



Plataforma de Impacto Social da Dor (SIP Portugal)

Investigar, Avaliar, Educar, Atuar







Preâmbulo

De acordo com a Associação Internacional para o Estudo da Dor (*International Association for the Study of Pain – IASP*), a dor é “uma experiência multidimensional desagradável, envolvendo não só um componente sensorial mas também um componente emocional, e que se associa a uma lesão tecidual concreta ou potencial, ou é descrita em função dessa lesão”¹.

Esta definição significa que: a dor não é apenas uma experiência sensorial mas sim um fenómeno complexo que envolve emoções e outros componentes, devendo ser abordada segundo um modelo biopsicossocial; a dor é um fenómeno subjetivo, cada pessoa sente a dor à sua maneira; não existem ainda marcadores biológicos que permitam caracterizar objetivamente a dor; pode não existir relação direta entre a causa e a dor (nomeadamente a dor crónica); por vezes existe dor sem que seja possível encontrar uma lesão física que lhe dê origem².

Na Europa³, existem mais de 740 milhões de pessoas⁴, a maioria das quais sofre um episódio de dor intensa em algum momento da sua vida. Para aproximadamente 20% da população adulta, na Europa, essa dor é crónica, de intensidade moderada a forte⁵, episódica, persistente ou variável⁶. Por outras palavras, atualmente existem 150 milhões de pessoas que sofrem de dor crónica, um número que corresponde aproximadamente ao conjunto das populações da Alemanha e da França⁷.

Em Portugal, a prevalência da dor crónica é estimada em 36,7%⁸.

¹IASP Terminology: Part III: Pain Terms, A Current List with Definitions and Notes on Usage” (pp 209-214) Classification of Chronic Pain, Second Edition, IASP Task Force on Taxonomy, edited by H. Merskey and N. Bogduk, IASP Press, Seattle, ©1994. Available: <https://www.iasp-pain.org/Education/Content.aspx?ItemNumber=1698#Pain>. Accessed on Oct. 2019

²<https://www.aped-dor.org/index.php/sobre-a-dor/definicoes>

³Nota: dados de 37 países; dados não disponíveis em Andorra, Arménia, Azerbaijão, Bielorrússia, Geórgia, Islândia, Liechtenstein, Luxemburgo, Malta, Mónaco e Cidade do Vaticano.

⁴Eccleston, C., Wells, C., & Morlion, B. (2017). European Pain Management. Oxford, UK: Oxford University Press, ISBN: 9780198785750 Disponível em: <http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780198785750.001.0001/med-9780198785750-chapter-1>

⁵Breivik, H., Collett, B., Ventafridda, V., Cohen, R., & Gallacher, D. (2006). Survey of chronic pain in Europe: prevalence, impact on daily life, and treatment. *European journal of pain*, 10(4), 287-287. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ejpain.2005.06.009>

⁶Eccleston, C., Wells, C., & Morlion, B. (2017). European Pain Management. Oxford, UK: Oxford University Press, ISBN: 9780198785750 Disponível em: <http://oxfordmedicine.com/view/10.1093/med/9780198785750.001.0001/med-9780198785750-chapter-2>

⁷www.sip-platform.eu/resources/details/sip-thematic-network-2018-joint-statement

⁸Azevedo, L. F., Costa-Pereira, A., Mendonça, L., Dias, C. C., & Castro-Lopes, J. M. (2012). Epidemiology of chronic pain: a population-based nationwide study on its prevalence, characteristics and associated disability in Portugal. *The journal of pain*, 13(8), 773-783. Disponível em: [https://www.jpain.org/article/S1526-5900\(12\)00664-5/fulltext](https://www.jpain.org/article/S1526-5900(12)00664-5/fulltext)

A dor crónica e a incapacidade associada impactam negativamente o estado de saúde e qualidade de vida das pessoas, interferindo nas atividades do dia-a-dia, a nível pessoal, familiar e profissional. A dor crónica tem impacto na qualidade do sono, na capacidade para realizar atividades físicas e de lazer. A dor crónica também interfere negativamente na vida dos familiares e cuidadores, no entanto é frequentemente desvalorizada. A reforma antecipada, o absentismo laboral, as mudanças de emprego e as pensões por incapacidade são consequências frequentes da dor crónica^{7,9,10,11}.

Com mais de 500 milhões de dias de doença por ano na Europa, a dor musculoesquelética é responsável por quase 50% de todas as ausências do trabalho com uma duração de, pelo menos, três dias e é ainda responsável por 60% de incapacidade permanente para trabalhar¹¹. A dor crónica é, como seria de prever, um dos principais motivos pelos quais as pessoas abandonam o mercado de trabalho prematuramente e contribui significativamente para a reforma por invalidez¹².

Em 2016, de acordo com o estudo *Global Burden of Disease*¹³, a nível mundial, a lombalgia e a cervicalgia registaram uma prevalência de 750 milhões de pessoas, com 313 milhões

de novos casos nesse ano, resultando em 86.584 milhões de anos de vida vividos com incapacidade¹⁴. Em Portugal, a lombalgia situa-se em primeiro lugar nas dez principais causas de anos de vida vividos com incapacidade e a cervicalgia encontra-se em quarto lugar, situando-se à frente de doenças como asma, diabetes e doenças cardiovasculares¹⁵.

No nosso país, os custos diretos e indiretos dos cuidados de saúde associados à dor são elevados, sendo a hospitalização o maior componente dos custos diretos e os benefícios sociais a maior parcela dos custos indiretos. As estimativas em Portugal, no ano de 2010, considerando apenas a lombalgia, apontam para custos na ordem dos 738,85 milhões de euros, sendo 280,95 milhões de euros devidos ao absentismo gerado pela incapacidade de curto prazo e 458,90 milhões de euros devidos à redução do volume de emprego por reformas antecipadas e outras formas de não participação no mercado de trabalho¹⁶.

Constata-se assim que a dor crónica afeta mais pessoas e tem um impacto mais significativo do que a diabetes, doenças cardiovasculares ou doenças oncológicas.

⁹Manjani, D., Paul, D. B., Kunnumpurath, S., Kaye, A. D., & Vadivelu, N. (2014). Availability and utilization of opioids for pain management: global issues. *The Ochsner Journal*, 14(2), 208-215. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4052588/>

¹⁰Brevik, H. et al (2013) The individual and societal burden of chronic pain in Europe: the case for strategic prioritisation and action to improve knowledge and availability of appropriate care. Disponível em: <https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-1229>

¹¹Bevan, S. (2013). Reducing temporary work absence through early intervention: The case of MSDs in the EU. *The Work Foundation*, 2. Disponível em: <https://www.bl.uk/collection-items/reducing-temporary-work-absence-through-early-intervention-the-case-of-msds-in-the-eu>



SIP Portugal

Em Portugal, a dor crónica afeta 3 em cada 10 pessoas.

A reforma antecipada, o absentismo laboral, as mudanças de emprego e as pensões por incapacidade são consequências frequentes da dor crónica e da incapacidade associada.

Para enfrentar este enorme desafio social decidimos criar a SIP Portugal, uma plataforma nacional, com a coordenação científica da Associação Portuguesa para o Estudo da Dor e o apoio da empresa Grünenthal. A SIP Portugal é constituída por representantes de organizações, sociedades científicas e associações de doentes que, em conjunto, partilham a mesma missão: reduzir o impacto

social da dor crónica na população portuguesa. A nossa prioridade, neste momento, é combater os principais problemas relacionados com a empregabilidade das pessoas com dor crónica.

Para isso, estamos empenhados no desenvolvimento de um conjunto de medidas de atuação que possam ser implementadas urgentemente.

¹²Saastamoinen, P., Laaksonen, M., Kääriä, S. M., Lallukka, T., Leino-Arjas, P., Rahkonen, O., & Lahelma, E. (2012). Pain and disability retirement: a prospective cohort study. *Pain*, 153(3), 526-531. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0304395911006683>

¹³<http://ghdx.healthdata.org/gbd-2016>

¹⁴A expressão “anos de vida vividos com incapacidade” corresponde a QALYs - Quality-adjusted life years, em inglês. Para mais informações sobre esta medida consulte: <https://doi.org/10.5324/nje.v15i2.217>

¹⁵GBD 2016 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*. 2017;390(10100):1211-1259. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5605509/>

¹⁶Gouveia, M., & Augusto, M. (2011). Custos indirectos da dor crónica em Portugal. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 29(2), 100-107. Disponível em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-90252011000200002

Primeiras
Reuniões
da SIP Portugal

Reunião
SIP Portugal
com
empregadores

11 julho 2018
11 dezembro 2018
4 fevereiro 2019

SIP Portugal
reuniu-se para definir
missão e objetivos

Fevereiro
2019

Março
2019

Elaboração
da Declaração
Conjunta





Plataforma de Impacto Social da Dor

Investigar, Avaliar, Educar, Atuar

Reunião SIP com empresas de Medicina do Trabalho e Sociedades Científicas

SIP Portugal marcou presença no Congresso da EFIC com a apresentação de um póster

Maio 2019

Setembro 2019



Associação Portuguesa de Terapeutas Ocupacionais
Associação Portuguesa de Cuidados Paliativos
Associação Portuguesa de Farmácias
Associação Portuguesa de Fisioterapeutas
Associação Portuguesa de Psicólogos
Autoridade para as Condições do Trabalho
Sociedade Portuguesa de Cardiologia
Sociedade Portuguesa de Cirurgia Pediátrica
Sociedade Portuguesa de Enxaqueca
Sociedade Portuguesa de Hematologia
Sociedade Portuguesa de Neurocirurgia
Sociedade Portuguesa de Oncologia
Sociedade Portuguesa de Psicosomática
Ordem dos Psicólogos
Organização Internacional do Trabalho



Participação da SIP Portugal no Congresso EFIC

Declaração Conjunta da Plataforma de Impacto Social da Dor em Portugal

Recomendações para a Ação

Esta Declaração conjunta apresenta a posição comum de todos os envolvidos e propõe ações a adotar, relevantes para a dor, no setor do emprego.

Existe a necessidade de desenvolver políticas e delinear estratégias de atuação para que muitos dos principais problemas identificados sejam reduzidos. Isto só é possível se existir uma intervenção efetiva e preventiva de políticas públicas na saúde.

1. Empregabilidade

As medidas que se seguem pretendem promover a manutenção do trabalho ou reintegração profissional da pessoa com dor crónica, por forma a diminuir o absentismo e presenteísmo, assim como as reformas antecipadas por incapacidade. Pretende-se promover a implementação de medidas integradas e inclusivas de adaptação, capacitação e promoção da capacidade produtiva para o trabalho da pessoa com dor crónica, recomendando-se ações de carácter urgente:

1.1. Horário de trabalho:

- a. Adaptação e flexibilidade, quer nos empregos com horário completo diurno, quer nos trabalhos por turnos, em período noturno e/ou com turnos irregulares que variam entre noite e dia;
- b. Dispensa de realização de trabalho extraordinário;
- c. Existência de períodos de pausa e/ou descanso consentâneos.

1.2. Posto de trabalho:

- a. Adaptação do local/posto de trabalho;
 - b. Promoção das condições ergonómicas e de adaptação funcional;
-



- c. Possibilidade de realizar o trabalho a partir de casa e/ou teletrabalho;
- d. Facilitação da reconversão profissional;
- e. Gestão das deslocações no âmbito do trabalho;
- f. Implementação de estratégias para promover movimento/exercício de 20 a 30 minutos por dia.

1.3. Recursos Humanos:

- a. Formação e consciencialização sobre a problemática da dor em contexto laboral;
- b. Formação sobre Estratégias e Técnicas de Motivação e Gestão de colaboradores com dor crónica;
- c. Necessidade de maior articulação com instituições e serviços de saúde;
- d. Alerta para o estigma, discriminação e coação laboral.

1.4. Medicina do Trabalho:

- a. Adequação às necessidades das pessoas com dor crónica, com articulação eficaz com os restantes serviços (administrativos, recursos humanos e de saúde);
- b. Necessidade de cumprimento das avaliações da segurança social.

1.5. Grupo de Suporte:

- a. Possibilidade de criação de um grupo de suporte para pessoas com dor crónica dentro de uma empresa/entidade patronal, sem prejudicar o horário de trabalho, o empregado e o empregador.



Testemunhos



Ana Martins
Grünenthal S.A. Portugal

A história da Grünenthal está intrinsecamente relacionada com alguns dos principais avanços no tratamento da dor crónica. Temos como objetivo realizar atividades de investigação e desenvolvimento fortemente alicerçadas nas necessidades dos doentes. Assim, e de forma a valorizar as várias dimensões afetadas no doente, pela dor crónica, consideramos fundamental o lançamento de uma plataforma onde se analisem e discutam os temas relacionados com o impacto social da dor.



Ana Pedro
Associação Portuguesa para
o Estudo da Dor – APED

A Plataforma SIP Portugal é um marco significativo no combate ao impacto social da dor e na defesa por uma melhor gestão da dor junto dos *stakeholders*. Enquanto profissionais de saúde, sentimos que também é nossa responsabilidade ter um papel ativo na Sociedade, e por isso, muito nos honra participar nesta nova Plataforma desde o seu nascimento.



Joaquim Brites
APN – Associação Portuguesa
de Neuromusculares

Uma grande parte dos doentes neuromusculares convive diariamente com a hiper sensibilidade à dor ou com a dor crónica. Nesse sentido, é importante a participação da APN na SIP Portugal para que todos, em conjunto, possamos demonstrar que, com apoios e ações concretas, estas pessoas podem trabalhar, contribuindo para a riqueza nacional e contribuindo para a sua integração social e laboral, sempre tão importantes.



Maria Teresa Flor Lima

Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores – ADDCA

Associação Atlântica de Apoio aos Doentes de Machado-Joseph – AAADMJ

O impacto Social da Dor Crónica é uma realidade que está na preocupação de Associações de Doentes e de Profissionais de Saúde e que vai ser divulgada com a SIP Portugal.

Com a SIP Portugal, juntos pela dor crónica, vamos unir esforços para reduzir o número de doentes que sofrem em silêncio e vamos trazer uma mensagem de esperança às pessoas com dor crónica, sofrimento e incapacidades.



Margarida Martins

Associação de Doentes com Lúpus

Como representante da Associação de Doentes com Lúpus, considero muito importante o trabalho que está a ser desenvolvido pela SIP Portugal, que tem como objetivo minimizar o impacto social das pessoas que sofrem com dor crónica, nomeadamente a agregação de forças em torno de um objetivo comum.



Maria Tereza Fernandes

Associação de Doentes “Da DOR Para a DOR”

Foi com agrado que tomei a decisão de dar mais este passo e integrar a Associação de Doentes “Da DOR Para a DOR”, na Equipa da SIP PORTUGAL, assinando a Plataforma de Impacto Social da Dor em Portugal, tendo por objectivo fazer parte de mais de 1 milhão e quatrocentos mil pacientes apoiados em 19 Países e Acreditar que “Ser Grande é Abraçar uma Grande Causa”! “Ajudar é Sentir-se Ajudado”! “Não Desistir nas Primeiras Tentativas, a Persistência é Amiga da Conquista”!

Testemunhos



Joana Vicente

Associação Portuguesa de Jovens
com Fibromialgia – APJOF

A Associação Portuguesa de Jovens com Fibromialgia faz parte da SIP Portugal pois acreditamos que com os projetos desenvolvidos podemos intervir na sociedade e nos órgãos legislativos, e sensibilizar para a importância das patologias da dor.



Duarte Correia

Associação Portuguesa para
o Estudo da Dor – APED

A SIP tem por objetivo dar voz à sua dor. Pretendemos contribuir para controlar a dor, aumentar a capacidade funcional, melhorar a sua performance diária, quebrar o isolamento, diminuir o sofrimento, derrubar barreiras e estigmas, integrar e adaptar.



Lúcia Pinto

Força 3P – Associação
de Pessoas com Dor

É para nós uma honra fazer parte do SIP Portugal e poder contribuir com o nosso trabalho e dedicação para ajudar a dar visibilidade à dor através da promoção de medidas que protejam e bonifiquem as condições laborais dos cidadãos que dela sofrem.





Catarina Marques

Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas – LPCDR

A dor crónica afeta 37% da população portuguesa de uma forma limitante e estigmatizante e, no entanto, não se vê nem se ouve falar do seu enorme impacto individual, social, profissional e económico. A Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas alia-se à Plataforma SIP Portugal e ao propósito de dar visibilidade e relevo a esta dura realidade. Acreditamos na promoção da literacia em saúde, na capacitação dos doentes, em recomendações para ação e em políticas preventivas para a redução do impacto social da dor.



Ricardo Fonseca

Myos – Associação Nacional Contra a Fibromialgia e Síndrome de Fadiga Crónica

Como representante de uma associação de doentes e como alguém que vive com doença crónica, considero a Plataforma SIP uma mais-valia para todos aqueles que possam beneficiar das medidas estabelecidas, para poderem viver com mais qualidade e obter melhores condições de trabalho, tendo em conta a doença crónica com que vivem. As expectativas são grandes, confio neste grupo de trabalho e no que poderá obter para o futuro de todos nós.



Paula Cruz

Sociedade Portuguesa de Esclerose Múltipla – SPEM

A dor é mais do que um sintoma clínico, é uma experiência que afeta múltiplas dimensões da vida, do trabalho à família. Para os portadores de Esclerose Múltipla, em que a dor é um sintoma comum, queremos que a SIP Portugal seja um motor para a inclusão e incapacitação.

Esta declaração é subscrita por:



APN – Associação Portuguesa de Neuromusculares



Associação Atlântica de Apoio ao Doente Machado-Joseph – AAADMJ



Associação de Doentes de Dor Crónica dos Açores – ADDCA



Associação Portuguesa de Jovens com Fibromialgia – APJOF



Grünenthal S.A. Portugal



Liga Portuguesa Contra as Doenças Reumáticas – LPCDR

A plataforma “Societal Impact of Pain” (“SIP”) foi criada pela *European Pain Federation EFIC* e a Grünenthal GmbH, reunindo uma série de organismos profissionais com o objetivo comum de melhoria da vida das pessoas que sofrem com dor.

A SIP Portugal está sob a responsabilidade científica da Associação Portuguesa para o Estudo da Dor (APED), sendo a empresa farmacêutica Grünenthal, S.A. responsável pelo apoio logístico da Plataforma. Todas as atividades são geridas por critérios éticos muito rigorosos e uma política de máxima transparência.”



Plataforma de Impacto Social da Dor

Investigar, Avaliar, Educar, Atuar



Associação de Doentes com Lúpus



Associação de Doentes
"Da DOR Para a DOR"



Associação Portuguesa para
o Estudo da Dor – APED



Força 3P – Associação
de Pessoas com Dor



Myos – Associação Nacional
Contra a Fibromialgia e Síndrome
de Fadiga Crónica



Sociedade Portuguesa
de Esclerose Múltipla – SPEM

Porque acreditamos que apenas unidos
e em colaboração podemos enfrentar
este enorme desafio social que é a dor crónica,
convidamo-lo a juntar-se à Plataforma SIP Portugal.