



## Pacientes com dor crônica: como o psicólogo pode ajudar?

Muitas são as pessoas que passam, diariamente, pelo desconforto da dor crônica. Infelizmente, 30% da população mundial sofre desse mal, que pode perdurar por meses ou até mesmo anos.

Existem algumas patologias que estão diretamente relacionadas a este estado como a artrite reumatoide, a DORT – distúrbios osteomusculares relacionados com o trabalho, o câncer e doenças musculares como a fibromialgia.

A dor crônica também pode aparecer após um trauma que não teve um tratamento satisfatório, podendo causar sérios problemas futuros, não apenas físicos como também psíquicos. Esse é um dos problemas que vamos abordar nesse post. Acompanhe!

O isolamento social é uma das consequências

A dor crônica pode prejudicar bastante a vida social de quem sofre com o desconforto. Afinal de contas, quem quer ir para algum lugar com dor? É muito mais fácil ficar em casa, no conforto.

Porém, esse comportamento pode agravar o quadro da dor, deteriorando ainda mais a saúde do indivíduo. Isso porque ele deixa de fazer as coisas que mais gosta, passa a ir menos ao trabalho e se relaciona menos com os colegas, podendo, com isso, desenvolver um quadro de depressão.

Tipos de tratamentos psicológicos

Além do tratamento da dor crônica em si, existem vários tratamentos para cuidar do lado psicológico do paciente, tão importante nesse momento. Confira os principais tratamentos.

Terapia Ocupacional

O objetivo dessa terapia é fazer com que a pessoa olhe de uma outra forma para a dor, minimizando-a e evitando que ela se torne o centro de tudo. A redução do desconforto e o retorno às atividades diárias como o trabalho, sair com os amigos e também aos exercícios físicos são alguns pontos que esse tratamento objetiva.

## Terapia Cognitivo-comportamental

Esse método tem como base a premissa de que a dor está mais relacionada ao pensamento do que com a doença em si. A ideia principal da terapia cognitivo-comportamental é que o indivíduo passe a conviver melhor com a dor crônica. Aqui, é preciso fazer com que o paciente tire o foco do seu pensamento da dor e substitua-o por outros melhores.

A intenção é fazer com que a pessoa esqueça da dor, nem que seja por um pequeno espaço de tempo. O tratamento também deve ajudar o paciente a lidar com algumas recaídas que podem acontecer durante o tratamento.

### Biofeedback

A palavra biofeedback é muito utilizada na medicina e, na prática, significa que qualquer alteração psicológica influencia, diretamente, em uma mudança fisiológica e vice-versa. Assim sendo, esse tratamento ensina como se pode mudar o comportamento fisiológico do corpo por meio de mudanças comportamentais.

A forma como o tratamento é realizado depende muito do atual momento do paciente e de quais são os seus problemas fisiológicos que devem voltar ao equilíbrio com a ajuda do pensamento. Por exemplo, é possível controlar a respiração de alguém que está hiperventilando como ocorre em muitos pacientes ansiosos.

### Condicionamento operante

O objetivo principal desse tratamento é fazer a correlação do estímulo com a consequência que ele vai gerar.

De acordo com o psicólogo que o criou, todo comportamento acaba sendo influenciado por seus resultados. O condicionamento operante reforça esse comportamento e o fortalece, seja como um tipo de recompensa (reforço positivo) ou como punição (reforço negativo). No caso da dor crônica, teremos o reforço positivo nos comportamentos em que a dor crônica encontra-se ausente.

Fonte: <http://blog.cicloceap.com.br/pacientes-com-dor-cronica-como-o-psicologo-pode-ajudar/>

[Read More](#)

---