



## – Sumário Executivo –

### Reflexão sobre a Problemática da Dor Crónica em Portugal A necessidade de novas Políticas de Saúde

A plataforma **Societal Impact of Pain** (SIP, Impacto Social da Dor) é uma parceria multilateral colaborativa entre associações de profissionais e de pessoas com doença.

#### **Influência na Saúde Pública**

A dor crónica constitui um problema de saúde pública significativo em Portugal, afetando mais de um terço dos adultos (cerca de 36,7%). A prevalência é particularmente elevada em mulheres, idosos, reformados, desempregados e pessoas com menor nível de escolaridade.

Está frequentemente associada a doenças musculoesqueléticas, reumatológicas, neuromusculares e neurológicas como dor lombar, osteoartrose, fibromialgia, lúpus, artrite reumatoide, cefaleias, osteoporose, entre outras.

Entre 2009 e 2019, a dor lombar foi consistentemente a terceira principal causa de anos de vida perdidos ajustados pela incapacidade (DALY), logo após doenças cerebrovasculares e cardiopatia isquémica.

As repercussões da dor crónica ultrapassam o sofrimento físico e o indivíduo, afetando profundamente o bem-estar emocional, a saúde mental, a qualidade de vida e a capacidade funcional e alargando-se também à sua família.

#### **Impacto na Economia e no Trabalho**

Estima-se que a dor crónica tenha representado um custo económico superior a 4,5 mil milhões de euros em 2010 (cerca de 2,5% do PIB da época). Cerca de 60% desses custos são indiretos, resultando de perdas de produtividade, absentismo e reformas antecipadas, com as mulheres a perderem, em média, mais de 12 dias de trabalho por ano

A dor crónica é, assim, uma causa relevante de incapacidade laboral. Estudos europeus apontam que cerca de 50% dos trabalhadores com dor abandonaram o emprego, e entre os que mantiveram atividade, uma elevada proporção (40%) não beneficiou de adaptações laborais adequadas.

Apesar disso, sabe-se que a (re)integração profissional de pessoas com dor crónica contribui para a melhoria dos seus rendimentos, autoestima, bem-estar psicológico e estabilidade social.



## **Relação com a Saúde Mental**

Existe uma forte interligação entre dor crónica e saúde mental, com elevada coexistência de quadros de ansiedade, depressão e sofrimento psicológico, assentes frequentemente em mecanismos fisiopatológicos e fatores de risco sociais comuns.

Assim, as intervenções clínicas devem integrar as abordagens de dor e saúde mental, em modelos de cuidados integrados e multidisciplinares.

## **Avanços Internacionais: Codificação e Digitalização**

A Classificação Internacional de Doenças na sua 11<sup>a</sup> versão (ICD-11), proposta pela OMS e recomendada a Portugal, reconhece formalmente a dor crónica como uma entidade clínica autónoma, permitindo avançar na uniformização de diagnósticos, monitorização epidemiológica e planeamento de políticas públicas.

A digitalização da avaliação da dor, com recurso a registos eletrónicos de saúde e a medidas de resultados reportados pelos doentes (PROMs), abre novas possibilidades para personalização terapêutica, monitorização contínua, investigação clínica e avaliação de desempenho assistencial.

## **Lacunas Persistentes nas Políticas Públicas**

Apesar da sua magnitude, a dor crónica mantém-se ainda subvalorizada nas estratégias nacionais de saúde em vigor. Não existem, atualmente, um Plano Nacional específico dedicado à Dor, uma estratégia transversal em saúde pública ou uma estrutura de governação autónoma que promova a homogeneização dos cuidados prestados nesta área, bem como do acesso a estes. Razões pelas quais realçamos uma série de medidas que necessitam de um compromisso político robusto para uma abordagem eficaz destas lacunas.

## **Conclusão**

A dor crónica representa um desafio transversal que ultrapassa o domínio exclusivo da saúde, com profundas implicações económicas, sociais e de qualidade de vida. A sua inclusão plena e explícita nas estratégias públicas de saúde e segurança social, constitui uma oportunidade para o desenvolvimento de uma verdadeira política pública para a dor em Portugal, com particular foco na: Equidade territorial; Integração de cuidados; Qualificação profissional; Inovação organizacional e digital; Corresponsabilização de toda a sociedade.