



• **FACT SHEET No. 1**

Tratando pessoas com Dor nas Articulações

A dor nas articulações afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Há muitos tipos diferentes de dor nas articulações – dor relacionada à osteoartrose, dor depois de um ferimento traumático, dor depois de uma cirurgia na articulação, dor relacionada a doenças inflamatórias das articulações, como a artrite reumatoide e a artrite psoriática, e a dor relacionada à deposição de cristais nas articulações, como a gota ou a crondrocalcinose.

Dependendo do indivíduo, a dor pode ser sentida na articulação ou nos músculos ao redor da articulação. A dor pode ser difusa e constante, ou pode ocorrer em descanso ou durante o movimento, dependendo da causa. Apesar da ampla gama de doenças e sintomas, tipos diferentes de dor nas articulações podem compartilhar mecanismos subjacentes similares, manifestações e tratamentos potenciais.

Por que dor nas articulações?

Na criação da campanha do Ano Global Contra a Dor nas Articulações, uma força tarefa da IASP identificou diversos problemas importantes:

- O tratamento para a dor nas articulações é frequentemente inadequado.
- A dor nas articulações está associada à perda da função, e o tratamento deveria estar focado não apenas na dor, mas também na atividade e na função.
- Os medicamentos são às vezes inseguros, e a reabilitação e a fisioterapia são essenciais.
- A dor crônica nas articulações pode ser gerenciável, mas os pacientes podem continuar a sofrer.



©Direitos de autor 2016 Associação Internacional para o Estudo da Dor . Todos os direitos reservados.

IASP reúne cientistas, médicos, profissionais de saúde e formuladores de políticas para estimular e apoiar o estudo da dor e traduzir esse conhecimento em melhor alívio da dor em todo o mundo.

- A dor nas articulações de uma pessoa com frequência tem pouca relação com a aparência da articulação nos raios-X e nos escaneamentos, e isto torna a dor nas articulações particularmente desafiadoras para se entender. Mesmo quando a fonte da dor nas articulações é identificada, isto pode não explicar completamente a severidade da dor.

Além do sofrimento e do desconforto associados à dor nas articulações, o problema pode trazer custos financeiros substanciais e outros. Eles incluem despesas médicas altas, perda de dias de trabalho, e qualidade e produtividade diminuídas no trabalho das pessoas e nas suas vidas pessoais. As populações que envelhecem, tipos de vida sedentários, e uma crescente propensão para a obesidade, tudo isto significa que o problema da dor nas articulações tende a continuar firme em todo o mundo.

Muitas pessoas com osteoartrose vivem com dor durante anos. Isto documenta o que a dor é e como o cérebro sente a dor. Isto também descreve algumas doenças comuns que podem causar dor nas articulações e ao seu redor, bem como os diferentes métodos para ajudar as pessoas a controlarem a dor (crônica) de longo prazo.

O que é a dor?

A dor é um mecanismo protetor que alerta o cérebro quando um dano ocorreu. Mas a dor não é somente uma sensação, é uma experiência pessoal. Ela tem efeitos emocionais também, fazendo-nos sentir perturbados e agoniados. A dor pode continuar quando o dano parece ter acabado. Esta é uma característica de algumas síndromes de dor crônica.

A dor pode ser causada por um ferimento físico ou dano aos tecidos corporais, produtos químicos produzidos pela inflamação, ou dano aos nervos ou terminações nervosas. As causas mais comuns da dor crônica nas articulações são a osteoartrose, artrite reumatoide, espondiloartrose e artrite psoriática, doenças sistêmicas, e doença da deposição de cristais, também conhecida como condrocalcinose ou pseudo-gota.

A severidade da dor pode ser afetada por uma série de fatores. Por exemplo: a força com que a pessoa se concentra na dor; a capacidade de realizar diversas atividades que podem tirar o pensamento da pessoa da dor e torná-la mais manejável; sentimentos infelizes, ansiedades, ou depressão, que podem piorar a dor; e drogas com prescrição médica, que podem ter um efeito direto no cérebro, reduzindo quimicamente o impacto da dor.



©Direitos de autor 2016 Associação Internacional para o Estudo da Dor . Todos os direitos reservados.

IASP reúne cientistas, médicos, profissionais de saúde e formuladores de políticas para estimular e apoiar o estudo da dor e traduzir esse conhecimento em melhor alívio da dor em todo o mundo.

Como a Dor nas Articulações é tratada?

Uma série de abordagens está disponível para ajudar a gerenciar a dor, inclusive diversas terapias com drogas, fisioterapia e exercícios:

- Drogas contra a dor, indo do paracetamol à codeína e, somente em alguns casos, até opções mais fortes, como a oxicodona, morfina de liberação lenta, ou adesivos contendo fentanil ou buprenorfina.
- Drogas anti-inflamatórias não esteroides (NSAIDs) e coxibes, que são medicamentos contra a dor e têm efeitos anti-inflamatórios.
- Corticosteroides, frequentemente chamados de esteroides, dados principalmente via injetável.
- Drogas para dores neuropáticas e síndrome de dor crônica.
- Antidepressivos tricíclicos (por exemplo, amitriptilina ou dosulepina), que melhoram o sono e ajudam o cérebro a controlar as sensações do corpo e membros superiores.
- Gabapentina, carbamazepina, e pregabalina ajudam a controlar alguns tipos de dor, especialmente quando há dano nervoso.
- Estimulação Elétrica Transcutânea do Nervo (TENS) pode ajudar a melhorar a dor, embora evidências sobre sua efetividade esteja misturada (uma máquina de TENS é um pequeno dispositivo eletrônico que manda pulsos às terminações nervosas via almofadas colocadas sobre a pele. TENS produz uma sensação de formigamento e pensa-se que altera as mensagens da dor enviadas ao cérebro).
- Outros tratamentos e terapias de alívio da dor incluem uma almofada que aquece ou uma bolsa de água quente e tecnologias como o ultrassom, laser, ou tratamento de interferência.
- Em todos os casos, programas de exercícios preparados individualmente são essenciais e contribuem para ganhar de novo força e função.
- Em alguns casos, a cirurgia pode ser efetiva, mas as pessoas devem sempre discutir esta opção com os médicos à luz da intensidade da dor deles e da extensão da sua incapacidade.

Infelizmente, para algumas pessoas, a dor é duradoura, não responde totalmente às drogas ou aos tratamentos físicos, e não podem ser curadas por cirurgia. Nesses casos, vale a pena pensar sobre mudar o estilo de vida, como, por exemplo, aprender a descansar sensatamente (mas sem desistir de todos os exercícios), evitar certas atividades, pedir ajuda, ou usar dispositivos ou fazer adaptações na casa. Um médico, um fisioterapeuta, um assistente social ou um terapeuta ocupacional pode oferecer ajuda especializada e aconselhar sobre essas mudanças.

Para uma pequena minoria de pessoas, a dor pode ser severa e incapacitante. Isto pode resultar de um ciclo vicioso da dor, da ansiedade, depressão e preparo físico se deteriorando. As pessoas afetadas desta



©Direitos de autor 2016 Associação Internacional para o Estudo da Dor . Todos os direitos reservados.

IASP reúne cientistas, médicos, profissionais de saúde e formuladores de políticas para estimular e apoiar o estudo da dor e traduzir esse conhecimento em melhor alívio da dor em todo o mundo.

maneira devem ser encaminhadas para clínicas de gerenciamento da dor para que aprendam novas maneiras de suportar a dor.

Referências

Esta folha de informações foi preparada em uma parceria com a Pesquisa da Artrose do Reino Unido, e se baseia no folheto de informações aos pacientes, "Self-Help and Daily Living; Pain and Arthritis." Agradecimentos especiais são devidos a David A. Walsh, Carmel Barrett, e Belinda Wadsworth.

www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/arthritis-and-daily-life/pain-and-arthritis/pain-and-arthritis.aspx

Vivendo com dor de longo prazo, www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/arthritis-and-daily-life/pain-and-arthritis/pain-report.aspx

Sobre a Associação Internacional para o Estudo da Dor®

IASP é o fórum líder profissional para a ciência, prática e educação no campo da dor. [A associação é aberta a todos os profissionais](#) envolvidos na investigação, diagnóstico ou tratamento da dor. IASP tem mais de 7.000 membros em 133 países, 90 capítulos nacionais e 20 Grupos de Interesse Especial.

Plano para se juntar aos seus colegas no [16º Congresso Mundial de Dor](#), 26-30 setembro de 2016, em Yokohama, Japão.

Como parte do Ano Mundial Contra a Dor nas articulações, IASP oferece uma série de Fichas de 20 de Fatos que abrangem temas específicos relacionados com a dor nas articulações. Estes documentos foram traduzidos para várias línguas e estão disponíveis para download gratuito. Visite www.iasp-pain.org/globalyear para mais informações.



©Direitos de autor 2016 Associação Internacional para o Estudo da Dor. Todos os direitos reservados.

IASP reúne cientistas, médicos, profissionais de saúde e formuladores de políticas para estimular e apoiar o estudo da dor e traduzir esse conhecimento em melhor alívio da dor em todo o mundo.