Revista COOPEX (ISSN:2177-5052)

Explorando a ligação entre dor crônica e estresse: estratégias para alívio e autocuidado

Exploring the link between chronic pain and stress: strategies for relief and self-care

***Marco Antonio Miranda Martins*[1]**
***Thays Costa Gomes*[2]**
***Ana Paula Rodrigues de Oliveira*[3]**
***Fernanda Gallas*[4]**
***Ana Luiza Abdalla Gomes*[5]**
***Larissa Scarlet Martins Pimentel Santos*[6]**
***Isabele Ferreira da Silva*[7]**
***Raíssa Rodrigues Luz Resende*[8]**
***Lianna Paula Guterres Corrêa*[9]**
***Carmem Raquel Marques Coura Aragão*[10]**

RESUMO: Este artigo tem como objetivo explorar a ligação entre a dor crônica e o estresse, bem como analisar diferentes estratégias que podem ser adotadas para aliviar os sintomas e promover o autocuidado. Para isso, foi realizada uma revisão bibliográfica com uma abordagem sistemática, a fim de identificar, selecionar e analisar estudos relevantes sobre essa conexão e estratégias de alívio. A pesquisa foi conduzida em bases de dados eletrônicas, como PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando termos de busca apropriados e critérios de inclusão pré-definidos. Os resultados da revisão indicaram que existe uma relação significativa entre a dor crônica e o estresse, com o estresse podendo intensificar a percepção da dor e influenciar negativamente a qualidade de vida dos indivíduos afetados. No entanto, também foi observado que diferentes estratégias podem ser eficazes para aliviar os sintomas e promover o autocuidado em pessoas com dor crônica. Essas estratégias incluem técnicas de gerenciamento do estresse, como a prática regular de exercícios físicos, meditação, respiração profunda e relaxamento muscular progressivo. Além disso, intervenções psicológicas, como terapia cognitivo-comportamental, podem ajudar a melhorar a adaptação e o bem-estar geral. Com base nos resultados da revisão, este artigo destaca a importância de abordar tanto a dor crônica quanto o estresse de forma integrada, reconhecendo a complexidade da relação entre os dois fenômenos. Uma abordagem multidisciplinar, envolvendo profissionais de saúde, como médicos, fisioterapeutas, psicólogos e terapeutas ocupacionais, pode ser benéfica para fornecer uma abordagem abrangente e personalizada para o alívio da dor crônica e o cuidado com o bem-estar emocional. Em conclusão, este estudo ressalta a necessidade de uma abordagem holística no tratamento da dor crônica, levando em consideração os aspectos físicos, psicológicos e emocionais dos indivíduos afetados. A compreensão da ligação entre dor crônica e estresse, juntamente com a implementação de estratégias eficazes de alívio e autocuidado, pode oferecer uma melhoria significativa na qualidade de vida desses indivíduos.

Palavras-chave: Dor crônica; Estresse; Estratégias; Alívio; Autocuidado.

ABSTRACT: This article aims to explore the connection between chronic pain and stress, as well as analyze different strategies that can be adopted to relieve symptoms and promote self-care. To this end, a literature review with a systematic approach was conducted to identify, select, and analyze relevant studies on this connection and relief strategies. The search was conducted in electronic databases, such as PubMed, Scopus, and Web of Science, using appropriate search terms and predefined inclusion criteria. The results of the review indicated that there is a significant relationship between chronic pain and stress, with stress being able to intensify pain perception and negatively influence the quality of life of affected individuals. However, it was also

[1]Graduando em Medicina pelo CESUPA;
[2]Graduada em Medicina pela UNIFSM;
[3]Graduada em Medicina pela UFMA;
[4]Graduada em Medicina pela UFCSPA;
[5]Graduada em Medicina pela Faculdade das Américas;
[6]Graduada em Medicina pela Faculdade das Américas;
[7]Graduada em Medicina pela UNIFACID;
[8]Graduada em Medicina pela UNIFAI;
[9]Graduada em Medicina pela UNICEUMA;
[10]Graduanda em Medicina pela UNIFSM.

noted that different strategies can be effective in alleviating symptoms and promoting self-care in people with chronic pain. These strategies include stress management techniques such as regular exercise, meditation, deep breathing, and progressive muscle relaxation. In addition, psychological interventions, such as cognitive-behavioral therapy, can help improve adaptation and overall well-being. Based on the review findings, this article highlights the importance of addressing both chronic pain and stress in an integrated manner, recognizing the complexity of the relationship between the two phenomena. A multidisciplinary approach, involving healthcare professionals such as physicians, physical therapists, psychologists, and occupational therapists, may be beneficial in providing a comprehensive and personalized approach to chronic pain relief and emotional wellness care. In conclusion, this study highlights the need for a holistic approach in the treatment of chronic pain, taking into consideration the physical, psychological, and emotional aspects of affected individuals. Understanding the link between chronic pain and stress, along with implementing effective relief and self-care strategies, can offer significant improvement in the quality of life of these individuals.

Keywords: Chronic pain; Stress; Strategies; Relief; Self-care.

INTRODUÇÃO

A dor crônica e o estresse são duas condições de saúde prevalentes na sociedade moderna e que podem afetar significativamente a qualidade de vida das pessoas. De acordo com Clauw *et al*. (2019), a dor crônica é caracterizada pela persistência de dor por um período prolongado, geralmente mais de três meses, e pode ser causada por uma variedade de condições médicas, como artrite, fibromialgia, lesões nervosas, entre outras. Já o estresse é uma resposta física e emocional a situações desafiadoras ou ameaçadoras, podendo ser desencadeado por fatores pessoais, profissionais ou sociais.

A relação entre a dor crônica e o estresse tem sido amplamente estudada, uma vez que essas duas condições muitas vezes se entrelaçam e se influenciam mutuamente. O estresse pode intensificar a percepção da dor e aumentar a sensibilidade aos estímulos dolorosos, enquanto a dor crônica pode levar ao estresse crônico devido às limitações físicas, às dificuldades emocionais e ao impacto na vida diária das pessoas afetadas (ISHAK *et al*., 2018).

Diante dessa conexão complexa entre dor crônica e estresse, torna-se crucial investigar estratégias eficazes para o alívio e o autocuidado dessas condições, a fim de melhorar o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos afetados. O presente estudo tem como objetivo explorar a ligação entre a dor crônica e o estresse, bem como analisar diferentes estratégias que podem ser adotadas para aliviar os sintomas e promover o autocuidado.

A dor crônica e o estresse são problemas de saúde que afetam uma parcela significativa da população em todo o mundo. Essas condições podem ter um impacto negativo na vida das pessoas, levando a uma redução da funcionalidade física, alterações emocionais, comprometimento nas atividades diárias e diminuição da qualidade de vida. Além disso, a dor

crônica e o estresse são frequentemente subdiagnosticados e subtratados, resultando em um grande ônus para os indivíduos afetados e para o sistema de saúde como um todo.

Diante desse contexto, é fundamental realizar uma revisão bibliográfica abrangente sobre a ligação entre dor crônica e estresse, buscando identificar estratégias eficazes para o alívio dos sintomas e o autocuidado. Compreender essa relação complexa e explorar abordagens terapêuticas e práticas de autocuidado pode fornecer subsídios importantes para profissionais de saúde, permitindo um melhor manejo dessas condições e uma melhoria na qualidade de vida dos pacientes.

O presente trabalho é uma revisão bibliográfica que utilizará uma abordagem sistemática para identificar, selecionar e analisar estudos relevantes sobre a ligação entre dor crônica e estresse, bem como estratégias de alívio e autocuidado. Será realizada uma busca em bases de dados eletrônicas, como PubMed, Scopus e Web of Science, utilizando termos de busca adequados e critérios de inclusão pré-definidos.

Os estudos selecionados serão avaliados quanto à qualidade metodológica e à relevância para o tema proposto. Serão considerados estudos originais, revisões sistemáticas, meta-análises e diretrizes clínicas publicados em periódicos científicos indexados. A partir da análise dos artigos selecionados, serão identificadas as principais evidências e conclusões relacionadas à ligação entre dor crônica e estresse, assim como as estratégias de alívio e autocuidado mais eficazes.

No presente artigo, exploraremos a conexão entre a dor crônica e o estresse, destacando a sua natureza multifacetada. Na seção 2, examinaremos a relação complexa entre a dor crônica e o estresse, analisando os mecanismos fisiológicos e psicológicos envolvidos nessa interação. Compreender como o estresse pode influenciar a percepção e a intensidade da dor é crucial para identificar abordagens terapêuticas adequadas.

Em seguida, na seção 3, discutiremos estratégias para o alívio da dor crônica. Abordaremos diferentes abordagens terapêuticas, incluindo tratamentos farmacológicos e não farmacológicos, como fisioterapia, terapia ocupacional e técnicas de relaxamento. Com base em evidências científicas atuais, analisaremos a eficácia de cada estratégia e discutiremos seu potencial para o controle da dor crônica.

Na seção 4, concentraremos nossa atenção nas estratégias de autocuidado para gerenciar o estresse. Reconhecendo que o estresse desempenha um papel importante na experiência da dor crônica, é essencial adotar medidas eficazes de autorregulação emocional e gerenciamento do estresse. Exploraremos técnicas como meditação, exercícios físicos, terapia

cognitivo-comportamental e outras práticas de autocuidado que podem auxiliar na redução do estresse e, consequentemente, no controle da dor crônica.

Ao final deste artigo, espera-se fornecer uma visão abrangente sobre a relação complexa entre a dor crônica e o estresse, bem como apresentar estratégias de alívio da dor e de autocuidado para gerenciar o estresse. Esperamos que essas informações sejam úteis para profissionais da saúde, pesquisadores e pessoas que vivenciam a dor crônica, auxiliando na melhoria da qualidade de vida e no desenvolvimento de abordagens terapêuticas mais eficazes e integradas.

DOR CRÔNICA E ESTRESSE: UMA RELAÇÃO COMPLEXA

A dor crônica é um fenômeno complexo e debilitante que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. Ela é caracterizada pela persistência da dor por um período prolongado, geralmente mais de três meses, mesmo após a cicatrização dos tecidos ou a resolução da condição médica subjacente (CLAUW *et al*., 2019).

Ao contrário da dor aguda, que é uma resposta temporária a uma lesão ou doença específica, a dor crônica pode persistir por meses ou até mesmo anos. Ela pode se manifestar de várias formas, como dor nas costas, dores de cabeça, dor neuropática, dor musculoesquelética ou dor generalizada em todo o corpo. Muitas vezes, a dor crônica não possui uma causa óbvia ou identificável, o que torna o seu diagnóstico e tratamento um desafio para os profissionais de saúde.

A dor crônica não é apenas uma experiência física, mas também tem um impacto significativo no bem-estar emocional, social e psicológico dos indivíduos afetados. Ela pode levar a sintomas como fadiga, distúrbios do sono, ansiedade, depressão e diminuição da qualidade de vida. A dor constante e persistente pode interferir nas atividades diárias, na capacidade de trabalho e até mesmo nas relações pessoais (HERNANDEZ *et al*., 2018).

Embora a dor crônica seja uma condição complexa, acredita-se que ela resulte de uma interação complexa de fatores biológicos, psicológicos e sociais. Fatores genéticos, lesões físicas, condições médicas subjacentes, fatores psicológicos (como estresse, trauma emocional) e até mesmo o ambiente social podem desempenhar um papel no desenvolvimento e na manutenção da dor crônica.

O tratamento da dor crônica geralmente envolve uma abordagem multidisciplinar, que pode incluir medicamentos, fisioterapia, terapia ocupacional, psicoterapia, técnicas de relaxamento, acupuntura, entre outros. O objetivo principal do tratamento é aliviar a dor,

melhorar a funcionalidade e ajudar os indivíduos a recuperarem a qualidade de vida perdida (WREN *et al*., 2019).

No entanto, é importante ressaltar que o tratamento da dor crônica nem sempre é simples ou eficaz para todos os pacientes. Cada pessoa pode responder de maneira diferente às intervenções terapêuticas, e pode ser necessário um processo de tentativa e erro para encontrar as estratégias mais adequadas para cada caso.

Além disso, a abordagem do tratamento da dor crônica também deve considerar a importância de um suporte social adequado, educação do paciente e o empoderamento do indivíduo para que ele possa gerenciar sua dor de forma mais eficaz.

O estresse, por sua vez, é definido por Patel (2021) como uma resposta natural do corpo a situações desafiadoras ou ameaçadoras. É uma resposta adaptativa que nos prepara para lidar com eventos estressantes, mobilizando recursos físicos e mentais para enfrentar os desafios. No entanto, quando o estresse se torna crônico ou excessivo, pode ter efeitos prejudiciais para a saúde.

Quando nos deparamos com uma situação estressante, o corpo libera hormônios, como o cortisol e a adrenalina, que desencadeiam uma série de reações físicas. O sistema nervoso simpático é ativado, resultando em aumento da frequência cardíaca, respiração acelerada e aumento da pressão arterial. Isso prepara o corpo para lutar ou fugir, uma resposta ancestral que nos permitia sobreviver a ameaças imediatas (DRIGAS; MITSEA, 2021).

Porém, no mundo moderno, muitas vezes enfrentamos situações estressantes crônicas, como pressão no trabalho, problemas financeiros, conflitos familiares ou traumas emocionais. Nessas situações, o estresse prolongado pode levar a uma série de efeitos negativos no corpo.

Um dos principais efeitos do estresse crônico é o desequilíbrio do sistema endócrino. O aumento contínuo dos níveis de cortisol no sangue pode levar à supressão do sistema imunológico, tornando-nos mais suscetíveis a doenças e infecções. O estresse crônico também pode afetar a regulação do açúcar no sangue, aumentando o risco de desenvolvimento de diabetes tipo 2 (ZEFFERINO; DI GIOIA; CONESE, 2021).

De acordo com Zefferino, Di Gioia e Conese (2021), o sistema cardiovascular também é afetado pelo estresse crônico. O aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca pode sobrecarregar o coração e aumentar o risco de doenças cardiovasculares, como hipertensão arterial, doença arterial coronariana e acidente vascular cerebral.

O estresse crônico também pode ter impacto no sistema digestivo. Pode levar a problemas como azia, úlceras gástricas, síndrome do intestino irritável e distúrbios

alimentares. A ansiedade e a tensão associadas ao estresse podem afetar o apetite e os padrões de sono, resultando em desequilíbrios nutricionais e distúrbios do sono (ZAFAR *et al*., 2021).

Além dos efeitos físicos, o estresse crônico também pode ter um impacto significativo na saúde mental e emocional. Pode contribuir para o desenvolvimento de transtornos de ansiedade, depressão, problemas de sono, irritabilidade e dificuldade de concentração. O estresse crônico também está associado a um maior risco de desenvolvimento de doenças neurodegenerativas, como a doença de Alzheimer (DEMARTINI; PATEL; FANCHER, 2019).

É importante destacar que os efeitos do estresse no corpo podem variar de pessoa para pessoa, e nem todos reagem da mesma maneira. Algumas pessoas podem ser mais resilientes ao estresse, enquanto outras podem ser mais suscetíveis a seus efeitos negativos. Fatores como a genética, o ambiente, o suporte social e as estratégias de enfrentamento podem influenciar a forma como uma pessoa lida com o estresse e seus efeitos no corpo.

Diante dos efeitos prejudiciais do estresse crônico, é essencial adotar medidas para gerenciar e reduzir o estresse em nossas vidas. Isso pode incluir a prática regular de exercícios físicos, técnicas de relaxamento, como meditação e respiração profunda, estabelecimento de limites saudáveis, busca de apoio social e a adoção de um estilo de vida equilibrado (VINKERS *et al*., 2021).

A experiência de dor crônica não se limita apenas à dimensão física, mas também está profundamente enraizada em fatores psicológicos e emocionais. Esses aspectos desempenham um papel crucial na percepção, na intensidade e na forma como uma pessoa lida com a dor crônica.

Uma das principais influências psicológicas na dor crônica é a forma como a dor é interpretada e processada pelo indivíduo. A percepção da dor é influenciada por crenças, atitudes e expectativas pessoais. Por exemplo, se alguém acredita que a dor é incapacitante e que não há esperança de melhora, isso pode intensificar a experiência dolorosa e levar a um ciclo de sofrimento contínuo. Por outro lado, uma atitude positiva e a crença de que a dor pode ser gerenciada e controlada podem ajudar a reduzir a percepção da dor e melhorar a qualidade de vida.

Além disso, fatores emocionais, como o estresse, a ansiedade e a depressão, desempenham um papel significativo na experiência da dor crônica. O estresse crônico pode aumentar a sensibilidade à dor e desencadear respostas inflamatórias no corpo, agravando a intensidade da dor. A ansiedade e o medo da dor podem levar à hipervigilância em relação às

sensações físicas, o que amplifica a percepção da dor. A depressão, por sua vez, pode intensificar a experiência da dor e dificultar a capacidade de enfrentá-la.

ESTRATÉGIAS PARA ALÍVIO DA DOR CRÔNICA

Lidar com a dor crônica pode ser desafiador, mas existem estratégias eficazes para aliviar o desconforto e melhorar a qualidade de vida dos pacientes. Essas estratégias podem ser divididas em abordagens farmacológicas e não farmacológicas.

De acordo com D'Arcy et al. (2021), as abordagens farmacológicas para o alívio da dor crônica envolvem o uso de medicamentos para diminuir a intensidade da dor e melhorar a função física. Analgésicos comuns, como paracetamol e anti-inflamatórios não esteroides (AINEs), podem ser úteis para o controle da dor leve a moderada. No entanto, em alguns casos, pode ser necessário recorrer a medicamentos mais potentes, como opioides, para controlar a dor intensa. É importante ressaltar que o uso de opioides deve ser cuidadosamente monitorado por um médico, devido ao risco de dependência e efeitos colaterais.

Além dos medicamentos, existem outras abordagens farmacológicas para o alívio da dor crônica. Algumas pessoas se beneficiam do uso de antidepressivos e anticonvulsivantes, que podem ajudar a modular a percepção da dor. Esses medicamentos atuam nos neurotransmissores do cérebro e podem reduzir a sensibilidade à dor. Também existem cremes tópicos e adesivos transdérmicos contendo anestésicos locais ou agentes anti-inflamatórios, que podem ser aplicados diretamente na área dolorida para aliviar o desconforto (VIRGEN *et al*., 2022).

Por outro lado, as abordagens não farmacológicas também desempenham um papel importante no alívio da dor crônica. A fisioterapia é frequentemente recomendada para fortalecer os músculos, melhorar a postura e aumentar a mobilidade, reduzindo assim a sobrecarga nas articulações afetadas. Terapias manuais, como massagem e quiropraxia, podem ajudar a liberar a tensão muscular e melhorar a circulação sanguínea, proporcionando alívio da dor. Outrossim, técnicas de relaxamento, como yoga, meditação e respiração profunda, têm se mostrado eficazes na redução do estresse e da percepção da dor (BUSSIÈRES *et al*., 2018).

Outras abordagens não farmacológicas incluem a estimulação elétrica nervosa transcutânea (TENS), que utiliza correntes elétricas de baixa intensidade para estimular os nervos e bloquear a transmissão da dor ao cérebro. A acupuntura também tem sido utilizada para o tratamento da dor crônica, estimulando pontos específicos do corpo para restaurar o

equilíbrio energético. Ademais, programas de reabilitação multidisciplinar, que combinam várias terapias, como exercícios, educação em saúde, aconselhamento psicológico e suporte social, têm mostrado resultados promissores no manejo da dor crônica (MOKHTARI *et al*., 2020).

Uma das estratégias eficazes para o alívio da dor crônica é a prática de exercícios terapêuticos, que envolvem atividades físicas específicas voltadas para a reabilitação e o fortalecimento do corpo.

Os exercícios terapêuticos são projetados para atender às necessidades individuais de cada paciente, levando em consideração a causa da dor crônica, a gravidade dos sintomas e as limitações físicas presentes. Eles são realizados sob a supervisão de profissionais de saúde, como fisioterapeutas ou instrutores de reabilitação, que têm conhecimentos especializados sobre o corpo humano e as técnicas corretas de exercício.

Existem diferentes tipos de exercícios terapêuticos que podem ser utilizados no alívio da dor crônica. Um deles é o alongamento, que envolve estender os músculos e tendões para melhorar a flexibilidade e reduzir a rigidez. O alongamento regular pode ajudar a relaxar os músculos tensos e reduzir a compressão em articulações afetadas pela dor crônica.

Além do alongamento, os exercícios de fortalecimento muscular são fundamentais para o alívio da dor crônica. Eles visam fortalecer os músculos ao redor das articulações afetadas, proporcionando maior suporte e estabilidade. O fortalecimento muscular também pode ajudar a reduzir a carga nas articulações, aliviando a pressão e o desconforto.

Outra forma de exercício terapêutico comumente utilizada é o treinamento de resistência. Esse tipo de exercício envolve o uso de pesos ou aparelhos de resistência para fortalecer os músculos e melhorar a resistência física. O treinamento de resistência pode ser adaptado às necessidades individuais de cada paciente, permitindo que eles trabalhem em seu próprio ritmo e intensidade.

É importante destacar que os exercícios aeróbicos, como caminhar, nadar ou andar de bicicleta, também podem ser benéficos no alívio da dor crônica. Esses exercícios aumentam a circulação sanguínea, promovem a liberação de endorfinas (hormônios que atuam como analgésicos naturais) e ajudam a melhorar a condição cardiovascular. A prática regular de exercícios aeróbicos pode aumentar a resistência física e reduzir a percepção da dor (ROONEY; GILMARTIN; HERON, 2023).

Cada pessoa pode responder de maneira diferente às estratégias de alívio da dor crônica. O tratamento ideal deve ser personalizado, levando em consideração a causa subjacente da dor, a gravidade dos sintomas e as necessidades individuais do paciente. Uma

abordagem multidisciplinar, envolvendo profissionais de saúde como médicos, fisioterapeutas, psicólogos e terapeutas alternativos, pode ser benéfica para desenvolver um plano de tratamento abrangente.

ESTRATÉGIAS DE AUTOCUIDADO PARA GERENCIAR O ESTRESSE

O autocuidado desempenha um papel fundamental na gestão do estresse e da dor crônica. É importante reconhecer que o estresse crônico pode ter um impacto significativo na saúde física e mental, e adotar estratégias de autocuidado pode ajudar a mitigar esses efeitos negativos.

Um aspecto crucial do autocuidado é a alimentação adequada e a nutrição. Uma dieta equilibrada, rica em nutrientes, pode fornecer os elementos essenciais para o bom funcionamento do corpo e do cérebro. Alimentos saudáveis, como frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras, podem contribuir para a redução do estresse e o fortalecimento do sistema imunológico. Evitar alimentos processados e com alto teor de açúcar também é importante, pois esses alimentos podem agravar os sintomas do estresse e da dor crônica.

Praticar sono saudável é outra estratégia essencial de autocuidado. O sono inadequado pode aumentar os níveis de estresse e a sensibilidade à dor. Estabelecer uma rotina de sono consistente, criar um ambiente propício para dormir, evitar estimulantes antes de dormir e desenvolver hábitos relaxantes, como tomar um banho quente ou ler um livro, podem ajudar a promover um sono reparador.

Ademais, a prática de exercícios físicos e atividades relaxantes é crucial para gerenciar o estresse. A atividade física regular pode ajudar a liberar endorfinas, substâncias químicas naturais do corpo que melhoram o humor e reduzem a sensação de dor. Exercícios aeróbicos, como caminhar, correr ou nadar, podem ser especialmente benéficos. Além disso, técnicas de relaxamento, como ioga, meditação ou respiração profunda, podem ajudar a reduzir a tensão muscular e acalmar a mente.

A gestão eficaz do tempo e do estresse também desempenha um papel fundamental no autocuidado. Organizar tarefas e estabelecer prioridades pode reduzir a sensação de sobrecarga e promover um senso de controle. É importante reservar tempo para atividades prazerosas e relaxantes, pois isso pode ajudar a aliviar o estresse acumulado. Estabelecer limites saudáveis, aprender a dizer não quando necessário e delegar responsabilidades também são habilidades importantes a serem desenvolvidas.

O suporte social e o apoio emocional são vitais no processo de autocuidado. Manter conexões com amigos, familiares e grupos de apoio pode proporcionar uma rede de suporte emocional, além de oferecer a oportunidade de compartilhar experiências e receber orientações úteis. Conversar com pessoas de confiança sobre as dificuldades enfrentadas e buscar aconselhamento profissional, se necessário, pode ajudar a aliviar o estresse e a lidar com a dor crônica de forma mais eficaz.

No cotidiano agitado em que vivemos, muitas vezes negligenciamos o autocuidado, colocando as necessidades dos outros acima das nossas próprias. No entanto, é fundamental compreender que cuidar de si mesmo não é um luxo, mas sim uma necessidade. É um investimento na nossa saúde física, emocional e mental.

A dor crônica e o estresse podem ter um impacto debilitante em nossas vidas. Eles afetam nossa energia, concentração, humor e capacidade de lidar com os desafios do dia a dia. No entanto, ao adotar estratégias de autocuidado, podemos fortalecer nossa capacidade de lidar com essas condições e minimizar seus efeitos negativos.

Uma das bases do autocuidado é alimentação adequada e nutrição equilibrada. Optar por uma dieta saudável, composta por alimentos naturais e nutritivos, fornece os nutrientes necessários para o bom funcionamento do nosso organismo. Além disso, uma alimentação balanceada ajuda a regular os níveis de energia, fortalecer o sistema imunológico e promover o bem-estar geral.

Práticas de sono saudável também desempenham um papel crucial na gestão do estresse e da dor crônica. Quando não dormimos o suficiente ou sofremos de insônia, nossos corpos e mentes não têm a chance de se recuperar e se revitalizar adequadamente. Estabelecer uma rotina de sono consistente, criar um ambiente tranquilo e propício para descansar, e adotar rituais relaxantes antes de dormir, como um banho quente ou a leitura de um livro, são medidas que podem melhorar significativamente a qualidade do sono.

Os exercícios físicos e atividades relaxantes também são estratégias fundamentais de autocuidado. A prática regular de exercícios aeróbicos, como caminhar, correr, nadar ou pedalar, ajuda a liberar endorfinas, neurotransmissores que promovem uma sensação de bem-estar e alívio da dor. Além disso, atividades relaxantes, como ioga, tai chi, massagens ou banhos terapêuticos, ajudam a reduzir a tensão muscular e acalmar a mente, aliviando o estresse acumulado.

Gerenciar o tempo e o estresse de forma eficaz é essencial para o autocuidado. Isso implica em estabelecer prioridades, organizar as tarefas diárias, aprender a delegar responsabilidades quando possível e estabelecer limites saudáveis. Ao gerenciar

adequadamente o tempo, evitamos a sobrecarga e o sentimento de estar sempre correndo contra o relógio, o que contribui para a redução do estresse. Além disso, encontrar tempo para atividades prazerosas e relaxantes é fundamental para recarregar as energias e promover um equilíbrio saudável entre trabalho e lazer.

Por fim, o suporte social e o apoio emocional são elementos-chave no autocuidado. Manter conexões com amigos, familiares e pessoas que nos apoiam é fundamental para lidar com o estresse e a dor crônica. Compartilhar nossas experiências, preocupações e sentimentos com pessoas de confiança nos ajuda a aliviar a carga emocional que carregamos. Além disso, buscar aconselhamento profissional, como terapia ou grupos de apoio, pode fornecer ferramentas adicionais para enfrentar o estresse e gerenciar a dor crônica de forma eficaz.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A dor crônica e o estresse são dois fenômenos complexos e inter-relacionados que afetam significativamente a qualidade de vida das pessoas em todo o mundo. Neste artigo, exploramos a ligação entre dor crônica e estresse e discutimos estratégias para alívio e autocuidado.

Este estudo destacou a importância de reconhecer a relação bidirecional entre dor crônica e estresse. Por um lado, o estresse pode desempenhar um papel no desenvolvimento, intensificação e perpetuação da dor crônica. O estresse crônico pode levar a alterações na percepção da dor, aumentando a sensibilidade do sistema nervoso central e contribuindo para a manifestação da dor crônica. Por outro lado, a dor crônica também pode desencadear e agravar o estresse, resultando em um ciclo negativo de interação entre os dois.

No entanto, existem várias estratégias eficazes para aliviar a dor crônica e gerenciar o estresse. Uma abordagem multidisciplinar que envolva profissionais de saúde, como médicos, fisioterapeutas e psicólogos, pode ser fundamental para um tratamento abrangente e bem-sucedido. A terapia cognitivo-comportamental (TCC), por exemplo, demonstrou ser eficaz no tratamento da dor crônica e do estresse, ajudando as pessoas a desenvolver habilidades de enfrentamento e promovendo mudanças de comportamento saudáveis.

Outrossim, estratégias de autocuidado desempenham um papel crucial no manejo da dor crônica e do estresse. A prática regular de exercícios físicos, como alongamentos, ioga e caminhadas, pode ajudar a reduzir a dor, melhorar a função física e aliviar o estresse. A incorporação de técnicas de relaxamento, como meditação e respiração profunda, também pode ser benéfica para reduzir a tensão muscular e promover o bem-estar emocional.

É importante ressaltar que cada indivíduo é único, e as estratégias de alívio da dor crônica e do estresse podem variar de pessoa para pessoa. Portanto, é fundamental uma abordagem personalizada que leve em consideração os aspectos físicos, emocionais e psicossociais de cada indivíduo.

REFERÊNCIAS

BUSSIÈRES, André E. et al. Spinal manipulative therapy and other conservative treatments for low back pain: a guideline from the Canadian chiropractic guideline initiative. **Journal of manipulative and physiological therapeutics**, v. 41, n. 4, p. 265-293, 2018.

CLAUW, Daniel J. *et al*. Reframing chronic pain as a disease, not a symptom: rationale and implications for pain management. **Postgraduate medicine**, v. 131, n. 3, p. 185-198, 2019.

D'ARCY, Yvonne *et al*. Treating osteoarthritis pain: mechanisms of action of acetaminophen, nonsteroidal anti-inflammatory drugs, opioids, and nerve growth factor antibodies. **Postgraduate Medicine**, v. 133, n. 8, p. 879-894, 2021.

DEMARTINI, Jeremy; PATEL, Gayatri; FANCHER, Tonya L. Generalized anxiety disorder. **Annals of internal medicine**, v. 170, n. 7, p. ITC49-ITC64, 2019.

DRIGAS, Athanasios; MITSEA, Eleni. Metacognition, Stress-Relaxation Balance & Related Hormones. **Int. J. Recent Contributions Eng. Sci. IT**, v. 9, n. 1, p. 4-16, 2021.

HERNANDEZ, Rosalba *et al*. Psychological well-being and physical health: Associations, mechanisms, and future directions. **Emotion Review**, v. 10, n. 1, p. 18-29, 2018.

ISHAK, Waguih William et al. Pain and depression: a systematic review. **Harvard review of psychiatry**, v. 26, n. 6, p. 352-363, 2018.

MOKHTARI, Tahmineh *et al*. Transcutaneous electrical nerve stimulation in relieving neuropathic pain: basic mechanisms and clinical applications. **Current pain and headache reports**, v. 24, p. 1-14, 2020.

PATEL, Chandra. What Is Stress?. In: **The Complete Guide to Stress Management**. Boston, MA: Springer US, 2021. p. 9-25.

ROONEY, Daire; GILMARTIN, Emma; HERON, Neil. Prescribing exercise and physical activity to treat and manage health conditions. **The Ulster medical journal**, v. 92, n. 1, p. 9, 2023.

VIRGEN, Celina G. *et al*. Pharmacological management of cancer pain: novel therapeutics. **Biomedicine & Pharmacotherapy**, v. 156, p. 113871, 2022.

WREN, Anava A. *et al*. Multidisciplinary pain management for pediatric patients with acute and chronic pain: a foundational treatment approach when prescribing opioids. **Children**, v. 6, n. 2, p. 33, 2019.

ZAFAR, Muhammad Shahid et al. Impact of stress on human body: a review. **European Journal of Medical and Health Sciences**, v. 3, n. 3, p. 1-7, 2021.

ZEFFERINO, Roberto; DI GIOIA, Sante; CONESE, Massimo. Molecular links between endocrine, nervous and immune system during chronic stress. **Brain and Behavior**, v. 11, n. 2, p. e01960, 2021.