



2021 GLOBAL YEAR ABOUT **BACK PAIN**



Tradução da Fact Sheet “Supported Self-Management of Back Pain from a Clinician’s Perspective” da *International Association for the Study of Pain (IASP)* de 9 julho 2021
Daniel Gao; Gonçalo Reis

Autogestão Apoiada da Raquialgia do ponto de vista do Clínico

Quando os doentes que vivem com raquialgia são capazes de se envolverem em técnicas de autogestão, é provável que sejam mais resilientes e auto-suficientes, o que pode proporcionar uma melhor qualidade de vida.

A raquialgia é a condição de dor crónica mais prevalente, e por isso, a mais importante em todo o mundo, com implicações clínicas, sociais, económicas e de saúde pública [1]. A raquialgia tende a repetir-se ou a tornar-se crónica. Os fatores de risco para a cronificação estão bem documentados [2]. Este folheto informativo centra-se em doentes com raquialgia local e regional de origem não específica. A lombalgia pode ocorrer em combinação com cervicalgia não específica ou como parte de uma condição mais geral de dor crónica. Independentemente da apresentação clínica, o tratamento deve centrar-se na melhoria da capacidade de autogestão do doente.

De modo a avaliar a gravidade da lombalgia crónica, devem ser considerados os seguintes aspetos: intensidade da dor percebida pelo indivíduo, os dias com atividades diárias afetadas, impacto nas atividades quotidianas, do lazer e da capacidade de trabalhar [2]. Tornar-se ativo - fisicamente, mentalmente e socialmente - mesmo com dor, deve ser um dos objetivos mais importantes de qualquer terapêutica na raquialgia crónica, de forma a permitir que o indivíduo possa desenvolver estratégias de ajuste, e deste modo, reduzir o impacto da dor nas atividades diárias.

Assim, qualquer terapêutica deve focar-se na capacitação dos doentes para a autogestão da dor na raquialgia crónica. Esta intenção reflete-se nas normas de orientação clínica sobre lombalgia, que recomendam fortemente a autogestão do doente [3-8].

O processo de capacitação do doente requer um trabalho conjunto e bem-sucedido, entre os profissionais de saúde das várias áreas que o acompanham, incluindo médico de família, fisioterapeutas, terapeutas ocupacionais, psicoterapeutas, entre outros. Esta relação pode ser caracterizada pela utilização da capacidade de comunicação dos profissionais de saúde, tais como a escuta ativa, validação da dor, utilização de linguagem simples, tomada de decisões partilhada, abordagem diagnóstica e decisão terapêutica simples, de forma a evitar excesso de cuidados médicos.

A relação bem-sucedida permitirá a educação e capacitação dos doentes com raquialgia [9,10], como por exemplo:

- Ser informado de que a raquialgia crónica não põe em risco a sua vida.
- Conhecer a eficácia e vantagens da atividade física regular e os riscos do excesso da medicação [11,12].
 - Os doentes podem escolher qualquer atividade física da sua preferência [13-16], sendo importante descobrir algo que gostem e que permita garantir a manutenção da atividade. Pode ser andar de bicicleta, caminhar, correr, ir ao ginásio, jardinagem, dançar ou qualquer outra atividade que implique o movimento regular. Para além da modulação da dor e dos efeitos físicos positivos, o movimento também pode proporcionar efeitos psicológicos positivos.
- Conhecer técnicas de relaxamento. Estas podem ajudar a regular o sistema nervoso parassimpático. Técnicas eficazes de relaxamento incluem respirações profundas e controladas, *mindfulness* e meditação.
- Conhecer atividades como a leitura, ter um passatempo, fazer voluntariado, ou qualquer outra atividade que tenha um significado ou um propósito para quem vive com dor.
- Compreender o impacto das interações sociais com a família e amigos.
- Saber que medicamentos, como os anti-inflamatórios não-esteróides ou inibidores da enzima COX-2, só devem ser utilizados para retomar as atividades físicas e o relaxamento e apenas durante alguns dias.
- Saber que deve consultar um médico se
 - Existir lesão aguda nas costas
 - Surgirem novos défices neurológicos nas pernas e/ou bexiga e reto
 - Surgir febre com agravamento da raquialgia

Quando doentes com raquialgia são capazes de envolverem-se em técnicas de autogestão, é provável que sejam mais resilientes e autossuficientes, o que pode levar a uma melhor da qualidade de vida. A resiliência também aumenta a flexibilidade face a exigências internas e externas, tais como novos episódios de dor. Aqueles que vivem com dor conseguem autogerir-se agindo, tranquilizando-se e distraíndo-se:

- sabendo que a raquialgia pode variar com o tempo e atividade sem que isso signifique lesão, permitindo a autogestão de episódios marcados por maior incapacidade.
- encontrando tempo para atividade física e relaxamento.
- saber como aumentar a auto-motivação para poder realizar continuamente atividade física e relaxamento.