

Mindfulness e a sua influência sobre o uso excessiva de opioides

Por meio de um estudo clínico randomizado publicado em março de 2022, um grupo liderado por pesquisadores norte-americanos apontaram que a realização de 15 minutos por dia da técnica MORE (do inglês Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement

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

Por meio de um estudo clínico randomizado publicado em março de 2022, um grupo liderado por pesquisadores norte-americanos apontaram que a realização de 15 minutos por dia da técnica MORE (do inglês Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement), que envolve técnicas de meditação e psicologia positiva, pode diminuir o consumo de opioides por pacientes em tratamento para dor crônica. O uso excessivo de opioides pelos pacientes resulta em maior propensão ao sofrimento emocional e à dor, aumentando a demanda por novas alternativas terapêuticas para esses pacientes. Os pesquisadores realizaram um ensaio clínico com 250 participantes que estavam fazendo o uso de opioides com prescrição médica por 3 meses ou mais para o tratamento da dor crônica. Esses participantes foram divididos em dois grupos: tratamento com MORE ou psicoterapia de grupo de apoio (condição de controle). Destaca-se que o tratamento com MORE consiste em aplicar as ferramentas da meditação sobre respiração e sensações corporais, reavaliação para diminuir as emoções negativas e gerar sentido na vida, além de amplificar emoções positivas. Para a condução do estudo, foram realizadas 8 sessões semanais em grupo, durante 15 minutos, nos dois grupos. Os resultados foram animadores: os participantes do grupo

MORE reduziram sua dose diária de opioides, apresentaram melhorias nos sintomas de dor crônica e tiveram menos dificuldades emocionais, como angústia e desejo pelos analgésicos. Diante disso, constatou-se que a intervenção MORE trouxe benefícios para pacientes com dor crônica e em uso contínuo de opioides. Esses achados trazem à luz uma alternativa segura e eficaz para contribuir para a utilização correta da terapia opioide. Referência: Garland EL, Hanley AW, Nakamura Y, et al. Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement vs Supportive Group Therapy for Co-occurring Opioid Misuse and Chronic Pain in Primary Care: A Randomized Clinical Trial. JAMA Intern Med. 2022;182(4):407-417. doi:10.1001/jamainternmed.2022.0033 Alerta submetido em 25/06/2022 e aceito em 25/06/2022. Escrito por Katharine Valéria Saraiva Hodel.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/mindfulness-e-a-sua-influencia-sobre-o-uso-excessiva-de-opioides · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.