

Impacto do mindfulness na disfunção temporomandibular em mulheres

com dor crônica Será que a dor está na sua cabeça? Você pode encontrar a resposta no ensaio clínico randomizado “Impacto de uma Intervenção Baseada na Atenção Plena na Dor e Fatores Psicológicos em Mulheres com Distúrbios Temporomandibulare

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

com dor crônica Será que a dor está na sua cabeça? Você pode encontrar a resposta no ensaio clínico randomizado “Impacto de uma Intervenção Baseada na Atenção Plena na Dor e Fatores Psicológicos em Mulheres com Distúrbios Temporomandibulares Dolorosos Crônicos” publicado em dezembro de 2025 no *Jornal de Reabilitação Oral*. A Disfunção Temporomandibular (DTM) pode estar associada a várias condições de dor, comportamento e emoções disfuncionais. Assim, os autores buscam avaliar se uma estratégia psicossocial reduz a dor, o estresse e pensamentos negativos associados à dor crônica na DTM por meio da prática de atenção plena (mindfulness). Participaram do estudo 84 mulheres com dor crônica relacionada à DTM, divididas aleatoriamente em grupo intervenção e controle no centro de terapia integrativa da USP. O grupo de intervenção participou de um programa de mindfulness por 8 semanas, enquanto o controle não recebeu tratamento. Ao decorrer do estudo, todas passaram por avaliações clínicas e responderam questionários sobre dor,

estresse, pensamentos negativos relacionados à dor e atenção plena. Evidenciou-se que a prática de mindfulness reduziu o número de pontos dolorosos ao exame clínico, o estresse e pensamentos catastróficos relacionados à dor, e aumentou a

tolerância à pressão dolorosa. Conclui-se, que a prática de mindfulness pode reduzir a sensação dolorosa, o estresse e a sensibilidade a estímulos dolorosos por todo o corpo. Sendo uma estratégia válida para o manejo sensorial, cognitivo, comportamental e emocional da DTM relacionada à dor. Além de ser uma técnica não farmacológica e de baixo custo. Uma limitação é o tempo necessário para desenvolver a sua prática. Referências: de Oliveira Melchior M, Magri LV, Díaz-Serrano KV, et al. Impacto de uma intervenção baseada em mindfulness na dor e fatores psicológicos em mulheres com distúrbios temporomandibulares dolorosos crônicos. J Reabilitação Oral. 2025; 52(12):2269-2281. doi:10.1111/joor.70028. Escrito por Andressa Danyella Lacerda de Oliveira, Layslla Monique Carvalho de Matos, Maria Eduarda da Silva Lopes e Victoria Maria Silva Candeira.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/impacto-do-mindfulness-na-disfuncao-temporomandibular-em-mulheres · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.