

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO
CURSO DE MEDICINA

DAVID PATRÍCIO AMORIM DA SILVA

**INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS EM LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS:
recuperação e alívio da dor**

PINHEIRO - MA
2025

DAVID PATRÍCIO AMORIM DA SILVA

**INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS EM LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS:
recuperação e alívio da dor**

Pesquisa apresentada ao Curso de Medicina da
Universidade Federal do Maranhão-UFMA,
como parte dos requisitos para a obtenção do
título de médico.

Orientadora: Prof^a. Dr^a Sueli de Souza Costa

PINHEIRO - MA
2025

FICHA CATALOGRÁFICA
(FAZER NO SITE DO SIGAA, NA ABA BIBLIOTECA, SOMENTE DEPOIS QUE
TERMINAR O TRABALHO E O ORIENTADOR DER O "OK")

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).
Diretoria Integrada de Bibliotecas/UFMA

Silva, David Patrício Amorim da.
INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS EM LESÕES
MUSCULOESQUELÉTICAS: : recuperação e alívio da dor / David
Patrício Amorim da Silva. - 2025.
33 f.

Orientador(a): Sueli de Souza Costa.
Curso de Medicina, Universidade Federal do Maranhão,
Pinheiro, 2025.

1. Intervenções Psicológicas. 2. Lesões
Musculoesqueléticas. 3. Recuperação Funcional. 4. Alívio
da Dor. 5. Terapia Cognitivo-comportamental. I. Costa,
Sueli de Souza. II. Título.

DAVID PATRÍCIO AMORIM DA SILVA

**INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS EM LESÕES MUSCULOESQUELÉTICAS:
recuperação e alívio da dor**

Pesquisa apresentada ao Curso de Medicina da Universidade Federal do Maranhão, como parte dos requisitos para obtenção do grau de médico.

Aprovada em / /

BANCA EXAMINADORA

Prof^ª. Dr^ª. Sueli de Souza Costa (Orientadora)
Doutora em Ciências Odontológicas
Universidade Federal do Maranhão

Prof^ª. Dr^ª Carla Carvalho Menezes.
Doutora em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr Jomar Diogo Costa Nunes.
Doutor em Ciências da Saúde
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Esp. Luís Felipe Castro Pinheiro.
Especialista em Ortopedia e Traumatologia
Universidade Federal do Maranhão

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho à minha mãe, Maria Raimunda Amorim, minha maior referência acadêmica e fonte inesgotável de inspiração. Seu apoio incondicional, seus conselhos sábios e sua fé nos meus sonhos foram fundamentais para que eu chegasse até aqui. Este trabalho é, antes de tudo, uma parte do legado que você me ajudou a construir.

AGRADECIMENTOS

À Deus, origem e finalidade da minha existência;

Aos que sofrem sem amparo, cuja dor silenciosa inspirou a realização deste trabalho;

A Santo Agostinho, meu patrono, por suas palavras e ensinamentos que iluminam minha jornada acadêmica e espiritual;

À minha família, por ser minha base inabalável e me oferecer apoio em cada passo desta caminhada;

À minha namorada, por me incentivar nesse processo acadêmico e ser um apoio durante toda essa jornada;

À minha professora orientadora, Sueli de Souza Costa, por ter compartilhado seus conhecimentos com paciência e clareza e permitido minha participação neste projeto;

A todos aqueles que contribuíram direta ou indiretamente para a elaboração desta monografia.

EPÍGRAFE

“Tudo vem para aquele que se
apressa enquanto espera”
(Thomas Edison).

RESUMO

As lesões musculoesqueléticas representam uma das principais causas de dor e incapacitação funcional, impactando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos. Além dos fatores biológicos, aspectos psicológicos como estresse, ansiedade e depressão influenciam diretamente o processo de recuperação e a percepção da dor. Intervenções psicológicas, como terapia cognitivo-comportamental, técnicas de relaxamento e “mindfulness”, têm sido cada vez mais incorporadas ao tratamento multidisciplinar dessas lesões, promovendo melhor adesão aos protocolos de recuperação. **OBJETIVO:** analisar os efeitos das intervenções psicológicas na recuperação e no alívio da dor em pacientes com lesões musculoesqueléticas. **METODOLOGIA:** O estudo foi conduzido por meio de uma revisão integrativa da literatura, com análise de artigos publicados entre os anos de 2019 e 2024, disponíveis nas bases de dados SCIELO, LILACS e PUBMED. O diagrama de *flow* foi utilizado para a seleção dos artigos que respondessem à pergunta norteadora: “Quais os impactos das intervenções psicológicas na recuperação e no alívio da dor em pacientes com lesões musculoesqueléticas?” Os dados coletados foram sistematizados e organizados em quadros para a realização da discussão. **RESULTADOS:** Foi obtida uma amostra de 10 artigos, dos quais 9 evidenciaram impactos positivos diretos no tratamento de lesões musculoesqueléticas por meio do uso de técnicas psicológicas tradicionais, como a terapia cognitivo-comportamental e o “mindfulness”, bem como de abordagens mais modernas, como o uso de música e recursos tecnológicos, embora existam dificuldades para sua difusão e limitações quanto aos seus benefícios. Observou-se também a relevância da abordagem biopsicossocial, que ampliou a percepção dos fatores emocionais inerentes ao processo. **CONCLUSÃO:** há benefícios das intervenções psicológicas na redução da dor, melhora da funcionalidade e da qualidade de vida dos pacientes com lesões musculoesqueléticas. Ademais, tais práticas aumentam as possibilidades de tomada de decisão por parte dos profissionais da saúde e promovem um processo duplamente mais humanizado — tanto para quem aplica quanto para quem recebe —, contribuindo, assim, para intervenções que visem à modificação do panorama atual.

Palavras-chave: Intervenções Psicológicas; Lesões Musculoesqueléticas; Recuperação Funcional; Alívio da Dor; Terapia Cognitivo-comportamental.

ABSTRACT

Musculoskeletal injuries represent one of the main causes of pain and functional disability, significantly impacting individuals' quality of life. In addition to biological factors, psychological aspects such as stress, anxiety, and depression directly influence the recovery process and pain perception. Psychological interventions, such as cognitive-behavioral therapy, relaxation techniques, and mindfulness, have increasingly been incorporated into the multidisciplinary treatment of these injuries, promoting better adherence to recovery protocols. **OBJECTIVE:** To analyze the effects of psychological interventions on recovery and pain relief in patients with musculoskeletal injuries. **METHODOLOGY:** The study was conducted through an integrative literature review, analyzing articles published between 2019 and 2024, available in the SCIELO, LILACS, and PUBMED databases. The flow diagram was used to select articles that answered the guiding question: "What are the impacts of psychological interventions on recovery and pain relief in patients with musculoskeletal injuries?" The collected data were systematized and organized into charts for discussion. **RESULTS:** A sample of 10 articles was obtained, of which 9 showed direct positive impacts on the treatment of musculoskeletal injuries through the use of traditional psychological techniques such as cognitive-behavioral therapy and mindfulness, as well as more modern approaches, such as the use of music and technological resources, although there are difficulties regarding their dissemination and limitations concerning their benefits. The relevance of the biopsychosocial approach was also observed, which broadened the perception of the emotional factors inherent to the process. **CONCLUSION:** There are benefits of psychological interventions in reducing pain, improving functionality, and enhancing the quality of life of patients with musculoskeletal injuries. Furthermore, such practices increase the possibilities for decision-making by health professionals and promote a process that is doubly more humanized — both for those who apply it and for those who receive it — thus contributing to interventions aimed at changing the current scenario.

Key-words: Psychological Interventions; Musculoskeletal Injuries; Functional Recovery; Pain Relief; Cognitive-behavioral Therapy.

SUMÁRIO

	pág
RESUMO.....	12
1 INTRODUÇÃO.....	14
2 METODOLOGIA.....	16
3 RESULTADOS	17
4 DISCUSSÃO.....	21
5 CONCLUSÃO.....	28
REFERÊNCIAS	28
ANEXOS	32