Segunda-Feira, 23 de Novembro de 2026

O brasileiro normaliza a dor e procura ajuda quando ela está limitante

Dentre os tantos hábitos brasileiros, normalizar a dor é um que preocupa os médicos ortopedistas. O periódico Lancet Regional Health – Américas, em pesquisa realizada com 10 mil cidadãos acima dos 50 anos em 70 cidades, apontou que cerca de 37% dos analisados conviviam com alguma dor crônica.

A Organização das Nações Unidas (ONU) define que a dor pode ser classificada como crônica quando durar mais de três meses. Apesar da duração, é imprescindível destacar que a dor nunca é normal, pois ela é uma sinalização de que o corpo está com a saúde prejudicada.

Nós, médicos ortopedistas, recebemos em nossos consultórios pacientes com queixas graves e que, muitas vezes, estão impedidos de realizar atividades cotidianas devido à dor articular e muscular. Um ponto em comum em vários desses depoimentos é que o desconforto ocorre há meses.

Ao avaliar o quadro clínico, é perceptível que o paciente poderia sentir menos dor e continuar realizando suas tarefas se tivesse procurado tratamento anteriormente. Isso ocorre porque a intervenção médica precoce é crucial na prevenção das complicações.

Esse hábito de procurar ajuda médica tardiamente escancara um terrível hábito: o brasileiro pede ajuda apenas quando a dor está limitante. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontou que, de 1940 a 2024, a expectativa de vida do brasileiro cresceu aproximadamente 31 anos. A longevidade, entretanto, não significa que estamos vivendo com qualidade.

Um dos principais estigmas que reforçam esse comportamento é a crença sobre a dor ser definitiva. Em termos claros, o paciente acreditar que seu desconforto é irreversível pode levá-lo a prejuízos ainda maiores. Isso reflete a necessidade de uma mudança mais profunda, que vai além da remodelação dos hábitos e age na percepção da pessoa sobre si mesma.

Dessa forma, é evidente que negligenciar a saúde articular pode levar à incapacidade funcional. O envelhecimento, então, chega de forma acelerada e global, ou seja, prejudica todos os aspectos da vida. É necessário que os brasileiros compreendam a longevidade articular como ferramenta para o momento presente, sendo a velhice um acontecimento próximo e, por isso, digna de proteção.

Fellipe Valle é médico ortopedista especializado em Medicina Regenerativa, com atuação focada em longevidade articular