

Pensamento negativo aumenta a percepção da dor

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

Se alguém chega ao consultório do dentista sentindo raiva, medo ou tristeza, é melhor esperar um pouco até obter um estado mental neutro. Dessa forma, o uso de brocas e de outros instrumentos, além de picadas, parecerão doer menos. É o que diz um pesquisador canadense que estudou como as emoções modulam a dor. Huyna BAO, em seu estudo, pediu a 26 homens e mulheres com idades entre 20 e 30 anos que mergulhassem as mãos em água quente, a uma temperatura que variou entre 45 e 50 graus Celsius. A temperatura foi ajustada individualmente para que cada pessoa pudesse suportar a água por um minuto sem sentir muita dor. Nesse momento, através de hipnose, emoções como depressão, raiva, medo, relaxamento, alívio, foram induzidas e, ao término do experimento, os pacientes relataram que a dor foi mais incômoda quando sentiram emoções negativas, contrariando estudos anteriores (ver texto integral). Com emoções positivas, porém, houve uma redução na dor e desconforto, mas esta não foi significativa.

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