



## REDEFININDO A DOR: A IMPORTÂNCIA DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA DOR CRÔNICA

Mychelle Christian Cortês<sup>1</sup>

Hugo Pereira Graciano<sup>2</sup>

Carlos Macki Zumaeta Costa<sup>3</sup>

Dr. Thiago Melanias Araujo de Oliveira<sup>4</sup>

A terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem amplamente utilizada no tratamento da dor crônica não oncológica em adultos. A dor crônica é caracterizada pela persistência da dor por um período prolongado, geralmente maior que três meses, e pode impactar significativamente a qualidade de vida dos indivíduos, bem como suas funcionalidades física e emocional. Nesse contexto, a TCC surge como estratégia promissora, ao oferecer uma abordagem multifacetada para compreender e gerenciar o quadro algico. A TCC tem como objetivo ajudar os pacientes a identificar e modificar padrões de pensamento e comportamento que contribuem para a cronicidade da dor e a incapacidade associada. As melhorias comportamentais são mais eficazes quando associadas a uma abordagem multidisciplinar, com ativação (como fisioterapia, atividades físicas e ioga), educação do paciente e, quando necessário, o uso de medicamentos ou procedimentos médicos. Portanto, a TCC trabalha para ajudar os pacientes a identificar e mudar padrões de pensamento negativos ou distorcidos que podem contribuir para seus problemas emocionais ou comportamentais. O objetivo deste artigo é fornecer informações sobre a importância da terapia cognitivo-comportamental como uma opção de tratamento adjuvante e eficaz para a dor crônica. Trata-se de uma revisão integrativa realizada no período de setembro de 2023, por meio de pesquisas na base de dados UpToDate, descrevendo a metodologia adotada na elaboração de um estudo sobre a eficácia da Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) no tratamento da dor crônica, seus efeitos na redução desse sintoma, melhoria da qualidade de vida e outros desfechos relevantes para esses pacientes. Os resultados esperados para os artigos encontrados

<sup>1</sup> Acadêmico de Medicina – Centro Universitário de Mineiros – Unifimes. Trindade, Goiás.

<sup>2</sup> Acadêmico de Medicina – Centro Universitário de Mineiros – Unifimes, Trindade, Goiás.

<sup>3</sup> Acadêmico de Medicina – Centro Universitário de Mineiros – Unifimes, Trindade, Goiás.

<sup>4</sup> Docente do curso de Medicina – Centro Universitário de Mineiros – Unifimes, Trindade, Goiás.



incluem: redução da intensidade e da catastrofização da dor, melhorias físicas, psicológicas e sociais, manejo da ansiedade e estresse, e redução do uso de medicamentos. Ao se observar a influência dos fatores sociais, psicológicos e biológicos, é válido analisar o uso de TCC como método promissor de medida terapêutica, uma vez que trabalha com ações holísticas e resolutivas, visando o tratamento e a cura da dor crônica que se apresenta como sintoma complexo do organismo. Além disso, a abordagem intersetorial no tratamento e monitoramento desse quadro permite a prevenção e controle efetivo de futuros agravos físicos e funcionais. O uso de TCC em consonância com terapias farmacológicas (analgésicos) e não farmacológicas (fisioterapia, acupuntura, entre outras) contribui para a resolução dos sintomas dolorosos. Portanto, a articulação dos meios supracitados ao longo da discussão, evidencia a importância do foco no acompanhamento e de medidas terapêuticas para garantir o sucesso do tratamento de dores crônicas não oncológicas.

**Palavras-chave:** Dor Crônica. Terapia Cognitivo-Comportamental. Psicoterapia. Equipe de Assistência Multidisciplinar.