

Respiração lenta e profunda pode reduzir sensação de dor

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

Um estudo realizado nos Estados Unidos e publicado na revista Pain, na edição de Janeiro de 2010, relaciona a meditação como uma estratégia de auto-regulação particularmente benéfica para o controle da dor. Neste trabalho, foi aplicado um modelo de dor para testar um componente-chave da meditação: a respiração lenta. Esta reduz o desprazer da dor para um grupo de pacientes com dor crônica em relação aos controles saudáveis. Os investigadores norte-americanos avaliaram dois grupos de mulheres com idades entre 45 e 65 anos, um composto de voluntárias diagnosticadas com fibromialgia e um grupo-controle com mulheres saudáveis. As análises das avaliações revelaram que a respiração lenta teve seu maior impacto na percepção a estímulos de dor moderada. Realizando testes com calor na palma das mãos das voluntárias, constatou-se que quando as mulheres reduziram as suas taxas de respiração em 50%, estas relatavam sentir menor intensidade e menos desconforto da dor. Entretanto, entre as mulheres com fibromialgia, esses efeitos ocorriam apenas se relatassem sentimentos e pensamentos positivos, o que indica a importância do controle da depressão nessas pacientes. Os resultados deste trabalho experimental fornecem suporte para relatórios anteriores sobre os benefícios da respiração e meditação no controle da dor. No entanto, pacientes com dor crônica podem necessitar de mais orientação para obter o benefício terapêutico através da respiração reduzida. Referência: Zautra AJ, Fasman R, Davis MC, Craig AD. The effects of slow breathing on affective responses to pain stimuli: an experimental study. Pain.

2010 1:12-8.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/respiracao-lenta-e-profunda-pode-reduzir-sensacao-de-dor · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE