



# Educação Interprofissional em Saúde

Abordagem da DOR





# Abordagem Psicossocial

Prof. Dra. Marina Salvetti

Departamento de Enfermagem Médico-Cirúrgica EEUSP  
Grupo de Pesquisa:  
“Dor, controle de sintomas e cuidados paliativos”

## Abordagem Psicossocial da dor

- ☐ Intervenções Educativas
- ☐ Terapia Cognitivo-Comportamental
- ☐ Exposição ao vivo
- ☐ Técnicas de Relaxamento
- ☐ Meditação Mindfulness
- ☐ Yoga
- ☐ Musicoterapia

Intervenções  
em Grupo



# Intervenções em grupo

- Intervenções em grupo são úteis em diversos contextos e situações de saúde, consideradas estratégias significativas de suporte social.
- O contexto de grupo promove um ambiente favorável para a educação, facilita a troca de experiências e a aquisição de habilidades de enfrentamento, além de permitir a discussão de questões existenciais.



# Intervenções Educativas

- A educação da pessoa com dor compreende a oferta de informações, em acordo com as melhores evidências científicas, que podem ajudar o indivíduo, a família e a comunidade a tomar decisões sobre seus cuidados
- Além disso, a educação facilita o ajuste de crenças, expectativas e comportamentos indesejáveis, visando o autocuidado, a independência e o bem-estar.

# Intervenções Educativas

- Dor envolve elementos cognitivos, sociais e emocionais, aprendidos com a experiência e que podem ser reaprendidos, e daí repousa a justificativa de como a educação pode influir na vivência dolorosa.
- A educação pode modificar a interpretação do fenômeno doloroso, quer pela modificação de aspectos da rede neural envolvidos na apreciação da dor ou pela diminuição do medo e ansiedade frente ao desconhecido, que frequentemente acompanham os quadros de dor crônica.

# Intervenções Educativas

- Há evidências científicas que justificam a recomendação de programas educativos para o controle da dor, seja no contexto da Atenção Básica ou em Centros Ambulatoriais especializados.
- Os principais objetivos de programas educativos são reduzir barreiras cognitivas para o alívio da dor, usar a medicação apropriadamente, utilizar técnicas não farmacológicas para o alívio da dor e aprender a comunicar as necessidades relacionadas à dor.

Jahn et al. Improvement of pain-related self-management for cancer patients through a modular transitional nursing intervention: A cluster-randomized multicenter trial. *Pain* 2014;155(4):746-54.

Rustøen et al. A randomized clinical trial of the efficacy of a self-care intervention to improve cancer pain management. *Cancer Nursing* 2014;37(1):34-43.

# Terapia Cognitivo-Comportamen tal

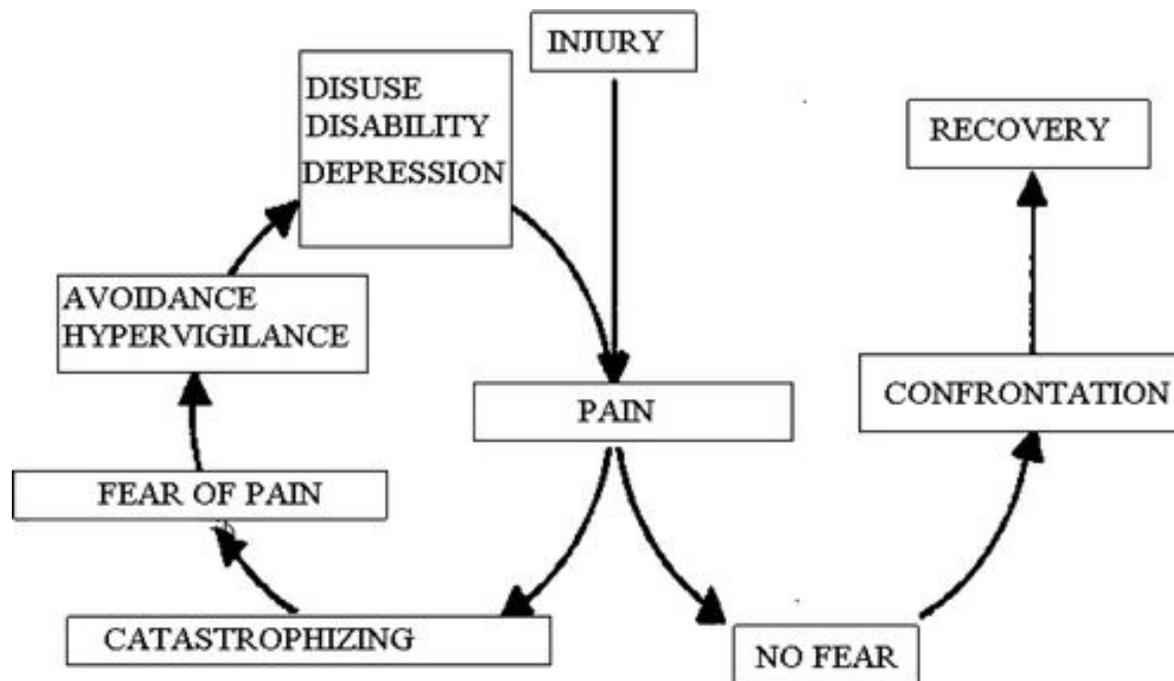


Compreender a relação entre  
pensamentos, emoções e comportamento

# Terapia Cognitivo-Comportamental

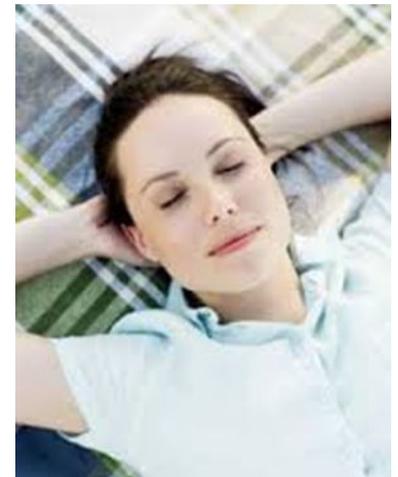
- Combina técnicas da terapia comportamental e da terapia cognitiva e ensina aos pacientes uma variedade de métodos que podem ser aplicados nos problemas e nas situações do cotidiano
- Ajuda a modificar crenças e atitudes disfuncionais
- Auxilia na mudança de comportamento e aquisição de novas estratégias de enfrentamento
- Enfatiza o controle e não a cura





# Relaxamento e Imaginação Dirigida

- Geralmente utilizam técnicas de respiração, relaxamento muscular progressivo ou imaginação dirigida
- Estas técnicas reduzem o stress e a sensação de falta de controle.
- Aumentam a percepção de bem-estar e induzem o sono.
- Reduzem os pensamentos catastróficos



# Relaxamento e Imaginação Dirigida







# Meditação Mindfulness

- A meditação objetiva melhorar a atenção, auto-regulação emocional e autoconsciência
- Modula os componentes sensoriais e afetivos da percepção da dor.
- Reduz ou inibe as vias de percepção da dor no sistema nervoso central via amígdala e córtex frontal.
- Os mecanismos neurais subjacentes continuam desconhecidos, mas há indícios de que a prática de meditação provoca alterações na função e plasticidade cerebral

# Meditação Mindfulness

- Objetiva reduzir a reatividade aos pensamentos e sentimentos estressantes que acompanham e amplificam a experiência dolorosa.
- Ainda há poucas evidências para apoiar esta abordagem, que mostrou discreta redução da dor em comparação aos controles utilizados e efeitos mais robustos em relação aos sintomas depressivos e qualidade de vida.



- Reduz a intensidade da dor, a fadiga, melhora a flexibilidade, melhora o humor e a aceitação da dor, além de reduzir pensamentos catastróficos
- Pode ser adaptada às necessidades específicas dos pacientes que apresentam maiores limitações
- Reduz a atividade do sistema nervoso simpático, redução de substâncias inflamatórias e relacionadas ao estresse (cortisol), aumento da flexibilidade, força, melhora da circulação e da capacidade cardiorrespiratória.



# Musicoterapia

- Redução da dor e promoção da sensação de bem-estar
- Pode ser usada individualmente ou associada a outras práticas como relaxamento, yoga, alongamento



“Tensão é quem você acha que é,  
relaxamento é quem você é de verdade”



Provérbio Chinês

[mgsalvetti@usp.br](mailto:mgsalvetti@usp.br)  
@gpdorsintomas