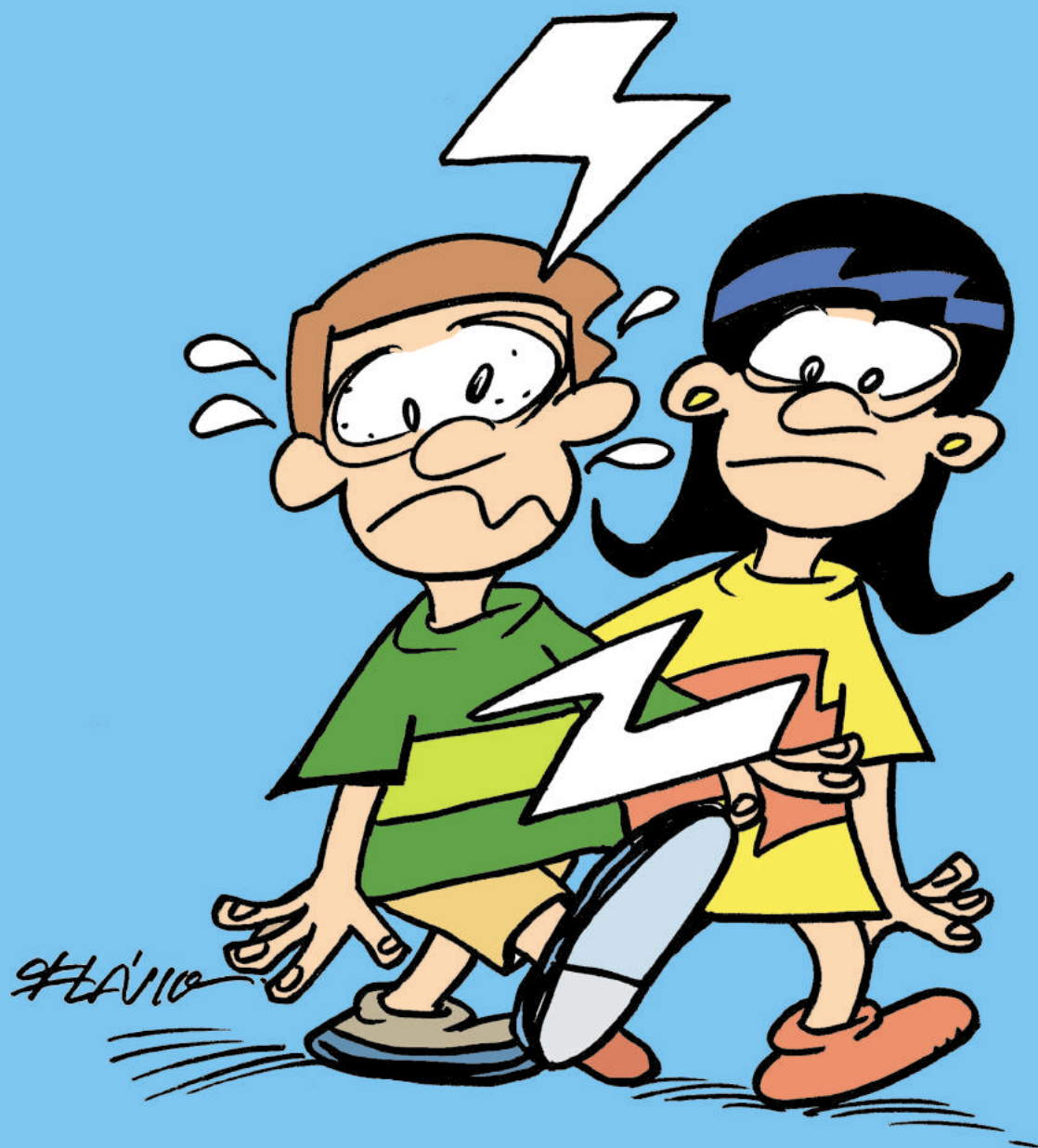




UMA JORNADA PARA ENTENDER

ADOR

AUTORES:

FELIPE REIS, PHD
(IFRJ)

LEANDRO NOGUEIRA, PHD
(IFRJ/UNISUAM)

NEY MEZIAT-FILHO, PHD
(UNISUAM)

ADRIAAN LOUW, PHD
(INTERNATIONAL SPINE
AND PAIN INSTITUTE)

TONYA PALERMO, PHD
(SEATTLE CHILDREN'S
RESEARCH INSTITUTE)

KELLY ICKMANS, PHD
(VRIJE UNIVERSITEIT BRUSSEL,
PAIN IN MOTION RESEARCH GROUP)

ILUSTRAÇÕES:

FLÁVIO ALMEIDA
(FLAVIODIARIO@GMAIL.COM)

COLABORADORA:

LOUISE ACALANTIS

AGRADECIMENTOS:

FLÁVIA MEDEIROS, CARLOS CASTRO,
ANAMARIA SIRIANI, JOSÉ LUIZ SIQUEIRA,
BEATRIZ CARRAPATOSO, RODRIGO RIZZO,
EDUARDO MARTINS, TIE PARMA YAMATO,
ABRAHÃO BAPTISTA, JOSIMARI DE SANTANA,
SARA ALMEIDA, JULIANA BARCELLOS,
KORY ZIMNEY, AMY HOLLEY, ROSELIEN PAS,
LAUREN HEATHCOTE, MIRA MEEUS E
PAUL VAN WILGEN.

APOIO E FINANCIAMENTO:

INSTITUTO FEDERAL DO RIO DE JANEIRO

CAMPANHA DE CROWDFUNDING.

INSTITUTO DE TRATAMENTO

DA COLUNA VERTEBRAL

(ITC VERTEBRAL)

([HTTPS://WWW.ITCVERTEBRAL.COM.BR/](https://www.itcvertebral.com.br/))

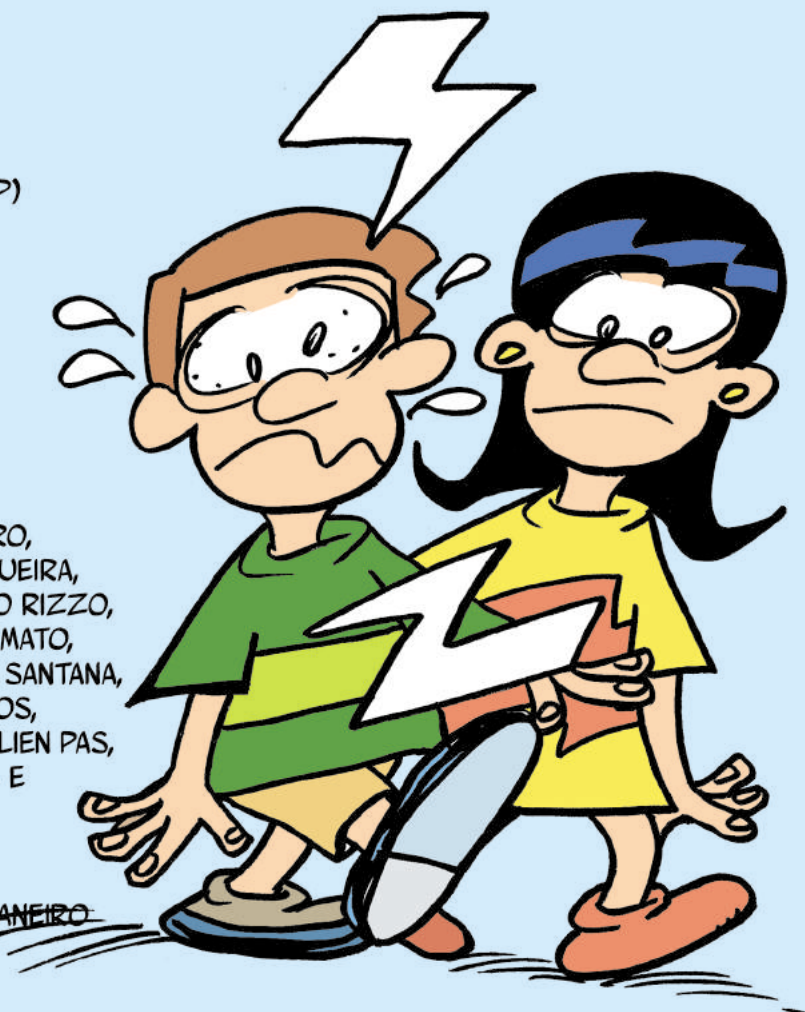
GRUPO DE PESQUISA:

PESQUISA EM DOR

(WWW.PESQUISAEMDOR.COM.BR)

CONTATO:

FELIPE.REIS@IFRJ.EDU.BR



COMO USAR ESTE LIVRO

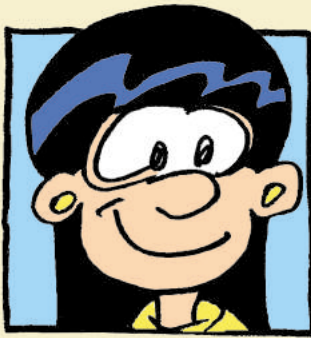
É MUITO PROVÁVEL QUE VOCÊ SEJA UM PAI, UMA MÃE, UM CUIDADOR, UM MEMBRO DA FAMÍLIA OU UM AMIGO QUE SE INTERESSOU POR ESTE LIVRO PORQUE UMA CRIANÇA QUE VOCÊ GOSTA SOFRE COM DOR.

ESTE LIVRO IRÁ ABORDAR ALGUNS TÓPICOS SOBRE DOR E FORNECER ALGUMAS ESTRATÉGIAS COGNITIVAS E COMPORTAMENTAIS PARA AJUDAR A CRIANÇA A VIVER MELHOR.

O CONTEÚDO TAMBÉM É RELEVANTE PARA UMA AMPLA GAMA DE PROFISSIONAIS, MÉDICOS, FISIOTERAPEUTAS, PSICÓLOGOS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE MENTAL QUE TRABALHAM EM PROGRAMAS INTERDISCIPLINARES DE DOR.

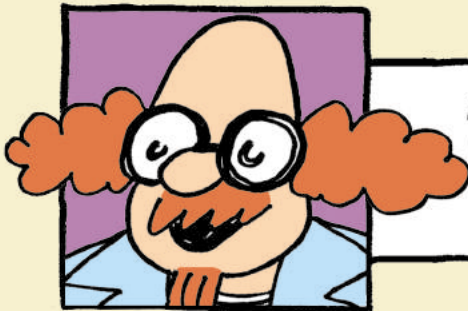
O LIVRO IRÁ AJUDÁ-LO A ENTENDER A DOR, MAS NÃO PRETENDE SUBSTITUIR QUALQUER TRATAMENTO OU PROFISSIONAL DE SAÚDE.





CLARA É UMA MENINA MUITO ALEGRE QUE ADORA APRENDER COISAS NOVAS. SEU MELHOR AMIGO É O FRED.

FRED É UM MENINO DE 8 ANOS QUE SOFRE COM DOR DE CABEÇA QUASE TODOS OS DIAS. POR CAUSA DE SUA DOR, ELE DEIXA DE IR À ESCOLA E A SUA ESCOLINHA DE FUTEBOL. FRED JÁ FOI A MUITOS MÉDICOS, E TOMOU MUITOS REMÉDIOS, MAS SUAS DORES CONTINUAM.



PROF. DEXTER É UM CIENTISTA MUITO INTELIGENTE. ELE ENTENDE DE MUITAS COISAS. ELE TRABALHA EM SEU LABORATÓRIO JUNTO COM O HENRY, SEU SUPER COMPUTADOR.

DONA ANNA É A MÃE DO FRED. ELA ESTÁ PREOCUPADA COM AS DORES QUE O FRED VEM SENTINDO. ELA TEM FEITO DE TUDO PARA AJUDÁ-LO.



DON É O CACHORRINHO E GRANDE AMIGO DE FRED.



CLARA E FRED SÃO GRANDES AMIGOS
QUE MORAM NO MESMO BAIRRO.

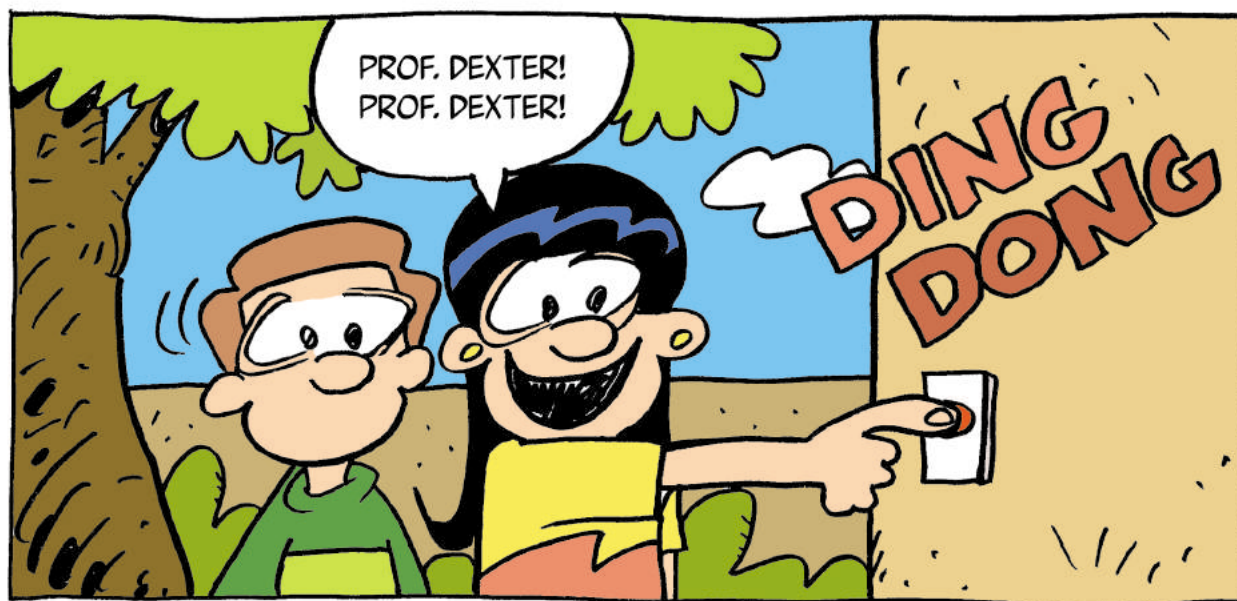
CLARA, FRED E DON GOSTAM DE FAZER MUITAS
COISAS JUNTOS. E HOJE NÃO VAI SER DIFERENTE...

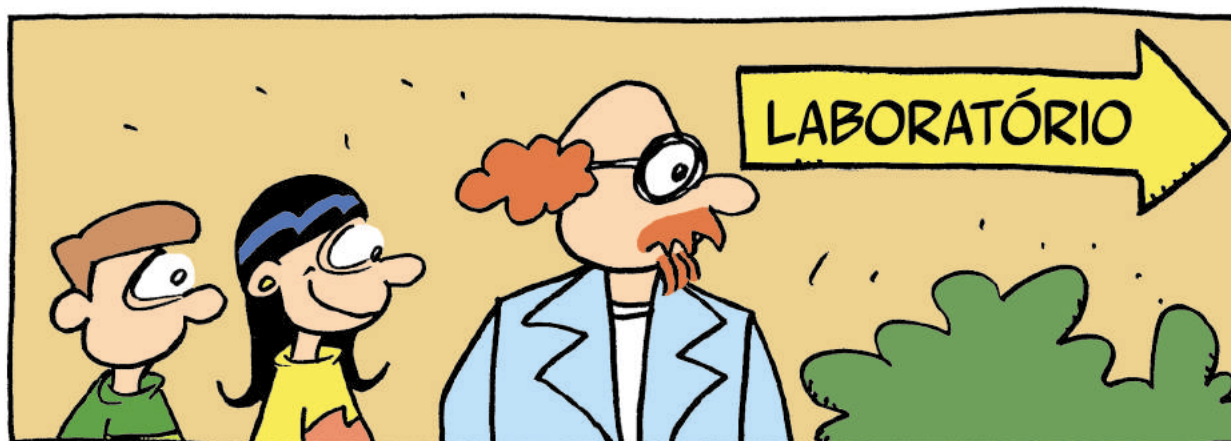


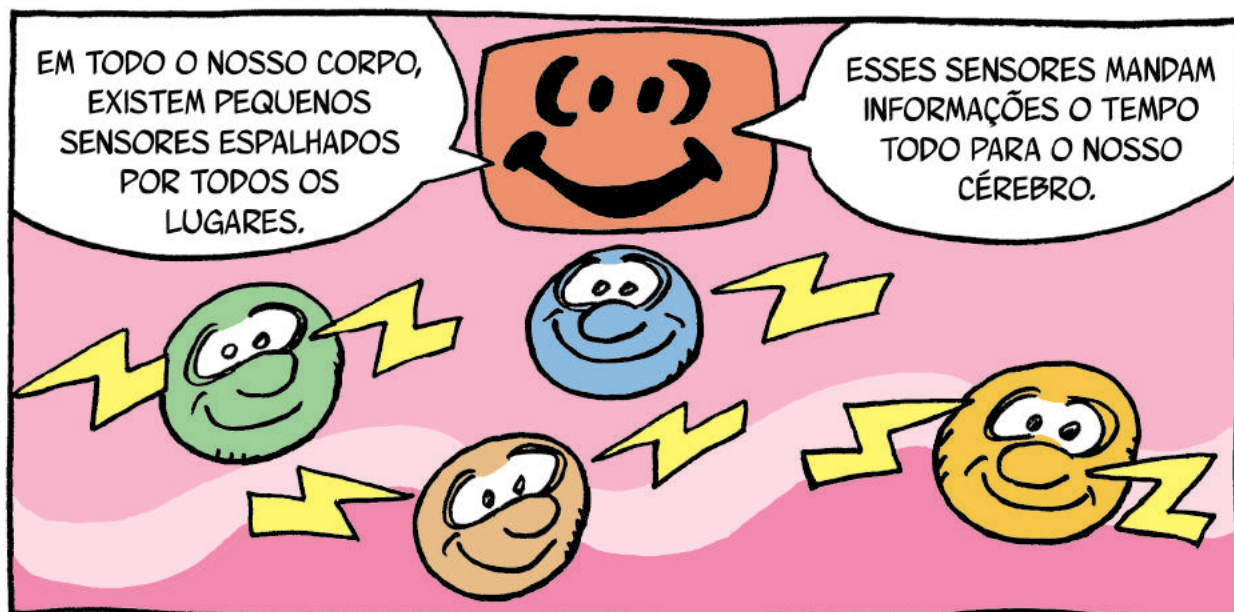
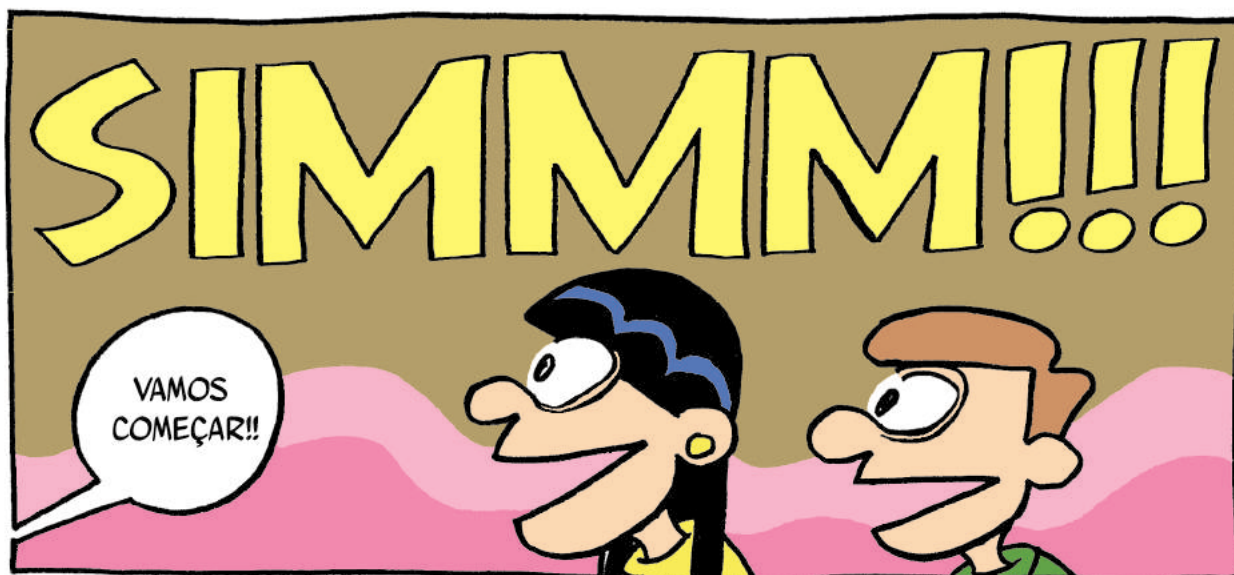








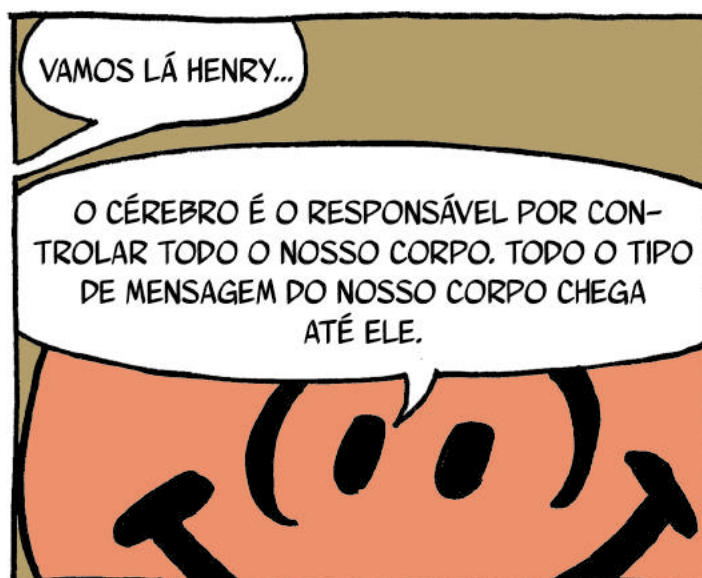








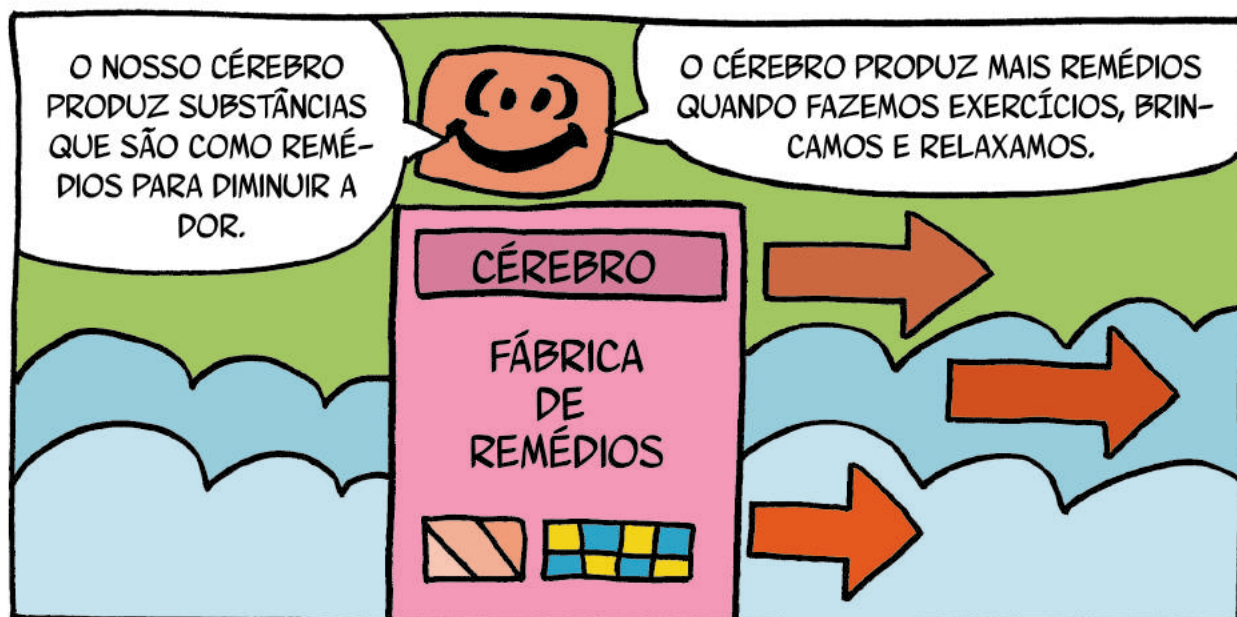




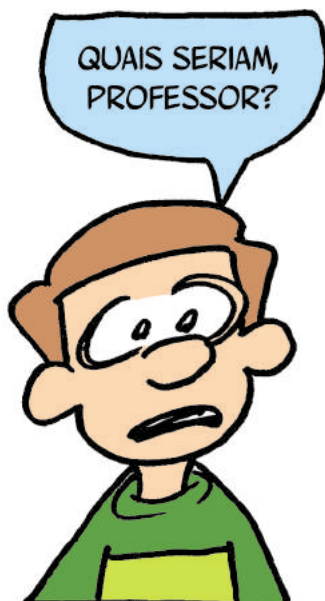


























QUANDO EU ESTOU
COM DOR NÃO QUERO
FAZER NADA.



AS VEZES A DOR PODE SER TÃO FORTE QUE
NÃO DEIXA A GENTE FAZER NADA. MAS EM
OUTRAS VEZES AINDA PODEMOS FAZER MUI-
TAS COISAS. INCLUSIVE IR PARA ESCOLA.



ISSO JÁ ACONTECEU
COMIGO. E QUANDO
CHEGUEI NA ESCOLA FOI
TÃO LEGAL QUE A DOR
ATÉ PASSOU.

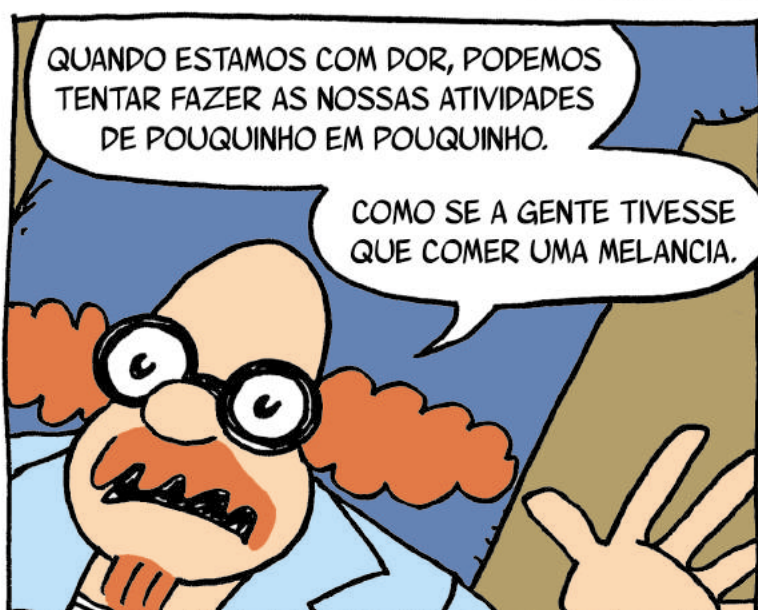


SEMPRE DEVEMOS
TENTAR MANTER A
NOSSA ROTINA indo
AO COLÉGIO, AOS ES-
PORTES, ENCONTRAR
NOSSOS AMIGOS.



QUANDO ESTAMOS COM DOR, PODEMOS
TENTAR FAZER AS NOSSAS ATIVIDADES
DE POUQUINHO EM POUQUINHO.

COMO SE A GENTE TIVESSE
QUE COMER UMA MELANCIA.







AGORA EU ENTENDI. QUANDO ME MACHUCO MEUS SENSORES MANDAM MENSAGENS PARA O MEU CÉREBRO. QUANDO SENTIMOS DOR POR MUITO TEMPO NOSSO ALARME PODE TOCAR TODA HORA.



PRECISAMOS VOLTAR PARA CASA, CLARA. PRECISAMOS ESTUDAR PARA AMANHÃ.



TCHAU, PROFESSOR!



TCHAU, CRIANÇAS. VOCÊS SÃO SEMPRE BEM-VINDAS.



CLARA, OBRIGADO PELA IDEIA DE IRMOS A CASA DO PROFESSOR DEXTER. APRENDI MUITO SOBRE A DOR.

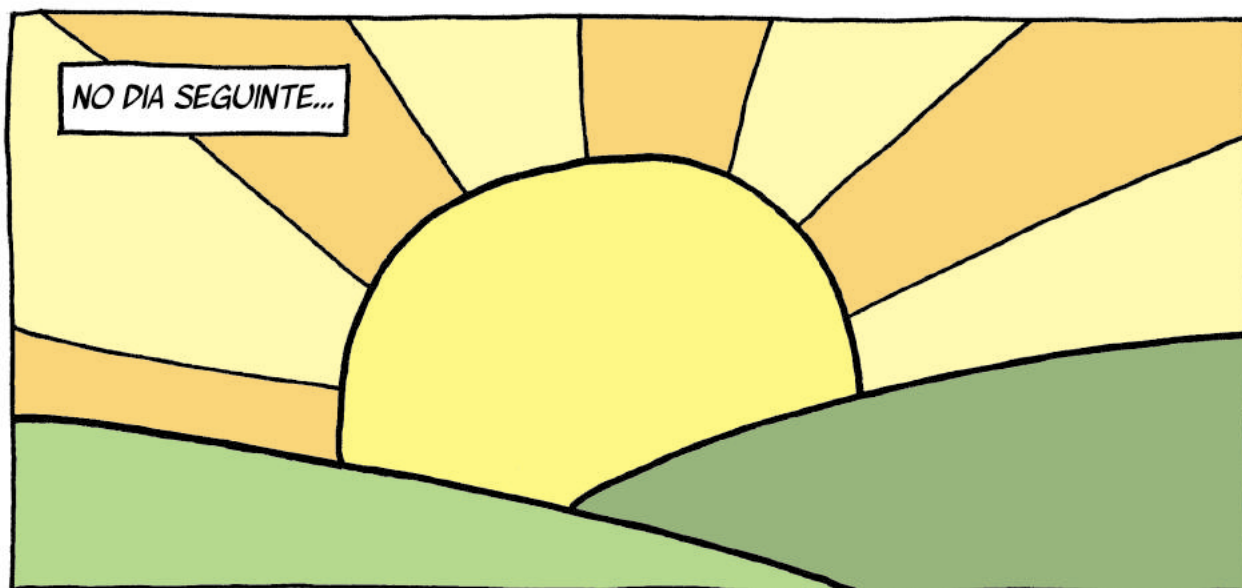


DE NADA, FRED! FOI ÓTIMO MESMO!













OLÁ AMIGUINHOS. NA HISTÓRIA DE HOJE VIMOS COMO A DOR ESTAVA ATRAPALHANDO A VIDA DO FRED. VAMOS ANOTAR ALGUMAS COISAS IMPORTANTES SOBRE A DOR?

- 1 SABIA QUE EXISTE UMA DOR CHAMADA DE AGUDA? ELA DURA ATÉ 3 MESES. ESSA DOR ACONTECE QUANDO NOS MACHUCAMOS. COMO QUANDO A CLARA PISOU NO PREGO.
- 2 E QUE TAMBÉM EXISTE UMA DOR CHAMADA DE CRÔNICA? ESSA DURA MAIS TEMPO (MAIS QUE 3 MESES). ACONTECE ATÉ MESMO QUANDO NÃO ESTAMOS MACHUCADOS. MAS PODE ACONTECER POR CAUSA UMA DOENÇA (COMO AS CRIANÇAS QUE ESTÃO NOS HOSPITAIS).
- 3 ALGUMAS DOENÇAS PODEM PROVOCAR DOR POR MUITO TEMPO. NESSES CASOS É IMPORTANTE SABER SE EXISTE ALGUM PROBLEMA NO NOSSO CORPO.
- 4 ALGUMAS DORES SÃO COMUNS EM CRIANÇAS COMO DOR NA BARRIGA, DOR DE CABEÇA, DOR NOS OSSOS E NOS MÚSCULOS.
- 5 A DOR É O SISTEMA DE ALARME MAIS PODEROSO DO NOSSO CORPO. ELA SERVE PARA NOS ALERTAR QUANDO O NOSSO CORPO ESTÁ EM PERIGO.
- 6 EXISTEM SENSORES NO CORPO QUE MANDAM MENSAGENS DE CALOR, FRIO, APERTO, COCEIRA PARA O CÉREBRO.
- 7 OS NERVOS SÃO OS MENSAGEIROS DO NOSSO CORPO. ELES LEVAM MENSAGENS DOS SENSORES PARA A MEDULA, QUE FICA DENTRO DA NOSSA COLUNA.
- 8 A MEDULA RECEBE TODAS AS MENSAGENS E MANDA PARA O NOSSO SUPER COMPUTADOR (CÉREBRO).
- 9 QUANDO NOS MACHUCAMOS (QUANDO CORTAMOS O DEDO) OS SENSORES MANDAM MUITAS MENSAGENS PARA A MEDULA E PARA O CÉREBRO.



- 10 O CÉREBRO (NOSSO SUPER COMPUTADOR) ANALISA TODAS ESSAS MENSAGENS QUE CHEGAM COM OUTRAS DO SEU ARQUIVO. SE FOR PRECISO, O CÉREBRO DISPARA O ALARME.

11 DEPOIS DE ANALISAR SEUS ARQUIVOS, O CÉREBRO PODE ENVIAR UM SINAL PARA A MEDULA PARAR DE MANDAR MENSAGENS OU PARA MANDAR AINDA MAIS MENSAGENS.

12 QUANDO CÉREBRO DISPARA O ALARME, SENTIMOS DOR.

13 A QUANTIDADE DE MENSAGENS NO CÉREBRO AUMENTA QUANDO DORMIMOS MAL, NÃO FAZEMOS EXERCÍCIOS, NÃO BRINCAMOS, ESTAMOS TRISTES, ESTRESSADOS OU PREOCUPADOS E COM OS MÚSCULOS TENSOS.

14 O CÉREBRO PODE DISPARAR O ALARME POR MUITOS MOTIVOS ANALISANDO AS MENSAGENS QUE CHEGAM, O QUE ESTAMOS PENSANDO OU SENTINDO E O LUGAR QUE ESTAMOS.

15 POR QUE A DOR PODE DURAR TANTO TEMPO? OS CIENTISTAS DESCOBRIRAM QUE A DOR PODE MUDAR O NOSSOS SENSORES, A MEDULA E O CÉREBRO.

16 QUANDO SENTIMOS DOR POR MUITO TEMPO OS SENSORES, A MEDULA E O CÉREBRO FICAM ALERTAS O TEMPO TODO. ISSO FAZ COM QUE O SISTEMA DE ALARME DISPARE SEM PARAR.

17 DORMIR BEM, FAZER EXERCÍCIOS, BRINCAR COM OS AMIGOS, PASSEAR, RELAXAR AJUDAM A CONTROLAR O NOSSO ALARME.

18 A DOR PODE EXISTIR MESMO QUE TODOS OS MÉDICOS FALEM QUE TUDO ESTÁ NORMAL NO SEU CORPO.

19 ESCONDER A DOR NÃO É A MELHOR OPÇÃO. É IMPORTANTE PROCURAR AJUDA FALANDO COM OS PAIS.

20 QUE TAL MONTAR UM TIME PARA TRATAR A DOR? ESCALE SEUS PAIS E OUTROS JOGADORES (MÉDICOS, FISIOTERAPEUTAS, PSICÓLOGOS, ENFERMEIROS, TERAPEUTAS OCUPACIONAIS). TODOS ELES SÃO CRAQUES PARA TRATAR A DOR.





ESPERO QUE TENHAM GOSTADO DA HISTÓRIA
E APRENDIDO BASTANTE SOBRE A DOR.
SERÁ QUE VOCÊ SABERIA DIZER O QUE É
VERDADEIRO OU FALSO?

1 É POSSÍVEL SENTIR DOR E NÃO SABER DISSO.
() VERDADEIRO () FALSO

2 O CORPO TEM SENSORES DE DOR.
() VERDADEIRO () FALSO

3 A DOR OCORRE SOMENTE QUANDO VOCÊ
ESTÁ MACHUCADO.
() VERDADEIRO () FALSO

4 QUANDO VOCÊ SE MACHUCA OS
SENSORES LEVAM A MENSAGEM
AO CÉREBRO.
() VERDADEIRO () FALSO

5 A MEDULA É O CAMINHO ATÉ O SEU CÉREBRO.
() VERDADEIRO () FALSO

6 SENTIMOS DOR POR MUITO
TEMPO PORQUE AINDA
ESTAMOS MACHUCADOS.
() VERDADEIRO () FALSO

7 O CORPO FALA PARA O CÉREBRO QUANDO
SENTIR DOR.
() VERDADEIRO () FALSO

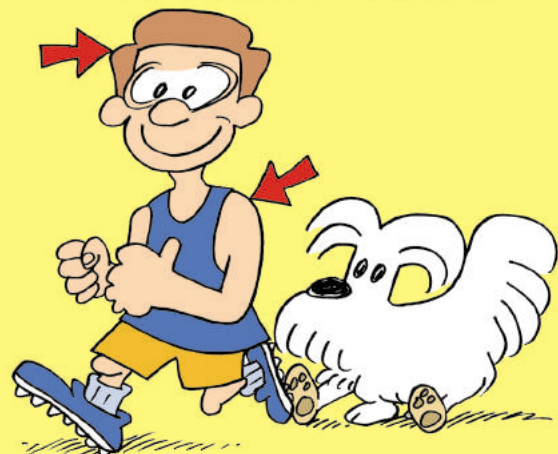
8 A DOR OCORRE SEMPRE QUE
VOCÊ ESTÁ MACHUCADO.
() VERDADEIRO () FALSO

9 O CÉREBRO DECIDE QUANDO VOCÊ VAI
SENTIR DOR.
() VERDADEIRO () FALSO

10 A DOR É NORMAL, PESSOAL E
SEMPRE REAL.
() VERDADEIRO () FALSO

11 APRENDER SOBRE A DOR E O QUE FAZER
PODE AJUDAR VOCÊ A MELHORAR.
() VERDADEIRO () FALSO

12 A DOR ATUA COMO UM ALARME
() VERDADEIRO () FALSO



SUPORTE E APOIO FINANCEIRO:

INSTITUTO DE TRATAMENTO DA COLUNA VERTEBRAL (ITC VERTEBRAL)
([HTTPS://WWW.ITCVERTEBRAL.COM.BR/](https://www.itcvertebral.com.br/))



GRUPO DE PESQUISA - PESQUISA EM DOR
(WWW.PESQUISAEMDOR.COM.BR)

