

Redução do estresse baseado na atenção plena e terapia comportamental cognitiva para

dor lombar A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) tem sido demonstrada efetiva e amplamente recomendada para problemas de dor crônica. O mecanismo de ação da TCC inclui a diminuição da catastrofização e aumento da autoeficácia na gestão

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

dor lombar

A Terapia Cognitiva Comportamental (TCC) tem sido demonstrada efetiva e amplamente recomendada para problemas de dor crônica. O mecanismo de ação da TCC inclui a diminuição da catastrofização e aumento da autoeficácia na gestão da dor. Já o aumento da Atenção Plena é considerado um mecanismo central de mudança nas intervenções baseadas na Atenção Plena que também aumentam a aceitação da dor. Porém, pouco se sabe sobre as associações entre dor catastrófica, auto-eficácia, aceitação e atenção plena antes do tratamento psicossocial ou sobre as diferenças nos efeitos da Terapia Cognitiva Comportamental e intervenção baseada na Atenção Plena. O objetivo do estudo foi comparar a Redução do Estresse com Base na Atenção Plena, Terapia Cognitiva Comportamental e Cuidados Habituais. Os dados do estudo foram secundários de um ensaio randomizado controlado americano. Os pacientes foram divididos em 3 grupos. Primeiro Grupo: Recebeu intervenção técnica de Redução do Estresse com Base na Atenção Plena (mindfulness). Segundo Grupo: Recebeu intervenção por técnica Terapia Cognitiva Comportamental. Terceiro

Grupo: Cuidado usual, ou seja, nenhuma intervenção. Nos resultados foi possível observar que a catastrofização diminuiu significativamente mais do pré-pós-tratamento no grupo Atenção Plena (mindfulness) que nos grupos TCC e de Cuidado Usual. A catastrofização foi correlacionada negativamente com 3 dimensões de atenção plena (não reatividade, não julgamento e agindo com consciência), mas não associados à dimensão de observação da atenção plena. A catastrofização também se correlacionou negativamente com a aceitação e autoeficácia. A autoeficácia da dor foi correlacionada positivamente com a aceitação da dor. A autoeficácia aumentou significativamente mais do pré-pós-tratamento

com TCC do que com cuidado usual. Dessa forma, é possível observar que tanto a TCC quanto a Atenção Plena são terapias complementares efetivas para o tratamento da dor. Referência: Turner JA, Anderson ML, Balderson BH, Cook AJ, Sherman KJ, Cherkin DC. Mindfulness-based stress reduction and cognitive behavioral therapy for chronic low back pain: similar effects on mindfulness, catastrophizing, self-efficacy, and acceptance in a randomized controlled trial. Pain. 2016; 157(11):2434-2444

Alerta submetido em 16/12/2016 e aceito em 16/12/2016.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/reducao-do-estresse-baseado-na-atencao-plena-e-terapia-comportamental-cognitiva-para · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.