

## **Alívio da dor por meio da psicoterapia budista**

---

DOL — Dor On Line · Boletim Científico sobre Dor · ISSN 2446-6670

---

A busca por terapias alternativas para alívio da dor tem crescido muito e a diversidade de opções levou à criação de diversas linhas de pesquisa com o objetivo de elucidar possíveis mecanismos envolvidos em seu efeito. Pesquisadores indianos realizaram um estudo para avaliar o efeito da psicoterapia budista na dor. Os autores observaram que os indivíduos budistas que utilizaram a psicoterapia na forma de meditação Samatha ("meditação de tranquilidade") e Vipassana ("ver as coisas como elas realmente são / meditação do insight") apresentaram rápido alívio da dor, que não reapareceu por um período de até seis meses. Os indivíduos não-budistas, em condições traumáticas físicas semelhantes a dos budistas, foram tratados com paracetamol e apresentaram alívio temporário da dor, porém com frequentes episódios de recorrência. A conclusão dos pesquisadores, a partir desses dados, foi que a psicoterapia budista, na forma de meditação Samatha e Vipassana, é mais eficaz no alívio da dor que a terapia medicamentosa. Além disso, é uma informação interessante que pode abrir caminho para outros tipos de pesquisas semelhantes que podem acrescentar conhecimento sobre os mecanismos fisiológicos de controle da dor. Autores e procedência do trabalho: M.R. Khan, N.N. Dung - Dept. of Psychology, Magadh University, Gaya, Bihar, India; Título do estudo: Buddhist psychotherapy for pain alleviation.

---

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/alivio-da-dor-por-meio-da-psicoterapia-budista](http://novo.dol.inf.br/materia/alivio-da-dor-por-meio-da-psicoterapia-budista) · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.  
Reprodução permitida mediante citação da fonte.