

Meu corpo não está funcionando bem

Atualmente já se sabe que a dor afeta várias dimensões da vida de uma pessoa. Estudos já demonstram a relação entre o aparecimento da dor e a alteração da percepção do próprio corpo, entretanto o contrário, ou seja, o modo como a percepç

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

Atualmente já se sabe que a dor afeta várias dimensões da vida de uma pessoa. Estudos já demonstram a relação entre o aparecimento da dor e a alteração da percepção do próprio corpo, entretanto o contrário, ou seja, o modo como a percepção de si é capaz de influenciar a dor não é um campo de amplo estudo. Pode-se definir imagem corporal como o conjunto de informações sensitivas, táteis e perceptivas do próprio corpo modulada pelas crenças pessoais, memória e outras experiências. Este estudo da própria imagem é comumente utilizado na psicologia, mas pouco considerado na pesquisa em dor. Pessoas que sofrem com a dor crônica podem desenvolver, por exemplo, uma vigilância da área afetada e consequentemente passam a enxergar esta mesma área de forma distorcida ou inchada. Da mesma forma, pacientes com dor do membro fantasma relatam experiências perceptivas do membro afetado como aumentado ou preso em uma determinada posição. Além disso, a alodinia (dor provocada por um estímulo até então não doloroso) e a hiperalgesia (maior sensibilidade à dor) também auxilia nessa distorção da imagem corporal. Desta forma, o presente estudo teve por finalidade desenvolver um modelo cognitivo-comportamental que auxilie na compreensão da imagem corporal e dor crônica para pesquisa em dor. Tal modelo defende que a percepção do estímulo doloroso gera imagens negativas de si

mesmo (como por exemplo, “meu corpo não é mais atraente”) que desencadeiam sentimentos como raiva e angústia. Este quadro leva a estratégias falhas de enfrentamento ao problema como evitar os movimentos e a catastrofização (má adaptação psicológica à dor), contribuindo para a construção de uma imagem própria negativa (como por exemplo, “meu corpo está destruído”). Isso tudo leva a novos sentimentos repulsivos (como vergonha e tristeza) e comportamentos negativos (como evitar espelhos, contato visual e social), gerando um ciclo vicioso. Esse modelo mostra-se inovador ao levar em consideração não apenas aspectos da aparência como peso e forma, mas também a mobilidade, haja vista que pessoas com dor tendem a resguardar os membros afetados evitando movê-los; porém este comportamento pode levar a perda de peso e massa muscular, contribuindo para o agravamento do problema. O contrário também é verdadeiro, pois há pessoas que resistem a sua nova condição e desenvolvem uma hiperatividade para sentir-se jovem, que leva ao agravo da enfermidade. Assim, conclui-se que este modelo bilateral, ou seja, como o enfrentamento inadequado da dor afeta a imagem corporal e esta por sua vez molda a experiência com o próprio estímulo doloroso, auxilie na elucidação dessa complexa experiência, melhorando o atendimento a pacientes com dor crônica e ajudando também a despertar o interesse nesse campo de estudo subdesenvolvido. Referência: Sündermann O, Flink I , James Linton S. My Body Is Not Working Right: A Cognitive Behavioral Model of Body Image and Chronic Pain. J Pain .2020 Jun; 161(6):1136-1139. Alerta submetido em 14/08/2020 e aceito em 14/08/2020. Escrito por Giovanna França Alves.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/meu-corpo-nao-esta-funcionando-bem · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.