

Analgesia na meditação não está relacionada aos opioides endógenos

O sistema opioide endógeno é caracterizado como uma rede central de modulação da dor. Sabe-se que a meditação de atenção plena é uma terapia analgésica não farmacológica promissora e econômica, mas seus mecanismos ainda não estão identi

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

O sistema opioide endógeno é caracterizado como uma rede central de modulação da dor. Sabe-se que a meditação de atenção plena é uma terapia analgésica não

farmacológica promissora e econômica, mas seus mecanismos ainda não estão identificados de forma abrangente. Baseados em pesquisas anteriores, os autores deste artigo realizaram um estudo clínico randomizado para determinar se antagonista de receptores opioides reverte a analgesia produzida por técnicas de meditação.

Neste estudo, foram selecionados 60 participantes divididos em 3 grupos de intervenção. Cada grupo foi orientado à uma destas práticas: meditação de atenção plena, falsa meditação de atenção plena e técnica de respiração lenta. A intervenção consistia em aplicação de estímulo térmico de dor, sendo também administrado Naloxona e solução salina em cada grupo para comparar as respostas dolorosas durante as práticas de meditação. Os grupos não apresentaram diferença significativa na intensidade da dor e no desconforto relacionado ao estímulo doloroso quando receberam as doses do medicamento antagonista de opioide. Porém, houve diferença na analgesia entre os três grupos

com práticas de meditação diferentes.

Isto reforça evidências de que o controle da respiração reduz a dor independente de opioides endógenos. Estas técnicas meditativas podem estar relacionadas a outras vias de modulação da dor, que envolvem um processamento cognitivo e afetivo podendo ter um impacto em diversas condições clínicas álgicas.

Referência: Wells RE, Collier J, Posey G, Morgan A, Auman T, Strittmatter B, et al. Attention to breath sensations does not engage endogenous opioids to reduce pain. *Pain*. 2020; 161: 1884-93.

Alerta submetido em 07/10/2020 e aceito em 26/10/2020.

Escrito por Raquel Pereira de Souza.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/analgesia-na-meditacao-nao-esta-relacionada-aos-opioides-endogenos · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE