

Quando, Por Que e Como Encaminhar o Paciente ao Psicólogo

Produção: Comitê Saúde Mental e Dor

A dor crônica é um fenômeno multidimensional, complexo que envolve aspectos físicos, emocionais, cognitivos, sociais e espirituais (1). Evidências apontam que intervenções mais efetivas abordam esses múltiplos aspectos (2,3). O psicólogo é um aliado essencial no cuidado integral a saúde, atuando na promoção da saúde mental, na modulação da dor, melhora do sono e relações, resultando na melhoria da qualidade de vida (4).

Quando Encaminhar

O paciente pode ser indicado em qualquer fase do tratamento, desde o diagnóstico até o seguimento, especialmente quando há presença de sintomas psicológicos (4).



Na fase Inicial quando o paciente apresentar:

- Dificuldade na aceitação do diagnóstico
- Indício de sintomas de depressão
- Ansiedade frente à dor persistente
- Hipervigilância corporal
- Histórico de transtornos mentais

Na fase Intermediária quando houver:

- Baixa adesão ao tratamento
- Presença de catastrofização ou evitação
- Indício de conflitos familiares
- Impacto significativo na capacidade funcional
- Insônia, irritabilidade ou isolamento social

Na fase Crônica ou Refratária quando for identificado:

- Presença de desesperança ou sentimentos de inutilidade
- Indícios de ideação suicida ou depressão grave
- Dependência excessiva do profissional de saúde
- Uso abusivo de medicamentos ou substâncias

Encaminhar o paciente para psicologia não significa que a dor deste é de natureza psicológica, ou de fracasso terapêutico, mas sim uma estratégia para ampliar o cuidado e implementar o tratamento, aumentando sua efetividade.

Por Que Encaminhar

- Para reduzir o sofrimento psíquico
- Para ampliar as estratégias de enfrentamento
- Para prevenir o desenvolvimento de transtornos mentais secundários
- Para melhorar a adesão ao tratamento médico
- Para fortalecer a autonomia e autoestima
- Intervenção em fatores psicossociais que perpetuam a dor

A literatura reforça que o encaminhamento psicológico melhora a adesão e reduz sofrimento psíquico (5).

Como encaminhar

- Explique ao paciente que o paciente está sendo encaminhado ao psicólogo pois este profissional pode contribuir para a melhor efetividade do tratamento;
- Saliente que o psicólogo pode reduzir o sofrimento que muitas vezes está associado a dor;
- Quando o profissional identificar que existem aspectos psicológicos presentes que podem manter ou modular o quadro doloroso, explique isto ao paciente;
- Preferencialmente envie um documento de referência;
- Evite indicar qual intervenção deve ser feita;
- Encaminhe para profissionais que possuam experiência no tratamento da dor.

Referências

1. Perissinotti, D.M.N. & Sardá, J. J. J. (2019). Psicologia e Dor: O que você deve saber, ed.1. São Paulo: Editora dos editores, v.1., p.208.
2. Sanabria-Mazo JP, Colomer-Carbonell A, Fernández-Vázquez Ó, Noboa-Rocamora G, Cardona-Ros G, McCracken LM, Montes-Pérez A, Castaño-Asins JR, Edo S, Borràs X, Sanz A, Feliu-Soler A and Luciano JV (2023) A systematic review of cognitive behavioral therapy-based interventions for comorbid chronic pain and clinically relevant psychological distress. *Front. Psychol.* 14:1200685.
doi: 10.3389/fpsyg.2023.1200685
3. Flor, H., & Turk, D. C. (2011). Chronic pain: An integrated biobehavioral approach. IASP Press.
4. Paludo, I. C. P., Moré, C. L. O., & Inácio, A. N. (2024). Estudos e Pesquisas em Psicologia, 24, e77561.
5. Veloso et al. (2025). Revisão de intervenções interdisciplinares no manejo da dor. Meyer-Moock S. et al. (2022). *BMC Neurology*, 22(1):472.

Autores:

Jamir Sardá Jr. e
Fabiana Burin.



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