

Psicologia Positiva no Manejo da Dor Crônica: Uma Revisão de Literatura

Ana Verônica Domiciano¹

Orcid.org/0009-0004-0654-1833

Mariana Rezende Alves de Oliveira^{2, 6}

Orcid.org/0000-0002-9434-6234

Letícia Longatto^{2, 3}

Orcid.org/0009-0009-9531-446X

Heloísa Fernanda de Cássia Costa^{2, 3}

Orcid.org/0009-0003-8161-6471

Priscila Medeiros^{*, 1, 2, 3, 4, 5}

Orcid.org/0000-0002-6787-9801

¹*Centro Interdisciplinar de Cuidados com a Dor, Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), São Carlos, SP, Brasil*

²*Laboratório de Dor e Emoções e Centro Multiusuário de Neuroeletrofisiologia, Departamento de Cirurgia e Anatomia, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP), Ribeirão Preto, SP, Brasil*

³*Laboratório de Neurociências do Bem-estar e do Cuidado Humano, Departamento de Cirurgia e Anatomia, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (FMRP-USP), Ribeirão Preto, SP, Brasil*

⁴*Universidade de São Paulo, Faculdade de Filosofia Ciências e Letras, Departamento de Psicobiologia, Ribeirão Preto, SP, Brasil*

⁵*Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP), Departamento de Enfermagem Geral e Especializada, Ribeirão Preto, SP, Brasil*

⁶*Programa de Pós Graduação em Psicobiologia – FFCLRP (USP-RP), Ribeirão Preto, SP, Brasil*

* Correspondência: Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP), Departamento de Enfermagem Geral e Especializada, Ribeirão Preto, SP, Brasil. Av. Bandeirantes, 3900, 14049-900, Ribeirão Preto, SP, Brasil. priscila.neuro@usp.br..

Resumo

Muito tem se discutido sobre diversos aspectos da dor crônica, principalmente quando se leva em consideração sua complexidade e sobre suas implicações no cotidiano de uma pessoa acometida por essa condição. A dor é comumente tratada na clínica com terapias farmacológicas, mas percebe-se que não é o suficiente para oferecer ao paciente uma melhor qualidade de vida. Assim, o modelo biopsicossocial multidimensional se mostra o modelo que apresenta melhores resultados na avaliação e tratamento de pacientes com dores crônicas, uma vez que o componente psicológico é considerado um fator importante na dor. Diante disso, este artigo busca explorar os efeitos da integração de métodos baseados na psicologia positiva e no afeto no tratamento de pacientes, por meio de uma revisão da literatura científica. Além disso, discutimos a associação entre a psicologia positiva e o afeto, no contexto de uma gestão interdisciplinar, como práticas complementares essenciais para um manejo mais eficiente da dor crônica. Para isso, realizou-se uma revisão da literatura utilizando três diferentes bases de dados, MEDLINE, PubMed e Cochrane Library. Considerando os critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 17 artigos para o presente estudo. Este estudo demonstrou que intervenções baseadas na Psicologia Positiva podem ser uma ferramenta adicional no tratamento da dor crônica em adultos. **Palavras-chave:** Psicologia Positiva, dor crônica, afeto, gestão interdisciplinar.

Positive Psychology in the Management of Chronic Pain: A Literature Review

Abstract

There has been much discussion about various aspects of chronic pain, especially when considering its complexity and its implications in the daily life of a person affected by this condition. Pain is commonly treated in the clinic with pharmacological therapies, but it is clear that this is not enough to offer the patient a better quality of life. Thus, the multidimensional biopsychosocial model has shown itself to be the model that presents the best results in the evaluation and treatment of patients with chronic pain, since the psychological component is considered an important factor in pain. In view of this, this article seeks to explore the effects of integrating methods based to positive psychology and affect in the treatment of patients through a review of the scientific literature. In addition, we discuss the association of positive psychology and affect, within an interdisciplinary management, as complementary practices necessary for the more efficient management of chronic pain. For this reason, a literature review was carried out using three different databases, MEDLINE, PubMed and Cochrane Library. Considering the inclusion and exclusion criteria, 17 articles were selected for the present study. This study demonstrated that interventions based on Positive Psychology can be an additional tool in the treatment of chronic pain in adults.

Keywords: Positive Psychology, chronic pain, affection, interdisciplinary management.

Psicología Positiva en el Manejo del Dolor Crónico: Una Revisión de la Literatura

Resumen

Mucho se ha discutido sobre diferentes aspectos del dolor crónico, especialmente si se tiene en cuenta su complejidad y sus implicaciones para la vida diaria de una persona afectada por esta condición. Comúnmente se trata en la clínica con terapias farmacológicas, pero está claro que esto no es suficiente para

ofrecer al paciente una mejor calidad de vida. Así, el modelo biopsicosocial multidimensional parece ser el modelo que presenta mejores resultados en la evaluación y tratamiento de pacientes con dolor crónico, ya que el componente psicológico se considera un factor importante en el dolor. Por ello, este artículo busca mostrar los efectos de la integración. métodos relacionados con la psicología positiva y el afecto durante el tratamiento de pacientes a través de una revisión de la literatura científica. Además, discutimos la asociación de la psicología positiva y el afecto, dentro del manejo interdisciplinario, como prácticas complementarias necesarias para el manejo más eficiente del dolor crónico. Para eso, se realizó una revisión de la literatura utilizando tres bases de datos diferentes, MEDLINE, PubMed y Cochrane Library. Considerando los criterios de inclusión y exclusión, fueron seleccionados 17 artículos para el presente estudio. Este estudio demostró que las intervenciones basadas en la Psicología Positiva puede ser una herramienta adicional en el tratamiento del dolor crónico en adultos.

Palabras-clave: Psicología Positiva, dolor crónico, afecto, manejo interdisciplinario.

Introdução

Segundo a Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP, sigla em inglês para *International Association for the Study of Pain*), a dor é definida como “uma experiência sensorial e emocional desagradável associada, ou semelhante àquela associada, a uma lesão tecidual real ou potencial” (De Santana et al., 2020; IASP, 2020; Raja et al., 2020). Este fenômeno é considerado um importante indicador de saúde, sendo imprescindível sua avaliação em um ambiente clínico para garantir um tratamento adequado ao paciente (Valério et al., 2019).

Por este motivo, o conceito de dor como um sinal vital, assim como a frequência cardíaca, a frequência respiratória, a temperatura e a pressão arterial, foi abordado desde 1996 por James Campbell, com o objetivo de gerar maior conscientização dos profissionais de saúde sobre a intervenção precoce no diagnóstico de dor (Valério et al., 2019).

De fato, a definição mais recente de dor consegue abranger todas as dimensões de um evento doloroso, como os componentes sensorial-discriminativo, afetivo-motivacional e cognitivo-avaliativo. Esses fatores são essenciais para as diferentes percepções do indivíduo diante de uma experiência dolorosa, bem como para uma boa anamnese clínica (De Santana et al., 2020; Raja et al., 2020).

Diante de uma classificação temporal, a dor pode ser definida como aguda ou crônica. A dor aguda tem sua importância e duração bem definidas, a fim de exercer um papel protetor, avisando que o corpo está passando por alguma possível situação que merece atenção. Por outro lado, na dor crônica, ocorrem mudanças neurobiológicas, psicológicas e sociais que podem fazer com que essa dor persista, mesmo após a resolução do agente causador, tornando ineficiente o papel protetor desempenhado pela dor aguda (Moseley & Butler, 2013; Treede et al., 2019).

Em condições crônicas, a dor deixa de ser um sinal confiável de um possível dano tecidual e se apresenta com mudanças comportamentais e mal adaptativas (Moseley & Butler, 2013; Treede et al., 2019). Devido a sua complexidade, a dor crônica é considerada um problema de saúde pública, que gera um grande impacto econômico e de produtividade. Em 2017, o *Global Burden of Disease Study* mostrou que a principal causa de incapacidade no mundo está relacionada a doenças que levam a condições de dor crônica.

Na recente atualização da Classificação Internacional de Doenças (CID-11), a dor crônica passou a ser considerada uma doença, deixando de ser apenas um sintoma (World Health Organization [WHO], 2019). Alguns diagnósticos classificados de acordo com a nova atualização do CID-11 incluem casos de

dor crônica generalizada (fibromialgia), dor regional complexa, cefaleia primária crônica e dor orofacial (enxaqueca crônica ou disfunção temporomandibular), dor visceral primária crônica (síndrome do intestino irritável) e dor musculoesquelética primária crônica (dor lombar inespecífica; Treede et al., 2019; WHO, 2019).

A partir deste cenário, o modelo biomédico tradicional amplamente utilizado torna-se limitado para compreender e tratar os quadros crônicos, visto que a dor crônica é modulada por interações mais complexas e dinâmicas entre as vias neurobiológicas, fatores de risco, vulnerabilidades psicossociais, capacidade de resiliência e fatores de proteção que o paciente apresenta (Cohen & Campbell, 1996). Estudos de neuroimagem confirmaram esta relação complexa ao identificarem diversas conexões de áreas do sistema nervoso central (SNC) envolvidas no processamento da dor com as áreas responsáveis pela emoção e cognição, incluindo o córtex cingulado anterior (CCA), ínsula, córtex pré-frontal (CPF) e o complexo amigdalóide (Godinho et al., 2012; Voscopoulos & Lema, 2010).

Assim, essas conexões sugerem que os fatores cognitivos e emocionais têm influência direta na percepção e modulação da dor (Godinho et al., 2012; Lindsay et al., 2021; Voscopoulos & Lema, 2010). De fato, diversos estudos identificaram regiões do encéfalo como: o córtex cingulado anterior (ACC), o córtex pré-frontal, o córtex insular (CI), o complexo amigdalóide, o tálamo, o cerebelo, a área tegmentar ventral e o núcleo accumbens ativadas por estímulos nocivos (Bushnell et al., 2013; Leknes & Tracey, 2008) e que sinais emocionais, cognitivos e motivacionais podem alterar a experiência dolorosa (Ossipov et al., 2014).

Desta forma, a abordagem multidisciplinar é indicada pelas diretrizes atuais da Associação Internacional para o Estudo da Dor (IASP), incluindo tratamentos não farmacológicos e intervenções psicológicas. Assim, o modelo biopsicossocial multidimensional se mostra o modelo que apresenta melhores resultados na

avaliação e tratamento de pacientes com dores crônicas, uma vez que o componente psicológico é considerado um fator importante na dor (Cohen et al., 2021; Raja et al., 2020).

As intervenções baseadas na psicologia positiva são estratégias voltadas para o fortalecimento de elementos positivos individuais, e parecem apresentar potencial para tratar a dor crônica. Tais intervenções visam aumentar as emoções, pensamentos e comportamentos positivos e promoção do bem-estar (Sin & Lyubomirsky 2009).

Frente a essas questões, a psicologia positiva é uma área promissora da psicologia pois estuda os fundamentos psicológicos relacionados aos bem-estar e felicidade, e tende a explorar os pontos fortes e as virtudes do ser humano, como por exemplo, a resiliência (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Considerando que ao longo do século XX a Psicologia dedicou-se majoritariamente aos estudos de reparo a prejuízos mentais e emocionais, se torna notável a ascensão de vertentes mais focadas no aprimoramento e desenvolvimento de qualidades positivas (Meyers et al., 2013).

Em 2000, Martin Seligman e Csikszentmihalyi publicaram um artigo caracterizando a Psicologia Positiva como a ciência da experiência subjetiva positiva, dos traços individuais positivos e das instituições positivas. Além disso, estudos experimentais demonstram que os benefícios da psicologia positiva para diminuição da sensação da dor e melhora no desempenho físico e emocional em pacientes com dor crônica (Finan & Garland, 2015).

Os possíveis efeitos das intervenções da Psicologia Positiva sobre o quadro de dor do paciente parece se dá pelo fato de que ela pode neutralizar o ciclo emocional de medo, evitação e tristeza do paciente, reduzindo assim os sintomas depressivos (Rogers & Farris, 2022; Zhang & Hallock, 2022), os níveis de cortisol (Aizpurua-Perez et al., 2023; Pauly et al., 2021) e as cascatas inflamatórias (Zagaria et al., 2022), promovendo um melhor gerenciamento da dor e

maior resiliência ao sintoma doloroso (Roberts et al., 2022). O efeito da psicologia positiva também se dá a partir da mediação e reforço da autonomia, da melhora nos relacionamentos e da sensação de competência (Kindt et al., 2020), bem como, pelo aumento dos afetos positivos e da percepção de bem-estar (Müller et al., 2016; Pressman et al., 2019; Seligman, 2011).

O Afeto positivo, é caracterizado pelos estados de emoções que são vistas como agradáveis (como por exemplo a alegria, entusiasmo, confiança e amor) ocorre de forma temporal e pode adotar uma variedade de configurações (Fredrickson & Losada, 2005). Estudos também demonstraram que o afeto positivo tem sido associado à melhoria do funcionamento do sistema imunológico e à redução dos níveis de dor, além de aumentar a resiliência ao estresse, a saúde mental e o bem-estar de maneira geral (Hanssen et al., 2017; Xu et al 2015; Zou et al., 2018).

Diante disso, o presente estudo teve como objetivo realizar uma revisão da literatura sobre a Psicologia Positiva no manejo da Dor Crônica.

Método

Trata-se de estudo de revisão sistemática da literatura, uma abordagem que, por meio de protocolos específicos, como o modelo PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*), possibilita a identificação de um conjunto definido de trabalhos bibliográficos com alto rigor científico, sendo passível de reprodução por outros pesquisadores (Galvão & Ricarte, 2019).

Desse modo, a pesquisa foi feita utilizando as seguintes bases de dados: MEDLINE, PUBMED, Cochrane Library e SCIELO. Foram utilizados os seguintes descritores: “*Positive Psychology*” AND “*Chronic pain*”, AND “*Positive Affect*” AND “*Treatment*”. Os termos foram previamente consultados nos índices Descritores em Ciências da Saúde e *Medical Subject Headings* (DeCS/MeSh) para assegurar uma compreensão abrangente e relevância. Os

operadores booleanos “AND” foram utilizados para refinar a busca.

Os critérios de inclusão foram estudos originais que explorassem as interconexões entre psicologia positiva, dor crônica, afeto e tratamento. A seleção de artigos foi restrita ao idioma inglês e incluiu estudos clínicos, entre os períodos 2013-2023. Para a exclusão, foram adotados critérios rigorosos, incluindo a ausência de resumo e a falta de abordagem específica sobre a inter-relação dos temas psicologia positiva, afeto e dor crônica.

Resultados

A pesquisa inicial, conduzida por meio da utilização de palavras-chave nas bases de dados selecionadas, resultou na identificação de um total de 105 estudos relevantes para o escopo do presente estudo. Após a exclusão de artigos duplicados em múltiplas bases de dados ($n = 4$), restaram 101 estudos. Desses, foram excluídos 4 artigos redigidos em idiomas diferentes do inglês, resultando em 97 publicações avaliadas para elegibilidade. Posteriormente, foram excluídos 80 artigos que não atenderam aos critérios estabelecidos, culminando em 17 artigos que obedeceram a todos os critérios e foram lidos na íntegra e avaliados minuciosamente, conforme ilustrado na Figura 1.

Dentre os artigos selecionados (Tabela 1), foram identificados estudos que abordaram de forma significativa a inter-relação tratamentos para dor crônica baseados nas emoções positivas e afeto. Essa análise crítica foi detalhada na seção subsequente, na qual foram apresentadas as evidências científicas relacionadas à dor, contribuindo assim para a compreensão e o avanço do conhecimento nessa área de estudo.

Figura 1
Fluxograma de Identificação e Seleção e Exclusão dos Artigos

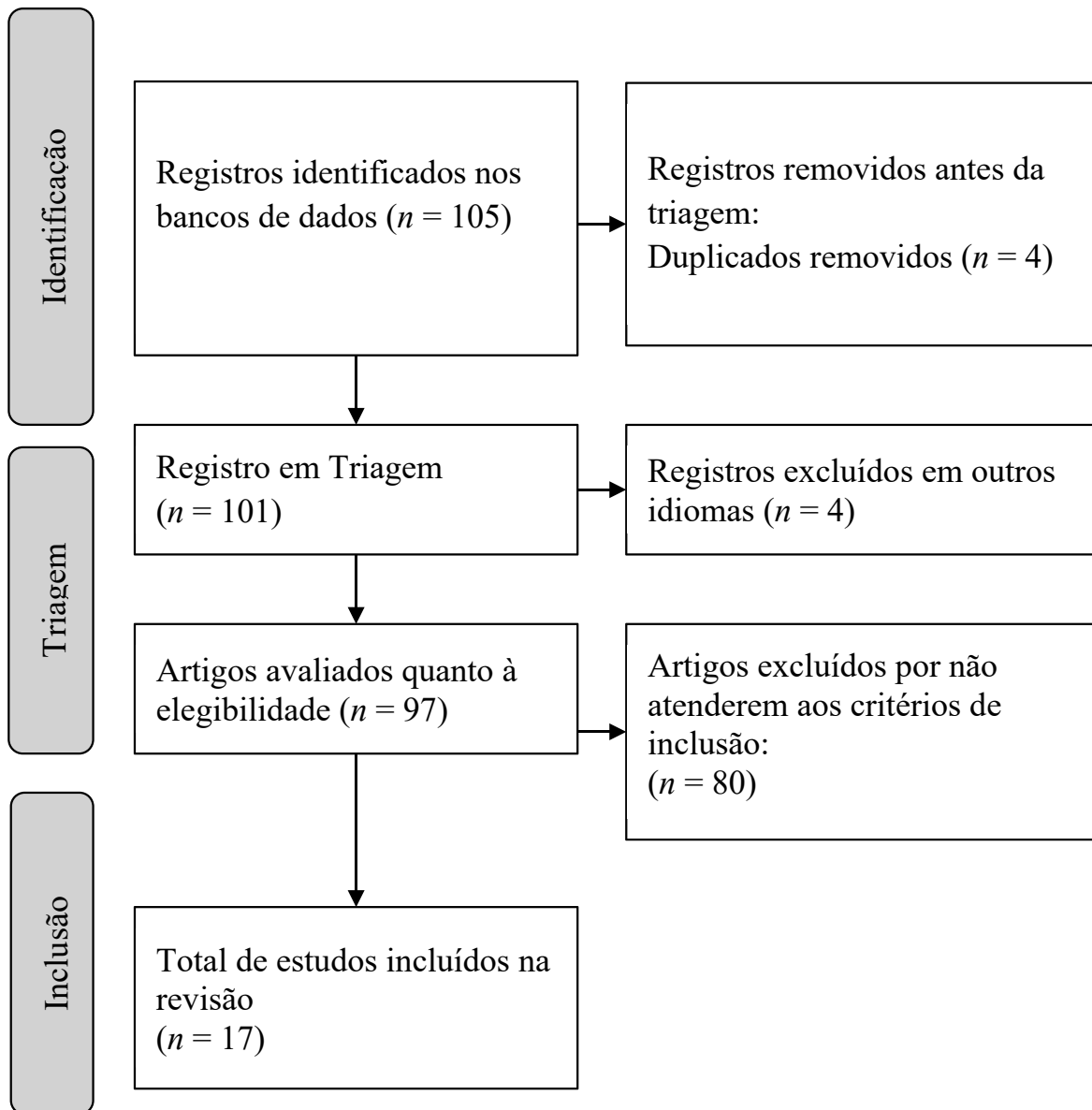


Tabela 1

Estudos Incluídos na Revisão de Literatura segundo a Psicologia Afetiva na Dor Crônica Análise das Seguintes Variáveis: Autores, Título, Ano, Base de Dados, Psicologia Afetiva na Dor Crônica

Autor(es)	Ano	Título	Objetivo do estudo	Resultados e Desfechos
Kindt et al.	2020	<i>“What should I do first?” The effect of manipulated goal conflict on affect, motivation, and helping behavior in chronic pain couples</i>	Estudar o efeito do conflito de metas manipulada pelo afeto, motivação e comportamento de ajuda em casais com dor Crônica	O conflito de objetivos é prejudicial à qualidade percebida e observada do apoio do parceiro. Pacientes com dor crônica ficam menos satisfeitos com ajuda em uma situação de conflito de objetivos e sentem mais dor quando seus parceiros têm objetivos conflitantes. Os parceiros experimentam menos afeto positivo/mais negativo quando têm um conflito de objetivos.
Finan & Garland	2015	<i>The role of positive affect in pain and its treatment</i>	Entender como as estratégias de afeto podem ser otimizadas em tratamentos psicossociais para dor crônica.	Estudos indicam que o afeto positivo atenua tanto a percepção da dor quanto a resposta afetiva negativa à dor, enquanto a ausência de afeto positivo expõe pacientes vulneráveis (por exemplo, baixa resiliência) a resultados ruins relacionados à dor.
Thong et al.	2017	<i>The buffering role of positive affect on the association between pain intensity and pain related outcomes</i>	Investigar o papel modulador do afeto positivo na intensidade da dor e nos domínios (afeto negativo, sintomas depressivos, problemas de sono) em indivíduos com dor crônica.	Intervenções da psicologia positiva, aumentaram o afeto positivo beneficiando indivíduos com dor crônica, reduzindo o impacto da dor e os domínios negativos.
Pfeifer et al.	2016	<i>Study protocol – Efficacy of an attachment-based working alliance in the multimodal pain treatment</i>	Comparar os resultados de curto e longo prazo para pacientes com dor que receberam tratamento multidisciplinar orientado ao apego ou tratamento multidisciplinar de última geração.	Uma abordagem baseada no apego pode ser uma maneira promissora de melhorar os resultados do tratamento a longo prazo para pacientes com dor e apego inseguro.

Boselie & Peters	2023	<i>Shifting the perspective: How positive thinking can help diminish the negative effects of pain</i>	Sumarizar e refletir sobre o estado atual da arte da psicologia da dor a partir de uma perspectiva da psicologia positiva.	Intervenções que visam fatores positivos e protetores são viáveis e aceitáveis para pacientes com dor crônica. Curiosamente, a maioria dessas intervenções focadas em positivo demonstrou aumentar fatores positivos, como afeto positivo, otimismo, qualidade de vida e bem-estar, apesar da dor, bem como diminuir fatores de risco negativos para incapacidade por dor, como catastrofização da dor e ansiedade
Hsu et al.	2014	<i>New perspectives on patient expectations of treatment outcomes: Results from qualitative interviews with patients seeking complementary and alternative medicine treatments for chronic low back pain</i>	O objetivo deste estudo foi coletar e examinar dados qualitativos de pacientes sobre as expectativas e esperanças sobre a utilização de terapias complementares para dor lombar crônica.	As expectativas dos participantes sobre os resultados do tratamento tendiam a se agrupar em quatro domínios principais: alívio da dor, melhora da função, melhora da aptidão física e melhora do bem-estar geral. Além disso, os pacientes tinham expectativas modestas sobre os resultados do tratamento.
Garland et al.	2019	<i>Mindfulness-oriented recovery enhancement reduces opioid misuse risk via analgesic and positive psychological mechanisms: A randomized controlled trial</i>	Investigar o efeito da prática orientada baseada em <i>Mindfulness</i> influenciaria na intensidade da dor, nos processos psicológicos positivos e no uso de opioides	Os participantes do grupo de prática orientada baseada em <i>Mindfulness</i> relataram diminuição da gravidade da dor e do risco de uso indevido de opioides, seguido do aumento dos processos psicológicos positivos.
Hazlett-Stevens et al.	2019	<i>Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy with older adults: A qualitative review of randomized controlled outcome research</i>	Identificar na literatura ensaios clínicos randomizados realizados com idosos com queixas de dor baseados em <i>mindfulness</i>	Os resultados apoiaram o uso de <i>mindfulness</i> para dor lombar crônica, insônia crônica, melhora da qualidade do sono, aumento do afeto positivo, redução dos sintomas de ansiedade e depressão e melhora da memória e do funcionamento executivo.

Müller et al.	2022	<i>Inducing positive emotions to reduce chronic pain: A randomized controlled trial of positive psychology exercises</i>	Verificar se exercícios que utilizam as emoções teriam efeitos benéficos sobre a dor e nas emoções	Exercícios de psicologia positiva representaram um tratamento complementar, sendo uma ferramenta possível de ser empregada na vida diária, potencialmente eficaz para melhora da dor.
Boselie et al.	2018	<i>Filling the glass: Effects of a positive psychology intervention on executive task performance in chronic pain patients</i>	Investigar os efeitos protetores do otimismo e do afeto positivo sobre deficiências no funcionamento executivo em pacientes com dor crônica.	Os pacientes que receberam instruções dos exercícios baseados no otimismo e no afeto positivo demonstraram maiores pontuações na escala de felicidade, otimismo, autocompaixão e capacidade de viver uma vida.
Müller et al.	2016	<i>Effects of a tailored positive psychology intervention on well-being and pain in individuals with chronic pain and a physical disability: A feasibility trial</i>	Determinar a viabilidade, aceitabilidade e eficácia de uma intervenção de psicologia positiva baseada em indivíduos com deficiência física e dor.	Os voluntários relataram melhora da intensidade da dor, controle da dor, satisfação com a vida, afeto positivo e depressão.
Lapierre et al.	2019	<i>Effects of mirthful laughter on pain tolerance: A randomized controlled investigation</i>	Investigar os efeitos do riso alegre na tolerância à dor e o afeto positivo.	As sessões de comédia que provocam os risos influenciaram favoravelmente a tolerância à dor e o afeto positivo.
Lysne et al.	2021	<i>Adaptability and Resilience in Aging Adults (ARIAA): Protocol for a pilot and feasibility study in chronic low back pain</i>	Avaliar a viabilidade e aceitabilidade de uma intervenção baseada em resiliência em idosos com dor lombar crônica.	Intervenção baseada na resiliência promoveu melhora na intensidade da dor, satisfação com a vida, função psicológica e catastrofização da dor.
Mendes et al.	2019	Dor crônica e intervenção da Psicologia da Saúde.	Apresentar os impactos da dor crônica na vida do indivíduo e a intervenção psicológica nessas condições.	O tratamento psicológico melhorou a dor crônica.

Vandael et al.	2023	<i>The effect of experimentally induced positive affect on the generalization of pain-related avoidance and relief</i>	Investigar se o afeto positivo induzido experimentalmente pode reduzir a evitação de atividades e a dor.	O Afeto positivo não reduziu a evitação de atividades e da dor.
Quinn et al.	2021	<i>Impact of affect balance on cognitive and physical function in adults with and without fibromyalgia</i>	Identificar os benefícios do equilíbrio afetivo em idosos com e sem dor crônica analisando os domínios cognitivos, desempenho físico, saúde cognitiva e física percebida.	Maior equilíbrio afetivo foi associado a melhor saúde objetiva e subjetiva em idosos tanto sem quanto com dor crônica. Tratamentos de psicologia positiva aumentaram o equilíbrio afetivo.
Müller et al.	2022	As intervenções da Psicologia positiva são eficazes na dor crônica.	Verificar na literatura quais as intervenções disponíveis baseadas nos construtos espiritualidade, felicidade, otimismo e esperança sobre o processo de reabilitação de adultos e idosos, seu uso, contextualização e benefícios gerados.	Os resultados mostraram tendência a melhor qualidade de vida dos sujeitos com níveis de esperança ou espiritualidade mais elevados, bem como evidência inicial de melhor resposta a tratamentos que se associaram ao fortalecimento de aspectos saudáveis e positivos.

Discussão

Psicologia Positiva, Afeto e Dor

Com o avanço dos estudos sobre dor, torna-se cada vez mais evidente a necessidade de uma visão interdisciplinar e multidimensional sobre a experiência dolorosa. Sabe-se que a dor crônica acomete inúmeras pessoas em todo o mundo, gerando, conseqüentemente, um grande impacto econômico e social. Assim, o modelo biomédico tradicional tornou-se insuficiente para o tratamento multifacetado da dor. Diante disso, para que o paciente seja assistido em sua completa multidimensionalidade, a utilização da psicologia positiva, incluindo o afeto positivo, tornou-se uma ferramenta adicional no tratamento da dor crônica.

Abordagens de caráter multidimensionais foram empregadas por Kindt e colaboradores (2020) em seu estudo, no qual desenvolveram um programa de psicologia afetiva por meio de atividades colaborativas realizadas entre 68 casais. O estudo examinou o impacto do conflito de objetivos, induzido experimentalmente, sobre os motivos dos parceiros para ajudar, a qualidade da ajuda fornecida e o afeto dos participantes. Embora a prestação de apoio por parte de um parceiro seja um recurso vital para indivíduos com dor crônica, ela ainda representa um desafio, pois interfere em objetivos pessoais importantes.

Os casais participantes deste estudo relataram resultados interpessoais, como os motivos para ajudar, e intrapessoais, como o afeto. Na

condição de conflito de metas, os indivíduos com dor crônica ficaram menos satisfeitos com a ajuda recebida e relataram sentir mais dor. Além disso, a qualidade da ajuda prestada foi inferior, e os parceiros experimentaram menos afeto positivo e mais afeto negativo.

Desta forma, o conflito de objetivos durante as tarefas entre casais mostrou-se prejudicial à qualidade percebida e observada do apoio do parceiro. Pacientes com dor crônica que ficaram insatisfeitos com a ajuda relataram sentir mais dor quando a possibilidade de apoio oferecida pelo parceiro apresentava objetivos conflitantes. Além disso, os parceiros experimentaram menos afeto positivo e mais afeto negativo na presença de um conflito de objetivos entre as duplas (Kindt et al., 2020).

De fato, a psicologia positiva parece diminuir a intensidade da dor, melhorar o controle da dor, reduzir a catastrofização da dor, minimizar a interferência da dor, aumentar a satisfação com a vida, promover o afeto positivo e reduzir a depressão (Müller et al. 2016). No estudo de Müller e colaboradores (2016), utilizou-se o Diagnóstico de Ajuste da Pessoa-Atividade (*Person-Activity Fit Diagnostic*, PAFD).

Este instrumento solicita aos participantes que avaliem 10 atividades diferentes (por exemplo, atos de bondade, socialização, atividades físicas e meditação) em 5 dimensões: “Parece natural fazer isso”; “Gosto de fazer isso”; “Eu me valorizo e me identifico ao fazê-lo”; “Eu me sentiria culpado por não fazê-lo”; e “Eu faria isso porque outra pessoa quer que eu faça”, utilizando Escalas Likert de 7 pontos, variando de “Nada” a “Muito”.

Os autores Müller et al. (2016), identificaram que intervenções baseadas na psicologia positiva (atos de bondade, socialização, atividades físicas e meditação), resultaram em um potencial complemento ao tratamento da dor, uma vez que tais práticas poderiam ser facilmente implementadas no dia a dia dos pacientes.

Em outro estudo, Oren-Yagoda e colaboradores (2018) investigaram a relação entre afeto positivo e afeto negativo ao longo do curso de um tratamento com Terapia Cognitivo-Comp-

tamental combinada a tratamento farmacológico para pacientes com Transtorno Depressivo Maior (TDM). Os resultados indicaram que aplicar o treinamento de habilidades com o afeto positivo no pré-tratamento preveniu sintomas depressivos, se comparado ao afeto negativo. Embora muitos tratamentos para TDM se concentram predominantemente na redução do afeto negativo, os achados deste estudo (Oren-Yagoda et al., 2018) sugerem que o afeto positivo pode ser um importante preditor de resultados bem-sucedidos no tratamento para Transtorno Depressivo Maior. Assim, a inclusão de tais intervenções podem ainda ajudar a melhorar a eficácia do tratamento em transtornos do humor (Oren-Yagoda et al., 2018).

De fato, parece existir, uma forte relação entre afeto positivo e dor. Como visto, no estudo de Thong e colaboradores (2017) com pacientes que apresentam baixo afeto positivo evidenciaram fortes associações entre a intensidade da dor, enquanto, contrariamente, participantes com alto afeto positivo, obtiveram melhora significativa na dor.

Em um estudo realizado em 2023, Boselie e Peters buscaram avaliar o desempenho de pacientes com dor crônica em tarefas executivas. Para isso, os autores utilizaram a abordagem da psicologia positiva como intervenção, que consistia em exercícios voltados para fatores afetivos, como o otimismo, as emoções positivas e a autocompaixão. Apesar da falta de evidências de que emoções positivas e otimismo podem melhorar o desempenho de tarefas executivas em pacientes com dor crônica, este estudo demonstrou que é possível aumentar as emoções positivas e o otimismo em pacientes com dor crônica com intervenções on-line baseadas na psicologia positiva (Boselie & Peters, 2023). Além disso, os resultados indicaram que os pacientes que passaram pela intervenção da Psicologia Positiva pontuaram maiores escores nos constructos de “felicidade”, “otimismo”, “expectativas futuras positivas”, “autocompaixão” e “capacidade de viver uma vida desejada apesar da dor” e melhor desempenho em tarefas executivas. (Boselie & Peters, 2023).

Ainda, acredita-se que as expectativas criadas pelo paciente desempenham um papel importante no seu tratamento, o que corrobora com os estudos apresentados em relação ao afeto positivo (Thompson et al., 2009). Os resultados positivos utilizando terapias integrativas e complementares são frequentemente atribuídos em grande parte, se não inteiramente, a efeitos inespecíficos associados às altas expectativas de benefícios dos pacientes (Thompson et al., 2009).

No estudo de Hsu e colaboradores (2014), foi perguntado a voluntários com dor lombar crônica quais eram suas expectativas de melhora da dor ao receberem tratamentos como massagem, quiropraxia, acupuntura ou ioga. Após as entrevistas, os autores identificaram que as expectativas dos participantes em relação aos resultados do tratamento tendem a se agrupar em quatro domínios principais: alívio da dor, melhoria da função (incluindo um aumento na capacidade de participar em atividades significativas), melhoria da aptidão física e melhoria do bem-estar geral, incluindo bem-estar mental (Hsu et al., 2014).

No que diz respeito às terapias que seriam aplicadas aos voluntários, os pacientes relataram expectativas modestas quanto aos resultados do tratamento e, em sua maioria, demonstraram-se cautelosos ao afirmar que esperavam resultados positivos (Hsu et al., 2014). Estes achados contribuem para o entendimento do impacto das expectativas dos pacientes na percepção dos resultados obtidos (Hsu et al., 2014).

De fato, a utilização de práticas que induzem emoções positivas no indivíduo parece estar não somente direcionada a intervenções próprias da psicologia em si, mas no emprego de outras práticas não farmacológicas. Pode-se observar, como um exemplo, a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT), podendo trazer resultados benéficos para melhora da dor crônica, de quadros de insônia crônica, amenização dos sintomas de ansiedade e depressão (Hazlett-Stevens et al., 2019).

Em um estudo de 2019, Lapierre e colaboradores avaliaram o efeito do “tratamento

do riso” na tolerância nociceptiva. No estudo, cada participante assistiu um vídeo de comédia que provocava risadas ou um documentário desinteressante, com isso, foi possível avaliar a tolerância da dor através de aplicações de força associada a uma escala visual analógica. Ao assistirem o vídeo de comédia, os voluntários apresentaram um padrão de respiração irregular, que é característico durante o riso, significativamente maior em comparação com assistir ao vídeo do documentário desinteressante. Em relação à tolerância à dor, após a exibição do vídeo documentário, os voluntários apresentaram menor tolerância ao estímulo algíco, enquanto após assistir o vídeo de comédia, apresentaram maior tolerância à dor (Lapierre, et al., 2019).

Em relação à resiliência, Lysne e colaboradores (2021) avaliaram em voluntários o efeito de aumentar a resiliência psicológica. As sessões de intervenção tinham como alvo conceitos de psicologia positiva (por exemplo, afeto positivo, aceitação da dor, pensamento esperançoso, autoeficácia da dor) e técnicas cognitivo-comportamentais que estabeleceram benefícios no tratamento da dor. Após o tratamento, o estudo identificou que intervenções baseadas na psicologia positiva, promoviam maior viabilidade e a aceitabilidade de uma nova intervenção. Além disso, melhorava o funcionamento psicológico positivo e a resiliência em idosos com lombalgia crônica (Lysne et al., 2021).

Ainda, como observado no estudo de Lysne e colaboradores (2021), envolvendo idosos com e sem dor por fibromialgia, o equilíbrio afetivo pode influenciar tanto na percepção da dor quanto na memória. É importante mencionar que, independentemente do estado de fibromialgia, um escore mais alto de “equilíbrio emocional” foi associado a um melhor desempenho da memória (Quinn et al., 2021).

Apesar de vários estudos identificarem efeitos do afeto positivo para melhora da dor do paciente, em uma pesquisa conduzida em 2023, os autores Vandael e colaboradores não identificaram melhora do comportamento de evitação

de atividades após sessões de desenvolvimento de habilidades de afeto positivo.

De fato, a dor crônica é caracterizada por um estado físico e emocional aversivo, capaz de causar prejuízos emocionais, motores e até mesmo sociais. Diante disso, observa-se que a dor crônica é uma condição de saúde pública que afeta mais de 2 milhões de adultos no mundo, evidenciando a necessidade de tratamentos multimodais e multiprofissionais (Garland et al., 2019).

Neste sentido, medicamento opióides como oxicodona e hidrocodona são frequentemente prescritos como tratamento de primeira linha para a dor crônica, levando a diversas mudanças na vida dos pacientes, que podem resultar em hiperalgesia, embora proporcionem alguma melhora na dor (Garland et al., 2019). Ainda que o tratamento farmacológico para dor crônica possa apresentar uma redução de até 50% na intensidade da dor, intervenções não farmacológicas, como estimulação elétrica do nervo, fisioterapia, terapia cognitivo-comportamental e psicologia positiva, parecem contribuir de forma eficiente para o manejo dos quadros álgicos (Müller et al., 2022).

Portanto, a intervenção de um profissional de Psicologia da Saúde corrobora para melhores níveis de qualidade de vida dos indivíduos que sofrem em decorrência da dor. Assim, observa-se que o tratamento psicológico impacta positivamente a síndrome dolorosa, reduzindo a intensidade da dor (Mendes et al., 2019).

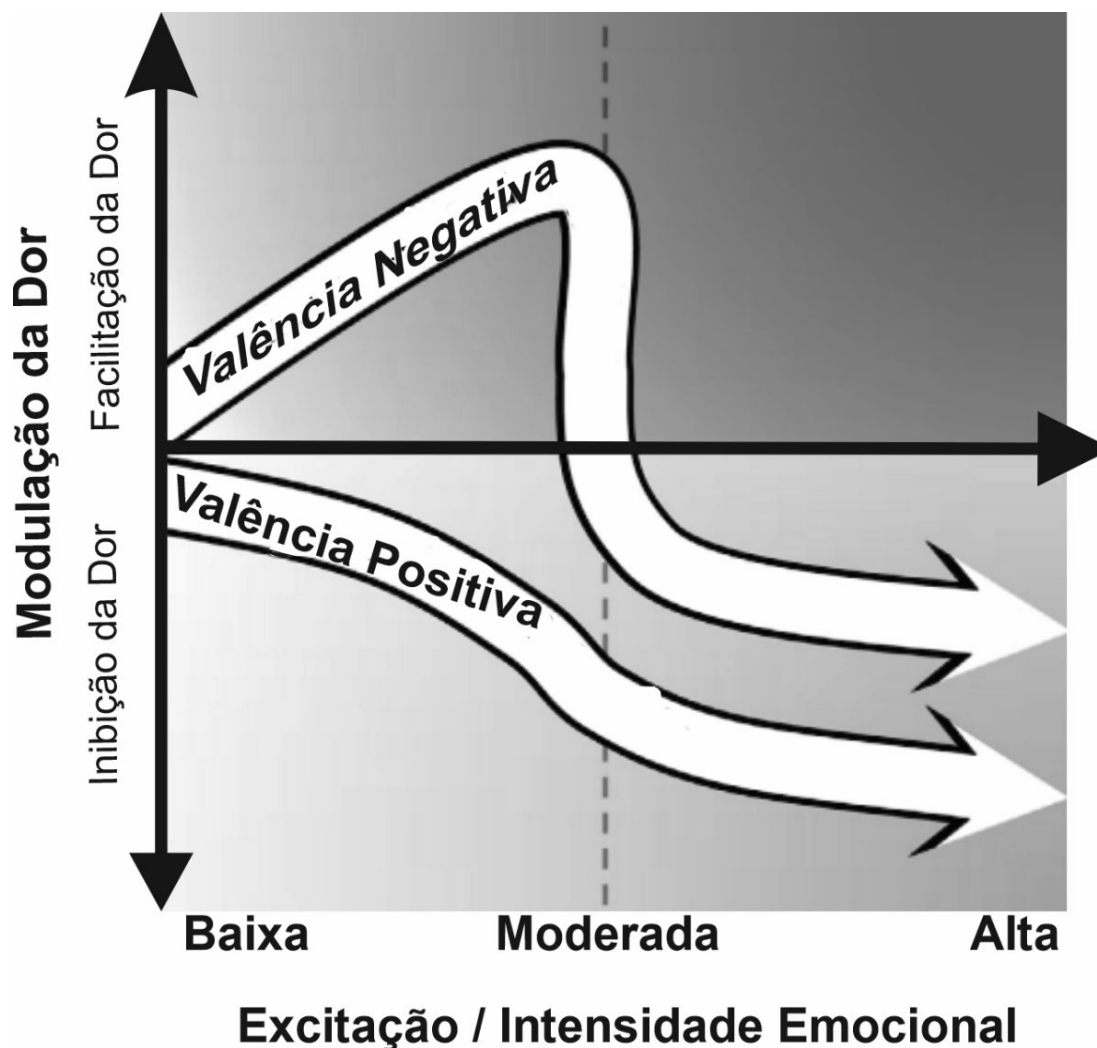
Em estudo de metanálise realizado por Rogers e Farris (2022), sugere-se que a catastrofização da dor, o medo e a vigilância da dor estão associados a resultados psicológicos, positiva e moderadamente. Em outras palavras, o afeto negativo está relacionado à dor, ansiedade e à depressão, além de também influenciar os resultados relacionados à dor, como por exemplo, sua presença, intensidade e até mesmo a incapacidade ocasionada por ela (Rogers & Farris, 2022).

Em outro estudo de metanálise realizado com o manejo da dor de pacientes oncológicos, os autores estudaram o impacto de intervenções

psicológicas e farmacológicas que permitiam a participação ativa do paciente durante seu tratamento. Sua participação era incentivada desde o entendimento da doença e impacto de seus aspectos afetivos, até no manejo da dor (Ruano et al., 2022). O estudo sugeriu que as terapias psicológicas e não farmacológicas são eficazes na redução da dor em pacientes com câncer, no entanto, não possuem garantias de melhora sozinhas, agiam de forma complementar ao tratamento empregado (Ruano et al., 2022).

O afeto positivo está associado a melhora nos sistemas neuroendócrino e imunológico e diminuição da dor (Goodin & Bulls, 2013). Portanto, com bases e evidências teóricas, foi levantada a hipótese de que o aumento do otimismo e emoções positivas diminuem o aumento da dor crônica (Boselie & Peters, 2023). O afeto positivo pode direcionar a atenção de uma pessoa para o desempenho preciso da tarefa ou aumentar seus recursos cognitivos, emoções positivas e motivação para continuar com o tratamento para dor (Goodin & Bulls, 2013). Além disso, os comportamentos dos indivíduos em relação à dor crônica são bem sucedidos após a Terapia de Aceitação e Compromisso, com redução sustentável da dor, gerenciando o físico, o psicológico e o social a longo prazo (Müller et al., 2016).

De fato, existe grande influência das emoções nos processos modulatórios da dor, bem como a dor pode modular as emoções. A influência da emoção na dor é determinada por uma interação de excitação de valência. Em níveis baixos a moderados de excitação (intensidade emocional), as emoções negativas aumentam (facilitam) a dor, enquanto as emoções positivas reduzem (inibem) a dor. Além disso, o grau de facilitação/inibição é determinado pelo nível de excitação (ou seja, há maior facilitação/inibição à medida que a excitação aumenta para níveis moderados). No entanto, não podemos esquecer que sob condições de alta excitação (emoções muito intensas, por exemplo, medo, pânico, prazer orgástico), a dor é inibida, independentemente da valência emocional (Rhudy, 2016; Figura 2).

Figura 2*As Emoções Afetam os Mecanismos que Modulam a Dor*

Nota. Adaptado de Rhudy, 2016.

Evidências crescentes sugerem que alguns atributos psicológicos, que permitem a diferenciação entre afeto positivo e negativo, podem ser úteis e passíveis de avaliação. Para isso, Zautra e colaboradores (2001) avaliaram 175 mulheres com artrite reumatoide ($n = 81$) ou osteoartrite ($n = 94$) ao longo de um período de 20 semanas. Após a análise, foi possível identificar, por meio dos relatórios, que as mulheres apresentavam clareza em relação aos seus estados de humor – um aspecto da inteligência emocional que reflete a capacidade de identificar e compreender emoções específicas. Assim, acessar essas emoções por meio de questionários, testes e intervenções é viável (Zautra et al., 2001).

Considerando que existem dados na literatura que abordam as emoções positivas para alívio da dor, porque esta abordagem ainda se encontra limitada na prática clínica? Segundo Ong e colaboradores (2015), se adotarmos uma estrutura simples para entender a emoção humana na qual positivo é o oposto de negativo, então a atenção ao sofrimento sinalizado por estados negativos é tudo o que precisamos prestar atenção ao projetar e avaliar intervenções clínicas.

De forma mais geral, o que a literatura defende são estudos e intervenções sobre dor que se apegam a uma visão do bem-estar emocional dos pacientes com dor, uma visão não definida apenas por quanta dor e sofrimento eles experi-

mentam, mas também por quão bem eles atendem aos objetivos pessoais e às relações sociais que dão significado e valor às suas vidas. As emoções positivas podem apresentar-se como um “acalento” psicológico, ajudar a sustentar esforços contínuos de enfrentamento e repor recursos vitais que foram esgotados pelo estresse. Até recentemente, houve pouco suporte empírico para essas ideias. No entanto, evidências fundamentais para o significado adaptativo de emoções positivas estão começando a chamar atenção.

Embora, a presente revisão tenha encontrado literatura científica sobre intervenções baseadas na psicologia e o afeto positivo para tratamento da dor crônica, reconhecemos que as emoções positivas têm sido raramente mencionadas, embora diversos artigos enfatizem seu papel importante na minimização do fardo da dor, na promoção da recuperação emocional do estresse e melhorando o funcionamento geral, o papel que estados mentais negativos na dor são majoritariamente estudados.

Conclusão e Considerações Finais

Os avanços nos estudos sobre dor têm revelado, cada vez mais, sua natureza multifacetada e complexa. Entender e identificar a dor representam desafios que abrangem tanto fatores biológicos quanto psicossociais, os quais influenciam sua intensidade e controle. Assim, para oferecer um tratamento mais eficaz aos pacientes que enfrentam dor crônica, é fundamental reconhecer as várias dimensões e características dessa experiência.

Este estudo demonstrou que intervenções baseadas na Psicologia Positiva podem ser uma ferramenta adicional no tratamento da dor crônica em adultos. Além de promover melhora na qualidade de vida emocional e social, mesmo diante das limitações individuais, os resultados das intervenções positivas mostraram-se efetivos na redução da dor crônica durante sua aplicação.

Conforme identificado na presente revisão de literatura, pacientes com dor crônica podem

se beneficiar de intervenções psicológicas que lhes permitam aprender a lidar de forma diferente com a experiência dolorosa, reduzindo o sofrimento, aumentando a resiliência e melhorando a qualidade de vida. Por esse motivo, destaca-se a importância de continuar investindo em pesquisas e estudos sobre o tema, possibilitando uma compreensão mais ampla dos fatores que contribuem para a redução da dor, seu tratamento e as influências biopsicossociais associadas.

É evidente, portanto, a existência de diversos recursos e técnicas comportamentais e psicológicas eficazes que podem ser aplicados no tratamento de pessoas com dor crônica, proporcionando uma vida mais funcional e satisfatória, independentemente da condição apresentada por elas.

Contribuição dos autores

Ana Verônica Dominicano, Leticia Longatto, Heloísa Fernanda de Cássia Costa e Mariana Rezende Alves de Oliveira, realizaram levantamento bibliográfico, análise dos dados e redação do artigo completo;

Priscila Medeiros participou da concepção, da análise dos dados, da redação e revisão final do artigo.

Conflitos de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesses relacionado à publicação deste manuscrito.

Referências

- Aizpurua-Perez, I., Arregi, A., Labaka, A., Martinez-Villar, A., & Perez-Tejada, J. (2023). Psychological resilience and cortisol levels in adults: A systematic review. *American Journal of Human Biology: the Official Journal of the Human Biology Council*, 35(12), e23954. <https://doi.org/10.1002/ajhb.23954>
- Boselie, J. J. L. M., & Peters, M. L. (2023). Shifting the perspective: How positive thinking can help diminish the negative effects of pain. *Scandinavian Journal of Pain*, 23(3), 452–463. <https://doi.org/10.1515/sjpain-2022-0129>

- Boselie, J. J. L. M., Vancleef, L. M. G., & Peters, M. L. (2018). Filling the glass: Effects of a positive psychology intervention on executive task performance in chronic pain patients. *European Journal of Pain (London, England)*, 22(7), 1268–1280. <https://doi.org/10.1002/ejp.1214>
- Bushnell, M. C., Ceko, M., & Low, L. A. (2013). Cognitive and emotional control of pain and its disruption in chronic pain. *Nature Reviews. Neuroscience*, 14(7), 502–511. <https://doi.org/10.1038/nrn3516>
- Cohen, M. J. M., & Campbell, J. N. (Eds.). (1996). *Pain treatment centers at a crossroads: A practical and conceptual reappraisal*. IASP Press.
- Cohen, S. P., Vase, L., & Hooten, W. M. (2021). Chronic pain: An update on burden, best practices, and new advances. *The Lancet*, 397(10289), 2082–2097. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)00393-7](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)00393-7)
- DeSantana, J. M., Perissinotti, D. M. N., Oliveira, J. O. de, Junior, Correia, L. M. F., Oliveira, C. M. de, & Fonseca, P. R. B. da. (2020). Revised definition of pain after four decades. *Brazilian Journal of Pain*, 3(3), 197–198. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20200191>
- Finan, P. H., & Garland, E. L. (2015). The role of positive affect in pain and its treatment. *The Clinical Journal of Pain*, 31(2), 177–187. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000092>
- Fredrickson, B. L., & Losada, M. F. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *The American Psychologist*, 60(7), 678–686. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.7.678>
- Galvão, M. C. B., & Ricarte, I. L. M. (2019). Revisão sistemática da literatura: Conceituação, produção e publicação. *Logeion: Filosofia da Informação*, 6(1), 57–73.
- Garland, E. L., Hanley, A. W., Riquino, M. R., Reese, S. E., Baker, A. K., Salas, K., Yack, B. P., Bedford, C. E., Bryan, M. A., Atchley, R., Nakamura, Y., Froeliger, B., & Howard, M. O. (2019). Mindfulness-oriented recovery enhancement reduces opioid misuse risk via analgesic and positive psychological mechanisms: A randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(10), 927–940. <https://doi.org/10.1037/ccp0000390>
- Global Burden of Disease Study. (2017). Disease and injury incidence and prevalence collaborators. Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990–2016: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*, 390(10100), 1211–1259. [10.1016/S0140-6736\(17\)32154-2](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(17)32154-2)
- Godinho, F., Faillenot, I., Perchet, C., Frot, M., Magnin, M., & Garcia-Larrea, L. (2012). How the pain of others enhances our pain: Searching the cerebral correlates of ‘compassional hyperalgesia’. *European Journal of Pain*, 16(5), 748–759. <https://doi.org/10.1002/j.1532-2149.2011.00039.x>
- Goodin, B. R., & Bulls, H. W. (2013). Optimism and the experience of pain: Benefits of seeing the glass as half full. *Current Pain and Headache Reports*, 17(5), 329. <https://doi.org/10.1007/s11916-013-0329-8>
- Hanssen, M. M., Peters, M. L., Boselie, J. J., & Meulders, A. (2017). Can positive affect attenuate (persistent) pain? State of the art and clinical implications. *Current Rheumatology Reports*, 19(12), 80. <https://doi.org/10.1007/s11926-017-0703-3>
- Hazlett-Stevens, H., Singer, J., & Chong, A. (2019). Mindfulness-based stress reduction and mindfulness-based cognitive therapy with older adults: A qualitative review of randomized controlled outcome research. *Clinical Gerontologist*, 42(4), 347–358. <https://doi.org/10.1080/07317115.2018.1518282>
- Hsu, C., Sherman, K. J., Eaves, E. R., Turner, J. A., Cherkin, D. C., Crompton, D., Schafer, L., & Ritenbaugh, C. (2014). New perspectives on patient expectations of treatment outcomes: Results from qualitative interviews with patients seeking complementary and alternative medicine treatments for chronic low back pain. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 14, 276. <https://doi.org/10.1186/1472-6882-14-276>
- International Association for the Study of Pain. (2020). *IASP announces revised definition of pain*. <https://www.iasp-pain.org/publications/iasp-news/iasp-announces-revised-definition-of-pain/>

- Kindt, S., Goubert, L., Ruddere, L., Cano, A., & Vansteenkiste, M. (2020). "What Should I Do First?" The effect of manipulated goal conflict on affect, motivation, and helping behavior in chronic pain couples. *The Journal of Pain*, 21(11-12), 1187–1197. <https://doi.org/10.1016/j.jpain.2020.01.009>
- Lapierre, S. S., Baker, B. D., & Tanaka, H. (2019). Effects of mirthful laughter on pain tolerance: A randomized controlled investigation. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 23(4), 733–738. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2019.04.005>
- Leknes, S., & Tracey, I. (2008). A common neurobiology for pain and pleasure. *Nature Reviews Neuroscience*, 9(4), 314-320.
- Lindsay, N. M., Chen, C., Gilam, G., Mackey, S., & Scherrer, G. (2021). Brain circuits for pain and its treatment. *Science Translational Medicine*, 13(619), eabj7360. <https://doi.org/10.1126/scitranslmed.abj7360>
- Lysne, P. E., Palit, S., Morais, C. A., DeMonte, L. C., Lakdawala, M., Sibille, K. T., & Bartley, E. J. (2021). Adaptability and Resilience in Aging Adults (ARIAA): Protocol for a pilot and feasibility study in chronic low back pain. *Pilot and Feasibility Studies*, 7(1), 188. <https://doi.org/10.1186/s40814-021-00923-y>
- Mendes, P. O., Podolan, K., Oliveira, S. A. N., & Lenk, T. (2019, 25 out.). *Dor Crônica e intervenção da Psicologia da Saúde* [Apresentação de trabalho]. XVII Jornada Científica dos Campos Gerais, Ponta Grossa, PR, Brasil. <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/jornada/article/view/1333/427>
- Meyers, M. C., van Woerkom, M., & Bakker, A. B. (2013). The added value of the positive: A literature review of positive psychology interventions in organizations. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22(5), 618–632. <https://doi.org/10.1080/1359432X.2012.694689>
- Moseley, G. L., & Butler, D. S. (2013). *Explain pain* (2nd ed.). NOI Group.
- Müller, R., Gertz, K. J., Molton, I. R., Terrill, A. L., Bombardier, C. H., Ehde, D. M., & Jensen, M. P. (2016). Effects of a tailored positive psychology intervention on well-being and pain in individuals with chronic pain and a physical disability: A feasibility trial. *The Clinical Journal of Pain*, 32(1), 32–44. <https://doi.org/10.1097/AJP.0000000000000225>
- Müller, R., Segerer, W., Ronca, E., Gemperli, A., Stirnimann, D., Scheel-Sailer, A., & Jensen, M. P. (2022). Inducing positive emotions to reduce chronic pain: A randomized controlled trial of positive psychology exercises. *Disability and Rehabilitation*, 44(12), 2691–2704. <https://doi.org/10.1080/09638288.2020.1850888>
- Ong, A. D., Zautra, A. J., & Reid, M. C. (2015). Chronic pain and the adaptive significance of positive emotions. *American Psychologist*, 70(3), 283–284. [10.1037/a0038816](https://doi.org/10.1037/a0038816)
- Oren-Yagoda, R., Björgvinsson, T., & Aderka, I. M. (2018). The relationship between positive affect and negative affect during treatment for major depressive disorder. *Psychotherapy Research: Journal of the Society for Psychotherapy Research*, 28(6), 958–968. <https://doi.org/10.1080/10503307.2017.1292066>
- Ossipov, M. H., Morimura, K., & Porreca, F. (2014). Descending pain modulation and chronification of pain. *Current Opinion in Supportive and Palliative Care*, 8(2), 143–151. <https://doi.org/10.1097/SPC.0000000000000055>
- Pauly, T., Drewelies, J., Kolodziejczak, K., Katzorreck, M., Lücke, A. J., Schilling, O. K., Kunzmann, U., Wahl, H. W., Ditzen, B., Ram, N., Gerstorf, D., & Hoppmann, C. A. (2021). Positive and negative affect are associated with salivary cortisol in the everyday life of older adults: A quantitative synthesis of four aging studies. *Psychoneuroendocrinology*, 133, 105403. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105403>
- Pfeifer, A. C., Amelung, D., Gerigk, C., Schroeter, C., Ehrental, J., Neubauer, E., & Schiltenswolf, M. (2016). Study protocol - Efficacy of an attachment-based working alliance in the multimodal pain treatment. *BMC Psychology*, 4, 10. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0114-7>
- Pressman, S. D., Jenkins, B. N., & Moskowitz, J. T. (2019). Positive affect and health: what do we know and where next should we go?. *Annual Review of Psychology*, 70, 627–650. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102955>
- Quinn, T., Aquino, J., Marelich, W., Rutledge, D. N., Zettel-Watson, L., & Cherry, B. J. (2021). Impact of affect balance on cognitive and

- physical function in adults with and without fibromyalgia. *Journal of Nursing Scholarship: An Official Publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing*, 53(6), 680–688. <https://doi.org/10.1111/jnu.12694>
- Raja, S. N., Carr, D. B., Cohen, M., Finnerup, N. B., Flor, H., Gibson, S., & Vader, K. (2020). The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: Concepts, challenges, and compromises. *Pain*, 161(9), 1976–1982. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001939>
- Rhudy, J. L. (2016). Emotional modulation of pain. *Neuroscience of Pain, Stress, and Emotion*, 51–75. [10.1016/b978-0-12-800538-5.00003-0](https://doi.org/10.1016/b978-0-12-800538-5.00003-0)
- Roberts, K. E., Beckenkamp, P. R., Ferreira, M. L., Duncan, G. E., Calais-Ferreira, L., Gatt, J. M., & Ferreira, P. (2022). Positive lifestyle behaviours and emotional health factors are associated with low back pain resilience. *European Spine Journal: Official Publication of the European Spine Society, the European Spinal Deformity Society, and the European Section of the Cervical Spine Research Society*, 31(12), 3616–3626. <https://doi.org/10.1007/s00586-022-07404-7>
- Rogers, A. H., & Farris, S. G. (2022). A meta-analysis of the associations of elements of the fear-avoidance model of chronic pain with negative affect, depression, anxiety, pain-related disability and pain intensity. *European Journal of Pain (London, England)*, 26(8), 1611–1635. <https://doi.org/10.1002/ejp.1994>
- Ruano, A., García-Torres, F., Gálvez-Lara, M., & Moriana, J. A. (2022). Psychological and non-pharmacologic treatments for pain in cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Pain and Symptom Management*, 63(5), e505–e520. <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2021.12.021>
- Seligman, M. E. P. (2011). O que é bem-estar? In M. E. P. Seligman, *Florescer: Uma nova compreensão sobre a natureza da felicidade e do bem-estar* (C. P. Lopes, Trad.). Objetiva
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14. <https://doi.org/10.1037//0003-066x.55.1.5>
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Thompson, J. J., Ritenbaugh, C., & Nichter, M. (2009). Reconsidering the placebo response from a broad anthropological perspective. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 33, 112–152.
- Thong, I. S. K., Tan, G., & Jensen, M. P. (2017). The buffering role of positive affect on the association between pain intensity and pain related outcomes. *Scandinavian Journal of Pain*, 14, 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.sjpain.2016.09.008>
- Treede, R. D., Rief, W., Barke, A., Aziz, Q., Bennett, M. I., Benoliel, R., Cohen, M., Evers, S., Finnerup, N. B., First, M. B., Giamberardino, M. A., Kaasa, S., Korwisi, B., Kosek, E., Lavand'homme, P., Nicholas, M., Perrot, S., Scholz, J., Schug, S., Smith, B. H., ... Wang, S. J. (2019). Chronic pain as a symptom or a disease: The IASP Classification of Chronic Pain for the International Classification of Diseases (ICD-11). *Pain*, 160(1), 19–27. <https://doi.org/10.1097/j.pain.0000000000001384>
- Valério, A. F., Fernandes, K. da S., Miranda, G., & Terra, F. de S. (2019). Difficulties faced by nurses to use pain as the fifth vital sign and the mechanisms/actions adopted: An integrative review. *Brjpp*, 2(1), 67–71. <https://doi.org/10.5935/2595-0118.20190013>
- Vandael, K., Meulders, A., Peters, M., & Vervliet, B. (2023). The effect of experimentally induced positive affect on the generalization of pain-related avoidance and relief. *Behaviour Research and Therapy*, 165, 104324. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2023.104324>
- Voscopoulos, C., & Lema, M. (2010). When does acute pain become chronic? *British Journal of Anaesthesia*, 105(Suppl. 1), i69–i85. <https://doi.org/10.1093/bja/aeq323>
- World Health Organization. (2019). *ICD-11 implementation or transition guide*. <https://icd.who.int/docs/ICD-11>
- Xu, Y., Yu, Y., Xie, Y., Peng, L., Liu, B., Xie, J., Bian, C., & Li, M. (2015). Positive affect promotes well-being and alleviates depression: The mediating effect of attentional bias. *Psychiatry Research*, 228(3), 482–487. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2015.06.011>

- Zagaria, A., Lombardo, C., & Ballesio, A. (2022). Longitudinal association between sleep disturbance and inflammation, and the role of positive affect. *Journal of Sleep Research, 31*(5), e13560. <https://doi.org/10.1111/jsr.13560>
- Zautra, A., Smith, B., Affleck, G., & Tennen, H. (2001). Examinations of chronic pain and affect relationships: Applications of a dynamic model of affect. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 69*, 786–795.
- Zhang, W., & Hallock, G. G. (2022). Empathy. *Archives of Plastic Surgery, 49*(1), 3–4. <https://doi.org/10.5999/aps.2021.02271>
- Zou, G., Li, Y., Xu, R., & Li, P. (2018). Resilience and positive affect contribute to lower cancer-related fatigue among Chinese patients with gastric cancer. *Journal of Clinical Nursing, 27*(7-8), e1412–e1418. <https://doi.org/10.1111/jocn.14245>
- Recebido: 30/07/2024
1ª revisão: 11/10/2024
Aceite final: 20/10/2004



O(s) autor(es), 20234 Acesso aberto. Este artigo está distribuído nos termos da Licença Internacional Creative Commons Atribuição 4.0 (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>), que permite o uso, distribuição e reprodução sem restrições em qualquer meio, desde que você dê crédito apropriado ao(s) autor(es) original(ais) e à fonte, fornecer um link para a licença Creative Commons e indicar se as alterações foram feitas.