

Técnica de exposição para diminuir o medo do movimento

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

O medo é o principal sentimento de proteção do indivíduo e está muito presente em pacientes com dores crônicas, porém se manifesta para prevenir a dor de um movimento, recebendo o nome de cinesiofobia, resulta em uma vulnerabilidade à lesão dolorosa ou uma nova lesão. Esse comportamento de evitação geralmente se torna persistentes podendo mesmo levar à síndrome do desuso, causando mais dor. Dessa forma se caracteriza também por interferir nas atividades cotidianas e incapacidade funcional, diminuindo assim a qualidade de vida dos pacientes (muitos desenvolvem hipervigilância e ansiedade). O indivíduo que sofre uma lesão pode compreendê-la de forma adaptativa (Se a lesão e a experiência dolorosa são percebidas de uma forma não ameaçadora, podem ser confrontadas e tratadas) ou mal-adaptativa (as lesões são enfrentadas como ameaçadoras) e os modelos atuais predizem as formas em que o medo e a evitação podem levar a incapacidade. Baseados nisso, dois tratamentos são propostos para o medo e evitação da dor/movimento, a exposição ao vivo - EV e atividade gradual - AG. A EV consolida-se como tratamento baseado na hierarquia de medo, em que os pacientes são expostos a atividades identificadas na hierarquia da dor, iniciando pelas atividades menos temidas. Dessa forma esses pacientes fazem uma autoavaliação sobre suas crenças construídas sobre suas atividades e podem desconstruir essas. Na AG há um aumento gradual das atividades e reforço positivo a comportamentos saudáveis. Nesse tratamento os pacientes participam de atividades até o limite de 70% a 80% de tolerância e posteriormente são

aumentadas. Conforme alguns estudos, as atividades graduais são menos eficazes no tratamento do medo do movimento do que a exposição ao vivo. O autor, mediante revisão sistemática, verificou que para pacientes com dor lombar crônica, há evidências de qualidade moderada, que em curto prazo a exposição ao vivo é mais eficaz do que a atividade gradual e que a terapia comportamental é mais eficaz do que o tratamento usual para o alívio da dor, mas nenhum tipo específico de terapia comportamental é mais eficaz do que o outro. Referência: Vieira, E.B.M. SIMBIDOR – Simpósio Brasileiro e Encontro Internacional Sobre Dor (11º: 2013: São Paulo) 11º SIMBIDOR:Arquivos 2013 - (editores) Cibeles Andruccioli de Mattos Pimenta, Geana Paula Kurita, Claudio Fernandes Corrêa - São Paulo - Esfera Editora - 2013

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/tecnica-de-exposicao-para-diminuir-o-medo-do-movimento · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.