

Desmitificando a meditação

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

Um grupo de pesquisadores procurou entender melhor como a meditação influencia a experiência sensorial, utilizando uma técnica de rotulagem de spin arterial por ressonância magnética funcional, para avaliar os mecanismos neurais, através da qual a meditação influencia a dor em humanos saudáveis. Esta técnica capta processos de longa duração do cérebro, como a meditação. Durante esses exames, um dispositivo de calor por indução foi colocado sobre a perna direita dos participantes. Este dispositivo aqueceu uma pequena área da pele a uma temperatura que a maioria das pessoas acha doloroso, por um período de 5 minutos. Após quatro dias de treinamento em meditação e meditando na presença de um estímulo nocivo, os pesquisadores constataram uma redução significativa da dor em 51% e as avaliações da intensidade da dor em 40%, quando comparadas ao controle (repouso). A meditação levou à ativação reduzida de áreas relacionadas à dor do córtex somatosensorial primário contralateral. Uma análise de regressão múltipla foi utilizada para identificar regiões do cérebro associadas com as diferenças individuais na magnitude da redução da dor relacionadas à meditação. As reduções na classificação da intensidade da dor induzida por meditação foram associadas com maior atividade no córtex cingulado anterior e ínsula anterior, as áreas envolvidas na regulação cognitiva de processamento nociceptivo. As reduções das classificações desagradáveis da dor foram associadas com a ativação do córtex órbito-frontal, uma área implicada na reformulação da avaliação contextual dos acontecimentos sensoriais. Além disso, a redução da dor também foi associada com a desativação do tálamo, o que pode refletir um mecanismo de propagação límbica envolvida na modificação das

interações entre a entrada aferente e áreas do cérebro. Consistente com essa função, mais que essas áreas foram ativadas pela meditação, mais que a dor foi reduzida. Uma das razões que a meditação pode ter sido tão eficaz em bloquear a dor era que ela não trabalhou em apenas um lugar no cérebro, mas reduziu a dor em vários níveis de processamento. Juntos, estes dados indicam que a meditação envolve múltiplos mecanismos cerebrais que alteram a construção da experiência subjetiva da dor disponíveis a partir de informações aferentes. Referência: Zeidan F, Martucci KT, Kraft RA, Gordon NS, McHaffie JG, Coghill RC. Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. J Neurosci. 2011 Apr 6;31(14):5540-8.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/desmitificando-a-meditacao · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE