

Sentimentos emocionais negativos proporcionam um quadro de dor

Quando enfrentamos uma mágoa ou uma situação triste nas nossas vidas, nos encontramos num estado de infelicidade. Nesse momento, esse estado emocional negativo provoca alguns sinais e sintomas no nosso corpo, caracterizados como: aperto no

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

Quando enfrentamos uma mágoa ou uma situação triste nas nossas vidas, nos encontramos num estado de infelicidade. Nesse momento, esse estado emocional negativo provoca alguns sinais e sintomas no nosso corpo, caracterizados como: aperto no peito, aumento da frequência cardíaca, desconforto estomacal e falta de ar. De fato, alguns trabalhos demonstraram que a dor emocional está relacionada com os mesmos circuitos das terminações nervosas da dor física, sugerindo que essas vias estão conectadas e, portanto, um sentimento negativo pode ser considerado como algo doloroso. Um estudo pioneiro demonstrou, pelo método de ressonância magnética funcional (fMRI), que alguns atos de bondade social ou atitudes afetivas, tais como aperto de mãos e contato físico com pessoas conhecidas, podem contornar a resposta do cérebro ao aparecimento de dor física e, assim, diminuir a experiência dolorosa. Os pesquisadores identificaram que regiões cerebrais envolvidas na antecipação da dor e na regulação das emoções negativas eram menos ativadas frente a estímulos de ameaça. Essas regiões são a ínsula anterior direita (que ajuda a regular o controle motor e o funcionamento cognitivo), o giro frontal superior esquerdo (envolvido na autoconsciência e processamento sensorial) e o hipotálamo (responsável pelo controle da liberação

de hormônios em resposta ao estresse). Assim, um ato de gentileza e alguns cuidados sociais com pessoas que passam por um estado emocional negativo parece ser um bom remédio para o controle dos sintomas de dor afetiva.

Referência: Coan JA, Schaefer HS, Davidson RJ. Lending a hand: social regulation of the neural response to threat. Psychol Sci. 2006; 17(12):1032-9.

Alerta submetido em 11/07/2017 e aceito em 25/07/2017.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/sentimentos-emocionais-negativos-proporcionam-um-quadro-de-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE