

Ioga do riso pode reduzir a dor de pacientes em hemodiálise

O tratamento hemodialítico tem papel determinante na sobrevida de pacientes com doença renal crônica grave. Entretanto, existem alguns efeitos indesejados desta terapêutica, tais como: dor, alergias, hipotensão, entre outros. Sendo a dor o

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

O tratamento hemodialítico tem papel determinante na sobrevida de pacientes com doença renal crônica grave. Entretanto, existem alguns efeitos indesejados desta terapêutica, tais como: dor, alergias, hipotensão, entre outros. Sendo a dor o efeito mais comumente relatado, que impacta negativamente na qualidade de vida do paciente, medidas que busquem reduzi-la são muito relevantes. A “ioga do riso” foi desenvolvida pelo médico indiano Dr. Madan Kataria em 1995. Nesta prática, o riso é tratado como um exercício físico e é simulado pelo contato visual com os participantes. O princípio desta técnica consiste em fazer os praticantes rirem sem recorrer a artifícios cômicos, a simulação do riso é então convertida em uma verdadeira risada e acredita-se que o corpo não é capaz de diferenciar entre uma risada real e uma simulada. A prática combina o riso com as técnicas respiratórias e de alongamento da ioga. Fisiologicamente, a ioga do riso melhora a respiração e aumenta o relaxamento dos músculos, contribuindo para minimizar estados de depressão e para a melhoria da qualidade do sono. O riso também aumenta a liberação de endorfinas, que atuam

como analgésicos naturais e criam uma sensação geral de bem-estar. Para avaliar se a ioga do riso poderia reduzir a dor e melhorar a qualidade do sono de

pacientes em hemodiálise, pesquisadores turcos realizaram um estudo clínico randomizado. Os pesquisadores aplicaram a escala visual analógica para avaliar a intensidade da dor e o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh em 68 pacientes que concordaram em participar do estudo nos centros de diálise. Os níveis de beta-endorfina foram mensurados em amostras de sangue dos participantes em diferentes momentos. No grupo de intervenção a ioga do riso foi realizada durante o tratamento hemodialítico por 30 minutos em um total de 16 sessões. Os pacientes do grupo controle realizaram o protocolo de rotina. Após a realização da prática o nível de dor dos pacientes reduziu significativamente e a sua qualidade do sono melhorou em comparação com o grupo controle. Não houve diferenças significativas nos níveis de beta-endorfina dos pacientes antes e depois da terapia do riso, nem entre os grupos. Os efeitos positivos nos níveis de dor foram observados desde a primeira semana de início da terapia. Os achados deste estudo indicam que a ioga do riso pode reduzir a dor e melhorar a qualidade do sono nos pacientes em hemodiálise. Segundo os autores, a prática é uma forma econômica e de fácil realização para melhorar a qualidade de vida desses pacientes. No entanto, os benefícios não foram explicados pela variação dos níveis plasmáticos de beta-endorfinas. Logo, novos estudos são essenciais para determinar os mecanismos associados aos efeitos terapêuticos da ioga do riso. Referência: Özer Z, Ateş S. Effects of laughter ioga on hemodialysis patients plasma-beta endorphin levels, pain levels and sleep quality: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2021;43:101382. doi:10.1016/j.ctcp.2021.101382 Alerta submetido em 07/06/2021 e aceito em 07/07/2021. Escrito por Victor Otero Martinez.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/ioga-do-riso-pode-reduzir-a-dor-de-pacientes-em-hemodialise · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.