

Memória da dor

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

Sentir dor é uma condição humana e uma forma de sobrevivência. A dor física nos permite identificar coisas que podem causar dano imediato ou alertar de que alguma coisa no organismo precisa de cuidados. A dor emocional é semelhante à dor física, um alerta de que algo não está acontecendo de acordo com o que desejamos. Entre o estímulo que provoca dor emocional e a forma com que o ser humano responde à percepção criada, reside a oportunidade de resposta; ou seja, diante do sentimento da dor emocional, não tem a necessidade de transformar em sofrimento. Existem mecanismos de memória para a dor, que são influenciados por diversos fatores: como o tipo e a duração da dor, a situação em que ocorreu, o impacto emocional e a condição psicológica do indivíduo, entre outros. Dessa forma, evidências recentes sugerem que situações em que envolvem uma situação emocional negativa podem ter impacto negativo na memória da dor, enquanto situações positivas teriam o efeito oposto. Embora o exercício físico frequentemente esteja associado à dor, evidências mostram que atletas de alto impacto apresentam maior tolerância à dor do que indivíduos não atletas. Situação semelhante ocorre com a dor oriunda de um trabalho de parto que, em geral, é uma experiência positiva para a mãe. Com o objetivo de avaliar a memória da dor em maratonistas, um estudo foi realizado com sessenta e dois indivíduos para avaliar a intensidade da dor e emoções logo após os participantes atingirem a linha de chegada e após três ou seis meses do término da competição. Os resultados obtidos sugerem que a dor induzida por correr uma maratona não é lembrada com precisão algum tempo depois, provavelmente por se tratar de uma experiência emocional positiva, agradável. Dessa forma, tanto correr uma

maratona quanto experienciar um trabalho de parto podem influenciar a memória da dor e resultar em uma resposta subestimada, já que são experiências emocionalmente positivas, em contraste a outros tipos de dor provenientes de doenças ou procedimentos médicos dolorosos, por exemplo, que podem superestimar a dor. Restabelecer o equilíbrio emocional perante um acontecimento que nos gera dor emocional implica ganhar consciência de todo o processo que conduz ao sofrimento. Com isso, pouco a pouco poderíamos “aprender” a implementar uma forma mais saudável de lidar com a dor. Referência: Babel P. Memory of pain induced by physical exercise. Memory. 2015 1-12. [Epub ahead of print]

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/memoria-da-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE