

Efeito da terapia cognitivo-comportamental baseada na exposição no

enfrentamento da fibromialgia Um estudo realizado na Suécia buscou comparar, por meio de um ensaio clínico randomizado simples-cego, duas formas de tratamento psicológico para a dor crônica da fibromialgia: a terapia cognitivo-comportamental

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

enfrentamento da fibromialgia Um estudo realizado na Suécia buscou comparar, por meio de um ensaio clínico randomizado simples-cego, duas formas de tratamento psicológico para a dor crônica da fibromialgia: a terapia cognitivo-comportamental baseada na exposição (Exp-CBT) e a terapia cognitivo-comportamental tradicional (T-CBT), ambas foram fornecidas pela internet e de forma on-line. Os pesquisadores presumiam que a Exp-CBT seria mais eficaz na redução da dor durante o período de tratamento de 10 semanas. Porém, este estudo observou que ambos os tratamentos tiveram efeitos consideráveis no enfrentamento dos sintomas dolorosos da fibromialgia, de forma que a Exp-CBT não foi superior à T-CBT.

É importante entender que a fibromialgia é uma condição de dor crônica que comumente envolve fadiga, humor deprimido, ansiedade, sono prejudicado e distúrbios cognitivos, além da capacidade social prejudicada e a atividade física reduzida. A causa dessa condição é desconhecida, porém acredita-se que indivíduos com fibromialgia tenham uma sensibilização central da dor amplificada pelo sistema nervoso central. Por essa razão, as melhores práticas para o enfrentamento dessa condição são os tratamentos psicológicos, como a T-CBT e a

Exp-CBT. Dessa forma, a T-CBT consiste no tratamento focado no planejamento de atividades e no uso de estratégias de relaxamento, ritmo (equilíbrio entre atividade e repouso), promoção de sono e atividade física prescrita para controlar a dor e os sentimentos causados por ela. Já a Exp-CBT pontua que evitar os comportamentos que causam dor e realizar comportamentos de segurança podem levar a cronicidade e até mesmo a deterioração a longo prazo. Por isso, o tratamento busca encorajar os pacientes a se envolverem nas atividades que deram origem à dor e ao seu sofrimento relacionado, enquanto dispensam os comportamentos destinados a reduzir a dor e seus sofrimentos. Contudo, ao separar os participantes em grupos distintos, administrando a cada um grupo uma forma de terapia cognitivo-comportamental diferente, os pesquisadores perceberam que os resultados obtidos após 10 semanas de tratamento foram muito semelhantes para ambas as terapias, sem evidenciar eficiência superior ao Exp-CBT. Vale destacar que, durante todo o tratamento, os participantes receberam orientações sobre o tratamento e foram acompanhados por terapeutas de forma on-line. Em virtude disso, embora apresente algumas limitações, o estudo mostra a importância da comparação de terapias dentro da pesquisa de tratamentos psicológicos para dor crônica. Além de evidenciar que o formato on-line pode ser de grande utilidade clínica. Referências: Hedman-Lagerlöf M, Gasslander N, Ahnlund Hoffmann A, et al. Effect of exposure-based vs traditional cognitive behavior therapy for fibromyalgia: a two- site single-blind randomized controlled trial. Pain. 2024;165(6):1278-1288. doi:10.1097/j.pain.0000000000003128 Escrito por Sabrina Teixeira da Silva.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/efeito-da-terapia-cognitivo-comportamental-baseada-na-exposicao-no · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.