

Efeito placebo em meditação mindfulness contribui para redução de

desconforto de dor crônica Estudo realizado na Austrália evidenciou que o efeito placebo, observado em pessoas submetidas a sessão de meditação mindfulness online, atenua o desconforto relacionado à dor crônica. O objetivo foi comparar inte

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

desconforto de dor crônica Estudo realizado na Austrália evidenciou que o efeito placebo, observado em pessoas submetidas a sessão de meditação mindfulness online, atenua o desconforto relacionado à dor crônica. O objetivo foi comparar intervenções mindfulness com condições simuladas e controle de audiolivro para identificar as contribuições específicas e inespecíficas de mindfulness na dor crônica. Assim, foram realizadas sessões online de mindfulness, simulação de mindfulness específica (possui instruções mais claras sobre concentração do que a mindfulness) e simulação de mindfulness geral (selecionada para simular meditação, mas era voltada a práticas de respiração) e audiolivro. Além disso, realizaram avaliações da dor, depressão, ansiedade, descentralização, expectativa e catastrofização da dor. A amostra do estudo foi composta por 169 adultos com dor crônica (nos últimos 90 dias) ou recorrente (dor intensa o suficiente para interferir no cotidiano nos últimos 30 dias). Os participantes foram divididos em 4 grupos (mindfulness, simulação de mindfulness específica, simulação de mindfulness geral e audiolivro) e foram submetidos a sessões online de meditação por 20 minutos. Para avaliar as condições específicas e inespecíficas, realizaram avaliações pré e pós-intervenção por meio do autorrelato da intensidade atual e

do desconforto de dor, depressão e ansiedade foram medidas no início do estudo para o uso como possíveis covariáveis. Utilizaram a escala Patient Health Questionnaire-2 para avaliar a depressão. A ansiedade foi medida usando a escala Transtorno de Ansiedade Generalizada-2. Além disso, o estresse também foi mensurado, pelo uso da Escala de Estresse Percebido-4. A descentralização foi medida pela Escala de Processos Metacognitivos de Descentralização. Já o estado de mindfulness foi mensurado pela State Mindfulness Scale, que avalia quão bem um indivíduo realiza a consciência plena, domínio de eventos ou experiências: sensações corporais e eventos mentais. A mindfulness característica foi medida usando parte do Questionnaire Facet Mindfulness, os pontos analisados foram Observação e Não-reatividade à experiência interna. Logo, as intervenções mindfulness quando comparadas ao uso de audiolivro, reduziram significativamente o desconforto da dor, fator mais fortemente

relacionado à expectativa dos participantes, o que sugere influência do efeito placebo na redução do desconforto da dor crônica. Referências: Davies JN, Colagiuri B, Sharpe L, Day MA. Placebo effects contribute to brief online mindfulness interventions for chronic pain: results from an online randomized sham-controlled trial. *Pain*. 2023 Oct 1;164(10):2273-2284. doi: 10.1097/j.pain.0000000000002928. Epub 2023 Jun 9. PMID: 37310492. Alerta submetido em 01/12/2023 e aceito em 29/12/2023. Escrito por Ana Carolina Teles Marçal.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/efeito-placebo-em-meditacao-mindfulness-contribui-para-reducao-de · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.