

O custo oculto da dor: porque é importante para a economia e o mundo do trabalho do seu país

Dia Europeu de Sensibilização para a Dor 2026: 'O custo oculto da dor'

O desafio socioeconómico

A dor crónica pode apoderar-se por completo da vida de uma pessoa, comprometendo a sua capacidade para trabalhar, dormir, concentrar-se e realizar as atividades da vida diária. Afeta cerca de **20% da população adulta europeia** (aproximadamente 150 milhões de pessoas) e exerce uma pressão significativa sobre os mercados de trabalho, os sistemas de saúde e as economias nacionais.

Quando milhões de pessoas vivem com dor crónica, as consequências estendem-se muito além do sofrimento individual. Os custos diretos e indiretos associados a esta condição — incluindo o absentismo (ausência do trabalho), o presentismo (presença no trabalho com redução da capacidade produtiva) e a reforma antecipada — estão estimados **entre 3% e 10% do produto interno bruto (PIB) anual** dos Estados-Membros da União Europeia. Apesar deste impacto económico e social expressivo, a dor crónica continua amplamente ausente das políticas de saúde, económicas e de emprego, permanecendo igualmente subfinanciada no domínio da investigação.

As consequências para os mercados de trabalho são profundas. **Cerca de metade** das pessoas que vivem com dor crónica refere que esta interfere com a sua capacidade de trabalhar, estando demonstrado que a dor crónica intensa reduz a probabilidade de emprego a tempo inteiro em **até 20 pontos percentuais**. Num momento em que a Europa enfrenta a escassez de mão de obra e o envelhecimento da população, responder eficazmente à dor crónica é essencial para preservar a participação no mercado de trabalho e reforçar a resiliência económica.

Principais recomendações políticas

A fim de proteger as economias europeias e apoiar os trabalhadores que vivem com dor crónica, a EFIC apela aos governos nacionais para que:

1. Integrem a dor crónica nas estratégias nacionais para as doenças não transmissíveis (DNT), nos quadros de financiamento da saúde e nas iniciativas de política social, a fim de reduzir os seus efeitos diretos e indiretos sobre as pessoas, os empregadores e a sociedade.
2. Desenvolvam campanhas de saúde pública para promover a atividade física junto dos profissionais de saúde, dos doentes e do público em geral, como intervenção prioritária para reduzir a prevalência da dor musculoesquelética e

prevenir doenças com elevado risco de desenvolvimento de dor crónica secundária (por exemplo, acidente vascular cerebral, diabetes).

3. Melhorem o acesso a cuidados atempados, multidisciplinares e centrados na pessoa para a prevenção, avaliação e gestão eficaz da dor aguda e da dor crónica.
4. Assegurem o acesso precoce à reabilitação biopsicossocial às pessoas com dor aguda, com particular atenção àquelas em elevado risco de mau prognóstico (por exemplo, depressão, baixas expectativas de recuperação, desvantagem socioeconómica).
5. Reforcem linhas de financiamento dedicadas à investigação sobre a dor crónica no âmbito dos quadros nacionais de investigação, abrangendo tanto a prevenção como o tratamento.
6. Desenvolvam políticas de emprego inclusivas e apoiem intervenções no local de trabalho que permitam a manutenção do emprego e, quando adequado, o regresso ao trabalho das pessoas com dor crónica ou em risco de a desenvolver.
7. Criem mecanismos de apoio financeiro e de reabilitação para os trabalhadores que vivem com dor crónica.
8. Reforcem a prevenção da dor crónica no âmbito das políticas de segurança e saúde no trabalho.

Apelo à ação

Os custos económicos e laborais da dor crónica são frequentemente invisíveis, mas as soluções não têm de o ser. Sensibilizemos para o impacto da dor crónica no emprego e na produtividade, defendamos políticas que promovam a prevenção e o acesso atempado aos cuidados e incentivemos adaptações no local de trabalho que permitam às pessoas manterem-se ativas profissionalmente ou regressarem ao trabalho em segurança. Ao atuarmos de forma coordenada, podemos reduzir os custos para os sistemas de saúde, reforçar a participação no mercado de trabalho e melhorar a qualidade de vida de milhões de europeus.



Saber mais: <https://europeanpainfederation.eu/european-day-on-pain-awareness/>



Hashtags da campanha: #EPAD2026



Para qualquer questão ou informação adicional, não hesite em contactar melinda.borzsak@efic.org e angela.palomares@efic.org.