

Além da dor - regulação emocional com terapia dialética on line

Um estudo australiano recente revelou que a Terapia Comportamental Dialética (iDBT Pain), oferecida em sessões online coletivas e com apoio de aplicativo, reduziu a desregulação emocional em pessoas com dor crônica, de modo mais efetivo do

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

Um estudo australiano recente revelou que a Terapia Comportamental Dialética (iDBT Pain), oferecida em sessões online coletivas e com apoio de aplicativo, reduziu a desregulação emocional em pessoas com dor crônica, de modo mais efetivo do que o tratamento habitual. Diferente da Terapia Cognitivo-Comportamental, que foca principalmente na reestruturação de pensamentos disfuncionais, a iDBT-Pain prioriza a aceitação emocional e o desenvolvimento de habilidades práticas de tolerância ao estresse e à dor, especialmente em situações de alta carga emocional. Foi conduzido um ensaio clínico randomizado com 89 adultos, realizado inteiramente online entre março de 2023 e setembro de 2024. Metade dos pacientes participaram de sessões em grupo semanais por videoconferência, com 90 minutos de duração, além de utilizar um aplicativo e um manual com atividades práticas voltadas ao desenvolvimento de habilidades emocionais. A outra metade manteve apenas o acompanhamento clínico padrão. Para avaliar os resultados, foram aplicados dois questionários: Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (DERS-18) e Lista de Verificação de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (PCL- 5). O estudo mostrou que a abordagem trouxe benefícios que se estenderam além da regulação emocional:

houve também redução na intensidade da dor, melhora em sintomas de depressão, ansiedade, estresse, transtorno de estresse pós-traumático (TEPT), sono e bem-estar geral. Esses efeitos foram observados após nove semanas de intervenção e se mantiveram mesmo após 21 semanas. Dessa forma, a iDBT Pain trouxe inúmeros benefícios clínicos, como melhora sustentada na regulação emocional, redução da intensidade da dor e bem-estar geral. Os resultados reforçam que o desenvolvimento de habilidades para lidar com estresse, ansiedade e outros estados emocionais negativos, torna a dor menos incapacitante. Referência: NORMAN-NOTT, Nell et al. Online Dialectical Behavioral Therapy for Emotion Dysregulation in People With Chronic Pain: A Randomized Clinical Trial. JAMA Network Open, v. 8, n. 5, p. e256908-e256908, 2025. Escrito por Karoline Cristina Jatobá da Silva.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/alem-da-dor-regulacao-emocional-com-terapia-dialetica-on-line · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.