



OS IMPACTOS DOS HÁBITOS DE VIDA NA DOR CRÔNICA

Hellen Antunes Bisinotto ¹

Isabela Fernandes Alves ²

Yasmin Barros Corrêa ³

Nívia Karla Barros Gomes ⁴

Kenia Alessandra de Araújo Celestino ⁵

De acordo com a Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP), a dor é definida por “uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a um dano tecidual ou potencial”. Sua cronificação ocorre quando há a persistência por um período maior que três meses, fato observado em mais de 30% da população mundial, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). Em muitos casos a cura não é possível, sendo necessário um tratamento contínuo a fim de manejar os sintomas e, na maioria das vezes, as condutas farmacológicas são priorizadas frente às intervenções multidisciplinares de mudança no estilo de vida. Desse modo, esse trabalho tem como objetivo analisar os benefícios do exercício físico e da alimentação saudável para o portador de doença crônica. Foi realizada uma revisão bibliográfica de artigos científicos publicados nas bases de dados Google acadêmico e Scielo, no período de 2013-2023, utilizando os descritores “dor crônica”, “hábitos de vida”, “alimentação e exercícios físicos” com operador booleano “AND”, para compreender os impactos desses hábitos na qualidade de vida dos pacientes. A atividade física possui influência na sintomatologia da dor, uma vez que melhora o sono, a função cognitiva, produz condicionamento físico para as atividades diárias, gera independência e serve como fator de proteção para outras doenças. Nesse sentido, um estudo realizado com doentes crônicos (Sousa et al, 2009) evidenciou que a prática de hidroginástica, Tai Chi, musculação e ioga reduziu o quadro clínico desses pacientes e que o exercício aeróbico foi tão eficiente quanto uso de AINEs para o manejo dos sintomas. Ademais, as práticas em grupo, mesmo que de

¹ Discente do curso de Medicina UNIFIMES, e-mail: hellenbis29@academicounifimes.edu.br

² Discente do curso de Medicina UNIFIMES

³ Discente do curso de Medicina UNIFIMES

⁴ Discente do curso de Medicina UNIFIMES

⁵ Docente do curso de Medicina UNIFIMES



menor intensidade, são uma porta de entrada para as atividades físicas, pois auxiliam psicologicamente ao criar uma rede de apoio e troca de experiência social. Além disso, os nutrientes encontrados em frutas, verduras, legumes, castanhas e grãos auxiliam na redução da dor crônica, pois exercem influência na regulação de hormônios, neurotransmissores e na cascata inflamatória, contribuindo para o restabelecimento do equilíbrio funcional dos sistemas corporais. A nutrição funcional reduz o estresse oxidativo e aumenta a imunidade, possibilitando o alívio de alguns mecanismos que causam a dor. Portanto, a prática física de forma consistente, com prevalência dos exercícios resistidos e aeróbicos de intensidade moderada, associados aos hábitos nutricionais saudáveis, exercem capacidade analgésica em condições álgicas crônicas, através da diminuição de processos inflamatórios. Conclui-se que a mudança do estilo de vida incentiva a adesão do paciente ao tratamento não farmacológico por meio do desprendimento de fatores funcionais limitantes que levavam à inatividade, o que atenua a dor crônica e a melhora a qualidade de vida dos indivíduos.

Palavras-chave: Dor crônica. Cronificação. Hábitos de vida. Alimentação. Atividade Física.