

## Meditação ajuda no combate à dor

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

A meditação encontra-se no meio de dois pólos: a concentração e a contemplação. É comumente associada a religiões orientais. Há dados históricos comprovando que ela é tão antiga quanto a humanidade. Não sendo exatamente originária de um povo ou região, desenvolveu-se em várias culturas diferentes e recebeu vários nomes, floresceu no Egito (o mais antigo relato), Índia, entre o povo Maia, etc. Apesar da associação entre as questões tradicionalmente relacionadas à espiritualidade e essa prática, a meditação pode também ser praticada como um instrumento para o desenvolvimento pessoal em um contexto não religioso. Em um estudo realizado no Reino Unido, na Universidade de Manchester, pesquisadores demonstraram que pessoas que praticam a meditação tendem a suportar melhor a dor. A explicação seria pelo fato de que seus cérebros seriam capazes de antecipar sensações desconfortáveis a que serão submetidos. No Brasil, diversos grupos têm utilizado a meditação no gerenciamento da dor, pois quando realizada de forma apropriada, com prazer e regularidade, a meditação pode ajudar pessoas que apresentam qualquer tipo de quadro, como estresse, dor crônica nas costas, artrite, fibromialgia, fadiga crônica, dor pós-operatória, câncer, distúrbio nervoso, esclerose múltipla, Mal de Parkinson, entre outros. É preciso ressaltar que a meditação funciona como um complemento a tratamentos tradicionais. Por isso, o ideal é que o médico ajude a conduzir o paciente por esses caminhos diferenciados. Veja também “Desmitificando a meditação” (boletim 129), “Respiração lenta e profunda pode reduzir sensação de dor” (boletim 116) e “Meditação Zen apresenta efeitos analgésicos” (boletim 110).

Referência:

<http://saude.ig.com.br/bemestar/meditacao+ajuda+a+lidar+com+a+dor/n1237739259928.1>

---

Fonte: [novo.dol.inf.br/materia/meditacao-ajuda-no-combate-a-dor](http://novo.dol.inf.br/materia/meditacao-ajuda-no-combate-a-dor) · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE