

Um grupo de 29 pacientes com queixas de dores crônicas obtiveram alívio e melhora após assistirem a cenas com imagens de ambientes naturais devido ao aproveitamento dos sistemas de supressão da dor intrínsecos ao cérebro

# NATUREZA como tratamento médico

» RENATA GIRALDI

Pessoas que sofrem com dores crônicas e já se submeteram a diversos tratamentos descobriram que, quando expostas a determinados ambientes da natureza, sentiam alívio quase que imediato. A descoberta foi feita por cientistas da Universidade de Exeter, no Reino Unido, que publicaram um artigo no periódico científico *Pain* sobre essa revelação. Houve efeitos positivos, inclusive, quando ocorria a imersão em cenas de realidade virtual (RV). A experiência foi feita com pacientes que assistiram a filmes imersivos de 360 graus.

“Temos observado um crescente conjunto de evidências mostrando que a exposição às imagens da natureza pode ajudar a reduzir a dor de curto prazo e do dia a dia”, afirmou. “Mas nem todos conseguem sair para caminhadas na natureza, especialmente aqueles que vivem com problemas de saúde de longo prazo, como dor crônica”, afirmou Sam Hughes, professor senior de neurologia da dor na Universidade de Exeter, que liderou o estudo.

Pela primeira vez, uma equipe de pesquisadores observa pacientes com queixas de dores crônicas em exposição prolongada, segundo Hughes. De acordo com o especialista, os resultados sugerem que experiências imersivas na natureza podem reduzir o desenvolvimento da sensibilidade à dor por meio de uma sensação aprimorada de presença e do aproveitamento dos sistemas de supressão da dor intrínsecos ao cérebro.

## Experiência

A dor crônica (de longa duração) geralmente dura mais de três meses e é particularmente difícil de tratar. Os pesquisadores simularam esse tipo de dor em participantes saudáveis, descobrindo que as imagens observadas via realidade virtual tiveram efeitos semelhantes aos de analgésicos, inclusive, resistindo cinco minutos após a experiência. O estudo envolveu 29 participantes saudáveis que assistiram a dois tipos de cenas, depois receberam choques elétricos estimulando dor no antebraço.

Foram realizadas três etapas de experiência. Numa, os pacientes tiveram a dor verificada por 50 minutos após os choques elétricos e mostraram como os participantes saudáveis desenvolveram sensibilidade a estímulos agudos na ausência de cenas da natureza. Os resultados mostraram que os participantes desenvolveram um tipo de sensibilidade muito semelhante à observada em pessoas que convivem com dor neuropática — quando ocorrem alterações na forma como os sinais de dor são processados no cérebro e na medula espinhal.

## Idosos que se desafiam vencem a solidão

Em dois novos estudos, pesquisadores descobriram que adultos mais velhos que se desafiam a aprender coisas novas têm menos probabilidade de sentir solidão ou depressão, mesmo em períodos de grande turbulência. A pesquisa da UC Riverside encontra uma conexão entre o aprendizado contínuo de habilidades e a melhora da saúde mental durante os primeiros anos da pandemia de covid-19. Publicadas na *PLOS Mental Health*, as revelações ressaltam o valor a longo prazo do engajamento cognitivo para idosos e a preparação para mudanças inesperadas.

Os resultados incluíram níveis de depressão, solidão e bem-estar geral. Os estudos também pediram aos participantes que avaliassem a própria memória, foco e capacidade de tomada de decisões diárias. Os pesquisadores descobriram que os benefícios do aprendizado não foram imediatos. Os participantes relataram maior resiliência a estressores externos do que seus pares que não haviam dedicado tempo a aprender coisas novas.

“Aprender pode ser difícil e desconfortável no curto prazo. Mas esse desconforto de curto prazo, na verdade, nos protege

Freepik



Situações como a da imagem podem mudar a forma como os sinais de dor são transmitidos no cérebro e na medula espinhal

## Palavra de especialista

### Cada caso, uma situação

O ambiente pode ajudar no relaxamento do paciente trazendo uma sensação prazerosa por promover uma sensação agradável no cérebro que funciona modulando e diminuindo a percepção da dor, no chamado efeito “placebo”. Por outro lado, ambientes com aspecto assustador ou com gritos ou verbalizações de dor, como alguns ambientes hospitalares (recepção de consultórios, UTI, maternidades, entre outros) pode exercer o efeito “nocebo”. O tratamento

Em outra fase da pesquisa, os pacientes ficaram por 45 minutos submetidos às imagens das cachoeiras do Oregon em cenas de realidade virtual a 360 graus. O cenário foi especialmente escolhido para

depende da causa da dor e do tipo da dor, se for uma dor neuropática, nociceptiva ou nociplástica e também das comorbidades envolvidas, como depressão, ansiedade, depressão, etc. Há, ainda, casos que demandam procedimentos invasivos como bloqueios e até cirurgia, como também complementos de procedimentos não invasivos como fisioterapia, acupuntura, exercícios físicos além dos tradicionais tratamentos farmacológicos com anti-inflamatórios, coadjuvantes e opióides, entre outros.

**Fabio Leite**, coordenador da psiquiatria do Hospital Anchieta e especialista em dor, sono e psiquiatria geriátrica

maximizar os efeitos terapêuticos. Havia uma tela 2D. Na terceira etapa, os participantes foram submetidos a exames de ressonância magnética cerebral no Centro de Neuroimagem Mireille Gillings da

Universidade de Exeter, quando receberam um gel frio para terem a sensação de um tipo de dor contínua.

Os pesquisadores descobriram que, quanto mais presente a pessoa se sentia durante a experiência de realidade virtual, mais intenso era o efeito analgésico. As imagens cerebrais de fMRI também revelaram que pessoas com maior conectividade em regiões cerebrais envolvidas na modulação das respostas à dor sentiam menos dor. Os resultados sugerem que cenas da natureza podem ajudar a mudar a forma como os sinais de dor são transmitidos no cérebro e na medula espinhal durante condições de dor prolongada.

Sonia Medina, da Faculdade de Medicina da Universidade de Exeter e uma das autoras do estudo, está confiante nos avanços nos tratamentos a partir das revelações dessa pesquisa que fez parte. “Esperamos que nosso estudo leve a mais pesquisas para investigar mais a fundo como a exposição à natureza afeta nossas respostas à dor, para que um dia possamos ver cenas da natureza incorporadas a maneiras de reduzir a dor de pessoas em ambientes como casas de repouso ou hospitalais.”

Agencia Brasil



Desenvolver novas habilidades estimula o cérebro e põe em contato com mais pessoas, reduzindo a chance de isolamento

dessa abordagem à vida, mas acredita que ela tem um custo se priorizarmos apenas a felicidade de curto prazo.

“Aprender novas habilidades é frustrante no começo, principalmente se você não faz isso há algum tempo”, disse a pesquisadora. “Mas se fizermos apenas o que nos faz sentir bem no momento,

podemos estar abrindo mão da capacidade de nos adaptar quando a vida nos reserva algo grandioso.”

A cientista disse que espera que as descobertas inspirem intervenções mais direcionadas para idosos, especialmente aqueles com poucos recursos ou com dificuldades cognitivas. A pesquisa também tem

implicações para a saúde pública e as políticas de envelhecimento. O aprendizado contínuo, diz ela, pode ser tão vital para a independência quanto a saúde física. “Você não quer esperar até ter que aprender algo em uma crise”, ressaltou Wu. “Busque desafios. Continue crescendo. É assim que você se mantém pronto.” (RG)

## Duas perguntas para

**BERNARDO CUNHA**, MÉDICO REUMATOLOGISTA, DOUTOR EM CIÊNCIAS MÉDICAS E PROFESSOR DE MEDICINA DO UNIEURO



Arquivo Pressat

### Quais são os tratamentos prescritos hoje para quem sofre de dores crônicas?

O principal tratamento para dor crônica musculoesquelética é o exercício físico. Estudos mostram consistentemente os efeitos redutores de dor, em pacientes que praticam regularmente exercícios, principalmente aeróbicos, mas também de força e flexibilidade. Além disso, terapias corpo-mente, como a terapia cognitivo-comportamental, tai chi ou ioga têm evidências de benefícios na redução da dor destes pacientes. Os medicamentos devem ser usados somente em alguns contextos, devido à sua eficácia limitada e potenciais efeitos adversos. Terapias experimentais como o canabidiol deveriam ser prescritas somente em contexto de estudos clínicos ou de tratamento compassivo. O foco principal do tratamento da dor crônica deve ser restaurar a funcionalidade, uma vez que não se consegue curar a dor na maioria dos casos de dor crônica não cancerígena.

### Pela sua prática, esse tipo de experiência, narrada no estudo, é viável?

Felizmente existem ONGs como o Tempo de Plantar, que motivam a população a plantar mudas em suas localidades de moradia. Por outro lado, muitos pacientes oriundos de regiões mais favorecidas não têm culturalmente o hábito de frequentar parques naturais. Somado a isso, muitos têm cinesiofobia, ou seja, medo de se movimentar e causar dor. Nestes casos, um acompanhamento psicológico é necessário para encorajar o paciente a se movimentar. Pacientes de muitas regiões do DF não têm acesso a ambientes com natureza em suas regiões administrativas ou têm dificuldade de acesso a elas. (RG)