

O tempo de intervenção educativa na educação da neurociência da dor

associada a exercícios Um estudo publicado pela revista Pain em 2024, de caráter internacional – com pesquisadores do Chile, Bélgica, Espanha e Dinamarca –, realizou uma revisão sistemática e meta-análise para verificar a dose ideal, em min

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

associada a exercícios Um estudo publicado pela revista Pain em 2024, de caráter internacional – com pesquisadores do Chile, Bélgica, Espanha e Dinamarca –, realizou uma revisão sistemática e meta-análise para verificar a dose ideal, em minutos, da aplicação da educação neurocientífica da dor associada com um programa de exercícios e a diminuição da intensidade algica e incapacidade em pessoas com dor crônica espinal. Na pesquisa, foram incluídos 26 ensaios clínicos randomizados e 1852 participantes, sendo possível revelar os efeitos benéficos a partir de uma dose mínima de 150 a 200 minutos na intervenção.

A pesquisa foi conduzida de acordo com o protocolo PRISMA. No quesito de intensidade algica, 21 estudos a exploraram, com a educação em neurociência da dor apresentando efeito positivo moderado para a sua diminuição, e o máximo de seus efeitos com a aplicação de 250 minutos. Já a incapacidade foi discutida em 20 estudos, tendo doses semelhantes, porém com um efeito menor. Outros aspectos investigados – como a qualidade de vida, inventário de sensibilização central, e limiar de pressão à dor espinal e não-espinal – não apresentaram dados estatísticos significativos, principalmente em razão da escassez de suas abordagens. Infere-se, portanto, a partir dos impactos positivos da educação em

neurociências da dor, a importância da comunicação, orientações dos profissionais de saúde e maior exploração na área. Ao entender as respostas de seu corpo frente a um estímulo desconfortável, o paciente obtém maior autonomia, mudanças de percepção e identificação de seus limites. Referências: Núñez-Cortés R, Salazar-Méndez J, Calatayud J, Malfliet A, Lluch E, Mendez-Rebolledo G, Guzmán-Muñoz E, López-Bueno R, Suso-Martí L. The optimal dose of pain neuroscience education added to an exercise programme for patients with chronic spinal pain: a systematic review and dose-response meta-analysis. *Pain*. 2024 Jun 1;165(6):1196-1206. doi: 10.1097/j.pain.0000000000003126. Epub 2023 Nov 30. PMID: 38047772. Escrito por Júlia Paiva Fideles.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/o-tempo-de-intervencao-educativa-na-educacao-da-neurociencia-da-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE