

Manejo da dor aguda com paracetamol: um guia para atualização e educação

Dr. Carlos Marcelo de Barros, MD, PhD, FIPP

Médico Anestesiologista com área de atuação em Dor e Cuidados Paliativos.
Doutor em Ciências Farmacêuticas (Universidade Federal de Alfenas – Unifal-MG).
Presidente da Sociedade Brasileira para Estudos da Dor - SBED (2024-5).
Diretor Clínico da Santa Casa de Alfenas (2013-2021 / 2023 - atual).
Professor Anestesiologia, Dor e Cuidados Paliativos - Faculdade de Medicina -
Universidade Federal de Alfenas.
Diretor Científico da Faculdade sinpain. Fellow of Interventional Pain Practice pela
WIP (World Institute of Pain), FIPP.
Editor-Chefe do Tratado de Dor Oncológica e Coeditor do Tratado de Dor
Neuropática da Editora Atheneu.

Dr. Diogo Kallas Barcellos

Médico geriatra, área de atuação em dor pela AMB.
Presidente da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia – Seção Minas Gerais.
Membro da comissão de dor da SBGG e do comitê de dor no idoso da SBED.

Dr. André Cicone Liggieri

Médico Ortopedista com área de atuação e Dor pela AMB.
Diretor do Comitê de Dor da Sociedade Brasileira de Ortopedia e Traumatologia (SBOT).
Médico Assistente do Centro de Dor do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina
da Universidade de São Paulo (USP).
Membro da Sociedade Latino-Americana de Dor (LAPS).

Este documento científico foi elaborado pelo Departamento Científico
da Sociedade Brasileira para Estudos da Dor (SBED)
com apoio da

O que significa ter dor?

A dor é uma sensação desagradável que todos nós experimentamos em algum momento da vida.¹

Pode ser causada por várias razões:

- Pancada
- Doença
- Cirurgias
- Entre outras

Segundo a **Sociedade Brasileira para Estudo da Dor (SBED)**, a dor é tanto uma experiência sensitiva quanto emocional, o que significa que ela não é apenas física, mas também é afetada pelas nossas emoções.¹

Entenda a diferença da dor aguda¹

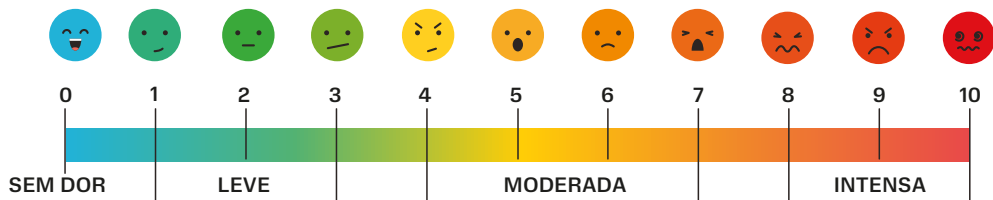
A dor aguda é um tipo de dor que dura entre alguns minutos e não ultrapassa a duração de: ¹

12 semanas

Geralmente, é causada por eventos específicos, como uma lesão, inflamação, infecção, cirurgia ou trauma.¹

Embora seja desconfortável, serve como um alerta importante do nosso corpo, indicando que algo pode estar errado e que precisamos de atenção médica.¹

Mensurar a dor é muito importante! Existem escalas que podem ajudar na identificação da intensidade da dor, o quanto a dor interfere nas atividades diárias, bem como a eficácia do tratamento e a extensão do problema.



O que são medicamentos isentos de prescrição?

Os medicamentos isentos de prescrição ou venda livre, também conhecidos como MIPs, são aqueles que podemos comprar sem precisar de uma receita médica.²

Estes medicamentos são considerados seguros e quando utilizados corretamente, seguindo as instruções da bula ou do farmacêutico, são uma importante ferramenta para a promoção do autocuidado responsável.²



No entanto, mesmo sendo de fácil acesso, é importante usar estes medicamentos de maneira responsável!



Paracetamol: o analgésico mais estudado³

O paracetamol é um dos analgésicos isentos de prescrição mais estudado e utilizado no mundo.³

Ele é usado para aliviar dores e reduzir a febre, sendo uma opção comprovadamente eficaz e segura.³

Como o paracetamol age no nosso corpo?



Age no sistema nervoso central, bloqueando os sinais de dor enviados ao cérebro, ajudando a reduzir a percepção da dor.³



Além disso, possui rápido início de ação (**a partir de 15 min.**) e eficácia comprovada em diversos tipos de dores e febre.³

Por que usar paracetamol?

Ele pode ser usado desde o nascimento, e estudos mostram que é uma opção eficaz e segura para a maioria das pessoas, incluindo crianças, adultos e idosos.³

Evidências científicas com paracetamol⁴

- ➔ Mais de 250 estudos clínicos que comprovam a sua eficácia e segurança no alívio da dor e febre.⁴
- ➔ Essas pesquisas comprovam que o paracetamol é eficaz em dores associadas a gripes e resfriados comuns, dor de cabeça, dor no corpo, dor de dente, dor nas costas, dores musculares, dores leves associadas a artrites e cólicas menstruais.⁴
- ➔ O paracetamol é amplamente recomendado por diversas sociedades médicas nacionais e internacionais, como primeira opção em diversas condições de dor e febre.⁴

É importante lembrar que o paracetamol deve ser usado conforme as instruções da bula ou conforme recomendado por um profissional de saúde.

6 dicas para o uso seguro do paracetamol³

1



Leia e siga as instruções da bula do medicamento.³

2



Não exceda a quantidade recomendada. Tomar mais do que a quantidade recomendada não aumentará o alívio da dor, mas pode causar problemas de saúde, especialmente ao fígado.³

3



Mantenha um intervalo entre as tomadas para evitar a dosagem excessiva.³

4



Fique de olho na composição de outros medicamentos caso vá tomar junto, para evitar a dupla medicação e a dosagem excessiva de paracetamol.³

5



Consulte um profissional de saúde se a dor persistir por mais de alguns dias ou se tiver dúvidas sobre o uso do medicamento.³

6



Não se esqueça de praticar outros pilares do autocuidado, mantendo hábitos saudáveis, como uma boa alimentação e exercícios físicos para manter sua qualidade de vida.³

Autocuidado na sua jornada de tratamento²

O autocuidado é essencial para manter a sua saúde e o bem-estar.²

Isso inclui a capacidade de remediar pequenas dores e doenças por conta própria, usando medicamentos, como o paracetamol, desde que sejam utilizados de maneira responsável.²



Conheça os 7 pilares do autocuidado:⁵



1. Informe-se sobre saúde



2. Conheça a si mesmo



3. Pratique uma atividade física



4. Tenha uma alimentação saudável



5. Evite riscos para a saúde



6. Tenha bons hábitos de higiene



7. Use MIPs de forma responsável

Conclusão

- ➔ O paracetamol é um medicamento valioso no alívio da dor e febre.³ Sua eficácia comprovada e o longo histórico de eficácia e segurança são bem documentados, tornando-o uma escolha confiável.⁴
- ➔ É essencial usá-lo de maneira responsável, seguindo as orientações de quantidade e intervalo de tomada, além de consultar profissionais de saúde quando necessário.³
- ➔ Entender como usar o paracetamol corretamente pode ajudar a aliviar a dor de maneira satisfatória e segura, melhorando a sua qualidade de vida.³
- ➔ Lembre-se sempre de que o autocuidado é importante, assim como a orientação de profissionais de saúde. Escolhas corretas podem melhorar nossa saúde e qualidade de vida.^{2,5}



Referências

1. Sociedade Brasileira para os estudos da dor (SBED). O que é dor? (2020). Disponível em: https://www.sbed.org/materias.php?cd_secao=76. Acesso em: junho, 2024.
2. Associação Brasileira da Indústria de Produtos para o Autocuidado em Saúde (ACESSA). Índice de prontidão do autocuidado. 2021. Disponível em: https://acessa.org.br/uploads/arquivos/materiais/%C3%8Dndice_de_prontid%C3%A3o_para_o_autoc.pdf. Acesso em: junho, 2024.
3. Agência Nacional de Vigilância Sanitária. Bula de paracetamol.
4. UPTODATE. Abordagem para o tratamento da dor aguda em adultos. (2024). Disponível em: https://www.uptodate.com/contents/approach-to-the-management-of-acute-pain-in-adults?search=dor%20aguda&source=search_result&selectedTitle=1%7E150&usage_type=default&display_rank=1. Acesso em: junho, 2024.
5. World Health Organization (WHO). WHO guideline on self-care interventions for health and well-being, 2022 revision. 2022, 186p. Disponível em: <https://app.magicapp.org/#/guideline/5512>. Acesso em: junho, 2024.



Apoio:



MATERIAL DESTINADO A PACIENTES.