

O que é a Dor Neuropática? Um Guia para Pacientes

- Annina B Schmid, PhD, MManipTher, MMACP, MCSP, Nuffield Department of Clinical Neurosciences, Oxford University, UK.
- Eva Sierra-Silvestre, PhD, Nuffield Department of Clinical Neuroscience, University of Oxford, Oxford, UK.
- Fiona Talkington, MSc, MA, D.Litt (Hon), BBC Broadcaster, Writer, Curator.
- Jo Josh, BA, Dip Ed Communications, Consultant & Communications Lead, British HIV Association (BHIVA), UK.
- Whitney Scott, PhD, INPUT Pain Unit, Guy's & St Thomas' NHS Foundation Trust, London, United Kingdom; Health Psychology Section, King's College London, London, UK.
- Giovanni E Ferreira, BPhysio, MSc, PhD, Institute for Musculoskeletal Health, Sydney School of Public Health, Faculty of Medicine and Health, The University of Sydney, Australia.
- Xavier Moisset, MD, PhD, Université Clermont Auvergne, CHU Clermont-Ferrand, Neuro-Dol, Clermont-Ferrand, France.
- Bipin Ghimire, MPT, Kathmandu University School of Medical Sciences/Dhulikhel Hospital, Dhulikhel, Nepal.
- Janneke G J Hoeijmakers, MD, PhD, Department of Neurology, Maastricht University Medical Center+, and Mental Health and Neuroscience Research Institute, Maastricht University, Maastricht, Netherlands.
- Yerlin Natalia Matamoros Sánchez, MD, Pain physician. Universidad de Costa Rica. Caja Costarricense de Seguro Social. San José, Costa Rica.

O que é a dor neuropática?

A dor neuropática é uma dor relacionada aos nervos. Ela é causada por uma lesão ou doença do sistema nervoso que afeta os sinais elétricos que transmitem informações do corpo para o cérebro. Leia Uma Visão Geral da Dor Neuropática e seu Impacto (<https://www.iasp-pain.org/resources/fact-sheets/an-overview-of-neuropathic-pain-and-its-impact/>) para uma descrição detalhada.

Por que a dor neuropática é diferente de outros tipos de dor que já senti?

Enquanto outros tipos de dor geralmente afetam músculos, articulações ou órgãos internos (por exemplo, dor de estômago), a dor neuropática afeta diretamente os nervos. Ela é muito diferente de outros tipos de dor. Por exemplo, a dor proveniente das articulações ou dos músculos costuma ser descrita como uma dor incômoda ou dolorida. Já a dor neuropática é frequentemente descrita

como uma sensação de queimação, formigamento ou choques elétricos e, às vezes, como coceira, dormência ou sensação de frio. Embora possa ser acompanhada de fraqueza muscular, isso nem sempre acontece. É comumente percebida nos pés ou nas mãos, mas também pode estar presente em outras partes do corpo, como a face.

Uma característica especialmente frustrante da dor neuropática é que ela pode surgir sem qualquer causa aparente. A dor pode começar repentinamente, mesmo quando você está em repouso ou sem fazer absolutamente nada, o que torna difícil prever quando ela surgirá ou controlá-la. A dor neuropática também pode causar dores incomuns, como dor provocada por um toque suave na pele, ou sensações estranhas, como a sensação de água escorrendo pela perna. Embora essas sensações sejam comuns na dor neuropática, elas podem ser assustadoras quando a pessoa as experimenta pela primeira vez.

A dor neuropática é uma incapacidade invisível, mas a experiência da dor é real.

O que acontece se eu tiver dor neuropática?

Os nervos sensitivos enviam informações do corpo para o cérebro na forma de sinais elétricos. É assim que percebemos as sensações em nosso corpo. Por exemplo, os nervos sensitivos nos ajudam a perceber se algo está quente ou frio.

Se os nervos sensitivos sofrerem uma lesão, eles podem reagir de três maneiras:

1. **Os nervos não enviam sinais elétricos suficientes.** Isso pode resultar em perda de sensibilidade, como uma diminuição da percepção do toque. Pessoas com dor neuropática frequentemente experimentam isso como dormência, semelhante à sensação após uma anestesia local (por exemplo, no dentista) ou quando você permanece deitado sobre o braço por muito tempo. Basicamente, isso impede que os sinais elétricos cheguem ao cérebro.
2. **Os nervos enviam sinais elétricos em excesso.** Quando isso acontece, pessoas com dor neuropática frequentemente descrevem uma sensação de formigamento, agulhadas, choques elétricos ou queimação. Quando um nervo transmite informações elétricas em excesso, isso pode resultar em dor.
3. **Os nervos podem, às vezes, enviar sinais elétricos tanto em excesso quanto em quantidade insuficiente.** Quando isso acontece, pessoas com dor neuropática podem sentir, ao mesmo tempo, dormência e dor, o que pode ser uma experiência confusa.

A dor neuropática também influencia a forma como a pessoa vivencia sua vida como um todo. Ela pode reduzir o bem-estar emocional, interferir no sono e dificultar as atividades do dia a dia. Trabalhar, socializar e manter-se ativo podem se tornar um desafio. Com o tempo, esse tipo de dor pode influenciar a forma como a pessoa se sente em relação a si mesma e como se relaciona com os outros, tendo um impacto real na qualidade de vida.

Como posso descobrir se tenho dor neuropática?

Um profissional de saúde pode ajudá-lo a entender se você tem dor neuropática. Para determinar se a dor é neuropática, os profissionais de saúde podem:

- Ouvir a história do paciente para verificar se há indícios de comprometimento dos nervos. Eles também podem utilizar questionários.

- Realizar um exame clínico cuidadoso. Isso pode envolver testar, de forma delicada, o quanto você consegue perceber diferentes sensações na pele, como toque leve, pressão, estímulos pontiagudos, calor, frio ou vibração.
- Sugerir exames complementares para compreender melhor como os nervos estão funcionando. Isso pode incluir testes nos nervos que medem os sinais elétricos, um exame de ressonância magnética (RM) ou, muito raramente, a coleta de uma pequena amostra de pele.

Esses exames podem ajudar a determinar a probabilidade de que uma pessoa tenha dor neuropática.

O que posso fazer se eu tiver dor neuropática?

Antes de consultar um profissional de saúde, pode ser útil anotar os sintomas e as preocupações que mais afetam você. Por exemplo, uma dor em queimação nos pés pode ser intensa o suficiente para interferir na caminhada ou no sono, ou pode haver preocupações quanto à causa subjacente e se a dor está relacionada a outras condições de saúde.

Você também pode preparar uma lista de perguntas para fazer durante a consulta. Elas podem incluir:

- **Por que eu tenho dor neuropática?**
- **O que posso fazer a respeito?**
- **Como você pode me ajudar?**
- **Como isso poderá me afetar no futuro?**

Diferentes estratégias de tratamento são indicadas para diferentes causas de dor neuropática, então, é importante buscar orientação de um profissional de saúde, que poderá recomendar medicamentos, fisioterapia ou apoio psicológico. Em um pequeno número de casos, a cirurgia pode ser recomendada. Isso geralmente ocorre apenas quando há uma causa claramente identificável para a dor de origem nervosa, como a ciática associada à fraqueza importante na perna.

Ao discutir as opções de tratamento, pode ser útil fazer perguntas. Elas podem incluir:

- Eu realmente preciso deste exame ou tratamento?
- Quais são os riscos?
- Existem opções mais simples e mais seguras?
- O que acontece se eu não fizer nada?
- Quais são os custos?

Onde posso obter mais informações?

Aqui estão alguns exemplos de recursos úteis disponíveis para pessoas que vivem com dor neuropática:

Este vídeo curto fala sobre como é viver com dor neuropática:

<https://www.bbc.co.uk/ideas/videos/whats-the-point-of-pain/p0qbsy0y>

Este podcast criativo apresenta diferentes perspectivas sobre a dor neuropática, compartilhadas por pessoas que vivem com dor, pesquisadores e profissionais de saúde:

<https://www.painstorm.co.uk/paincast>

Os links a seguir oferecem estratégias práticas e recursos para ajudar no manejo dos pensamentos, das emoções, da atividade e do movimento no contexto da dor persistente:

- <https://livewellwithpain.co.uk/resources-for-people-with-pain/>
- <https://psyche.co/guides/how-to-use-tools-from-act-to-livewith-persistent-pain>
- <https://ppa.csp.org.uk/content/links-people-living-pain>

Cinco perguntas para fazer a um profissional de saúde antes de iniciar um novo tratamento ou procedimento:

<https://www.choosingwisely.org.au/assets/CW1924b-Web-5-questions-to-ask-your-doctor-beforeyou-get-any-test-treatment-or-procedure.pdf>

Declarações

ABS recebe financiamento da Wellcome Trust e da UKRI (UK Research and Innovation). Atua como consultora da MoreGoodDays.

ESS recebe apoio da Wellcome Trust [222101/Z/20/Z].

WS recebeu financiamento para pesquisa do Medical Research Council e da Versus Arthritis, relacionado ao consórcio PAINSTORM sobre dor neuropática (MR/W002388/1), como parte da Advanced Pain Discovery Platform. WS também recebeu, anteriormente, reembolso de despesas de viagem para participação em congressos da British Pain Society e do Neuropathic Pain Special Interest Group (NeuPSIG) da International Association for the Study of Pain (IASP).

GEF declara não possuir conflitos de interesse.

XM recebeu honorários pessoais da Allergan-AbbVie, Aptis Pharma, Biogen, BMS, Grünenthal, Haute Autorité de Santé, Lilly, Lundbeck, Teva, Merck-Serono, Novartis, Orion, Pfizer, Roche e Sanofi-Genzyme; auxílio financeiro para pesquisa da APICIL, da Região Auvergne-Rhône-Alpes e do contrat Interface Inserm; além de apoio não financeiro da SOS Oxygène, não relacionados ao presente trabalho.

BG recebeu auxílio para participação em viagem a fim de participar e apresentar trabalho no 9º Congresso do NeuPSIG.

JGJH recebeu financiamento da Prinses Beatrix Spierfonds (W.OK17-09, W.TR22-01 e W.OR24-04), não relacionado ao presente trabalho.

YMS recebeu honorários pessoais da Grünenthal, não relacionados ao presente trabalho.

Tradução para o Português:

Daiane Lazzeri de Medeiros, PhD, Universidade Veiga de Almeida, Brazil

Felipe J J Reis, PhD, Instituto Federal do Rio de Janeiro, Brazil.