

## **A DUALIDADE DA DOR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE OS ASPECTOS PSICOLÓGICOS E EMOCIONAIS DA DOR CRÔNICA**

**Linha: Conforme edital**

Caio Vinicius de Oliveira Campos<sup>1</sup>; Anna Helloisa da Costa Dantas<sup>2</sup>; Ana Karollyne Soares da Silva<sup>3</sup>; Carlos Vinicius Fernandes da Silva<sup>4</sup>; Geovanna Carneiro Diniz<sup>5</sup>; Núbia Kelly Rodrigues Ribeiro<sup>6</sup>;

<sup>12345</sup> Discentes Afya Paraíba, João Pessoa - PB

<sup>6</sup> Docente Afya Paraíba, João Pessoa -PB

### **Introdução**

A dor crônica representa um dos principais desafios de saúde pública na atualidade, exigindo uma abordagem que ultrapasse o tratamento sintomático e considere as dimensões biológicas, psicológicas e sociais do indivíduo. Estudos recentes indicam que a dor persistente está fortemente associada a fatores emocionais e comportamentais, demandando intervenções integradas que incluam ações educativas e estratégias de autocuidado (Press et al., 2023).

A dor crônica estabelece uma relação bidirecional com os problemas de saúde mental, criando um ciclo vicioso que agrava ambas as condições. Aspectos emocionais, como ansiedade e depressão, amplificam a percepção dolorosa, pois o estresse crônico ativa vias neurais que intensificam a sensibilidade à dor. Pacientes com dor crônica utilizam os serviços de saúde cerca de cinco vezes mais do que o restante da população, evidenciando o impacto biopsicossocial dessa condição.

Dentro desse contexto, a Educação em Saúde surge como uma ferramenta essencial no enfrentamento da dor crônica, pois contribui para o fortalecimento da autonomia, do autocuidado e da compreensão do próprio processo de adoecimento. De acordo com Van Dijk et al. (2023), a aplicação do modelo biopsicossocial no cuidado à dor é fundamental, uma vez que possibilita compreender o paciente de maneira integral, considerando suas experiências físicas, emocionais e sociais. Além disso, a educação em saúde promove uma comunicação mais empática e participativa, fortalecendo o vínculo entre equipe multiprofissional e paciente (Mankellow et al., 2022).

Diante dessa realidade, o presente trabalho, intitulado “A Dualidade da Dor: Um Relato de Experiência sobre os Aspectos Psicológicos e Emocionais da Dor Crônica”, tem como objetivo relatar as vivências de cinco alunos durante suas atividades na Unidade Básica de Saúde (UBS) de João Pessoa, destacando como os fatores psicológicos e emocionais interferem na experiência dolorosa e no processo terapêutico.

A vivência também coincidiu com o Setembro Amarelo, campanha nacional de valorização da vida e prevenção ao suicídio, permitindo a realização de ações educativas e reflexivas voltadas à saúde mental. Essa integração entre o cuidado físico e emocional reforçou a importância da empatia, da escuta ativa e do

acolhimento no atendimento em saúde. Assim, a experiência contribuiu não apenas para o aprendizado acadêmico, mas também para a formação humana e sensível dos futuros profissionais da saúde, que puderam vivenciar na prática a dualidade entre a dor física e o sofrimento emocional.

## **Métodos ou Relato de Experiência**

O presente trabalho trata-se de um relato de experiência realizado por cinco estudantes de Medicina durante as atividades práticas na Unidade Básica de Saúde, em João Pessoa – PB, no segundo semestre de 2025, sob supervisão de preceptores da disciplina de Atenção Primária à Saúde.

Durante o estágio, acompanhou-se uma paciente com dor crônica, o que possibilitou compreender, na prática, a influência dos fatores psicológicos e emocionais na percepção e no manejo da dor. Por meio da escuta ativa, acolhimento e observação clínica, foi possível perceber a complexidade da dor crônica sob uma perspectiva biopsicossocial, indo além do tratamento medicamentoso.

A experiência teve caráter qualitativo e descritivo, baseada na interação entre estudantes, equipe multiprofissional e paciente. As reflexões foram registradas em diário de campo e discutidas em grupo, destacando a importância da abordagem humanizada e do vínculo no cuidado.

A vivência ocorreu durante o Setembro Amarelo, possibilitando a realização de ações educativas e rodas de conversa sobre saúde mental e valorização da vida, o que reforçou a integração entre cuidado físico e emocional.

## **Resultados e Discussão**

A vivência na Unidade Básica de Saúde evidenciou que a dor crônica apresenta caráter multidimensional, demandando uma abordagem biopsicossocial para seu manejo adequado. Durante o acompanhamento da paciente, observou-se que sintomas depressivos, sentimentos de desesperança e ansiedade estavam diretamente relacionados ao aumento da intensidade da dor relatada, corroborando a literatura que descreve a interação entre sofrimento emocional e amplificação da percepção dolorosa (Turk; Okifuji, 2002; Melzack; Wall, 1965).

A escuta ativa e o acolhimento mostraram-se ferramentas fundamentais no processo terapêutico. Ao longo das consultas, foi possível identificar que, ao se sentir ouvida e compreendida, a paciente apresentava melhora na expressão emocional, maior adesão às orientações e, conseqüentemente, redução subjetiva do desconforto doloroso. Esse achado reforça a importância da relação terapêutica como parte do cuidado em

saúde, em consonância com o modelo biopsicossocial de manejo da dor, que valoriza o vínculo e a humanização da assistência (Gatchel et al., 2007; Brasil, 2023).

A integração das atividades ao Setembro Amarelo possibilitou expandir a abordagem para além do caso individual, promovendo rodas de conversa e ações educativas sobre saúde mental e prevenção ao suicídio. Essas atividades fortaleceram o entendimento da relação entre dor crônica e sofrimento psíquico, estimulando reflexões entre profissionais, estudantes e usuários da UBS sobre estratégias de enfrentamento, redes de apoio e importância do cuidado integral (OMS, 2022; ABP, 2023).

Além disso, o contato com a equipe multiprofissional permitiu observar a importância da atuação integrada entre medicina, psicologia, enfermagem e assistência social no acompanhamento de pacientes com dor persistente. A interdisciplinaridade contribuiu para a construção de estratégias terapêuticas mais completas, incluindo educação em saúde, estímulo ao autocuidado e suporte emocional (Gatchel et al., 2014; SBED, 2021).

Dessa forma, os resultados desta experiência ressaltam que o manejo da dor crônica vai além da prescrição medicamentosa, exigindo escuta qualificada, empatia, diálogo e ações educativas contínuas. A vivência proporcionou aos estudantes maior compreensão sobre o impacto emocional da dor e sobre a necessidade de incorporar o cuidado mental como parte essencial do tratamento. Esses achados são consistentes com evidências atuais que apontam que intervenções psicossociais, quando associadas ao tratamento clínico, podem melhorar a qualidade de vida e reduzir o sofrimento de pacientes com dor crônica (Eccleston et al., 2021; SBED, 2021).

### **Considerações Finais**

A vivência relatada nesta experiência na Unidade Básica de Saúde permitiu compreender, de forma sensível e concreta, que a dor crônica ultrapassa o limite do sintoma físico e se insere como um fenômeno profundamente subjetivo, permeado por dimensões emocionais, sociais e psicológicas. Ao acompanhar pacientes com essa condição, foi possível perceber que o sofrimento não se resume à intensidade da dor, mas à forma como ela interfere na identidade, na rotina e nas relações humanas.

Essa experiência reafirmou a importância de uma escuta atenta e empática no cuidado integral ao paciente, valorizando não apenas o tratamento medicamentoso, mas também a abordagem multidisciplinar e o acolhimento emocional. A dor crônica, quando compreendida sob uma perspectiva biopsicossocial, exige do profissional de saúde sensibilidade clínica e preparo técnico para reconhecer o impacto invisível que ela exerce sobre o indivíduo.

Portanto, a prática vivenciada destacou a necessidade de promover um olhar mais humanizado no ambiente da atenção primária, onde o vínculo entre paciente e equipe de saúde se torna instrumento terapêutico essencial. A dualidade da dor entre o corpo que sente e a mente que sofre, reforçando o papel dos profissionais de saúde como mediador entre a ciência e a humanidade, lembrando que tratar a dor é, acima de tudo, cuidar da pessoa em sua totalidade.

## Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes de atenção à pessoa com dor crônica. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 30 out. 2025.
- WORLD HEALTH ORGANIZATION. World Mental Health Report: Transforming mental health for all. Geneva: WHO, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>. Acesso em: 30 out. 2025.
- SBED – Sociedade Brasileira para Estudo da Dor. Diretrizes para o manejo da dor crônica. São Paulo: SBED, 2021. Disponível em: <https://sbed.org.br>. Acesso em: 30 out. 2025.
- TURK, D. C.; OKIFUJI, A. Psychological factors in chronic pain: evolution and revolution. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 70, n. 3, p. 678-690, 2002. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-006X.70.3.678>. Acesso em: 30 out. 2025.
- GACHEL, R. J.; PENG, Y. B.; PETERS, M. L.; FUCHS, P. N.; TURK, D. C. The biopsychosocial approach to chronic pain: scientific advances and future directions. *Psychological Bulletin*, v. 133, n. 4, p. 581-624, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.4.581>. Acesso em: 30 out. 2025.
- GACHEL, R. J.; OKIFUJI, A. Evidence-based scientific data documenting the treatment and cost-effectiveness of comprehensive pain programs for chronic nonmalignant pain. *The Journal of Pain*, v. 15, n. 7, p. 779-795, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2014.01.006>. Acesso em: 30 out. 2025.
- MELZACK, R.; WALL, P. D. Pain mechanisms: a new theory. *Science*, v. 150, p. 971-979, 1965. Disponível em: <https://doi.org/10.1126/science.150.3699.971>. Acesso em: 30 out. 2025.
- ECCLESTON, C. et al. Psychological therapy for chronic pain (excluding headache) in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD007407.pub4>. Acesso em: 30 out. 2025.
- ABP – Associação Brasileira de Psiquiatria. Campanha Setembro Amarelo – Informes e materiais de prevenção ao suicídio. Brasília, 2023. Disponível em: <https://www.setembroamarelo.com>. Acesso em: 30 out. 2025.



MANKELLOW, J.; RYAN, C. G.; GREEN, P. W., et al. An exploration of primary care healthcare professionals' understanding of pain and pain management following a brief pain science education. BMC Medical Education, v. 22, p. 211, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03265-2>.

PRESS, V. G.; JAIN, S.; TANG, S.; et al. Video-based educational interventions for patients with chronic illnesses: systematic review. Journal of Medical Internet Research, v. 25, e41092, 2023. DOI: <https://doi.org/10.2196/41092>.

VAN DIJK, H.; KÖKE, A. J. A.; ELBERS, S.; et al. Physiotherapists using the biopsychosocial model for chronic pain: barriers and facilitators — a scoping review. International Journal of Environmental Research and Public Health, v. 20, n. 2, p. 1634, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph20021634>.