



MENOS DOR, MAIS VIDA!

ESTUDO EXPLORATÓRIO SOBRE A DOR

Estudo exploratório sobre a dor

Contextualização

- A Dor é uma das principais causas de procura de ajuda médica.
 - Mas...os episódios de dor nem sempre levam à procura de aconselhamento médico, especialmente em situações de dor de intensidade baixa ou moderada, nas quais a automedicação e/ou a procura de aconselhamento não médico são relevantes.
- Este estudo tem como objetivo principal ter uma visão geral da Dor na população portuguesa.

Caracterização da amostra

Tamanho da amostra:

- n=600

Data de recolha da amostra:

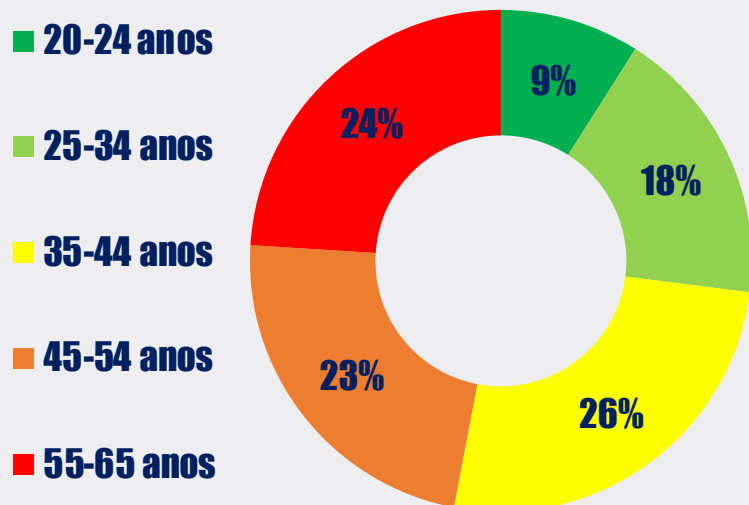
- 13 até 24 de março de 2020.

Público-alvo:

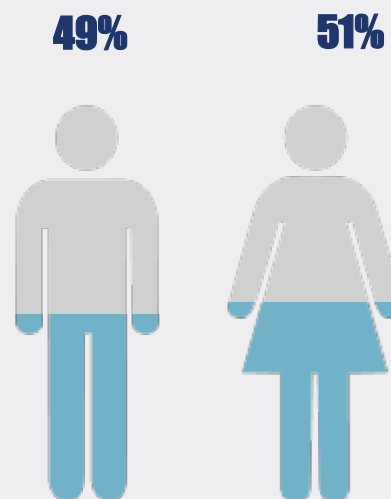
- Acesso à internet;
- Residentes em Portugal continental;
- Tenham sofrido, nos últimos 6 meses, um episódio de dor, por exemplo: muscular e/ ou cabeça e/ou articular e/ou lombar e/ou cervical e/ou óssea.

Perfil da amostra

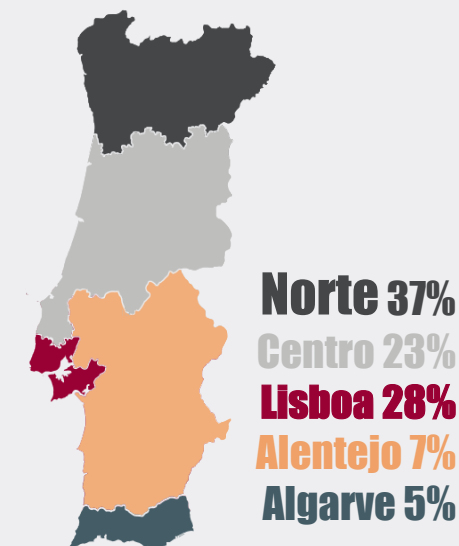
Idades



Género



Localização geográfica



Perfil da amostra

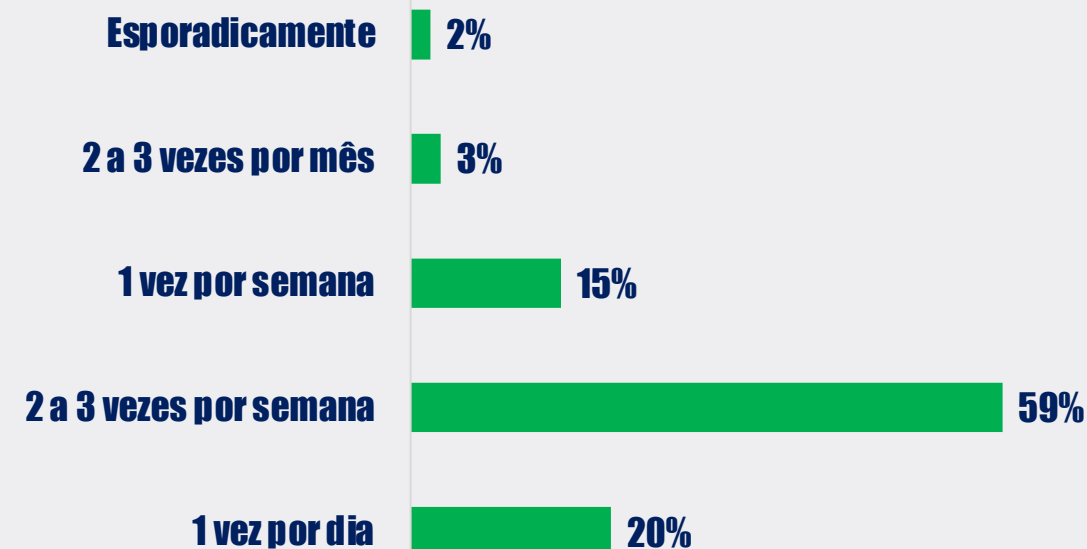
Estilos de vida



73% Pratica exercício físico



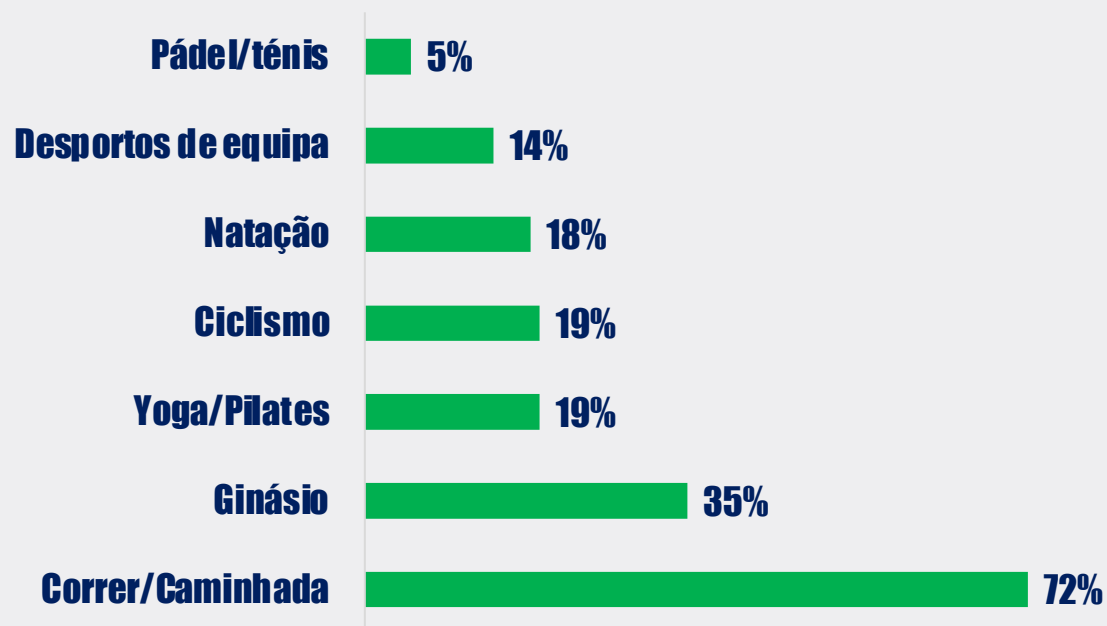
27% Não pratica exercício físico



Perfil da amostra

Estilos de vida

Quanto ao tipo de atividades que os inquiridos praticam:



Variáveis em estudo

Ao nível da incidência de episódios de dor e a sua caracterização este estudo procura perceber:

- Qual é a incidência das fontes relevantes de dor isoladas ou em associação (musculares, cabeça, articulares, lombares, cervical ou óssea)?
- Qual é o tipo de dor mais frequente para cada fonte – aguda, crónica?
- Como é que os inquiridos avaliam a intensidade de diferentes tipos de dor?
- Qual é a frequência dos diferentes tipos de dor?
- Quais são as atitudes em relação aos diferentes tipos de dor?

Variáveis em estudo

Quanto aos hábitos e comportamentos para enfrentar a dor este estudo procura perceber:

- Quais são os principais comportamentos para enfrentar os diferentes tipos de dor?
- Quais os prescritores formais e informais que são considerados na escolha da medicação/ ou outras formas de combater a dor?

Variáveis em estudo

No que diz respeito ao critério para a escolha de medicamentos e combate à dor este estudo quer analisar:

- Quais são os fatores de escolha para produtos farmacológicos e respetiva classificação? Adicionalmente, quais são os benefícios mais valorizados?
- Qual é a preferência relativamente à dosagem e ao método de administração?

Principais conclusões

Caracterização da dor

- 8 em cada 10 inquiridos afirmam ter tido 3 tipos de dor.
- As dores de cabeça são o tipo de dor mais prevalente, seguindo-se as dores musculares e lombares.
- A dor óssea continua a afetar 15% da população com dores, nos últimos 6 meses.



Dor óssea 15%



Dor Cervical 29%



Dor nas articulações 37%



Dor Lombar 48%



Dor muscular 51%



Dor de cabeça 59%

Principais conclusões

Duração da dor (1)

- Dor com maior duração, durante um determinado período de tempo
 - dor de cabeça - 28% das respostas;
- Dor que apresenta maior duração ao longo de um dia inteiro
 - dor de cabeça - 46% das respostas;
- Dor que pode durar entre um dia a uma semana
 - dor muscular - 48% das respostas.

Principais conclusões

Duração da dor (2)

- Dor que pode durar de uma semana a um mês
 - dor óssea - 18% das respostas;
- Dor entre um e três meses de duração
 - dor articular - 12% das respostas;
- Dor que dura mais de três meses
 - dor cervical - 16% das respostas.

Principais conclusões

Sobre a visão geral da Dor em Portugal

- Dor de cabeça é o tipo de dor mais prevalente, seguindo-se as dores musculares e lombares;
- Existe uma correlação entre a dor articular, cervical e a dor óssea com a evolução da idade;
- As dores de cabeça afetam mais jovens e mulheres;
- Os desportistas são os mais afetados por dores musculares.

Principais conclusões

Sobre a visão geral da Dor em Portugal

- 8 em cada 10 inquiridos já sentiram 3 tipos de dor;
- Dor recente (última semana) - 58%, dor de cabeça;
- Dor distante (último mês ou últimos três meses) - 19%, dor muscular;
- Dor remota (últimos três a seis meses) - 17%, dor cervical;
- A dor aguda é o tipo de dor dominante, em termos de duração;
- A dor frequente é extremamente comum (6 em cada 10).

Principais conclusões

Sobre a visão geral da Dor em Portugal

- As pessoas procuram ações imediatas para as dores de cabeça, maioritariamente através de analgésicos ou de outras medicações orais, para aliviar a dor;
- Relativamente às dores musculares, mais de metade dos inquiridos esperam que passe, mesmo após um dia;
- A ação imediata sobre a dor é muito importante para a dor lombar (4/10), mesmo que 48% opte por esperar que a dor passe.

Principais conclusões

Sobre a visão geral da Dor em Portugal

- Assim como nas dores musculares, a maioria dos inquiridos esperam que as dores das articulações passem (51%) embora mais de 1/3 procure uma solução;
- Embora a maioria dos indivíduos que sentem dores cervicais esperem que a dor passe (47%), quase 37% agem de imediato e 17% tentam preveni-las;
- À semelhança da dor Cervical, a maioria dos inquiridos que sentem dor óssea esperam que passe (54%), quase 37% atuam de imediato.

Principais conclusões

Hábitos e comportamentos no tratamento e alívio da Dor

- Há menor tolerância às dores de cabeça, quando comparadas a outras tipologias de dor - necessidade de os indivíduos terem de agir rapidamente mal sintam queixas;
- A tolerância é mais elevada para dores musculares;
- A experiência anterior da dor pode desempenhar um papel importante para lidar com os outros tipos de dor, exceto para a dor muscular, a qual os jovens adultos parecem ser mais tolerantes, ao contrário dos inquiridos com idade mais avançada.

Principais conclusões

Hábitos e comportamentos no tratamento e alívio da Dor

- Uma parte importante dos inquiridos tomam medidas para prevenir a dor (1/3), maioritariamente através de exercícios e medicação;
- A medicação oral é a solução mais procurada para as dores de cabeça, quando os inquiridos a sentem;
- O uso de gel/ pomada com medicação é o comportamento mais frequente para lidar com a dor muscular, sendo que, quando falha, a maioria das pessoas procura aconselhamento médico.

MENOS DOR, MAIS VIDA!

OBRIGADO!