

Dor & Proteção

Como manejar a dor crônica
com o Perigômetro



Dr Daniel Rezende
Médico
CRMBA 32685
RQE 19120



Dor & Proteção



Princípio Raiz: “Entender o que a dor significa é o primeiro passo para transformar sua relação com ela.”

O que é a dor?

A dor é uma experiência sensorial e emocional desagradável de alerta. Em outras palavras: é o jeito que o corpo tem de nos avisar que algo não parece estar bem. Ela pode ser causada por um machucado, uma doença ou até por razões que nem sempre conseguimos entender totalmente.

**A dor é nada mais, nada menos, que um
alarme de perigo!**

Quando nos machucamos ou algo ameaça nossa saúde, o sistema nervoso envia sinais ao cérebro, que aciona a dor para protegermos o corpo e evitarmos maiores danos.



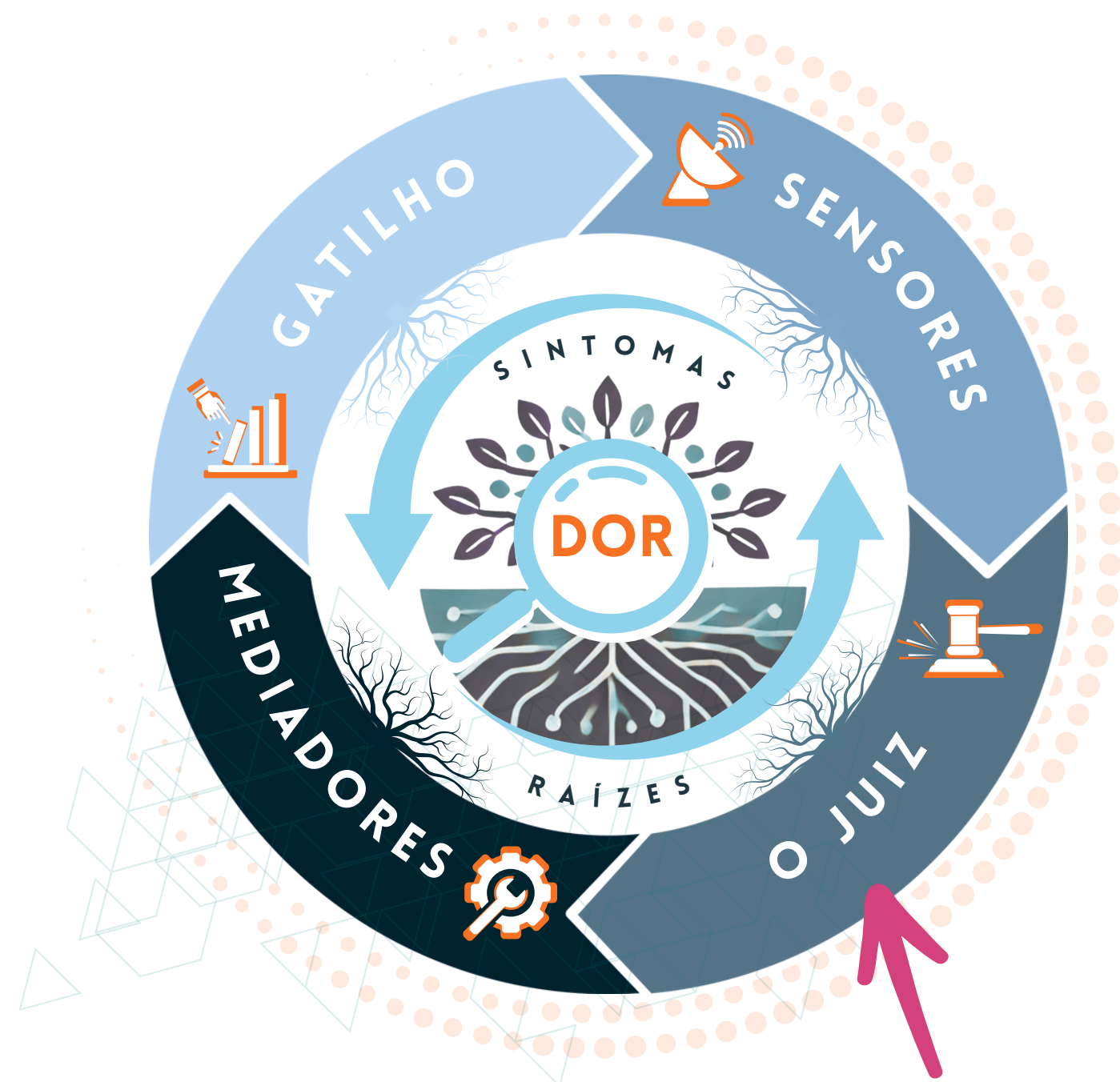
E se não sentíssemos DOR? Isso seria bom?

A dor, por mais desconfortável que seja, é vital para nossa vida. Pessoas com a **Síndrome da Insensibilidade à Dor**, uma condição rara em que o corpo não sente dor, enfrentam graves riscos diariamente. Sem esse "alarme", pequenos cortes, fraturas ou até infecções passam despercebidos, muitas vezes resultando em danos irreversíveis ou até fatais. Isso mostra a importância da dor em nos proteger e evitar danos maiores.

Nessa síndrome sem dor, muitos não chegam à idade adulta, principalmente devido a acidentes ou lesões não tratadas, que se agravam sem a percepção do perigo.



Mandala Funcional da Dor[®]



A *Mandala Funcional da Dor* é uma ferramenta visual do programa **Jornada Raízes da Dor** que explica os processos e os fatores envolvidos na experiência da dor.

Ela está organizada em quatro domínios principais – Gatilho, Sensores, O Juiz e Mediadores – que interagem entre si para gerar a experiência da dor.

Vamos falar um pouco sobre um desses domínios:
O Domínio Do Juiz.

O cérebro, aqui chamado de "Juiz", é a excelência poderosa desse Domínio da Dor.

O cérebro é O JUIZ da dor

História, crenças, lesão, medos, contexto



Nosso cérebro é o Juiz da dor. É ele quem define quando tocar e quão alto será tocado o alarme que chamamos de dor.

A dor não vem diretamente do corpo, mas do cérebro. Ele age como um juiz, analisando todas as informações que recebe – desde estímulos físicos até o contexto emocional e ambiental – para decidir se algo representa perigo e bater o “martelo da dor”.

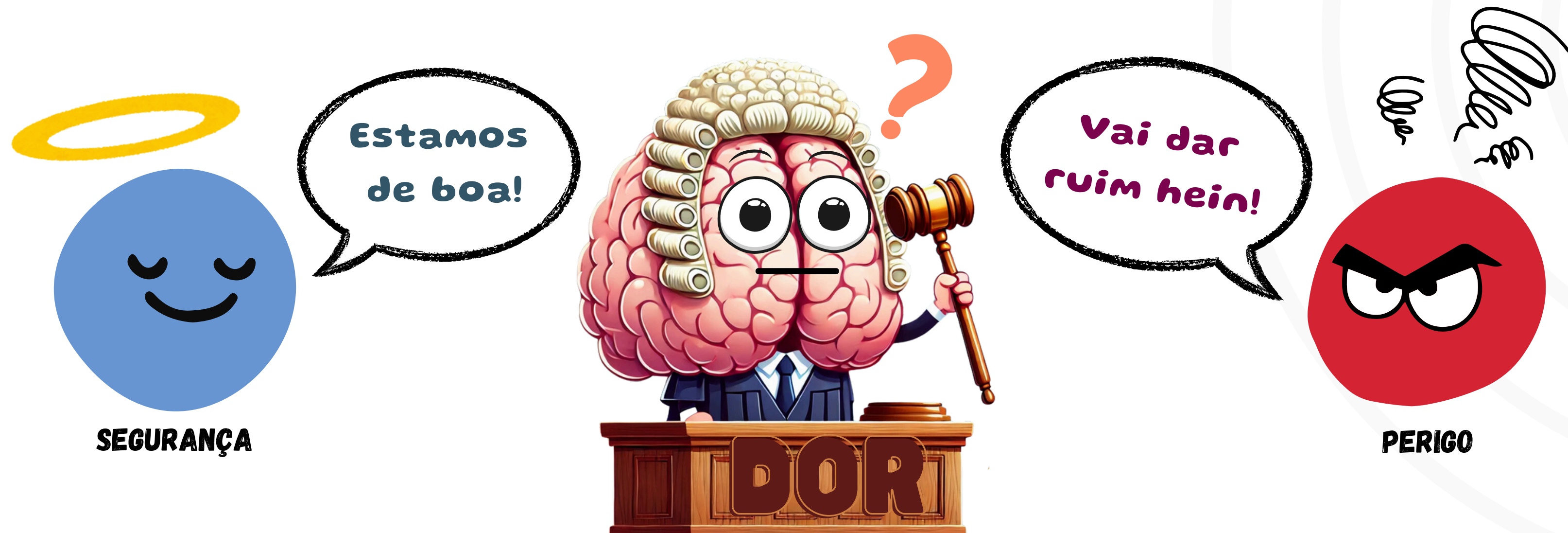
Mesmo diante de uma lesão, o cérebro só ativa a dor se interpretar que isso é necessário para nos proteger.

Da mesma forma, ele pode gerar dor mesmo sem lesão, caso perceba um risco potencial.

Essa capacidade do cérebro de julgar o perigo é o que torna a dor tão complexa e, ao mesmo tempo, tão importante para nossa sobrevivência. Não se trata de mecanismo emocional ou mental: é neurofisiologia pura!

Mas o que influencia o julgamento do cérebro?

Existem fatores, além da lesão, que fazem nosso Juiz mais propenso a bater o martelo da dor, forte e alto, e outros que o ajudam a sentir-se tranquilo, reduzindo esse alerta. Ou seja os fatores de perigo são os que alimentam a sensação de ameaça, enquanto os fatores de segurança fortalecem a confiança e a calma do Juiz.



Fatores de Perigo e Fatores de Segurança



Fatores de Perigo são os elementos que aumentam a sensação de ameaça no cérebro. Eles podem ser internos (pensamentos, emoções) ou externos (situações, ambientes).

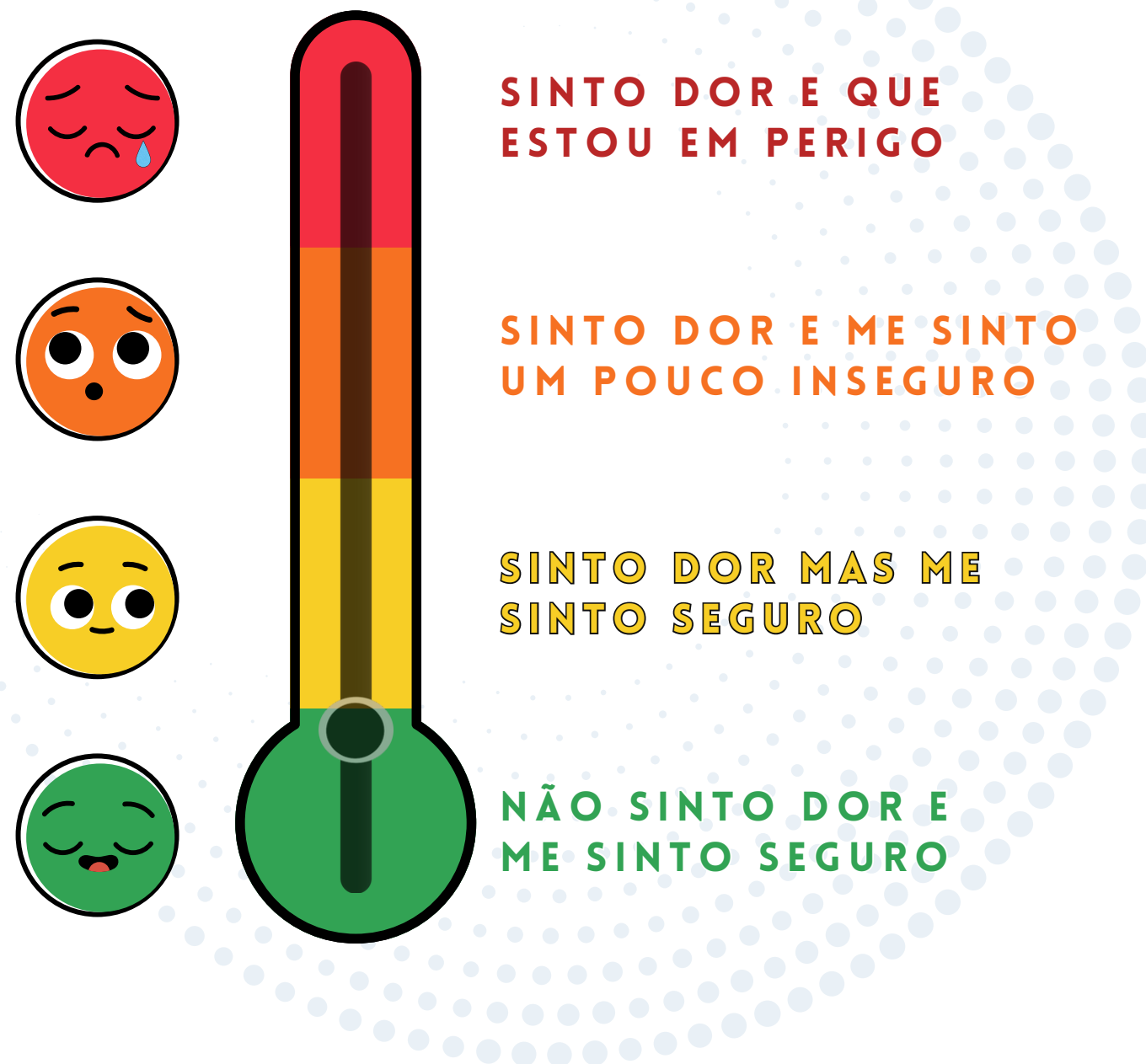
- **Pensamentos negativos:** "Minha dor nunca vai passar", "Algo está errado comigo".
- **Medo de se movimentar:** Evitar ações simples por acreditar que vai piorar a dor.
- **Estresse e ansiedade:** Preocupações constantes sobre problemas pessoais ou profissionais.
- **Ambientes desconfortáveis:** Luzes fortes, ruídos altos, temperatura extrema.
- **Conflitos ou isolamento:** Falta de apoio emocional ou relacionamentos difíceis.



Fatores de Segurança, por outro lado, são os elementos que nutrem a sensação de proteção e confiança no cérebro. Eles ajudam a reduzir o alarme e promovem uma sensação de conforto e segurança.

- **Pensamentos positivos:** "Meu corpo é forte e está se recuperando".
- **Movimentos suaves:** Caminhar lentamente, alongar ou se movimentar com calma.
- **Práticas de relaxamento:** Respiração profunda, meditação, mindfulness.
- **Apoio emocional:** Conversas com amigos, familiares ou profissionais que encorajam e confortam.
- **Ambientes acolhedores:** Um espaço tranquilo, músicas relaxantes, iluminação suave.

Perigômetro



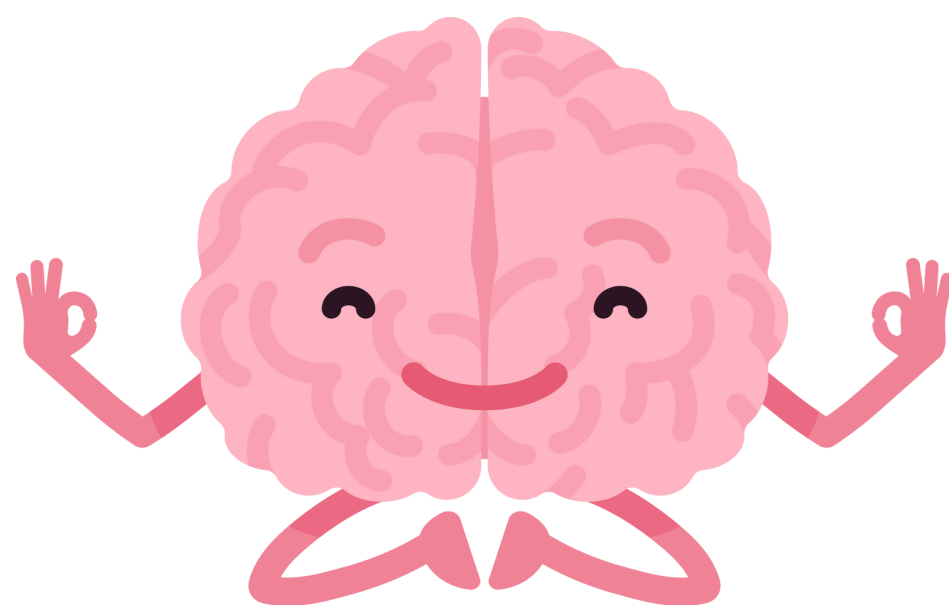
O Perigômetro é uma ferramenta prática que ajuda você a avaliar e compreender como os fatores de perigo e segurança estão influenciando o sistema de alarme do seu corpo. Ele funciona como um medidor num balanço entre a dor e a sensação de segurança, mostrando onde você está em uma escala que vai de "verde" a "vermelho". O seu uso é simples, mas poderoso!

- ✓ **Identifique onde você está no perigômetro**
- ✓ **Busque quais os fatores de segurança e perigo estão agindo no momento**
- ✓ **Tente buscar mais fatores de segurança e diminuir os fatores de perigo**



Exercício de Respiração e Relaxamento

A respiração profunda e consciente pode ser uma grande aliada para reduzir a sensação de perigo e trazer mais segurança ao Juiz. Experimente:



1. Encontre um local tranquilo e sente-se ou deite-se confortavelmente.
2. Feche os olhos e coloque uma mão sobre o abdômen.
3. Inspire profundamente pelo nariz por 4 segundos, sentindo o abdômen expandir.
4. Segure o ar por 4 segundos e perceba os sons à sua volta.
5. Expire lentamente pela boca por 6 segundos, sentindo o corpo relaxar.
6. Repita esse ciclo por 5 minutos, focando apenas na respiração, nos sons e no relaxamento que ela proporciona. Se o pensamento da dor e perigos vierem tudo bem, continue até que a mente esteja mais calma.

Esse exercício pode ser feito diariamente ou sempre que você sentir que o Perigômetro está subindo para o laranja ou vermelho. Ele ajuda a regular o sistema nervoso, reduzindo a ativação do alarme da dor.

Exemplo 1: Após um Dia Estressante no Trabalho



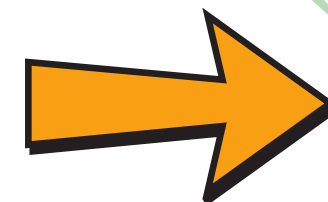
Você sente uma dor de cabeça intensa e tensão no pescoço. Está preocupado que o estresse tenha causado algo grave.

O que fazer: Pare o que está fazendo e respire profundamente por alguns minutos. Encontre um lugar tranquilo, ajuste sua postura e aplique uma compressa quente no pescoço.



A dor diminuiu, mas você ainda sente um desconforto leve. A preocupação continua, e você está hesitante em relaxar.

O que fazer: Tente fazer um alongamento simples para o pescoço e os ombros, e lembre-se de que o estresse pode amplificar a dor, mesmo sem dano físico. Coloque uma música relaxante.



Exemplo 1: Após um Dia Estressante no Trabalho



Agora, a dor é mínima, e você sente que consegue realizar atividades leves sem piorar a situação.

O que fazer: Aproveite para caminhar um pouco ou beber água. Pense em algo que te acalme, como ler ou assistir a algo que você gosta.

O desconforto desapareceu, e você está tranquila.

O que fazer: Planeje estratégias para evitar o excesso de estresse, como pausas regulares no trabalho ou técnicas de organização.



Exemplo 2: Movimentação com Dor Crônica nas Costas



Você sente dor intensa ao tentar se levantar da cama. Parece que cada movimento piora a situação.



A dor ainda está presente, mas você consegue se levantar com cuidado. Há receio de piorar a situação.

O que fazer: Realize movimentos leves, como balançar os braços suavemente. Tente andar pequenos passos em casa, usando apoio, se necessário.



Exemplo 2: Movimentação com Dor Crônica nas Costas



A dor está controlada, mas você ainda sente desconforto ao realizar atividades mais exigentes.

O que fazer: Faça alongamentos suaves ou use uma bola de massagem para aliviar a tensão. Certifique-se de não forçar os movimentos.

Você se sente bem e se movimenta sem dor.

O que fazer: Invista em exercícios regulares, como caminhadas, Pilates ou ioga, para fortalecer seu corpo e prevenir novos episódios.



Exemplo 3: Crise Dolorosa de Fibromialgia

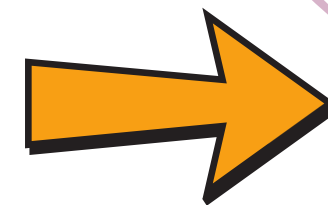


Você acorda com dores generalizadas, fadiga extrema e pensando: "nunca vou me sentir bem de novo".

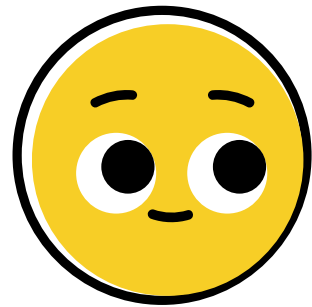
O que fazer: Respire profundamente, deite-se em uma posição confortável e tente entender o que está te causando insegurança.

Você ainda sente dores, mas você consegue se movimentar. Os pensamentos negativos aparecem menos fortes.

O que fazer: Movimente suavemente dedos e ombros, aplique calor nas áreas mais tensas e ouça uma música relaxante. Pense em como pode trazer mais fatores de segurança para este momento.



Exemplo 3: Crise Dolorosa de Fibromialgia



A dor está controlada, mas sinto desconforto leve. Os pensamentos negativos estão sob controle.



Você sem dor e confortável para atividades normais.

O que fazer: Pratique alongamentos regulares, mantenha-se ativa e reforce fatores de segurança.



O Perigômetro Não Substitui Tratamentos

Não se trata de ignorar a dor, já falamos como ela é um alarme importante para nossa sobrevivência!

O Perigômetro é uma ferramenta para ajudar a compreender e gerenciar a dor crônica, reduzindo o sofrimento e identificando maneiras de trazer mais segurança para o corpo e a mente. No entanto, ele não substitui tratamentos médicos, fisioterapia ou outras abordagens prescritas por profissionais de saúde.



Se você sentir uma dor nova, ou que possa indicar um problema grave, é essencial procurar um médico.

Conclusão:



A dor crônica pode parecer imprevisível e difícil de lidar. Mas com o Perigômetro, você tem uma ferramenta prática que ajuda você a reconhecer os fatores de perigo que amplificam o alarme da dor e os fatores de segurança que o acalmam.

Lembre-se: cada pequeno ajuste no seu dia a dia – como respirar, se movimentar suavemente ou buscar conforto no ambiente – faz diferença. O objetivo não é eliminar a dor imediatamente, mas mover o ponteiro do Perigômetro em direção ao verde, passo a passo.

Você não está só nessa jornada. Com ferramentas como o Perigômetro, Mandala Funcional da Dor e as estratégias certas, é possível mudar sua relação com a dor e viver com mais equilíbrio e confiança.

**Se quiser se aprofundar nessa ferramenta e conhecer
outras ainda mais poderosas para superar e
transformar sua relação com a dor clique no link e
faça parte da nossa Jornada Raízes da Dor!**



Dr Daniel Rezende

Médico
CRMBA 32685 RQE 19120



Como Iniciar Sua Jornada Raiz da Dor?

PARTICIPE!

Se ainda não fez isso, inscreva-se na Jornada Raízes da Dor no link:



www.jornadaraizesdador.com.br



Esse livro faz parte da Jornada Raízes da Dor, um método diferente de superar as dores crônicas!



Siga o perfil no Instagram e no Youtube e ative o SININHO para conhecer nosso trabalho!

