



DOR CRÔNICA E INTERVENÇÃO DA PSICOLOGIA DA SAÚDE

Orlei de Paula Mendes¹

Karime Podolan²

Nelci Aparecida de Souza Oliveira³

Taline Ienk⁴

Resumo: *O presente trabalho está composto a partir de uma revisão bibliográfica e expõe os conceitos de dor aguda e crônica. Tem como objetivo apresentar os efeitos da dor crônica na vida do indivíduo e a intervenção de um profissional da área de Psicologia da Saúde.*

Palavras-chave: Dor crônica. Psicologia da Saúde. Prevenção terciária.

Introdução

Por vezes a dor funciona como um indicador de defesa do organismo, é passageira e benéfica ao indivíduo: quando o sujeito entra em contato com estímulos aversivos e nocivos a ele, emerge a dor e a partir do mecanismo arco reflexo se evitam danos maiores – esta é a chamada dor aguda, ela é passageira e desaparece após a cura da lesão. Em contrapartida, existe a dor crônica, uma dor persistente e contínua e que causa sofrimento e desgaste emocional ao indivíduo.

De acordo com Louzã Neto e Elkis (2007), enquanto a dor aguda atua como um instrumento de alerta, indicando que algo está errado com os meios exterior ou interior ao indivíduo, a dor crônica decorre de estímulos contínuos ou recorrentes e até mesmo na ausência desses estímulos, causando sofrimento e incapacidades ao sujeito. Ainda, é comum que os indivíduos com dor crônica apresentem raiva, hostilidade, comprometimento cognitivo, ansiedade e depressão.

Todavia, nos casos de indivíduos com dor crônica é fundamental o trabalho de uma equipe interdisciplinar e intervenções de profissionais da Psicologia da Saúde, possibilitando a análise e a compreensão do quadro de saúde do sujeito e permitindo que ele consiga viver da maneira mais saudável possível, amenizando o sofrimento e reduzindo as probabilidades de adoecimento.

Objetivos

Apresentar os efeitos da dor crônica na vida do indivíduo e a intervenção de um profissional de Psicologia da Saúde, visando a promoção de melhores níveis de qualidade de vida para os sujeitos que sofrem em decorrência da dor.

Metodologia

1 Acadêmico Bacharelado em Psicologia - Faculdade Sant' Ana - e-mail: menddesorlei@hotmail.com

2 Acadêmica Bacharelado em Psicologia - Faculdade Sant' Ana - e-mail: karime_podolan@hotmail.com

3 Acadêmica Bacharelado em Psicologia - Faculdade Sant' Ana - e-mail: nelcipedag10@hotmail.com

4 Docente Bacharelado em Psicologia - Faculdade Sant' Ana - e-mail: tali.ienk@gmail.com

Este trabalho constitui-se de uma revisão bibliográfica, com embasamento teórico em artigos e obras de autores que apresentam assuntos relacionados à área da saúde e também que atuam sobre a temática dor.

Aplicações da Psicologia da Saúde

A Psicologia da Saúde tem como interesse e objeto de intervenção o homem em sua estrutura biopsicossocial. A ênfase deste ramo da ciência psicológica é atuar e intervir sobre a prevenção e o tratamento de doenças, manutenção e promoção da saúde, do bem estar e da qualidade de vida do indivíduo.

Louzã Neto e Elkis (2007) afirmam que um importante campo de atuação de psicólogos da saúde é a intervenção em sujeitos com dor crônica, uma vez que pessoas nessa condição têm tendências à ideação suicida, sensação de fracasso, sentimentos de culpa, isolamento social, indecisão e perda de satisfação – e estas condições são benéficas para o surgimento e o desenvolvimento da depressão. Além disso, a dor crônica também influencia em fatores como a qualidade do sono, anorexia, inatividade, anergia, comprometimento da concentração, anedonia e ideação suicida. Frequentemente a dor crônica está associada a problemas psicológicos e sociais, comprometendo as dimensões cognitivas, sensitivas, emocionais, motivacionais e interacionais. Desta maneira, as terapias psicológicas têm a tendência de reduzir comportamentos doentes, proporcionar uma melhor aceitação da doença e diminuir também a probabilidade da propagação de transtornos depressivos. Por isso, a avaliação adequada do paciente com dor crônica deve incluir a análise dos aspectos psicológicos da dor, bem como seus efeitos no comportamento e na estabilidade emocional do indivíduo. Esta investigação é desafiante para o médico que não é um psiquiatra, já que os pacientes não têm consciência dos aspectos mentais ou relutam em acessá-los.

Neste contexto, vê-se a aplicabilidade e a significância do trabalho de um profissional da Psicologia da Saúde, inclusive a relevância da análise e compreensão do sujeito em sua integridade biopsicossocial para uma intervenção mais assertiva e que possibilite a promoção de melhores níveis de qualidade de vida e redução do sofrimento e do adoecimento, pois a dor crônica é contínua, inevitável e irreversível e as condições físicas do corpo podem impactar na degradação da saúde mental.

“Com a persistência da dor, os pacientes ficam mais expostos à ação de fatores psicológicos (ansiedade, medo da dor, depressão) e fatores sociais (conflitos familiares, perda de papéis, risco ocupacional)”⁵. (GONZÁLEZA, 2014, p. 611)

A impossibilidade de cura da dor crônica dificilmente é aceita pelo sujeito pelo fato de que ele está submetido a uma condição que o acompanhará no decorrer de sua vida inteira; ainda, ele precisa se adaptar à sua condição e aprender a conviver com dificuldades e restrições. Além disso, o indivíduo deverá sempre recorrer a tratamentos e maneiras que o possibilitem a viver de uma maneira melhor. Nesta circunstância, a Psicologia da Saúde tem um papel fundamental.

O tratamento psicológico da dor crônica justifica-se, portanto, porque o impacto que a síndrome dolorosa tem sobre a pessoa e o seu meio social pode contribuir para seu agravamento e incapacitar ainda mais aqueles que dela sofrem. Essa tarefa especificamente psicológica é complexa, pelo menos em sua abordagem, já que afeta completamente a pessoa e seu ambiente: são muitas variáveis a serem consideradas e, possivelmente,

⁵ Tradução dos autores.

programas de tratamento de múltiplos componentes a serem usados.⁶
(VALLEJO, 2005 p.42)

O profissional de Psicologia da Saúde pode intervir em um paciente a partir de três tipos de prevenções: a prevenção primária, que pode ser definida como educativa, pois promove a saúde e antecede o aparecimento de qualquer problema; a prevenção secundária, que é informativa e faz parte do diagnóstico da doença; e a prevenção terciária, que envolve cirurgias e quimioterapias, e tem a finalidade de fazer com que o sujeito conviva da melhor forma com sua doença.

Sabendo-se que a dor crônica é irreversível, deve-se aplicar o nível terciário de prevenção de saúde, objetivando a redução do sofrimento e manutenção da vida do indivíduo, pois se compreende que “o nível terciário de prevenção corresponde, basicamente, à gestão dos estados de doença”. (FOULLER e GRAY, 1983, apud ALMEIDA, 2005, p. 93)

De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevenção terciária está voltada à redução do progresso e das complicações de uma doença que já está estabelecida, mediante a aplicação de medidas orientadas a reduzir sequelas e deficiências, minimizar o sofrimento e facilitar a adaptação dos pacientes a seu ambiente; é um aspecto importante da terapêutica e da medicina reabilitadora. Para os pacientes com dor crônica, e dentre as possibilidades de tratamento, Vallejo (2005) destaca duas maneiras distintas de intervenção psicológica.

O tratamento psicológico da dor crônica tem formas alternativas de intervenção que podem ser úteis em determinadas ocasiões e síndromes, das quais destacamos duas formas: o treinamento dos cuidadores informais do paciente, geralmente um familiar, e o uso da tecnologia com o paciente, comunicação, telefone e internet, como recursos terapêuticos.⁷ (VALLEJO, 2005, p. 52)

Além disso, o trabalho de uma equipe interdisciplinar é fundamental para o tratamento de um paciente, sendo a psicoterapia também um fator relevante e essencial que possibilita melhoras significativas, principalmente nos aspectos emocionais de indivíduos portadores de dor crônica. É importante também que o psicólogo tenha o hábito de fazer interconsultas com os demais profissionais envolvidos em um caso e mantenha o cuidador do paciente informado quanto aos procedimentos necessários.

Segundo Louzã Neto e Elkis (2007), o objetivo da psicoterapia em pacientes com dor crônica não é a cura em si, mas é uma intervenção para amenização do sofrimento, pois até mesmo procedimentos analgésicos e cirúrgicos raramente são curativos nestes casos.

Considerações finais

A dor crônica acarreta sofrimento a um indivíduo e ele precisa aprender a conviver com a sua condição de ser, por isso é fundamental que o seu cuidador seja envolvido e informado sobre quaisquer intervenções que se julguem necessárias ao paciente. Ainda, ressalta-se que a terapia psicológica é um fator que não deve ser deixada de lado, porque ela facilita no autoconhecimento e contribui para a saúde mental do homem.

Por fim, a compreensão biopsicossocial do paciente e o trabalho de uma equipe interdisciplinar com interconsultas profissionais são fatores importantes para a promoção da saúde e a redução do sofrimento do sujeito, bem como a análise e o

⁶ Tradução dos autores.

⁷ Tradução dos autores.

acompanhamento do quadro de saúde do indivíduo e a gestão e manutenção da prevenção terciária, auxiliando na condição clínica do paciente e proporcionando condições mais dignas de sobrevivência, bem estar e qualidade de vida.

Referências

ALMEIDA, Lúcio Meneses de. Da prevenção primordial à prevenção quaternária. **Revista portuguesa de saúde pública**. 2005; 23(1): 91-96. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/2996950/mod_resource/content/1/texto%20sobre%20niveis%20de%20preven-epi%20graduac%C3%A3o.pdf. Acesso em 25 ago. 2019.

Controle de doenças na população. In _____ **Organização Pan-Americana de saúde/ OMS**. Brasília, 2010. Disponível em: <http://www.paho.org/bra>. Acesso em 25 ago. 2019.

GONZÁLEZA, Margarita. Dolor crónico e psicología: actualización. **Revista Médica Clínica Las Condes**. 2014; 25(4): 610-617. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/276481872_Dolor_cronico_y_psicologia_actualizacion. Acesso em 24 ago. 2019.

LOUZÃ NETO, Mario Rodrigues; ELKIS, Hélio. Et al. Dor crônica. In: _____ **Psiquiatria básica**. 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

VALLEJO, Miguel A. Tratamiento psicológico del dolor crónico. **Boletín de Psicología**. 2005; 84: 41-58. Disponível em: <https://www.uv.es/seoane/boletin/previos/N84-4.pdf>. Acesso em 24 ago. 2019.