

Mente ocupada produz substâncias analgésicas

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

Uma nova pesquisa publicada na revista *Current Biology* apontou que a distração da mente funciona como uma forma de analgésico natural. Segundo os cientistas, o efeito não é apenas psicológico, e a maneira como a atenção da pessoa está dirigida tem efeitos na percepção neurológica da dor. Durante o estudo, os indivíduos foram solicitados a completar um teste de memória divididos em dois grupos, um fácil e outro mais difícil, enquanto eram submetidos a exames de ressonância magnética da medula espinal. Durante o teste, aplicava-se um estímulo doloroso no braço dos participantes. Enquanto os indivíduos estavam mais concentrados no teste de memória mais difícil, eles sentiam menos dor e os exames de imagem confirmaram que a atividade neural na medula espinal realmente era menor durante essas tarefas. Na etapa seguinte, os testes foram repetidos, porém com a administração de um bloqueador de opioides endógenos. Os pesquisadores observaram que, quando a produção da substância foi bloqueada, o efeito analgésico da distração caiu em 40%. A descoberta sugere que manter a mente distraída, ocupada com tarefas que exigem concentração, desencadeia a liberação de substâncias analgésicas endógenas, naturalmente produzidas pelo corpo e que são responsáveis pelo alívio da dor. Referência: Sprenger C, Eippert F, Finsterbusch J, Bingel U, Rose M, Buchel C. Attention modulates spinal cord responses to pain. *Curr Biol*. 2012 22(11):1019-22.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/mente-ocupada-produz-substancias-analgescas · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.