DOR

seus aspectos para prática do Método Pilates

O que é Dor ?

1

- Quando a dor é sentida?
- Como é percebida a dor?
- As pessoas sentem a dor do mesmo jeito?
- O Pilates ajuda a aliviar as dores do corpo?

A dor nas suas diversas facetas é um fenómeno de extraordinária complexidade, pois envolve em seu conceito tanto aspectos fisiológicos como psicológicos.

Dor

A arte
Da ciência

1 O que é Dor ?

Depende de quem senti: subjetiva

A dor é complexa e desafia a nossa capacidade de entendê-la.

A dor humana esta envolvida com diversos fatores, intrínsecos e extrínsecos.

Favorece a um mercado de vendas de produtos e serviços que movimenta milhões todo ano.

1 O que é Dor ?

2 O ENTENDIMENTO

SIGNIFICADO DA DOR

- No contexto de funcionamento normal do corpo humano.

AS RELAÇÕES

- Entre os eventos fisiológicos que ocorrem no corpo e o estado psicológico do indivíduo durante a experiência da dor.

DEFINIÇAO DE DOR

De acordo com a International Association for the Study of Pain:

"Uma experiência sensitiva e emocional desagradável, associada à lesão real ou potencial dos tecidos, ou descrita em tais termos"

Não é um fenômeno simples, mas sim multidimensional. Não se explica só pela lesão em si (estímulo nociceptivo).

Janeiro de 2000

Joint Comission on Accreditation on Heathcare Organizations (JCAHO) publicou norma que descreve a dor como quinto sinal vital e recomendação para que ela seja sempre avaliada e registrada ao mesmo tempo em que são verificados os outros sinais vitais.

DOR

5º Sinal

Sentir do DOR é bom

O que aconteceria se você não sentisse dor?

INSUFICIENTE

LIMITA A SOBREVIVENCIA

MULTILESSOES

MORTE PRECOCE

EXCESSIVA

MALEFICA

SEM PROPOSITO UTIL DE DEFESA

COMPROMETE A QUALIDADE DE VIDA

DOENÇA OU SINDROME

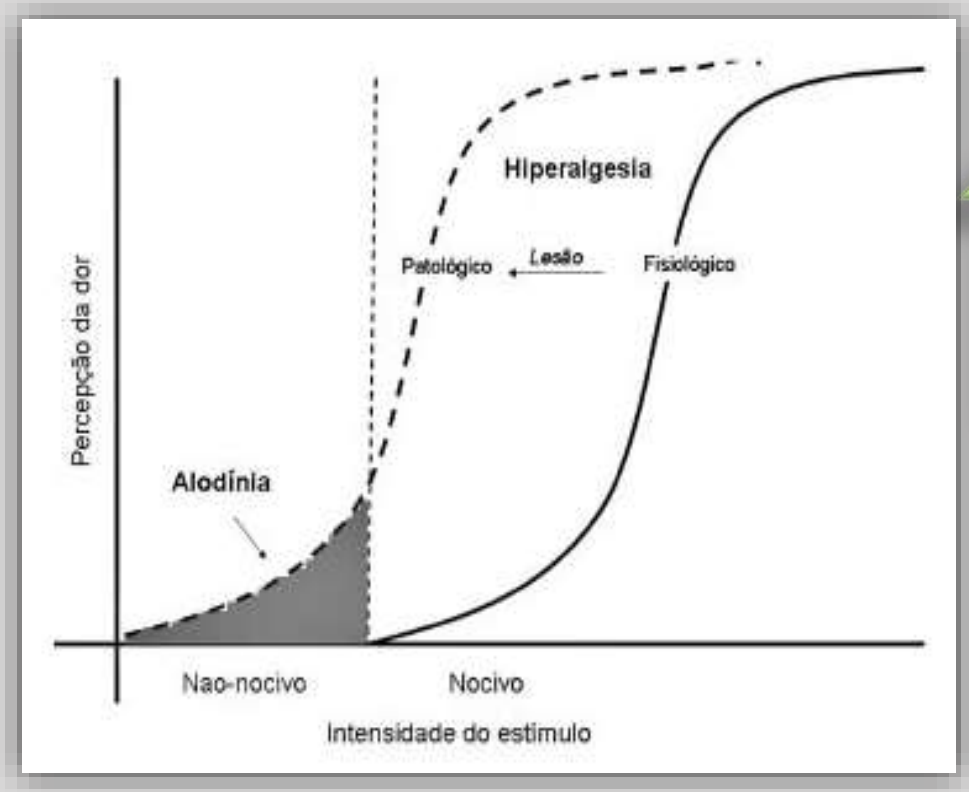
3

LIMIAR DE DOR

- Representa o estímulo mínimo capaz de gerar um impulso nervoso no nervo sensitivo, suscetível de ser percebido.

TOLERANCIA INDIVIDUAL

A capacidade para suportar a dor varia segundo o individuo e de fatores como o estado anímico e as circunstâncias.



Hiporreativo

Hiperreativo

O limiar de dor é inversamente proporcional à reação à dor.

3 Limiar de dor

ESTADOS EMOCIONAIS

- Pessoas emocionalmente instáveis têm baixos limiares.

FADIGA

- Fadigados e com sono têm um limiar de dor muito mais baixo.

IDADE

- Adultos tendem a tolerar mais a dor que os jovens e as criança.

RAÇA

- As raças que apresentam indivíduos mais emotivos como os latino-americanos e os europeus meridionais têm limiar mais baixo.

MEDO

- O limiar diminui à medida que o temor aumenta.

4 NOCICEPÇAO SENSAÇAO DE DOR

Reconhecimento em forma de impulso em resposta a um estimulo nocivo.

Forma como a sensação é reconhecida e experimentada.

IRRITAÇÃO → PRURIDO → QUEIMAÇÃO → PONTADAS → LANCINANTE → AGONIZANTE

4 Nocicepçao e sensação de dor

NOCICEPTORES ?

SÃO OS ESPECIALISTAS

Que reconhecem a lesão e enviam a informação sobre um estimulo nocivo que será encaminhada até os centros superiores.

São sensíveis a estímulos que potencialmente lesam os tecidos, como estímulos mecânicos, térmicos, elétricos e químicos.

TRANSDUÇAO

- As células especializadas percebem a lesão

TRANSMISSAO

- O estimulo elétrico é enviado pelas fibras nervosas aferentes.

MODULAÇAO

- Atividade reflexa ou é transmissão para centros cerebrais superiores.

PERCEPÇAO

- Interpretação do informação que possibilitará a sensação física da dor.

DOR NOCICEPTIVA

- Fator causal – abolição da dor

DOR MISTA

- Decorre dos dois mecanismos anteriores

DOR NEUROPATICA

- Dor por injuria neural ou dor central

DOR PSICOGENICA

- Mecanismos psíquico

5 ORIGEM fisiopatológica da DOR

DOR SOMATICA SUPERFICIAL

DOR SOMATICA PROFUNDA

DOR VISCERAL

DOR IRRADIADA

6 Tipos de Dor

7 CLASSIFICAÇAO TEMPORAL E NEUROBIOLOGICA

DOR AGUDA

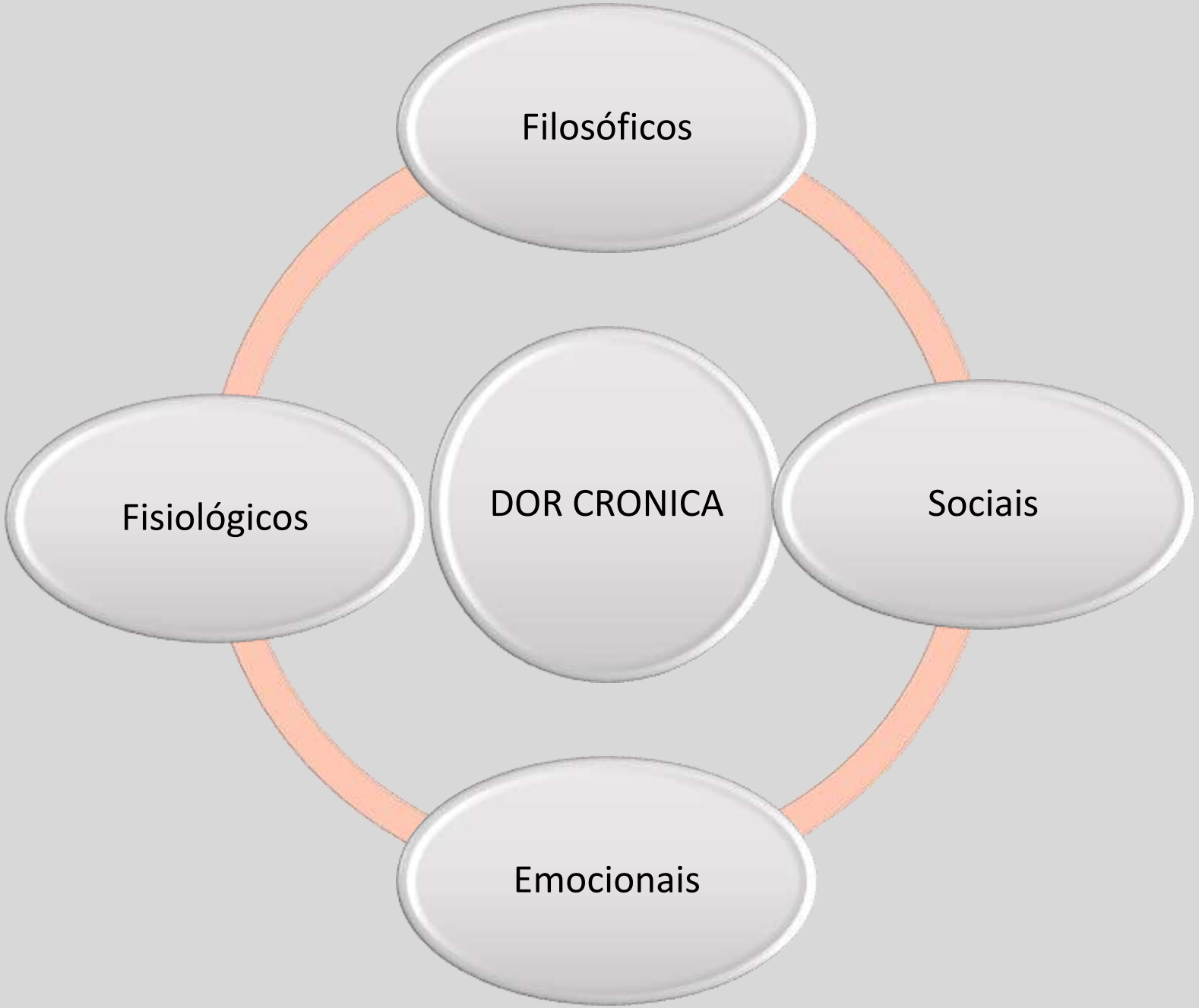
- De início recente
- Manifestações neurovegetativas, relacionadas à inflamação
- Cessa com a cicatrização dos tecidos
- Sintoma da doença
- Função adaptativa

DOR CRONICA

- Não cessa com a cicatrização
- Persiste por meses
- Não tem valor biológico
- Histórico de inúmeros tratamentos e morbidades associadas
- É uma doença
- Risco de Iatrogenia

A alta prevalência da dor crônica torna-se um problema de saúde publica, com um impacto socioeconômico importante.

Dados do INSS, em 2007, apontam que 20% dos benefícios concedidos por afastamento do trabalho foram destinados a pacientes com dores crônicas.
(Dataprev 2007).



MODELO BIOPSICOSOCIAL DOR

8

ANATOMICO

PSICOLOGICO

SOCIAL

AVALIAÇÃO DA DOR

- Inicio dos sintomas
- Localização
- Qualidade
- Intensidade
- Duração
- Relação com funções orgânicas
- Fatores desencadeantes
- Fatores atenuantes
- Manifestações concomitantes
- Impacto sobre AVD's, AVP's e atividades esportivas
- Tratamento prévio e atual

QUADRO 3: ESCALAS DE INTENSIDADE DE DOR:

Escala de Faces:

1 2 3 4 5

Escala Numérica: 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Dor nenhuma **Dor pior que existe**

Escala Descritiva Simples:

Sem Dor	Dor Leve	Dor Moderada	Dor Forte	Dor Pior que existe

SINAIS DE ALERTA

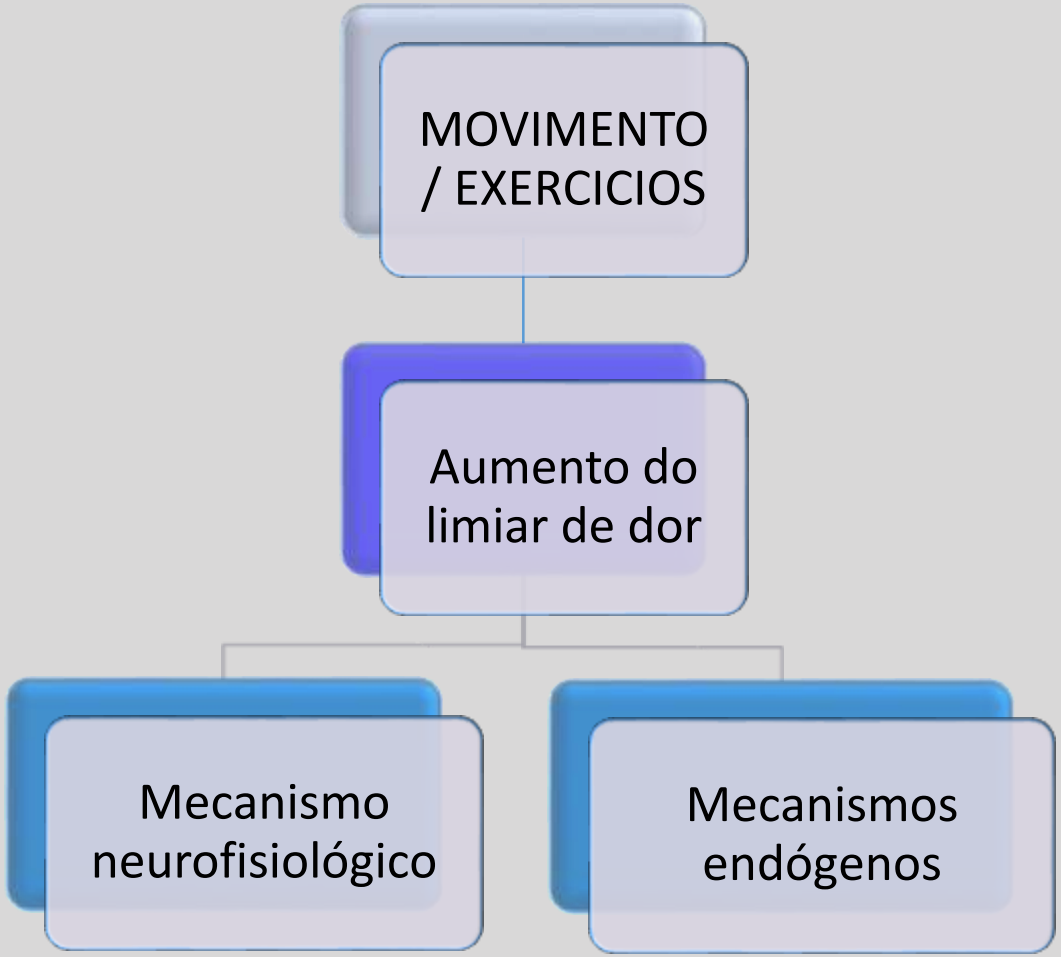
10

- Tumores, neoplasias, infecção, fraturas, traumas neurológicos, dor de alta intensidade, dor em repouso, dor em vários locais, dor visceral, uso prolongado de corticoide, sem avaliação previa.

- Dor de moderada intensidade, depressão, emoção, crenças sobre a dor, sem apresentar exames, cinesiofobia, iatrogenia relatada.

- Dor baixa intensidade, de origem identificável, dor funcional por fraqueza de estabilizadores, dor limitação de mobilidade.

11 Benefícios dos exercícios físicos



ANTOMOFISIOLOGICOS:

concentração de neurotransmissores (serotonina, naradrenalina, endorfina e dopamina)

NO PLANO PSICOLÓGICO

reduzem ansiedade, depressão, angustia e incapacidade geradas pela dor crônica

NO PLANO SOCIAL

favorece a autoestima, a participação social e a produtividade intelectual e física.

PILATES

12

- Restaurar o movimento e a mobilidade para diminuir os efeitos causais da dor.
- Liberação de substâncias que interferem nas vias da dor (beta-endorfina).
- Respiração é restauradora
- Favorece a redução de sobrecargas articulares e musculares.
- Promove a sensação de bem estar e dispersão do stress e ansiedade.
- Promove o equilíbrio corporal e musculoesquelético, desenvolvendo força, flexibilidade, estabilização, propriocepção, alinhamento e etc.
- Melhora o funcionamento dos sistemas

Dores de origem mecânica	• Lombalgia funcional
Dores de origem tensional	• Cefaleia tensional
Dores de origem emocial	• Síndrome miofascial do iliopsoas

13 A ÉTICA E A QUESTÃO DA DOR

- Distinguir os aspectos subjetivos dos aspectos objetivos obtidos na avaliação da dor.
- Distinguir entre dor e sofrimento.
- Compreender que existem diferenças individuais e de grupos, no que concerne à intensidade e ao significado da dor.
- Respeitar as culturas individuais, lembrar dos direitos humanos básicos e da responsabilidade profissional.
- Entender o significado moral do sofrimento desnecessário por dor.

13 A ÉTICA E A QUESTÃO DA DOR

- Entender que dor moderada a intensa provoca e/ou exacerba danos físicos e psíquicos.
- Obedecer os princípios da beneficência (fazer bem aos outros), da autonomia (privacidade, veracidade, deliberação e consentimento) e da não-maleficência (não provocar dano).
- Ter consciência que a dor agride a dignidade humana; e que a dor iatrogênica, de certa forma, compara-se à dor das vítimas de tortura.
- Entender o princípio de justiça no manejo e pesquisa em dor.

Obrigada!