



# GERAÇÃO 21

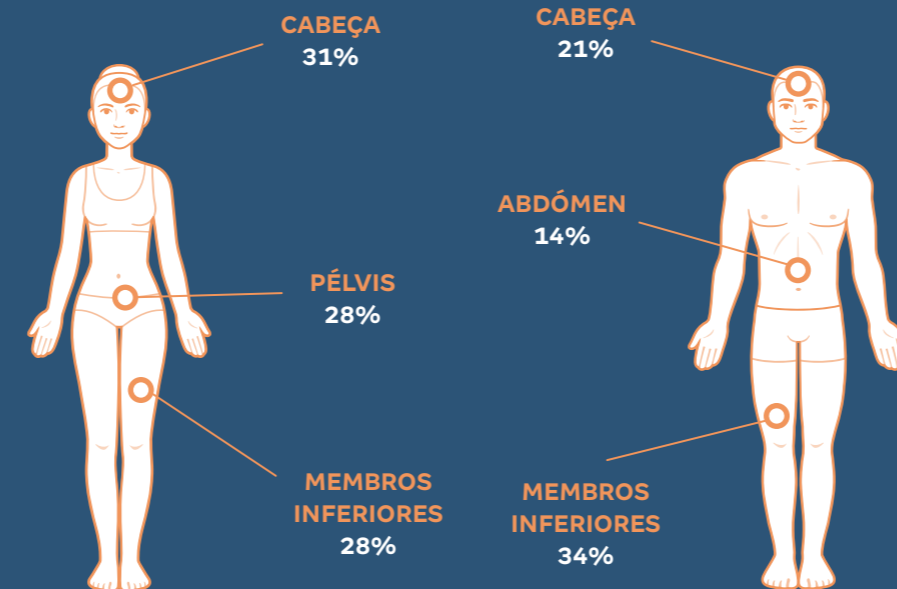
## Porquê estudar a dor?

A dor crónica (persistente ou repetitiva) é a **principal causa de incapacidade no mundo** e por isso constitui um importante problema de saúde pública. A nossa investigação procura descobrir características que permitam identificar as pessoas com maior risco de desenvolver dor crónica ao longo da vida.

RECOLHEMOS INFORMAÇÃO SOBRE A TUA DOR EM 3 MOMENTOS:



TRAZEMOS ALGUNS DOS NOSSOS RESULTADOS!



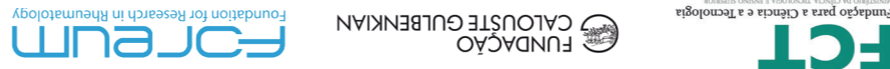
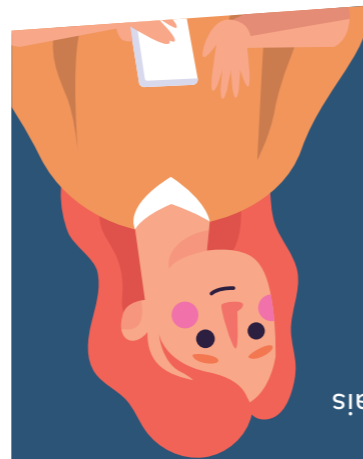
## O que ajudaste a descobrir?

Aos 13 anos, 59% dos participantes da Geração XXI tinham sentido dor nos 3 meses anteriores. As principais dores reportadas pelos rapazes e raparigas foram:

Consulta os resultados e junta-te a nós neste novo projeto sobre a evolução da dor ao longo da vida.

A tua participação permite-nos saber mais sobre a saúde dos jovens no século XXI.

# Obrigado!



www.geracao21.com  
 info@geracao21.com  
 gxxi@med.up.pt  
 220 426 638 ou  
 220 426 640  
 @geracao21ispup

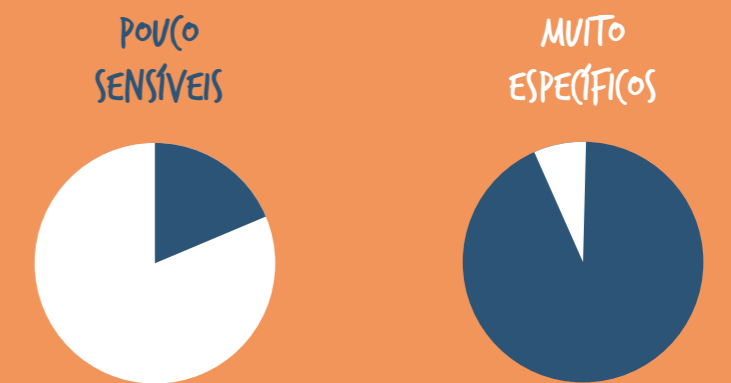
ATUALIZA OS TEUS (CONTACTOS)  
 Se a morada e/ou os contactos da tua família se alteraram, por favor entra em contacto conosco para os atualizarmos:

Desde que nasceste, fazes parte de um enorme projeto que conta com a participação de milhares de jovens nascidos na Área Metropolitana do Porto e que nos tem permitido saber mais sobre a saúde ao longo da vida. Trazemos-te um resumo dos resultados dos nossos estudos na área da dor, e convidamos-te a participar num novo estudo!

## Continua a colaborar conosco!

## Dor relatada pelos cuidadores e pelos participantes

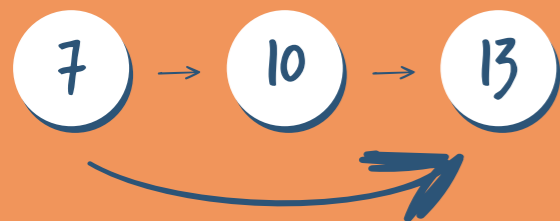
Aos 7 e aos 10 anos, o teu cuidador relatou as tuas experiências de dor. Será que estes relatos refletiam totalmente aquilo que tu sentias nesse momento? Fomos investigar e descobrimos que os relatos dos cuidadores são:



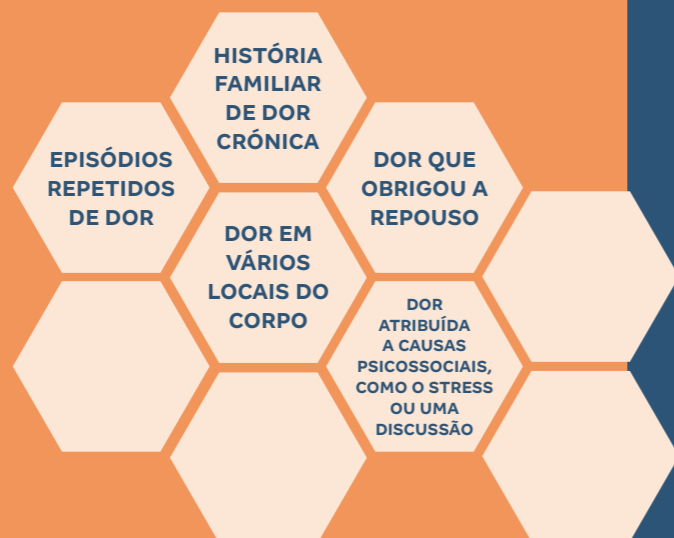
Entre os cuidadores das crianças que reportaram dor no momento da entrevista, apenas 18% identificaram essa dor.

95% dos cuidadores identificou corretamente ausência de dor na criança.

## Que características prevêm melhor a dor futura?



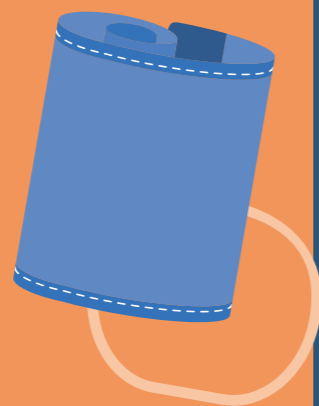
O risco de ter dor em vários locais do corpo aos 13 anos foi superior quando, aos 7 ou aos 10 anos, os cuidadores reportaram que tinham:



## Sensibilidade à pressão física

Aos 13 anos, alguns jovens participaram num novo exame em que medimos a sensibilidade à pressão experimental.

Colocámos braçadeiras nas duas pernas dos participantes. À medida que a pressão aumentava, pedimos que nos indicassem o momento em que se tornava dolorosa e o momento em que se tornava intolerável.



Reportar experiências piores de dor nos 3 meses anteriores não estava relacionado com ser mais ou menos sensível à pressão experimental.

Ou seja, a tua sensibilidade e a forma como recordas as tuas experiências são peças diferentes deste grande puzzle que é a dor!

?  
O QUE  
DESCOBRIMOS

## Experiências de adversidade na infância e dor

A exposição a experiências de adversidade na infância, como por exemplo a violência ou a perda de um familiar, pode ter consequências negativas para a saúde.

### NA GERAÇÃO 21:

+  
Participantes que reportaram um maior número de exposições a experiências de adversidade

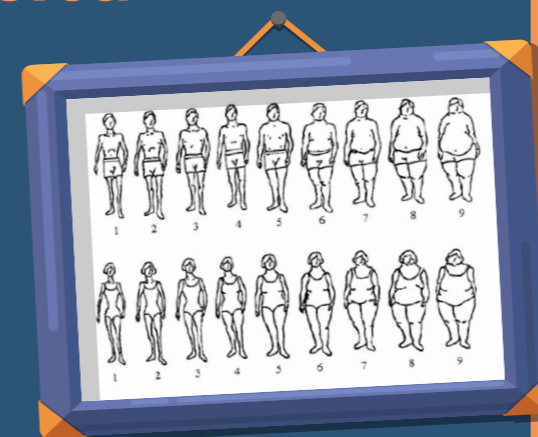
+  
Também reportaram um maior número e gravidade de experiências de dor



## Imagem corporal e tolerância à pressão física

Estará a tua satisfação com o teu corpo relacionada com a tua sensibilidade à pressão experimental?

Aos 13 anos, pedimos-te que escolheses a imagem mais parecida com o teu corpo atual e a que melhor representasse o corpo que gostarias de ter. Descobrimos que:



Adolescentes satisfeitos com a sua imagem corporal mostraram-se mais tolerantes à pressão



Adolescentes que preferiam ser bastante mais magros ou mais pesados, mostraram-se menos tolerantes à pressão

## E agora?

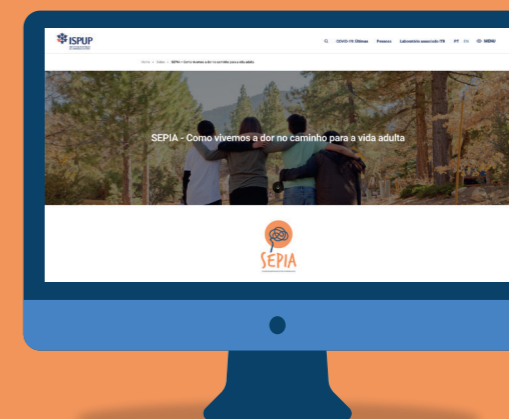
Queremos continuar a estudar as tuas experiências de dor na transição para a vida adulta. Desta vez, desenvolvemos uma aplicação móvel (*app*) chamada **SEPIA**, disponibilizada na Google Play e na App Store. Através da *app* vamos recolher informações sobre as tuas experiências e opiniões em relação à dor física e a alguns aspetos com ela relacionados.



AO LONGO DE 4 SEMANAS, PEDIMOS-TE A TI E A UM CUIDADOR QUE RESPONDAM A UM QUESTIONÁRIO SEMANAL ATRAVÉS DA APP. PASSADOS 6 MESES VAMOS ENVIAR UM NOVO QUESTIONÁRIO.

## Quero participar! O que devo fazer?

A participação neste estudo inicia-se com o envio de um email ou SMS pela equipa da Geração XXI, onde encontrarás os detalhes sobre a instalação da *app* e a requisição de credenciais de acesso. A participação no estudo só é válida se incluir tanto o jovem como um cuidador.



VISITA  
O NOSSO  
SITE!

www.ispup.up.pt/sepia  
email: sepia@ispup.up.pt