

A dark grey silhouette of a human figure is positioned on the left side of the page. The figure is overlaid with several white circular elements representing chakras: three small circles along the neck, a series of concentric circles on the chest, and five circles along the spine. From the right side of the figure, numerous thin white lines radiate outwards, creating a sense of energy or light. The background is a light, textured grey.

@DRA.ALEXANDRARAFFAINI

# ESTRATÉGIAS NATURAIS PARA ALÍVIO DA DOR CRÔNICA



ILUMINICLINIC



# SUMÁRIO

Introdução .....	2
Dor aguda x <b>dor crônica</b> .....	3
O peso do <b>estilo de vida</b> .....	4
Dieta e <b>dor crônica</b> .....	5
Suplementação .....	6
Fitoterápicos funcionam para o <b>alívio da dor?</b> .....	7
O poder dos <b>exercícios físicos e fisioterapia</b> .....	8
O papel da <b>saúde mental</b> .....	9
Meditação, mindfulness e <b>musicoterapia</b> .....	10
Automedicação: <b>uma ameaça silenciosa</b> .....	11
Quando procurar um <b>especialista?</b> .....	12



ILUMINICLINIC

# QUEM É **ALEXANDRA RAFFAINI?**

Sou **Alexandra Raffaini**, médica especializada no tratamento da dor, mãe de dois filhos lindos (Catarina e Francisco), e sócia da **Ilumini Clinic**.

A medicina sempre foi meu sonho, uma verdadeira missão que me proporciona diariamente tratar diversas condições e devolver qualidade de vida a muitas pessoas. É algo que me motiva, inspira e faz parte de quem eu sou!

Como coordenadora da Pós-Graduação em Medicina Intervencionista da Dor do Hospital Israelita Albert Einstein, tenho orgulho em contribuir com muito empenho para uma medicina humanizada.

O curso que desenvolvi e leciono vai muito além de ensinar cirurgias, mostrando aos profissionais, principalmente, o quanto é essencial a avaliação individualizada do paciente, abordando também a importância de um diagnóstico correto.

Meu grande objetivo é demonstrar sempre que a dor tem tratamento, que ela não deve ser suportada e tida como algo normal. Essa é, inclusive, uma área da medicina que se desenvolveu muito com o passar dos anos e conta, hoje, com procedimentos minimamente invasivos considerados inovadores.

Portanto, eu vou te mostrar que **viver sem dor é possível!**

@DRA.**ALEXANDRARAFFAINI**



# INTRODUÇÃO

A dor crônica é um problema que afeta ao menos 37% da população brasileira, cerca de 60 milhões de pessoas. Seja uma dor lombar ou uma cefaleia, inúmeros brasileiros convivem com dores que afetam seriamente a sua qualidade de vida.

A boa notícia é que, hoje, há várias abordagens que permitem assegurar ao paciente uma vida sem desconfortos persistentes.

Através da medicina intervencionista da dor, é possível diagnosticar e aliviar dores de todos os tipos, através de uma investigação minuciosa e de tratamentos precisos, com recursos modernos e minimamente invasivos, como infiltrações, radiofrequência e métodos de neuromodulação.

E não é só isso! Quando se trata de dor, sobretudo a crônica, é possível explorar diferentes cenários e indicar um tratamento individualizado, multidisciplinar e realmente eficiente, que terá um impacto muito significativo e positivo em seu dia a dia, o que abrange não só procedimentos para controlar a dor, como também, muitas vezes, mudanças no estilo de vida: incluindo desde alimentação, suplementação, até atividade física, meditação e cuidados com a saúde mental, por exemplo. Tudo isso faz parte do tratamento da dor!

Por isso o acompanhamento de uma equipe integrada é fundamental em boa parte dos casos, porque, por meio dele, é possível entender todos os fatores envolvidos no surgimento e persistência da dor e, dessa forma, recomendar o melhor caminho para devolver a qualidade de vida ao paciente.

E, com este e-book, quero justamente levar informação qualificada e bem embasada a você visando mostrar que viver sem dor é possível, inclusive, através de métodos naturais cujos poderosos benefícios, no que se refere à dor, são ainda bastante desconhecidos pelo público em geral.

Boa leitura!





# DOR AGUDA X DOR CRÔNICA

E, para começar, acho importante falarmos de **dor crônica** e **dor aguda**!

O surgimento de uma dor é sempre um sinal claro de que algo não vai bem no nosso organismo. Ela pode aparecer tanto de forma generalizada, sem uma localização específica, quanto de maneira mais regional, em determinada área do corpo (na coluna lombar, por exemplo).

Embora alguns tipos de dor sejam pontuais, causados por fatores externos, como estresse ou mesmo postura incorreta, outros podem indicar a existência de problemas mais sérios.

Por isso, a seguir, vamos juntos entender a diferença entre dor aguda e dor crônica, que possuem mecanismos e funções fisiológicas diferentes.

## DOR AGUDA

A dor aguda funciona como um sistema de alarme no nosso corpo, ela mostra que há algo de errado acontecendo, como uma lesão ou um incômodo pós-operatório.

O desconforto geralmente tem duração curta e é facilmente localizado!

Portanto, nesse caso, a partir do momento que o problema que causou a sensação dolorosa é solucionado, a dor tende a diminuir e se resolver.

Por exemplo, quando a sensação dolorosa está associada à realização de um procedimento cirúrgico, principalmente conforme o processo de cicatrização vai acontecendo, a dor vai reduzindo até desaparecer.

## DOR CRÔNICA

Ao contrário da dor aguda, a dor crônica não tem como finalidade proteger o nosso corpo, porque ela é resultado de uma disfunção nas conexões neuronais que afeta a percepção e a duração da sensação dolorosa. Então, ela deixa de ser um aviso e se torna uma doença, que deve ser diagnosticada corretamente e tratada.

Dores que persistem por mais de 3-6 meses são consideradas crônicas, fique atento!

Ela pode ser intermitente (ir e voltar) ou contínua, e está ligada a condições como neuralgia do trigêmeo, hérnia de disco, cefaleias crônicas, artrite reumatoide, endometriose, fibromialgia e câncer, por exemplo.



Vale ressaltar que, nesse caso, mesmo após a causa-raiz da dor ter sido tratada, o incômodo pode permanecer. Isso se dá devido a danos nos nervos ou desregulação no funcionamento cerebral (nas vias que transmitem a informação de dor).

Por ser um quadro mais complexo, é importante aliar procedimentos para controle da dor e também outros aspectos, inclusive hábitos do dia a dia, que agem de forma significativa no gerenciamento da sensação dolorosa. A seguir, vamos falar de alguns deles!

## O PESO DO ESTILO DE VIDA

O **sedentarismo** é uma das causas mais frequentes de dores no corpo, sobretudo na coluna. E, segundo dados divulgados pelo **Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)**, cerca de 46% dos brasileiros não praticam atividade física de forma suficiente, isto é, não se exercitam por pelo menos 150 minutos por semana.



**E mais!** A **Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP)** tem alertado também para o fato de que a dor crônica está associada ao sobrepeso, assim como a padrões alimentares abaixo do ideal e à qualidade da dieta.

Portanto, sobretudo quando o assunto é dor, atitudes rotineiras têm um impacto gigantesco, algo, muitas vezes, desconhecido pela maioria das pessoas.

O tabagismo, por exemplo, que causa 8 milhões de mortes todos os anos, segundo a **Organização Mundial da Saúde (OMS)**, é um grande "vilão" quando o assunto é saúde, mas o que talvez você não saiba é que ele também pode estar, em alguns casos, por trás de dores intensas.

Um estudo do Departamento de Pesquisa de Ciências do Comportamento e Saúde, da Universidade de Londres (**University College London**), que entrevistou mais de 220 mil pessoas do Reino Unido com mais de 16 anos, entre 2009 e 2013 (no **British Broadcasting Corporation Lab UK Study**), revelou que os ex-fumantes relataram níveis mais elevados de dor em comparação com aqueles que nunca fizeram uso de cigarro.

Sendo assim, os pesquisadores acreditam que esses dados levantam a possibilidade de que um certo período de tabagismo possa ter efeitos duradouros na sensibilidade à dor.

Essas informações são evidências importantíssimas dos efeitos do estilo de vida no surgimento e/ou piora de condições dolorosas. **É preciso atenção!**



# DIETA E DOR CRÔNICA

O nosso corpo tem mecanismos extremamente inteligentes, e tudo o que fazemos em seu exterior é refletido no interior. Como mencionei anteriormente, a alimentação tem uma relação importante com a dor.

Grande responsável por fornecer energia e todos os nutrientes que precisamos, a dieta para quem sofre de dores crônicas é um ponto muito importante a ser levado em conta, inclusive dentro do tratamento da sensação dolorosa.

Diversos estudos evidenciam que uma nutrição inadequada tem efeitos negativos em relação à dor. Veja só:

- Déficits de vitamina B12 e ácido fólico podem desencadear neuropatias dolorosas;
- Deficiência de vitamina D está associada à dor osteomuscular.

Já uma dieta balanceada contribui para melhora e até prevenção de determinadas dores. Alguns alimentos recomendados incluem:

- Aqueles que são fonte de ômega 3 (peixes como salmão e sardinha, nozes, sementes de chia);
- Os ricos em vitamina D (atum, cogumelos, ovos);
- Que contêm flavonoides (frutas vermelhas, espinafre, couve);
- Os antioxidantes (açafrão, azeite extra virgem, abacaxi, linhaça);
- Aqueles que possuem magnésio (arroz integral, castanha de caju, acelga, abacate).

Vale destacar que os alimentos, por si só, não possuem poder de cura sobre as dores, mas eles auxiliam fortemente no tratamento. Então, nessa hora, é fundamental também a orientação e o acompanhamento de um nutricionista.





## SUPLEMENTAÇÃO

E já que estamos falando de alimentação saudável, vamos conversar também sobre outro ponto essencial: a suplementação, que pode ser feita via oral ou injetável. Ela repõe nutrientes importantes, em muitos casos, em falta, o que impacta na dor.

É o caso da vitamina D, por exemplo!

Pesquisadores do Departamento de Anestesiologia da Turquia observaram que dores em pacientes com lombalgia aumentam à medida que a falta da vitamina D se eleva. Para eles, portanto, o acompanhamento e a avaliação do nível dessa vitamina, sobretudo em pessoas com dor lombar, são cruciais.



**Mas atenção!** Vale ressaltar que a utilização de qualquer suplemento deve ser avaliada e recomendada pela equipe multidisciplinar, portanto, ele não deve ser, de forma alguma, administrado sem orientação especializada.

Isso porque, assim como a deficiência de nutrientes faz mal, o excesso dessas substâncias também tem impactos negativos na saúde.







# FITOTERÁPICOS FUNCIONAM PARA O ALÍVIO DA DOR?

Os **fitoterápicos** são produtos bastante populares! Manipulados em farmácias, seu principal ativo é natural, já que são feitos por meio de derivados vegetais.

Conhecidos como terapias alternativas, hoje, há diversas composições para as mais variadas necessidades. E os grandes benefícios que os fitoterápicos apresentam aos pacientes com condições dolorosas são:



Inclusive, uma das condições mais comuns nos Estados Unidos para as quais as pessoas usam essa abordagem complementar é a dor, o que inclui dor cervical, lombar ou articular, bem como condições específicas, como artrite ou enxaqueca.

Além disso, já há estudo sugerindo que produtos naturais e seus compostos podem ser considerados como uma nova direção para o desenvolvimento de analgésicos.

Mas é importante dizer que, por mais que normalmente os fitoterápicos tragam vantagens, eles levam mais tempo para fazer efeito no organismo e sua ação é muito relativa, conforme o grau de dor do paciente.

O ideal, portanto, é que o fitoterápico seja usado em conjunto com outros métodos.

E é preciso sempre consultar o especialista para buscar uma orientação adequada quanto ao uso de métodos alternativos dentro do tratamento da dor.

É crucial que haja um acompanhamento médico de perto, até porque, embora apresentem menos efeitos colaterais, os fitoterápicos não são totalmente isentos deles. Há substâncias que podem, sim, provocar alguns incômodos em determinadas pessoas, assim como esse tipo de medicamento pode ser contraindicado para pacientes com certas condições clínicas.

Outro ponto importante é que geralmente a medicação é alterada, então não é utilizado o mesmo remédio para a vida toda, uma vez que a necessidade do paciente pode mudar durante o tratamento e, com isso, é preciso ajustar também o fitoterápico visando buscar uma nova finalidade.



# O PODER DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS E DA FISIOTERAPIA

Nós nascemos para nos manter em movimento; ficar parado atrofia os músculos, reduz a mobilidade, flexibilidade, acumula gordura e mais uma série de outras questões que terão um impacto muito negativo na nossa saúde.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda que se pratique, ao menos, 30 minutos diários de exercícios físicos. Estes terão efeitos importantes sobre a nossa saúde física e mental, liberando substâncias no corpo que farão total diferença na vida de quem sofre com dores.

A falta de atividade física regular, por outro lado, tem uma ação tão negativa no nosso bem-estar que pode causar até mesmo a perda de massa muscular, que, de forma mais técnica, chamamos de sarcopenia, que é algo que afeta principalmente idosos, mas também pode atingir pessoas mais jovens.

O problema aumenta as chances de quedas e lesões, provoca fraqueza e limitação dos movimentos, e também pode agravar quadros de dor ou até mesmo contribuir para o seu desenvolvimento.

Vale ressaltar que embora o envelhecimento, por si só, contribua para a redução de massa muscular no decorrer dos anos, a prática esportiva diminui consideravelmente o aparecimento do problema em todas as faixas etárias.

E fica a dica: o ideal é sempre procurar o acompanhamento profissional qualificado para um treino seguro, que leve em conta necessidades e limitações.

Outro ponto fundamental dentro do tratamento da dor é a FISIOTERAPIA, que proporciona uma série de benefícios:

- Promove a redução da inflamação e da dor;
- Contribui para o aumento da amplitude dos movimentos;
- Melhora a força muscular.

Vale ressaltar, ainda, que a fisioterapia também ajuda consideravelmente a diminuir o uso dos medicamentos, que, muitas vezes, ocasionam efeitos colaterais bastante desagradáveis.

Ou seja, o tratamento da dor envolve um verdadeiro trabalho em equipe, e um dos pontos determinantes para devolver qualidade de vida ao paciente, sem dúvida nenhuma, é o suporte fisioterapêutico.



# O PAPEL DA SAÚDE MENTAL

Você já ouviu aquela frase: **“mente sã, corpo sã”**? Ela se aplica a praticamente tudo na nossa vida, e não seria diferente com as dores.

A dor, sobretudo a crônica, afeta não só aspectos físicos, mas também psicológicos, o que acaba levando à angústia constante, culminando no desenvolvimento de ansiedade e até depressão.

Um estudo de Taiwan, por exemplo, apontou uma associação bidirecional entre quadro depressivo e fibromialgia, de modo que a doença que ocorre primeiro pode aumentar o risco de a outra posteriormente se desenvolver também.

Podemos entender essa relação através da química do nosso cérebro. O ciclo de dor e os problemas de saúde mental alteram substâncias químicas importantes, tais como:

- Cortisol;
- Serotonina;
- Norepinefrina.

Desse modo, há uma incidência importante de distúrbios de humor em pacientes com dor, então, é primordial ressaltar que o sucesso do tratamento também envolve o acolhimento da saúde mental.

É muito comum que as pessoas que apresentam dor crônica, por exemplo, só relatem o que está acontecendo fisicamente. Muitas vezes, elas não se dão conta de que o incômodo emocional é tão importante quanto o físico, até porque um pode interferir no outro. E ambas as questões devem ser tratadas!

Por isso, em vários casos, uma equipe multidisciplinar é fundamental, para atender o paciente de forma completa, dando atenção a todos os aspectos envolvidos na dor e no comprometimento da qualidade de vida.





# MEDITAÇÃO, MINDFULNESS E MUSICOTERAPIA

A meditação, o mindfulness e a musicoterapia são outras excelentes maneiras não farmacológicas de lidar com a dor. Vamos entender um pouco mais sobre elas?



**MEDITAÇÃO:** nada mais é do que uma prática milenar que utiliza métodos de concentração cujo objetivo é justamente equilibrar corpo e mente, promovendo, por exemplo, relaxamento e redução do estresse, que pode não só provocar dor, mas também intensificar uma dor crônica já instalada. Ela, inclusive, é bastante benéfica para controle da pressão arterial e para manter um sono de qualidade, entre outras vantagens!



**MINDFULNESS:** é um “tipo de meditação” conhecido também como atenção plena. Há indícios de que praticantes de mindfulness são capazes de reduzir a própria dor e ansiedade. Pesquisadores sugerem, inclusive, que essa ação sobre a sensação dolorosa e o quadro ansioso, por meio da atenção plena, envolve um mecanismo neural único no cérebro.



**MUSICOTERAPIA:** ritmo, composição e canção, por exemplo, são parte desta técnica que, através do som, consegue trabalhar habilidades importantes e, desse modo, traz vantagens de destaque, como a melhora do bem-estar emocional, da concentração, a redução da tensão do dia a dia, estímulo à expressão/comunicação e também é um fator que pode ajudar em quadros de dor.

Pesquisas já identificaram mecanismos neurais pelos quais o som diminui a dor!

Análises usaram uma série de métodos para demonstrar que o córtex auditivo (parte do cérebro que recebe e processa informações sonoras) está conectado a regiões cerebrais envolvidas no sistema sensorial que resulta na dor.

Ou seja, muita gente nem imagina, mas esses métodos complementares descritos aqui realmente são aliados poderosos na melhora da dor!



# AUTOMEDICAÇÃO: UMA AMEAÇA SILENCIOSA

Você já teve aquela dorzinha de cabeça chata e foi direto pegar um remedinho que tinha em casa? É, parece uma situação muito comum e normal, né?! Mas saiba que esse hábito tão "inocente" pode ter consequências bem ruins.

Segundo dados do Conselho Federal de Farmácia (CFF), por meio do Instituto Datafolha, a automedicação é um hábito comum a 77% dos brasileiros. O estudo revelou que quase metade da população (47%) se automedica pelo menos uma vez por mês, e um quarto (25%) o faz todo dia ou no mínimo uma vez por semana

Portanto, infelizmente, automedicação é uma prática muito comum entre as pessoas, são vários os remédios hoje vendidos sem receita médica e que podem fazer parte da chamada "farmácia particular". No entanto, esse é um hábito muito perigoso, já que a automedicação envolve uma série de malefícios, principalmente para pacientes que possuem condições dolorosas.

Esses prejuízos podem ser entendidos, principalmente, das seguintes formas:

1

Atraso do diagnóstico, já que o remédio utilizado pode mascarar o sintoma e impedir o atendimento especializado imediato e necessário;

2

Agravamento do quadro, inclusive, com risco de uma dor aguda se tornar um incômodo crônico, pois a automedicação não trata a origem do problema, apenas alivia temporariamente o incômodo (uma dor prolongada não tratada corretamente pode resultar em desregulação na transmissão de dor);

3

Desenvolvimento de algum grau de dependência e outros sérios efeitos colaterais.

**Portanto, remédio só com prescrição médica e seguindo à risca as orientações do especialista!**

Até porque, na maioria das vezes, o tratamento não se resume a apenas medicações. Hoje é fundamental um trabalho multidisciplinar que cuide do paciente de forma completa e integrada, o que engloba, por exemplo, a fisioterapia que destaquei aqui.



ILUMINICLINIC



## QUANDO PROCURAR UM ESPECIALISTA?

Para responder essa dúvida muito comum e importante, eu reuni aqui quatro perguntas principais:

- **Você sofre com dores persistentes, que já duram mais de 3 meses?**
- **Já passou por alguns tratamentos convencionais, mas a dor permanece?**
- **A sensação dolorosa tem dificultado a realização das suas atividades cotidianas?**
- **Ainda não descobriu a origem do seu desconforto?**

Nesses casos, buscar o auxílio do médico especializado no tratamento da dor faz toda a diferença, não hesite!

Com um verdadeiro leque de abordagens terapêuticas, o especialista consegue identificar de forma precisa a origem do problema e indicar um tratamento eficaz e adequado, inclusive utilizando técnicas minimamente invasivas, como radiofrequência, terapia por ondas de choque, viscosuplementação, bloqueios, infiltrações, entre outros recursos.




Por isso, ao menor sinal de dor, busque o quanto antes um especialista!

Diagnosticar o problema logo no início pode garantir um tratamento mais assertivo, e o melhor de tudo: vai impedir que a dor tome conta do seu dia a dia!

**Viver sem dor é possível!!!**

## SIGA-ME NAS REDES SOCIAIS

e confira conteúdos de muita qualidade sobre condições dolorosas, tratamento da dor, saúde e qualidade vida!

-  @dra.alexandraraffaini
-  DraAlexandraRaffaini
-  @dra.alexandraraffaini



### Referências:

[www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/nutrition-and-chronic-pain/](http://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/nutrition-and-chronic-pain/)

[www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460319307348?via%3Dihub](http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0306460319307348?via%3Dihub)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6157211/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6157211/)

[www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26117813/](http://www.pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26117813/)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3968314/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3968314/)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3011108](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3011108)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7918078](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7918078)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5116524](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5116524)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4941786](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4941786)

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7551034/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7551034/)

[www.science.org/doi/10.1126/science.abn4663](http://www.science.org/doi/10.1126/science.abn4663)

[www.crfsp.org.br/noticias/10535-pesquisa-aponta-que-77-dos-brasileiros-t%C3%A0m-o-h%C3%A1bito-de-se-automedicar.html](http://www.crfsp.org.br/noticias/10535-pesquisa-aponta-que-77-dos-brasileiros-t%C3%A0m-o-h%C3%A1bito-de-se-automedicar.html)



I L U M I N I C L I N I C

@DRA.ALEXANDRARAFFAINI