tratamentos.

Em relação aos tratamentos, como esse tipo de dor não decorre de uma única causa ou fator, é preciso que um diagnóstico detalhado seja realizado, considerando o histórico do paciente, bem como, seus hábitos diários. Como relatamos no estudo de Queiroz et al. (2012), é preciso que uma investigação multiprofissional seja realizada para que um diagnóstico efetivo seja produzido. Contudo, é possível relatar o sucesso de diferentes abordagens como a terapia cognitivo comportamental, as atividades físicas como a dança e a acupuntura, dentre outras. Importante ressaltar o papel da formação eficiente dos profissionais da saúde quanto ao tratamento de pacientes com dor crônica, bem como, a importância da conscientização individual para que os fatores de risco sejam evitados.



IV CINTEDI

EDIÇÃO DIGITAL

10, 11 E 12 DE NOVEMBRO DE 2021

ISSN: 2359-2915

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. **Análise de Conteúdo**. Lisboa: Edições 70. 1977.

BAU, Felipe M.; FUCHS, Sandra Cristina Pereira Costa. Associação entre dor crônica e duração curta do sono em indivíduos adultos do sul do Brasil: um estudo de base populacional. **XXIX Salão de Iniciação Científica da UFRGS**. 2017. Disponível em: https://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/176131/Resumo_53135.pdf?sequence=1. Acesso em: 20 out. 2021.

BORGES, Camila S. Intervenção cognitivo-comportamental em estresse e dor crônica. **Arq Ciênc Saúde**. 16(4):181-6. 2009. Disponível em: https://repositorio-racs.famerp.br/racs_ol/vol-16-4/IDK7_out-dez_2010.pdf. Acesso em: 20 out. 2021.

CATARINO, Mateus Felipe; AZEVEDO, Ana Leticia Padeski Ferreira de. Efeitos da dança em adultos com dor crônica lombar. **Anais do EVINCI – UniBrasil**, Curitiba, v.4, n.1, p. 70-70, out. 2018. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/anaisvinci/article/view/3949/3251>. Acesso em: 20 out. 2021.

DIAS, Ana Rita. Dor Crônica – um problema de saúde pública. **Psicologia.com.pt**. 2007. Disponível em: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0372.pdf>. Acesso em: 19 out. 2021.

FERREIRA, Mariana Simões; NAVEGA, Marcelo Tavella. Efeitos de um programa de orientação para adultos com lombalgia. **Acta Ortop Bras**. 18(3):127-31. 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/aob/a/J6SZBR473ZrYw9mLVGQGpzK/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 out. 2021.

FURTADO, Rita Neli Vilar et al. Dor lombar inespecífica em adultos jovens: fatores de risco associados. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 2014. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/WXJjGWvJgnXvx8Cz6pMjdKc/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 out. 2021.

KRELING, Maria Clara Giorio Dutra et al. Prevalência de dor crônica em adultos. **Rev Bras Enferm**. 59(4): 509-13. 2006. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/reben/a/JTJhBrgCTsMYjPhKxK6tbXN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 out. 2021.

MALTA, Deborah Carvalho et al. Fatores associados à dor crônica na coluna em adultos no Brasil. **Rev Saude Publica**. 2017;51 Supl 1:9s. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rsp/a/gNfbhmrcXzpY3Ghyvf3bGxm/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 out. 2021.

MOURA, Caroline de Castro. Acupuntura auricular para dor crônica nas costas em adultos: revisão sistemática e metanálise. **Rev Esc Enferm USP**. 53:e03461. 2019. Disponível em:



IV CINTEDI

EDIÇÃO DIGITAL

10, 11 E 12 DE NOVEMBRO DE 2021

ISSN: 2359-2915

<https://www.scielo.br/j/reecusp/a/YQtmJzLtHN3bLXLzHDsWcXp/?lang=pt&format=pdf>.
Acesso em: 20 out. 2021.

QUEIROZ, Marielle Ferreira et al. Qualidade de vida de portadores de dor crônica atendidos em uma clínica multiprofissional. **Revista de Enfermagem e atenção à saúde**, v. 1, n.1. 2012. Disponível em:
<http://seer.uftm.edu.br/revistaeletronica/index.php/enfer/article/view/309>. Acesso em: 20 out. 2021.

SILVEIRA, Michele Marinho da et al. Prevalência de dor crônica em adultos e idosos. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, ano 10, nº 31, jan/mar 2012. Disponível em: http://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1535/1218. Acesso em: 19 out. 2021.

ZAVARIZE, Sérgio Fernando; WECHSLER, Solange Muglia. Perfil criativo e qualidade de vida: implicações em adultos e idosos com dor lombar crônica. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.**, Rio de Janeiro. 15(3):403-414. 2012. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbagg/a/mxfBbHT6f3pFQhpvTvdVkrz/?lang=pt&format=pdf>. Acesso em: 20 out. 2021.