

Dor crónica tem um impacto significativo na qualidade de vida

Dia Mundial da Fisioterapia é celebrado hoje. O SESARAM conta hoje com 65 profissionais na área

Quase um terço da população portuguesa sofre de dor crónica. O dado é da Associação Portuguesa para o Estudo da Dor e comprova a importância de abordar e alertar para aquele que foi o tema escolhido para as celebrações do Dia Mundial da Fisioterapia, que se assinala amanhã, dia 8.

Ao DIÁRIO, o Grupo de Fisioterapeutas do Hospital Dr. Nélio Mendonça, refere que “globalmente, os dados disponíveis indicam que a dor crónica tem um impacto significativo na qualidade de vida relacionada com a saúde e capacidade produtiva da população. A própria Organização Mundial de Saúde chama a atenção para a importância de um maior investimento nos Cuidados de Reabilitação nestes casos como estratégia com retorno socio-económico significativo”.

Aliás, a prevenção e gestão da dor crónica é uma preocupação assinalada no Programa Nacional de Controlo da Dor, “devido ao sofrimento e aos comportamentos de medo, evitamento e fuga. O profissional de saúde deve ouvir e compreender a dor do utente, sendo a avaliação e registo um critério de boa prática. Os mecanismos neurofisiológicos associados à dor têm sido amplamente estudados, ao ponto, de ser considerada por muitos o ‘5º. sinal vital’”.

Refira-se que a dor é considerada crónica quando, de forma contínua ou recorrente, existe há pelo menos três meses, ou quando persiste para além do curso normal de uma doença aguda ou da cura da lesão que lhe deu origem. A patologia mais frequente é a lombalgia, seguindo-se dor nos membros inferiores e superiores, ombros e região cervical. É transversal a quase todas as doenças.

Assim, o utente com dor crónica deve ser e é apoiado por uma equipa multidisciplinar. Por exemplo, o fisioterapeuta permite desenvolver ferramentas e competências para a autogestão e autocontrolo da dor, até porque dos cerca de 3 milhões de portugueses que sofrem de dor crónica, Cerca de 74% têm dificuldade em realizar tarefas quotidianas e 95% apresentam outras comorbidades crónicas associadas, como doenças endócrinas, nutricionais e metabólicas, doenças do sistema circulatório, e do sistema músculo-esquelético e ligamentos.

No âmbito da fisioterapia, “o indivíduo é incentivado ao movimento e actividade física, bem como à retoma as tarefas do dia-a-dia (no trabalho e em casa). Tudo de forma gradual e positiva, seguindo os conselhos e educação fornecida pelo fisioterapeuta. A qualidade de vida é possível”, sublinha o Grupo de Fisioterapeutas do Hospital Dr. Nélio Mendonça, recordando que o impacto social e económico da dor crónica é relevante, sendo um dos seus componentes, a estimativa dos custos económicos, directos e indirectos da doença.

Neste campo, os fisioterapeutas trabalham com as pessoas para as ajudar a controlar a dor usando várias ferramentas, incluindo educação sobre a dor, estratégias de adaptação, resolução de problemas, exposição gradual ao exercício, higiene do sono e relaxamento.

Assim, a verdade é que a Fisioterapia desempenha um papel importante nesta problemática, já que “ajuda as pessoas com dor crónica a desenvolver as competências necessárias para gerir, assumir o controlo da sua condição, como também aumentar a sua actividade física e melhorar a quali-

dade de vida”. No entanto, alertam, “a principal alteração parte na mudança do utente passivo para o utente activo, devendo ser convidado a ser parte integrante da equipa multidisciplinar. O utente tem o direito de obter cuidados de controlo da dor mas tem o dever de seguir os conselhos acerca da postura, gestão e divisão de tarefas. Mexa-se pela sua saúde e não esqueça o ditado: ‘Mente sã, corpo são’. Sorrir e uma atitude positiva é meio caminho para sua recuperação”, sublinham.

É importante desmistificar

Um dos objectivos desta data é esclarecer sobre a problemática dor crónica, sensibilizando a população para os falsos mitos que existem e persistem como a toma exagerada de medicamentos fortes, o recurso exagerado a exames de diagnóstico ou que o tratamento só é possível com uma cirurgia, entre muitos outros.

“A informação para a saúde e o esclarecimento das dúvidas deve ser uma prioridade dos profissionais de saúde. A dor crónica está relacionada com vários aspectos psicossociais e culturais, como o absentismo e o próprio envelhecimento populacional”, diz o grupo de Fisioterapeutas do Hospital Dr. Nélio Mendonça. “É importante desmistificar. O repouso absoluto é errado. Os medicamentos analgésicos e a cirurgia não são as únicas opções de tratamento”.

É vão mesmo mais além: “Se já ouviu as expressões: ‘Toda a dor pode ser tratada com analgésicos isentos de prescrição’; ‘a dor é um mal sem cura’; ‘Acostuma-te à dor’; ‘Uma hora a dor passa’; ‘A dor piora com o envelhecimento’; ‘A dor como entrou vai sair’, então saiba

que pode estar enganado. Torna-se necessário informar os cidadãos de que existem muitas vantagens no exercício e movimento. É crucial o trabalho em equipa dos vários profissionais de saúde em prol do utente”, acrescentam.

É por esta razão que estão previstas diversas actividades como a divulgação de promoção do Dia Mundial da Fisioterapia e apresentações no sistema de informação do SESARAM e fixação de cartazes em locais públicos. Na passada sexta-feira foi organizada pelo grupo de Fisioterapeutas do Hospital Dr. Nélio Mendonça uma sessão de sensibilização e de actividade física em grupo, no Espaço Sénior das Cruzes. A iniciativa contou com a colaboração do SESARAM, Câmara Municipal do Funchal, Sociohabitafunchal, Espaço Sénior das Cruzes, Associação dos Técnicos Superiores de Diagnóstico Terapêutica-Região Autónoma da Madeira, Associação Cultural e de Solidariedade Social Raquel Lombardi e Fábrica Mel-de-Cana Ribeiro Seco.

65 fisioterapeutas no SESARAM

Actualmente, o Serviço de Saúde da Região (SESARAM) conta com um grupo de 65 fisioterapeutas que desempenham funções quer ao nível hospitalar (Hospital Dr. Nélio Mendonça e Hospital Dr. João de Almada), quer nos cuidados de saúde primários (Centros de Saúde de Santana, Machico, Santa Cruz, Caniço, Ponta do Sol, Calheta, São Vicente e Porto Santo) e ainda nos cuidados domiciliários (concelho do Funchal). Pela natureza das suas intervenções, estes profissionais trabalham inseridos na equipa multidisciplinar do Serviço de Medicina Física e Reabilitação, em áreas tão diversas como a Pediatria e a Geriatria, actuando na reabilitação funcional de condições músculo-esqueléticas, neurológicas, oncológicas, respiratórias, saúde da mulher, entre outras.

De acordo com este grupo de profissionais, e segundo o rácio preconizado pela Organização Mundial de Saúde (1 para cada 1.000 habitantes), “ainda temos poucos fisioterapeutas em Portugal e na Região Autónoma da Madeira.” Aliás, acrescentam, “Portugal é o país com menos fisioterapeutas nos serviços públicos de saúde entre os países europeus de pequena/média dimensão populacional sendo um dos três países com um número de fisioterapeutas por 100.000 habitantes mais baixo entre 28 países europeus. Na Região Autónoma da Madeira e no SESARAM existem áreas/ sectores, onde a presença de fisioterapeutas é insuficiente nomeadamente ao nível de atendimento a Domicílio; Cuidados Paliativos; Rede Cuidados Continuados e Internamento, onde indiscutivelmente e seguindo as normas mundiais, o fisioterapeuta é imprescindível”.

E, apesar de existir uma maior consciencialização da população madeirense sobre a importância da fisioterapia, referem, “ainda há muito trabalho a fazer, nomeadamente ao nível da intervenção na comunidade (centros cívicos, piscinas, casas do povo/ginásios/deporto) onde ainda poucos responsáveis vêem os benefícios em ter fisioterapeutas nas instituições.”

Aliás, defendem que o necessário, neste momento, é mesmo “o reconhecimento profissional dos fisioterapeutas em todas as valências relacionadas com a saúde, onde os mesmos tenham poder de decisão”.

“Nós somos uma profissão dinâmica com diferenciação técnico-científica reconhecida e intervenções terapêuticas especializadas comprovadas, capazes de interferir na prevenção, recuperação e manutenção promovendo ao máximo a funcionalidade do indivíduo”, referem. “Sendo a terceira maior profissão da saúde em Por-

tugal, a Fisioterapia é aquela que está na linha da frente nas disfunções do movimento e da funcionalidade. O recurso aos seus serviços permite otimizar a autonomia funcional ou reduzir a velocidade da sua perda. O utente procura cada vez mais a fisioterapia e agradece por todas as melhorias”, acrescentam.

Mas a valorização e regulamentação profissional pode vir a sofrer mudanças em breve, já que, recentemente, foi promulgada a Ordem dos Fisioterapeutas. Para o grupo deste profissionais que trabalham no SESARAM esta nova entidade ajudará a dar mais força à profissão.

“Os Fisioterapeutas são profissionais com formação superior específica. Necessitam de uma auto-regulamentação própria, não só para regular a própria profissão, promover e fomentar a especialização, assim como também para salvaguarda dos utentes. Assim, a Ordem dos Fisioterapeutas vem reconhecer as diferentes especializações na área da fisioterapia.

Haverá um cumprimento dos princípios éticos e de qualidade, e permitirá o exercício mais autónomo e de responsabilidade ainda maior. É fundamental para a profissão e para o público”, salientam. “Desta forma, o Estado com a existência da Ordem cria um grande instrumento de reconhecimento e regulamentação profissional que por si só traz mais benefícios para os utentes”.

Ana Luísa Correia

In “Diário de Notícias”

DIA CELEBRADO
HÁ 23 ANOS

■ O Dia Mundial da Fisioterapia é celebrado anualmente, desde 1996, no dia 8 de Setembro. O dia representa uma excelente oportunidade para toda a comunidade de Fisioterapia e para os fisioterapeutas de todo o mundo demonstrar o valor da profissão na manutenção e/ou melhoria da mobilidade e independência funcional. Todos os anos é definido um tema para as celebrações. Este ano o tema escolhido foi a Dor Crónica, que tem um impacto significativo na saúde global e a terapia pelo exercício está incluída em todas as normas de orientação para o tratamento da mesma.



O que é a dor crónica?

A dor crónica, persistente ou de longo prazo é uma dor que continua por mais de 3 meses.

Geralmente é definida como dor que persiste para além do tempo normal que os tecidos demoram a curar após uma lesão.



A dor crónica tem um impacto significativo na saúde global



Por todo o mundo, a dor lombar causa mais incapacidade do que qualquer outra condição

Principais causas e condições da dor crónica



Dor lombar



Dor cervical e torácica



Atrite reumatóide



Osteoartrose A



Dor no ombro



Dor de cabeça



Cancro



Fibromialgia

Factos sobre dor

dor aguda alerta-nos sobre o dano tecidual potencial e tipicamente surge de forma súbita como resultado de um incidente específico, como cirurgia, parto, fratura ou trauma.

dor crónica não tem propósito biológico por não estar relacionada com a ameaça de dano tecidual. A dor crónica pode ser considerada um estado de doença e pode persistir por meses ou anos.

Como a fisioterapia ajuda

fisioterapia ajuda as pessoas com a dor crónica a desenvolver as competências que necessitam para gerir e assumir o controlo da sua condição, aumentar a sua atividade física e melhorar a qualidade de vida.

Benefícios do exercício para a dor crónica



Flexibilidade
Mantém a flexibilidade e o movimento



Fôrça
Ajuda a aumentar e manter o tónus muscular



Cardiovascular
Importante para a saúde cardiovascular



Humor
Melhora o humor e o bem-estar geral

A dor persiste em resposta ao aumento da sensibilidade a uma ameaça percebida de dano ao seu corpo, apesar da ausência de dano tecidual

A terapia pelo exercício está incluída em todas as normas de orientação para o tratamento da dor crónica - pergunte ao seu fisioterapeuta, o especialista em exercício

Os mitos



Um exame de imagem vai-me dar um diagnóstico

FALSO

Embora uma radiografia, tomografia computadorizada ou ressonância magnética possam ocasionalmente ser úteis, achados como degeneração discal, artroses, protuberâncias e fissuras discais são comuns na população sem dor e não são necessariamente o motivo da sua dor.



Estou a causar dano se doer

FALSO

O nível de dor experienciado é frequentemente um mau indicador de lesão ou dano tecidual. Mesmo que uma atividade seja dolorosa, não é um sinal exacto de causar dano. Um fisioterapeuta pode ajudá-lo a desenvolver um programa para que possa mover-se de forma segura.



Dobrar-me e levantar cargas irá piorar a minha dor lombar

FALSO

Poderá ser doloroso dobrar-se e levantar cargas com dor nas costas, mas melhorar a mobilidade e a força para essas atividades é importante. Muitos tipos de exercício, incluindo treino com pesos, podem trazer grandes benefícios.



Eu deveria ficar na cama e descansar

FALSO

Voltar ao movimento e ao trabalho é melhor para a recuperação e para prevenir novos episódios do que o repouso no leito. A imobilidade e o repouso no leito por mais de dois dias nunca demonstraram ser benéficos.



Analgésicos fortes (opióides) ajudarão a gerir a minha dor

FALSO

As soluções que se focam nos opióides para gerir a dor, na melhor das hipóteses, mascaram os problemas físicos das pessoas e atrasam ou impedem a recuperação e, na pior das hipóteses, podem revelar-se perigosas e até mortais.



A cirurgia é a minha única hipótese de melhoria

FALSO

A cirurgia e procedimentos invasivos têm um papel muito limitado, se é que têm, na gestão da dor lombar. Apenas cerca de 1-5% dos casos de dor lombar são causados por doença ou lesão grave.

Assumir o controlo

Os fisioterapeutas trabalham com as pessoas para as ajudar a controlar a dor usando várias ferramentas, incluindo educação sobre a dor, estratégias de adaptação, resolução de problemas, exposição gradual ao exercício, higiene do sono e relaxamento.

Compreender e assumir o controlo

