O CAMINHO DA DOR

A experiência dolorosa é também **coisa da cabeça** – e nem por isso ela é menos **real**

IARA BIDERMAN
DE SÃO PAULO

Cada um sabe onde o seu calo dói. Ou acha que sabe. A dor é uma experiência muito mais complexa do que pode imaginar alguém que, por exemplo, acabou de dar uma simples topada.

A Associação Internacional para o Estudo da Dor a define como uma experiência sensorial e emocional associada a uma lesão real ou potencial (que não ocorre no momento da percepção).

Trocando em miúdos, o que nos faz sentir dor não é só o estímulo —a lesão—, mas as informações levadas pelas fibras nervosas a diferentes áreas do cérebro, que percebem que aquilo é dor.

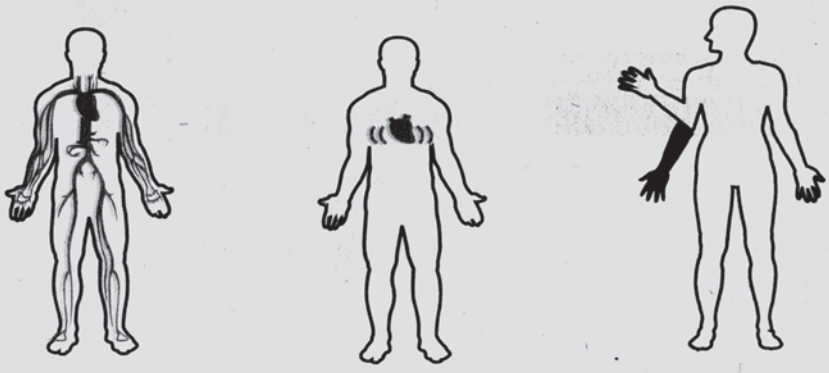
"A percepção da dor é muito mais próxima da memória do que do tato", afirma o neurologista Daniel Ciampi, do Grupo de Dor e Neurocirurgia Funcional do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Onde quer que ela esteja, merece atenção. "A dor indica dano, doença ou perigo. É um mecanismo de alerta do nosso organismo", diz a fisiatra Lin Tchia Yeng, do Grupo da Dor do Hospital das Clínicas de São Paulo.

Segundo o reumatologista José Carlos Szajubok, professor da Faculdade de Medicina do ABC, entender os caminhos da dor não é solução, mas ajuda a lidar com ela.

"Para quem tem dor sem uma causa 'física' identificável, como na fibromialgia, perceber que sua dor é tão real quanto a de quem queimou a mão, por exemplo, é o primeiro passo para tratar o problema", diz Szajubok.

RESPOSTAS DO CORPO



Química
Substâncias que inibem a percepção da dor (endorfina, encefalina etc.) são produzidas pelo cérebro e descarregadas no sistema circulatório

Fisiológica
Os ritmos cardíaco e respiratório e a pressão arterial aumentam: o corpo fica em estado de alerta para combater o agressor (a lesão)

Motora
O sistema neuromotor é acionado pelo cérebro para tentar interromper a causa da dor (por exemplo, tirar a mão do fogo, contrair o músculo)

OS TIPOS DE DOR

Ardor, aperto bem localizado
Sensação causada por estímulo das terminações nervosas responsáveis por detectar e transmitir a dor (nociceptores). Ex.: lesão do músculo

Peso, pressão
O estímulo é originado nas vísceras abdominais ou torácicas. Pode irradiar para regiões próximas a da origem da dor Ex.: cólicas

Queimação, agulhada, formigamento
São sensações comuns na dor crônica ou causada por lesões no sistema nervoso. Ex.: fibromialgia

DOR CRÔNICA

INÍCIO
Estímulos excessivos sobrecarregam as células da medula com informações dolorosas

ADAPTAÇÃO
A sobrecarga deforma as células que transmitem a dor para o cérebro

PROBLEMA
As células ativam áreas cerebrais ligadas à dor mesmo sem estímulo externo e geram sintomas fisiológicos e motores em outras partes do corpo

RANKING DAS CAUSAS DE DOR CRÔNICA

		%
1º	Problemas na coluna	41,2
2º	Dor de cabeça/ enxaqueca	31,2
3º	Ansiedade/transtornos psíquicos	24,5
4º	Depressão	19,2
5º	Artrite	12,5
6º	Diabetes	11,9
7º	Reumatismo	10,6