

# FAMÍLIA

## DOR

### UM SINAL PARA A VIDA

A dor é considerada pela OMS como o 5º sinal vital. Através da sua percepção podemos tirar muitos pesos das nossas vidas ao agirmos de forma adequada.

*Nesta edição encontre dicas relevantes que te ajudarão a identificar e saber o que fazer com as "dores" que a vida nos apresenta.*

CONFIRA NESTA EDIÇÃO!



# DOR – UM SINAL PARA A VIDA

**Sergio Oliveira**

## *Qual tem sido a sua maior dor?*

Temos muita dificuldade em responder esta pergunta porque, não é comum pensarmos nas nossas dores sistematicamente. Apenas sentimos esta e depois aquela e raramente, ou nunca, paramos para enumerá-las e pensarmos de forma ordenada sobre elas.

Outra importante razão pela qual não conseguimos reconhecer nossa maior dor é porque a dor não é tangível, quantificável, e desta forma fica difícil saber qual a maior e qual a menor dor que temos.

Fato é que todos, de alguma forma, temos dores, maiores ou menores em diversas áreas da nossa vida. Contudo, aprendemos a lidar com elas pois superá-las é a forma que aprendemos ao longo do tempo para sobrevivermos às diversas demandas a que somos submetidos todos os dias.

Quantas vezes você precisou suportar uma dor de cabeça porque precisava trabalhar. Quando a dor aumenta, procuramos então algum remédio para nos livrar desta dor e prosseguimos em frente.

Ou talvez você tenha uma dor mus-

cular, devido a algum esforço que tenha feito, e precisou conviver com ela por alguns dias para prosseguir em suas atividades e atender a seus compromissos.

Algumas dores físicas nos paralisam e não conseguimos avançar. Somos forçados a parar, receber atendimento médico de urgência, pois a dor se torna insuportável, e nos paralisa. É o caso, por exemplo, de quando sofremos algum acidente e como consequência sentimos tamanha dor.

Mas muitas dores não são físicas, como as dores causadas por perdas, doenças de pessoas queridas, decepções, traições, abandonos, abusos, etc. Talvez, em vários casos, estas dores sejam maiores do que grande parte das dores físicas.

Mas o que são as dores? Qual sua origem? E como lidar com elas?

São perguntas que não costumamos fazer e por isso, na maioria das vezes, procuramos nos livrar delas. O que na verdade, é o melhor que temos que fazer.

Não fomos criados para permanecer com dores. Mas devemos entender que as dores são sinais de que algo não vai bem e que precisa-

mos agir. Muitas vezes as dores nos apontam caminhos de vitória sobre aquilo que as causa.

Quando vencemos a causa da dor, em determinadas situações, obtemos alguns valores que se somam aos valores que já temos e nos tornamos pessoas mais fortes, mais capacitadas para enfrentar as mesmas causas, caso aconteçam novamente.

Por exemplo: As decepções que temos em relação a situações e pessoas são, na maioria das vezes, a consequência de expectativas que estabelecemos com parâmetros inadequados. Ou, sendo bem mais direto, são fruto de expectativas mal estabelecidas por nós mesmos.

Quando entendemos isso, e quando aprendemos a dosar as nossas expectativas, teremos menos decepções.

Um estudo conduzido por um professor associado da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, da Universidade de São Paulo, diz o seguinte:

*"A Agência Americana de Pesquisa e Qualidade em Saúde Pública e a Sociedade Americana de Dor descrevem a dor como o quinto sinal vital que deve sempre ser registrado ao mesmo tempo e no mesmo ambiente clínico em que também são avaliados os outros sinais vitais, quais sejam: temperatura, pulso, espiração e pressão arterial."*

O estudo relata também que a dor é considerada como uma experiência genuinamente subjetiva e pessoal, ou seja, pessoas diferentes submetidas a situações idênticas que causem dor, podem ter percepções diferentes da intensidade da dor.

Mostra-nos ainda uma visão muito interessante sobre a avaliação das dores, quando relata o seguinte:

*"A mensuração da dor é extremamente importante no ambiente clínico, pois torna-se impossível manipular um problema dessa natureza sem ter uma medida sobre a qual basear o tratamento ou a conduta terapêutica."*

O que podemos aproveitar dessas observações para aplicarmos nas nossas vidas, em relação às nossas dores?

**1º - É preciso encarar as dores como algo de importância para a nossa vida.**

Se as dores podem ser consideradas com um sinal vital, como mostrou o estudo citado, conhecer nossas dores pode ser um grande passo para a melhoria da nossa qualidade de vida e um excelente caminho para nosso crescimento pessoal e familiar, assim como pode nos gerar ótimos resultados em diversa áreas da vida.

2º - É extremamente importante mensurar a intensidade da dor.

A nossas dores precisam ser identificadas e ter suas intensidades avaliadas.

Uma estratégia para fazermos essa avaliação é listarmos as diversas áreas da nossa vida e pensarmos cada uma delas separadamente. Dessa forma podemos avaliar que dores temos sentido em cada uma destas áreas. Podemos entender que dor é a sensação de desconforto que temos em cada situação a que estamos submetidos em cada área da vida.

Por exemplo, na vida familiar, se o diálogo entre os membros da família não tem sido satisfatório, ou tem acontecido de forma desequilibrada ou áspera, se há muitas discussões, o quanto isto causa de desconforto para você? Tente pontuar este desconforto (dor) numa escala de 1 a 5, onde 1 é o menor desconforto e 5 é um desconforto muito acentuado.

Faça isso para todos os assuntos que você conseguir listar em cada área da sua vida.

Ao final, liste em ordem decrescente as dores com avaliação 5 e depois as com avaliação 4, até chegar nas que tiveram avaliação 1.

O primeiro passo importante já terá sido dado.

3º - É necessário estabelecer um plano estratégico para vencer a dor.

Uma vez listadas as dores que nos causam desconforto e suas intensidades terem sido identificadas, é necessário estabelecer uma estratégia e tomar algumas ações para vencê-las.

Lembre-se de que atrás da sua maior dor está o maior potencial de melhoria da sua qualidade de vida.

Sua dedicação e intensidade de ação para vencê-la poderá levá-lo a resultados extraordinários.

O vencimento de uma dor em determinada área pode levar a resultados em outras áreas simultaneamente.

Seguem algumas ações importantes para enfrentar as dores que prejudicam sua qualidade de vida.

- **Reconheça quem você é** - O Autoconhecimento é uma das armas mais poderosas que temos para enfrentar nosso dia a dia. Não somos o que muitos dizem que somos. Somos quem Deus diz que somos.
- **Reconheça e domine suas emoções** É comum termos resultados abaixo do que poderíamos ter em diversas situações pelo desequilíbrio emo-

cional que nos leva a reações inadequadas diante de fatos e pessoas. Desenvolver a inteligência emocional é de extrema importância para estar diante dos desafios que a vida nos apresenta. Podemos errar por não termos o conhecimento acerca de determinada situação, mas devemos evitar os erros por desequilíbrio emocional.

- **Tenha empatia** – Ninguém é igual a ninguém. Somos seres únicos. Muitas dores que temos, especialmente as dores ligadas aos relacionamentos interpessoais, existem porque criamos expectativas em relação às pessoas baseadas na nossa maneira de pensar e agir. Cada pessoa tem uma forma de ser, de ver a vida e de se comportar diante dos fatos. Procure entender quem são as pessoas envolvidas com as dores que você sente, pois a comunicação para buscar soluções precisa ser calibrada por você em função das pessoas com quem você estiver lidando. Tanto nos assuntos onde há concordância como nos assuntos onde houver discordância. Como diz o poeta popular: Gentileza gera Gentileza. Nossas palavras são “mísseis” que ativam o sistema de proteção mental das pessoas, ou

são “perfumes” que geram nelas bons sentimentos.

- **O diálogo é uma arma poderosa** – Quando conseguimos estabelecer um diálogo verdadeiro e respeitoso podemos avançar, e muito, na direção dos resultados esperados.
- **Equilíbrio** – Algumas dores são causadas por desequilíbrio. Algumas dores financeiras são causadas pelo desequilíbrio entre o que se ganha e o que se gasta. Um adequado planejamento financeiro familiar pode eliminar muitas dores que extrapolam a área das finanças e avançam para as áreas dos relacionamentos, da saúde, etc. Outro exemplo onde o desequilíbrio pode gerar dores é na alimentação. O desequilíbrio alimentar pode gerar problemas de saúde, de autoestima baixa devido à obesidade, entre outras dores. Uma alimentação saudável pode curar muitas dores ao mesmo tempo.
- **Esteja aberto para pedir ajuda** – Não temos a plena capacidade de resolver todos os problemas que a vida nos apresenta. Muitas pessoas permanecem com dores por muito tempo por causa da “automedicação”, muitas vezes sem resultado,

porque não querem pedir ajuda. O orgulho não deve nos vencer. Tomos somos capazes e incapazes ao mesmo tempo. Todos precisamos de ajuda. Não existe em procurar alguém em quem você confie para te ajudar. É fato que você não deve abrir sua vida e seus problemas com qualquer pessoa, mas deve estar disposto a pedir ajuda a alguém confiável quando precisar.

- **Fé** – Deixei por último a que acredito que seja a estratégia mais importante. Não a citei primeiro, porque a fé sem obras é morta. Não adianta espiritualizar as coisas que são naturais. Precisamos de atitude e disciplina para vencer certas dores. Mas quando temos fé, que vem do ouvir (escutar e praticar) as palavras que Deus nos deixou, Ele nos ajudará a curar as dores que extrapolam as nossas capacidades humanas.

Quando citei acima que atrás da sua maior dor está o seu maior potencial de melhoria da sua qualidade de vida, foi porque me lembrei das escrituras (para os que creem) que falam que após a maior dor de Jesus, na cruz quando ficou só, a ponto de pedir ao Pai que afastasse dele aquele cálice,

a humanidade pode experimentar o maior potencial de vitória, que é uma oportunidade de acessar a vida eterna através da fé em Jesus Cristo.

Não fique paralisado pelas suas dores, mas aproveite as oportunidades que elas te darão para crescer.

*“...ele levou sobre si as nossas dores...e por suas pisaduras fomos sarados.”*

Isaias 53:4-5



**Sergio Oliveira**

Pós Graduado em Transtornos Comportamentais Escolares (CBI of Miami).

Há mais de 20 nos pastoreando famílias e jovens.

Mestrando em Educação, Gestão e Difusão em Biociências (UFRJ).

Formação em PNL (CBI of Miami)

Conferencista e Palestrante na área de Desenvolvimento Humano

**(21) 97016-0581**

 [@familia\\_em\\_foco\\_](https://www.instagram.com/familia_em_foco_)

## Referências

SOUSA, F.A.E.F. *Dor: o quinto sinal vital*. Revista latino-americana de enfermagem, v. 10, p. 446-447, 2002.