

O alívio da dor através da meditação mindfulness

Trata-se de um estudo experimental que evidencia o alívio da dor através da meditação mindfulness que ocorre através da inibição dos processos autorreferenciais e nociceptivos por meio de um mecanismo de bloqueio nociceptivo do córtex pré-f

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

Trata-se de um estudo experimental que evidencia o alívio da dor através da meditação mindfulness que ocorre através da inibição dos processos autorreferenciais e nociceptivos por meio de um mecanismo de bloqueio nociceptivo do córtex pré-frontal. Atualmente, não existem estudos conhecidos que tenham identificado as conexões funcionais ativadas pela meditação mindfulness para o

controle da dor. Assim, o trabalho proposto estende-se a investigações anteriores, examinando a conectividade neural explicitamente envolvida pela meditação mindfulness durante a estimulação nociva para reduzir a dor. O estudo foi composto pela participação de 40 indivíduos, homens e mulheres, sendo que o tamanho da amostra foi definido com base no estudo anterior. Os participantes foram divididos de forma aleatorizada em 2 grupos, experimental e controle, onde o grupo experimental foi exposto a meditação mindfulness e o grupo controle a um áudio-livro. Na primeira sessão, depois de obter o consentimento informado, os participantes foram treinados para usar a escala visual analógica de intensidade de dor e desconforto em resposta à estimulação de calor nocivo. A série de calor experimental incluiu 10 segundos de 49°C intercalados com 14

segundos de estimulação de 35°C aplicada na parte de trás da panturrilha direita, sendo que os participantes eram livres para remover os estímulos a qualquer momento. O grupo experimental participou de 4 sessões, 20 minutos cada, de meditação mindfulness a qual consistia em estimulação respiratória e a redução de julgamentos autorreferenciais sobre sentimentos, emoções e outros, sendo que na última havia uma ambientação com um som de ressonância magnética. Já o grupo controle ouviu a História Natural de Selborne em quatro sessões de 20 minutos. No último também havia uma ambientação. A sessão 6 consistia na administração de 2 séries de calor enquanto os participantes descansavam com os olhos fechados durante o teste de dor. As classificações da escala analógica visual foram coletadas após cada série de calor. Antes do registro, os membros do grupo de mindfulness foram instruídos a meditar e continuar até o final do experimento. Por fim, a meditação mindfulness produziu reduções significativas na intensidade da dor e dor desagradável, também produziu reduções significativas na atividade em regiões de processamento nociceptivo, principalmente com uma maior desativação do córtex pré-frontal. Assim, o estudo sugere que o alívio da dor baseado em mindfulness, após um breve treinamento mental, pode desacoplar significativamente a autorreferência dos processos nociceptivos, um importante achado para milhares de indivíduos que procuram um tratamento de dor de ação rápida e não farmacológico. Referência: Riegner, Gabriel; Posey, Grace; Oliva, Valeria; Jung, Youngkyoo; Mobley, William; Zeidan, Fadel. Disentangling self from pain: mindfulness meditation-induced pain relief is driven by thalamic-default mode network decoupling. PAIN 164(2):p 280-291, February 2023. | DOI: 10.1097/j.pain.0000000000002731. Alerta submetido em 17/01/2023 e aceito em 17/02/2023. Escrito por Milena Dias Oliveira.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/o-alivio-da-dor-atraves-da-meditacao-mindfulness · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line.
Reprodução permitida mediante citação da fonte.