

Pessoas mais sociáveis suportam melhor a dor física

O cérebro humano evoluiu para prosperar em ambientes sociais, garantindo assim poder cognitivo para lidar com situações afetivas. Diversos estudos têm demonstrado o importante papel da atuação dos peptídeos opioides endógenos, principal

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

O cérebro humano evoluiu para prosperar em ambientes sociais, garantindo assim poder cognitivo para lidar com situações afetivas. Diversos estudos têm demonstrado o importante

papel da atuação dos peptídeos opioides endógenos, principalmente as endorfinas no contexto das relações afetivas. Este neuropeptídeo é conhecido por induzir analgesia e sensação de bem-estar por estabelecer e manter laços sociais. Achados que suportam essa ideia demonstraram que existe uma correlação entre a disponibilidade do receptor μ -opioide e o estilo de vida de pessoas que praticam dança, cantam e sorriem com maior frequência. Recentemente foi realizado na Universidade de Oxford, Departamento de Psicologia Experimental, um estudo que analisou como uma rede de amigos poderia influenciar na tolerância à dor física.

Os pesquisadores hipotetizaram que as endorfinas seriam capazes de agir como analgésico natural e causar o sentimento de prazer e emoções positivas em pessoas que são mais sociáveis. Os pesquisadores queriam saber se a tolerância à dor se correlacionava com o tamanho da rede social de cada indivíduo em uma

população de adultos jovens saudáveis (n = 101). O estudo envolveu um questionário para dois grupos distintos, um para pessoas que se relacionavam pelo menos uma vez por semana e outro para pessoas que se relacionavam pelo menos uma vez por mês. A tolerância à dor foi avaliada por meio de um teste não-invasivo de dor física. Os participantes realizaram um exercício isométrico do quadríceps que consiste em ficar de cócoras contra a parede com os joelhos em um ângulo de 90º e as costas retas. Eles foram convidados a manter esta posição e suportar o desconforto pelo maior tempo possível. O resultado demonstrou que pessoas mais sociáveis e com maiores grupos de amigos tiveram mais tolerância à dor, pois suportaram por mais tempo no teste físico.

Ainda não há provas substanciais de que os receptores μ -opioide influenciam na neurotransmissão dos aspectos emotivo-social. Este estudo contribui no avanço do

entendimento do envolvimento neurobiológico das nossas vidas sociais, especialmente porque o nosso mundo é impulsionado pela tecnologia e permanece em constantes mudanças. Nesta era digital contemporânea, deficiências em nossas interações sociais podem ser um dos fatores que contribuem para o declínio da saúde e favorecimento das dores crônicas.

Referência: Johnson KV, Dunbar RI. Pain tolerance predicts human social network size. Sci Rep. 2016;6:25267.

Alerta submetido em 28/04/2016 e aceito em 03/05/2016.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/pessoas-mais-sociaveis-suportam-melhor-a-dor-fisica · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.