



**José Aparecido Da Silva**

Professor Visitante da UFJF (MG)  
jadasilva@usp.br

## Avanços na medicina mente-corpo (7)

Emoções e atenção influenciam a percepção de dor. Estágios iniciais de relação afetiva, de modo geral, apresentam euforia, bem-estar subjetivo e preocupação com o(a) companheiro(a). Estudos envolvendo neuroimagens revelaram que tais sentimentos associam-se a ativações neurais de sistemas de recompensa e de regiões de processamento afetivo no cérebro, destacando-se no controle da dor em humanos, dado que, pesquisa básica com animais revelou ativação farmacológica do sistema de recompensa, com substancial possibilidade de redução de dor. De modo análogo, observar imagens de um(a) companheiro(a) romântico(a) poderia estar associado à ativações neurais nos centros de processamento de recompensa.

Por meio de ressonância magnética funcional (fMRI) do cérebro humano, pesquisadores investigaram substratos fisiológicos da analgesia produzida pela observação de imagens de um(a) parceiro(a) afetivo(a), em participantes masculinos e femininos, estudantes, entre 19-21 anos de idade, nos primeiros 9 meses de uma relação romântica. Inicialmente, estes responderam uma escala de nove pontos, com quinze itens, que buscava identificar a intensidade do que sentiam um pelo outro. Em seguida, no tomógrafo, desempenharam 3 diferentes tarefas: (1ª) exposta a imagem de um conhecido, deveriam observá-la e pensar sobre tal pessoa; (2ª) exposta a imagem do(a) parceiro(a) romântico(a), deveriam observá-la e pensar sobre o(a) mesmo(a) e (3ª) exposta uma imagem de distração, deveriam completar tarefa de associação de palavras, a qual, em estudos anteriores, com fMRI, mostrara-se eficaz na redução de percepção de dor. Nesta, o alto grau de atenção, a ausência de movimentos e o componente emocional foram fundamentais.

Cada uma destas 3 tarefas sendo desempenhada em períodos de nenhuma dor, dor moderada e dor intensa, bem como, com o participante estimando a dor percebida através de uma escala analógica-visual projetada, na qual 0=nenhuma dor e 10= pior dor imaginável. Os resultados revelaram que as tarefas de distração e a envolvendo a imagem do(a) parceiro(a) romântico(a) reduziram, significativamente, a percepção de dor, mas, importante: apenas esta última foi associada à ativação de sistemas de recompensa. Em outras palavras, processos neurais associados com analgesia induzida pela recompensa são distintos daqueles associados com analgesia pela distração. Em síntese, os resultados sugerem que a ativação dos sistemas neurais de recompensa, via formas não farmacológicas, podem reduzir a percepção de dor.

Também tem sido mostrado em Psiquiatria Positiva, que as emoções prazerosas reduzem a dor, enquanto que as emoções negativas e desagradáveis tendem a aumentá-la. A influência de vários contextos sobre a intensidade da dor revela que, ver, por exemplo, figuras desagradáveis durante a apresentação de estímulos dolorosos aumentam as estimativas de dor percebida e diminuem o limiar absoluto de dor, ao passo que uma tarefa cognitiva que distraia o indivíduo da dor, reduz estas avaliações. Ademais, ansiedade e antecipação, especialmente para estímulos dolorosos, parecem aumentar a intensidade da dor.

Neste contexto, como a percepção de duração temporal influencia a intensidade da dor percebida foi recentemente investigada (Pain, 2011; 152: 230-234). A duração temporal foi configurada por um relógio cuja velocidade de rotação dos ponteiros era experimentalmente manipulada, mas, não perceptível aos participantes. Deste modo, o tempo foi manipulado para criar a ilusão de que a duração do estímulo dolorido parecesse maior ou menor. Os participantes foram submetidos a duas condições diferindo quanto à duração das estimulações deliberadas por uma unidade térmica quente em sua perna ou mão esquerda. Na condição controle, os participantes recebiam a estimulação nociceptiva num "ciclo temporal completo", enquanto numa outra, eles foram convencidos de que estariam recebendo uma estimulação num "ciclo temporal reduzido", em 25%, visando modular (isto é, minimizar) a percepção de dor. Não obstante, a intensidade e a duração real da estimulação, cujos valores eram desconhecidos aos participantes, eram idênticas nas duas condições. A intensidade da dor foi estimada numa escala analógica visual de 10 cm de comprimento.

Os resultados revelaram que a ilusão de encurtar a estimulação dolorosa ludibriando a materialização do tempo, fez com que os participantes percebessem a dor como menos intensa. A modulação da dor pela percepção do tempo não foi influenciada pelos aspectos visuais associados com a representação do tempo, tais como cores ou figuras emocionais e, nem tampouco, pela decisão (forçada ou livre) de escolher a sequência das estimulações. Além disso, as estimulações no ciclo temporal encurtado foram percebidas como menos dolorosas do que as estimulações no ciclo temporal completo apenas para condições mais longas (30 s) envolvendo estímulos acima do limiar absoluto de dor.

Estes resultados claramente demonstram que estímulos longos (30 s) são percebidos, geralmente, como mais dolorosos que estímulos curtos (5 a 15 s) e, também, sugerem que a percepção de tempo pode afetar as estimativas de magnitude da sensação de dor experimental. Portanto, os efeitos contextuais da estimulação de tempo podem mudar a intensidade da dor percebida.

subscritos, com exceção se contiver termos  
avulso. Os referidos textos são de livre  
e seus autores. Para a publicação, cabe a  
responsabilidade de espaço e/ou referência do

tema e abrangência junto ao público leitor. Os textos direcionados a essa seção devem ser  
encaminhados para o e-mail falecom@tribunariibeiro.com.br, com cerca de 3000 a 3500  
toques (contando espaços), juntamente com nome completo, profissão/formação/cargo  
(se for o caso de entidades, órgãos públicos, etc.), foto e e-mail para contato.

FONTE = TRIBUNA

DATA = 16/09/19

PG = A-2



### Gaudêncio Torquato

Jornalista, é professor titular da USP, consultor político e de comunicação  
Twitter@gaudtorquato

## Oh, temporal! Oh, mores!

Que maravilha! As últimas décadas produziram mais tecnologia para a Humanidade do que todo o resto do século. Assistimos a uma nova ordem de avanços: drones, clones, drogas milagrosas, pílula contra a impotência, controle da Aids, entre outros. Muitas variedades de câncer – o mal dos séculos XX e XXI – já podem ser dominadas. As conquistas dispararam em todas as áreas, das comunicações aos transportes, da biogenética à informática, da medicina ortomolecular à tecnologia de alimentos. Alguns dos mais avançados apetrechos tecnológicos do mundo moderno fazem a festa, entre nós, a partir desse aparelhinho que, pelo WhatsApp, nos aproxima na aldeia global. Daqui a pouco conquistaremos a tecnologia 5G e uma nova era será aberta.

Que vergonha! Nos últimos anos, o mosquitinho da *edes aegypti* tem minado as energias de milhões de brasileiros, infestando famílias com dengue, zika e chikungunya, doenças do século passado, ao lado da febre amarela, da tuberculose, do tifo. Pasmem, agora, um surto de sarampo ameaça a população. Como explicar o paradoxo? A festa da tecnologia, que nos oferece a química salvadora de vida e apetrechos para o bem-estar das pessoas, e a ressurreição de doenças seculares, ceifando a vida de pessoas? Descaso, incompetência, falta de recursos, dinheiro mal aplicado, ausência de planejamento, inércia, politicagem? Tudo isso, e mais alguma coisa.

Esse mais se chama inércia moral que os governantes desenvolvem na vivência do poder. Enfrentando pressões, jogos de interesse, decisões complexas em todos os setores da vida econômica e política, os governantes acabam criando camadas que vão se superpondo e tornando dormentes seus instintos. Perdem o sentido de prioridade. Adquirem pele dura e impermeável. As grandes catástrofes já não os abalam. Mesmo eventos de impacto não disparam a adrenalina. Sua máquina psíquica entra em coma. A ebulição social não provoca quehura em suas pestanas. Até parece que só pensam na próxima eleição.

Só assim se explica o tiroteio diário do presidente Bolsonaro contra adversários, que considera comunistas, palavras ríspidas e até chulas contra protagonistas importantes da política internacional, contra a imprensa, que "só traz notícias negativas contra o governo". E os puxões de orelha em assessores e ministros passaram a fazer parte da liturgia do poder. (Até quando Sérgio Moro suportará a fritura?)

O desemprego está acima dos 12 milhões de pessoas. Que olham desesperados para os horizontes da sobrevivência. Doenças dos tempos antigos voltam com força; a região amazônica é uma tocha gigantesca de incêndios e devastação; os tributos continuam nas alturas; a água do São Francisco, que deveria chegar aos fundos do Nordeste, deixa de correr por dutos mal conservados. Já o presidente da República, impassível, do alto do palanque, dispara verbos e adjetivos para animar seus simpatizantes e conservar 30% de seguidores que ainda lhe são fiéis. (Até quando?) A nona (ou décima?) economia do mundo não dá sinais de alento, e as margens periféricas catam centavos para garantir a sobrevivência. A extrema pobreza voltou com intensidade.

As casas congressuais até tentam votar uma agenda positiva e resgatar suas legítimas funções. Mas o Executivo não tem ajudado como deveria nessa direção. Parece desprezar a política. A união em torno de um projeto nacional não passa de uma utopia. Jair Bolsonaro insiste em querer nomear seu filho (o deputado Eduardo) embaixador nos Estados Unidos, nossa principal embaixada. A perplexidade vai às alturas. Países da Europa, a partir da Alemanha e da França, olham de maneira atravessada para o Brasil.

E aqui por perto, no Chile, até a direita – que tem vergonha dos mortos pela ditadura de Pinochet – repudia as palavras repugnantes contra a alta comissária da ONU, a ex-presidente Michele Bachelet, e seu pai, proferidas pelo mandatário-mor do nosso país. Oh, Tempora, Oh Mores (ó tempos, ó costumes) bradava nas Catilinárias o tribuno Cícero no Senado Romano contra os vícios da política de seu tempo. E por nossas plagas, até quando viveremos tempos tão vergonhosos?

tema e abrangência junto ao público leitor. Os textos direcionados a essa seção devem ser encaminhados para o e-mail [talcom@tribunauriberao.com.br](mailto:talcom@tribunauriberao.com.br), com cerca de 3000 a 3500 caracteres (contando espaços), juntamente com nome completo, profissão/formação/cargo (se for o caso de entidades, órgãos públicos, etc.), foto e e-mail para contato.

Fonte = TRIBUNA

DATA = 14/09/19

PG = A-2



## Dr. Adão F. de Freitas

Médico clínico geral e cardiologista,  
mestre e doutor em Medicina pela  
FMRP-USP  
dradao@uol.com.br

### Pedra nos rins = cólica renal – Final

Em matéria anterior já tivemos a oportunidade de comentar aqui mesmo nesse espaço que o corpo humano forma pedras tanto nos rins quanto na bexiga e que, devido a isso, se essas pedrinhas se deslocarem pelas vias urinárias pode haver uma dor de grande intensidade.

Mas se as pedras forem minúsculas elas podem se deslocar e não causar desconforto algum. Quando há dor é por que as pedras podem ficar obstruindo até a passagem da urina.

A dor em cólica que se instala começa na região lombar e vai para outras regiões como a parte de baixo da barriga e a urina pode sair com sangue. E ainda a pessoa sente vontade de urinar toda hora.

Como no estudo das doenças os médicos pesquisadores descobriram que quase sempre uma doença pode estar associada a determinadas condições que foram denominados fatores de risco.

No caso das pedras nos rins descobriu-se que a falta de água no organismo, comida muito salgada, consumo exagerado de proteínas, obesidade, hipertensão arterial e ser membro de família cujos ancestrais já tiveram pedras nos rins podem se constituir em fator de risco para a pessoa também desenvolver a formação de pedras nos rins.

O diagnóstico de pedra nos rins é muitas vezes simples de se fazer sendo que em alguns casos só de dor e uma entrevista com a pessoa doente já é suficiente para se estabelecer o diagnóstico.

Mas a confirmação diagnóstica é feita através de exames laboratoriais e de imagem como o RX simples de abdômen ou a ultrassonografia ou a ainda a tomografia computadorizada e a ressonância nuclear magnética.

Feito o diagnóstico é preciso instituir o tratamento que vai desde o alívio imediato da dor nos casos de crise até procedimentos necessários para retirar as pedrinhas que estão obstruindo as vias urinárias.

E o resultado do tratamento das pedras nos rins é muito bom. De posse dessas informações uma pergunta que surge é: o que que uma pessoa tem que fazer para não ter pedra nos rins?

A primeira providência é constatar se se trata de uma doença familiar e nesse caso específico só um acompanhamento médico preventivo de preferência com um médico especialista em doenças dos rins que pode ser tanto um urologista ou um nefrologista ou mesmo um clínico geral que podem contribuir para que sejam tomadas providências para a detecção precoce do aparecimento de qualquer pedra em formação tanto nos rins como na bexiga.

E afastar-se tanto quanto possível dos fatores de risco que estão associados a essa importante doença que é a cólica renal.

Ter uma dieta saudável, nada de excesso na alimentação principalmente de sal e de carnes vermelhas, tomar leite e consumir seus derivados em quantidade moderada e principalmente tomar de dois a três litros de água por dia.

Praticar alguma atividade física principalmente a caminhada diária de no máximo uma hora. Lembrar que hábitos de vida saudável significa moderação em tudo que a pessoa vai fazer, inclusive descobrir uma maneira de administrar o stress do dia a dia.

Reduzir o consumo de bebidas alcoólicas e se for fumante parar de fumar imediatamente (lembrar que o cigarro é o responsável direto pelo aparecimento de mais de 50 doenças, fora o câncer de pulmão, de laringe, de estômago, de bexiga que já é de domínio público).

Desse modo caro leitor e amigo sua vida será saudável e assim estará reunindo todas as condições de seguir a trilha do sucesso em sua saúde e é isso o que eu, Dr. Adão, como médico e como pessoa lhe desejo: que você tenha uma vida longa e feliz.

qualquer tipo de censura sobre os textos aqui publicados, com exceção se contiver termos chules ou ofensivos a outras correntes de pensamento. Os referidos textos são de livre criação e, portanto, de total responsabilidade de seus autores. Para a publicação, cabe à direção do jornal, apenas a avaliação sobre disponibilidade de espaço e/ou relevância do

Fonte = TRIBUNA  
DATA = 13/09/19  
PG = A-2