



# EDUCAÇÃO EM DOR

Supere a experiência da dor e aprenda a ter  
mais qualidade de vida





## APRESENTAÇÃO

Se essa cartilha chegou às suas mãos é porque a dor já é sua companheira ou de alguém próximo a você.

Lidar com ela não é fácil, mas para chegar até aqui buscamos muitas informações que te ajudarão a entender como o seu organismo funciona em relação à dor e orientações para lidar com a situação.

No final da cartilha você encontrará um espaço para anotar suas possíveis dúvidas. Sinta-se à vontade para conversar com a sua equipe de saúde sobre isso.

**Vamos lá?!**

Redação, revisão e diagramação pela equipe de Comunicação e Marketing da Unimed Uberlândia. Conteúdo proposto e aprovado pela Coordenadora Assistencial APS – CIAS, Dra. Érica Maria Ferreira de Oliveira (CRM/MG: 40043) e pela fisioterapeuta Gabriela Carvalho Leão (CREFITO/4: 223078-F).



# U

## O QUE É DOR



Definir dor é bem difícil, já que para cada pessoa ela pode ter um significado. No entanto, o que você precisa saber é que a dor é como se fosse um alarme, um sistema de proteção eficiente, ou seja, sua função principal é avisar que seu corpo está em risco para que ele tome alguma atitude.



### IMPORTANTE

A dor não é necessariamente um sinal de machucado! Pode ser apenas seu corpo te dando um sinal de alerta para algo que ele interpretou como arriscado.

Além disso, esse alerta pode ser um alarme falso! Para entender mais sobre isso, precisamos saber diferenciar os tipos de dores.

# U

Vamos entender um pouco mais?

## TIPOS DE DORES

### DOR AGUDA



A dor denominada aguda é aquela que surge repentinamente e tem sua duração limitada. Essa dor é aquela importante para a sobrevivência, pois realmente funciona como um alarme de ameaças para o nosso cérebro.

Situações como: queimaduras, quedas, arranhões, picadas de insetos e cirurgias, são consideradas dores agudas. Além disso, pode ser acompanhada de alguns como vermelhidão, inchaço e calor.

No entanto, também temos que considerar que:

◆ Nossas reações e emoções vão ser geradas de acordo com essa dor e vão influenciar bastante na decisão do cérebro.

## U

- ◇ Se o cérebro entender que não há perigo ou que não há necessidade de preocupar com a dor, então, não haverá dor.
- ◇ Agora, o oposto também pode acontecer! O cérebro pode interpretar como dor, alguma situação que não indique perigo. Ou seja, o cérebro é a chave!

## DOR CRÔNICA

A dor crônica é aquela dor que persiste por mais tempo. Ela pode ser contínua ou até mesmo ser frequente por mais de três meses.

### Veja um exemplo desse tipo de dor



**Dores na coluna devido à má postura no trabalho** ou por permanecer muito tempo sentado e que, muitas vezes, não são levadas a sério quando iniciadas.

Com o passar do tempo, essa dor pode virar persistente e se tornar incapacitante, influenciando no dia a dia e, mesmo fora do ambiente de trabalho.

## U

Lembra quando comentamos que a dor não é necessariamente um sinal de machucado? Neste caso do exemplo, a dor não é ocasionada por alguma situação de risco ou perigo, trata-se de uma dor crônica.

A dor crônica não é visível como a dor aguda. No entanto, existem algumas características que apontam para ela. Por exemplo:

- ◇ Atividades do dia a dia se tornam difíceis de serem executadas;
- ◇ A dor passa a influenciar no relacionamento com amigos, família e trabalho;
- ◇ Há alteração de sono e disposição;
- ◇ Os pensamentos negativos passam a ser frequentes;
- ◇ A qualidade de vida diminui;
- ◇ Há o aumento de consultas com médicos especialistas.

# U

## O CÉREBRO É A CHAVE



Lembra que comentamos que o cérebro tem um papel central na sensação de dor – é ele que, tecnicamente, a sente.

É como se ele fosse uma central de monitoramento, responsável por fazer a vigilância da dor que você sente.

## A DOR PODE SER COISA DA SUA CABEÇA?

A interpretação da dor está mais no cérebro do que no corpo em si. Com a vigilância aumentada, outros pontos do corpo podem ser deixados de lado e se essa dor começa a ser frequente.

Essa vigilância aumentada do cérebro pode acontecer devido a diversos fatores como: preocupações, emoções, ansiedades, relações pessoais, situação econômica e etc.

# U



**Pensar em dor, cria dor. E a distração é um ótimo analgésico!**

## **Falsas percepções sobre a dor crônica**

- ◇ “Se está doendo é porque está inflamado”. Lembre-se pode ser um alarme falso! A dor crônica pode não estar relacionada com lesão.
- ◇ “Dói porque tenho artrose”. Muitas pessoas possuem hérnias de disco, artrose ou desgaste e não sentem dor. Pode ser que esse problema não seja a causa da dor!
- ◇ “Preciso descobrir o meu problema”. Esse pensamento faz com que você busque a ajuda de diversos especialistas e realize diversos exames, te deixando ainda mais frustrado. O importante é saber lidar com a dor.
- ◇ “Minha dor só passa com remédios”. Pode ser que sua dor melhore com algum remédio específico, no entanto, **você não deve se automedicar.**
- ◇ “Preciso ficar de repouso para melhorar a dor”. O repouso faz com que você foque mais ainda na dor, piorando-a e gerando fraqueza e mais cansaço. Ele leva também a um enfraquecimento dos músculos e ligamentos, além de reduzir as atividades da pessoa, intensificando sentimento de impotência e podendo levar a um quadro de depressão.





Em caso de dúvidas ou sintomas fale com o seu médico no CIAS ou ligue para a nossa **Central de Orientação em Saúde (COS) 0800 772 8988**



## **COMO POSSO AJUDAR MEU CÉREBRO A REGULAR O SISTEMA E DIMINUIR A DOR?**

Nosso cérebro é capaz de produzir substâncias boas que ajudam a acalmar nosso sistema de alarme, auxiliando na redução da dor.

# U

Algumas dicas de como estimular essas substâncias:

- ◇ Pratique relaxamento ou meditação;
- ◇ Procure ajuda para reduzir os medos e ansiedades do dia a dia;
- ◇ Durma bem;
- ◇ Tenha pensamentos positivos!
- ◇ Se alimente bem!
- ◇ Evite o consumo de álcool e uso de cigarros;
- ◇ Pratique exercício físico!



Lembre-se que o tratamento da dor crônica em particular precisa levar em conta que somos mente e corpo. A partir desse autoconhecimento, você perceberá que assumir novas atitudes como as descritas acima funcionarão como estratégias para o controle das dores e melhora da qualidade de vida.



## DICAS DE EXERCÍCIOS QUE PODEM SER FEITOS EM CASA



1. Deite-se de barriga para cima, abrace um joelho no peito, conte por 10 segundos e repita 3x. Faça o mesmo exercício com a outra perna.



2. Com os pés apoiados no chão e joelhos dobrados, faça uma elevação do quadril. Permaneça na posição por 10 segundos e repita 5x.



**3.** Deite-se de barriga para baixo, com os cotovelos apoiados no chão, mantenha os músculos da coluna relaxados, tire a cabeça e o peito do chão. Fique nessa posição durante 10 segundos e repita 5x.



**4.** Ainda de barriga para baixo, faça a extensão dos braços para cima da cabeça. Levante o braço e a perna oposta, repita 10x com o lado oposto.



**5.** Utilize uma cadeira como referência. Sente na cadeira e levante da mesma sem utilizar o apoio para os braços. Repita o exercício 10x.



**6.** Sentado na cadeira, levante um pé do chão, esticando o joelho. Segure por 10 segundos e repita 5x. Faça o mesmo exercício com a perna oposta.



**7.** Fique em pé atrás da cadeira e apoie-se nela. Dobre o joelho para trás, levando o calcanhar em direção ao quadril. Repita o exercício 10x, e faça com a outra perna.



**8.** Ainda apoiado na cadeira, fique na ponta dos pés. Segure por 10 segundos e repita 5x.



CIAS (34) 3293-3301

Central de Relacionamento (34) 9677-1232

COS\* (CENTRAL DE ORIENTAÇÃO  
EM SAÚDE) 0800 772 8988

Nossos profissionais de saúde estão disponíveis  
24h por dia para prestar esclarecimentos.

\*Exclusivo para clientes Unimed Uberlândia

Você já segue a  
Unimed Uberlândia  
nas redes sociais?



/UnimedUberlandia

