

A Importância da Comunicação no Tratamento da Dor

Produção: Comitê Saúde Mental e Dor

A forma como o nos comunicamos influencia diretamente comportamento do paciente. A linguagem que utilizamos tem um poder imenso. Palavras negativas podem intensificar o sofrimento, enquanto uma comunicação positiva e que valida ou acolhe promove a adesão ao tratamento. O profissional deve evitar frases que reforcem estigmas, como “sua dor é psicológica”. Esse tipo de colocação pode gerar desconfiança ou a impressão de que a dor neste ambiente não é considerada legítima (1–5). Em vez disso, recomenda-se destacar que:

- A dor é uma experiência biopsicossocial, com dimensões físicas, emocionais e sociais interligadas;
- O tratamento psicológico não substitui, mas integra e amplia os cuidados que estão sendo oferecidos pelo profissional, e que neste momento está sendo indicado;
- A dor influencia e altera todas as áreas da vida do paciente, e gera sofrimento associado;
- O objetivo das indicações é ajudar o paciente a recuperar qualidade de vida, autonomia, funcionalidade e capacidade de desenvolver estratégias para também manejar a sua dor.

Uma boa conversa pode:

- Reduzir inseguranças e dúvidas;
- Favorecer a adesão ao tratamento;
- Diminuir sentimentos de desamparo;
- Fortalecer a confiança e a parceria entre paciente e equipe

A Perspectiva do Paciente

- **“Minha dor é real. Por que ninguém acredita em mim?”**

Esta é uma das queixas mais comuns. Muitos pacientes sentem que sua dor é minimizada ou invalidada por profissionais de saúde que não encontram uma causa física imediata. A falta de compreensão leva a sentimentos de desesperança e isolamento.

- **Falta de tempo e atenção.**

Pacientes muitas vezes se sentem apressados durante as consultas, sem a oportunidade de expressar a totalidade de sua experiência com a dor.

- **“Já tentei de tudo”**

Há uma grande frustração quando o paciente já passou por diversos tratamentos sem sucesso.

- **“Não tenho tempo ou dinheiro.”**

Explore recursos disponíveis (grupos, teleatendimento).

Como os profissionais podem ajudar:

- Valide/reconheça a dor do paciente.

Comece reforçando que a dor do paciente é real. Use frases como: “O encaminhamento não significa que a dor não é real. Queremos oferecer todos os recursos possíveis para reduzir o sofrimento”.

- Seja empático

Use uma linguagem que acolha o paciente, como: “A dor que você sente afeta também seu bem-estar emocional. Um psicólogo pode te ajudar a lidar melhor com isso”. Procure utilizar frases positivas.

- Explique em etapas, usando exemplos simples, evite termos técnicos em excesso.
- Ofereça opções de cuidado integrativo, mostrando que diferentes estratégias (medicamentos, fisioterapia, psicologia, mudanças de estilo de vida) podem somar resultados.
- Mantenha o diálogo contínuo com a equipe multiprofissional, garantindo alinhamento no cuidado.
- Oriente o paciente a trazer suas dúvidas por escrito – facilita lembrar pontos importantes durante a consulta.
- Oriente o paciente a compartilhar expectativas e medos, isso ajuda o profissional a ajustar o plano terapêutico.



A Perspectiva do Profissional

- Por que meu paciente não adere ao tratamento?

Profissionais de saúde se deparam com o desafio da baixa adesão. Eles podem sentir que seus esforços não são valorizados ou que o paciente não está comprometido. A falta de engajamento do paciente pode levar a um sentimento de fracasso terapêutico para o profissional.

- Dificuldade em explicar a complexidade da dor crônica de forma clara;
- Barreiras em lidar com expectativas irreais de “cura imediata”;
- Sentimento de impotência diante de dores refratárias;
- Resistência de alguns pacientes ao encaminhamento para psicologia ou outras áreas.

Como resolver essa questão

- Entenda a motivação do paciente: A adesão ao tratamento está diretamente ligada à percepção do paciente sobre a própria dor e as expectativas que ele tem do tratamento. Muitos pacientes esperam uma cura "milagrosa" e, quando isso não acontece, a frustração e a desesperança podem levá-los a abandonar a terapia.
- Mantenha a comunicação interdisciplinar. O prontuário e o diálogo contínuo com a equipe (médicos, psicólogos, fisioterapeutas) são essenciais para alinhar as expectativas e ajustar o plano terapêutico.
- Eduque o paciente. A psicoeducação é fundamental. O psicólogo, por exemplo, pode ajudar o paciente a entender que a dor não é apenas física, mas um processo complexo influenciado por pensamentos e emoções. Isso ajuda a fortalecer a autonomia e a reduzir a dependência emocional do profissional.

Referências

1. IASP. IASP Curriculum Outline on Pain for Psychology [Internet]. 2020 [citado 25 de setembro de 2025]. Available at: <https://www.iasp-pain.org/education/curricula/iasp-curriculum-outline-on-pain-for-psychology/>
2. Jin Y. Can Pain Be Understood by Words? A Literature Review of Pain-Language Association. *Commun Humanit Res.* 2024;40(1):36–43.
3. Loduca A, Focosi AS, Müller BM, Samuelian C. Dores Crônicas: como melhorar a adesão ao tratamento. 1ª. Vol. 66. São Paulo: Editora do Autor; 2015.
4. Loduca A, Müller BM, Focosi AS. Adesão a tratamento e programas educativos multi ou interdisciplinares. In: Opióides: O que você deve saber. São Paulo: Leitura Médica Ltda; 2015.
5. Maldonado MT, Canella P. Recursos de Relacionamentos para profissionais de saúde: A boa comunicação com clientes e seus familiares em consultórios, ambulatorios e hospitais. Ribeirão Preto: Novo Conceito; 2009.

Autores:

Bárbara Muller,
Thais Vilela e
Thiago Guimarães Batista.



Torne-se um associado SBED e fortaleça sua atuação na área da dor! **Acesse: www.sbed.org.br**