

Terapia cognitivo-comportamental e educação em dor como aliados na

intervenção da dor crônica Apesar de haver evidências de que tratamentos psicossociais para dor crônica possuem resultados favoráveis, pouco se sabe a respeito dos mecanismos desse tipo de intervenção. A terapia cognitivo-comportamental e a

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

intervenção da dor crônica Apesar de haver evidências de que tratamentos psicossociais para dor crônica possuem resultados favoráveis, pouco se sabe a respeito dos mecanismos desse tipo de intervenção. A terapia cognitivo-comportamental e a educação em dor foram utilizadas em um estudo de coorte com participantes de 4 clínicas de centros de saúde comunitárias do Alabama, nos Estados Unidos. O estudo apresenta novos

achados sobre a relação da catastrofização com intensidade e a interferência da dor em pacientes crônicos. Para o estudo, foram selecionadas pessoas com mais de 18 anos, com diagnóstico de dor crônica e auto relato de dor na maioria dos dias, nos últimos 3 meses. Foram excluídos os casos de dor relacionada a malignidade e casos de abusos de substâncias auto relatadas, obtendo-se uma amostra de 168 pessoas. Aleatoriamente, os participantes foram separados em dois grupos: um em que seria aplicada a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e outro, a educação em dor (ED). As intervenções foram aplicadas por terapeutas durante 10 reuniões semanais. Antes de cada encontro, foram utilizadas escalas para medidas de catastrofização da dor, intensidade da dor e interferência da dor nas atividades diárias. Os resultados encontrados foram que, tanto o grupo que

recebeu TCC quanto o grupo que recebeu ED obtiveram redução na catastrofização da dor ao longo do estudo. Uma associação importante foi que, se na semana anterior houve redução na catastrofização da dor, era previsível que a intensidade e a interferência da dor também diminuíssem na semana seguinte. Ou seja, os fatores analisados estão diretamente ligados à catastrofização, observada de forma ainda mais intensa no primeiro terço do tratamento e redução significativa dessa ligação no final das 10 sessões. A TCC e a ED apresentaram sucesso em separar a catastrofização da dor da subsequente intensificação e interferência, atingindo resultados muito positivos ao fim do tratamento. Este estudo traz achados importantes, mas ainda limitados, de como pode ocorrer o mecanismo de atuação das medidas psicossociais em casos de dor crônica. Referências: Burns JW, Gerhart J, Van Dyke BP, Morais CA, Newman AK, Thorn B. Examination of mechanism effects in cognitive behavioral therapy and pain education: analyses of weekly assessments. *Pain*. 2021 Sep 1;162(9):2446-2455. doi: 10.1097/j.pain.0000000000002237. PMID: 34448755. Alerta submetido em 03/11/2021 e aceito em 03/11/2021. Escrito por Rafaela Silva Motta.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/terapia-cognitivo-comportamental-e-educacao-em-dor-como-aliados-na · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.