

O Papel do Psicólogo na Dor

Produção: Comitê Saúde Mental e Dor

Intervenções e Benefícios para a Saúde Integral

A próxima etapa para um cuidado integral é encaminhar a pessoa com dor ao psicólogo, o que pode gerar dúvidas para o paciente e para os que ainda não têm clareza sobre os motivos e benefícios desse encaminhamento. Alguns podem pensar: “Eu tenho uma dor no meu corpo. Por que tenho de ir a um psicólogo?” A psicologia pode transformar o cuidado com a dor, oferecendo recursos valiosos aumentando a efetividade do tratamento da dor (1). Busca-se ajudar o paciente a viver bem, apesar da dor e não se tornar um refém de sua condição atual.

Como o psicólogo atua no manejo da dor

O psicólogo capacitado para esse atendimento auxiliará na identificação de pensamentos, emoções e comportamentos que amplificam a dor assim como estratégias para enfrentá-la, além de proporcionar suporte emocional ao paciente e trabalhar muitos outros aspectos relacionados, trazidos pela própria pessoa ou familiares (1).

Principais intervenções e benefícios que o psicólogo promove (2)

- Identificação dos aspectos que contribuem para a dor, incapacidade física e sofrimento psicológico
- Treino em técnicas de enfrentamento da dor
- Auxílio no planejamento de rotinas mais saudáveis
- Orientação sobre a comunicação com familiares e equipe
- Treino em técnicas de Mindfulness



Objetivos das intervenções Psicológicas (3)

- Reestruturação dos pensamentos disfuncionais (catastrofização, evitação)
- Aumento da flexibilidade cognitiva
- Ressignificação da experiência dolorosa
- Redução da tensão muscular
- Implementação da qualidade do sono
- Integração da dimensão subjetiva e inconsciente do sofrimento
- Empoderamento do paciente
- Elaboração de conflitos psíquicos
- Fortalecimento da rede de suporte social e emocional

O impacto positivo na saúde e na vida do paciente (4)

- Aumento da adesão ao tratamento
- Redução de sintomas de ansiedade e depressão
- Melhora da qualidade de vida

Resultados

O entendimento do indivíduo como uma unidade MENTE-CORPO transforma a relação do paciente com a dor, promovendo a melhora da qualidade de vida, bem-estar e adesão ao tratamento médico (5).

O trabalho do psicólogo não substitui o médico. Ele fortalece o tratamento, oferecendo uma atenção integral (6).

Referências

1. Frye WS, Milojevic D. (2022) The Role of Psychology in Pediatric Rheumatic Diseases. *Pediatr Clin North Am.* Oct;69(5):965-974. doi: 10.1016/j.pcl.2022.05.009. PMID: 36207106.
2. Leung DKY, Fong APC, Wong FHC, Liu T, Wong GHY, Lum TYS. (2024). Nonpharmacological Interventions for Chronic Pain in Older Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Gerontologist.* Jun 1;64(6):gnae010. doi: 10.1093/geront/gnae010. PMID: 38366560
3. Bults RM, van Dongen JM, Ostelo RWJG, Nijs J, Keizer D, van Wilgen CP. (2023). Effectiveness of a Primary Care Multidisciplinary Treatment for Patients with Chronic Pain Compared with Treatment as Usual. *J Clin Med.* Jan 22;12(3):885. doi: 10.3390/jcm12030885. PMID: 36769533.
4. Bahmani, M. et al. (2025). Investigating the impact of interdisciplinary training programs on self-efficacy and life satisfaction among Hemodialysis patients: a randomized controlled clinical trial. *BMC Nephrology*, 26, 280.
5. Rodrigues, A L et al. *Psicologia da Saúde Hospitalar. Abordagem Psicossomática.* (2019). Editora Manole, 1a. Edição. ISBN13: 9788520461662.
6. Meyer-Moock S, Rath S, Strunk K, Siebert B, Hinkfoth K, Weih M, Fleßa S, Kohlmann T. (2022). Strengthening the occupational and social participation of multiple sclerosis patients - design of a multicenter, parallel-group randomized controlled trial (MSnetWork-study). *BMC Neurology.* Dec 9;22(1):4

Autores:

Regina de Oliveira Fernandes e
Ricardo Brayner.



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