

Yoga Nidra modifica a relação com a dor e reduz o sofrimento emocional

em pessoas com dor crônica Um estudo clínico australiano, publicado em 2025, revelou que uma prática guiada de meditação profunda promove benefícios emocionais e sociais significativos em pessoas com dor crônica persistente. A pesquisa foi

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

em pessoas com dor crônica Um estudo clínico australiano, publicado em 2025, revelou que uma prática guiada de meditação profunda promove benefícios emocionais e sociais significativos em pessoas com dor crônica persistente. A pesquisa foi realizada em um serviço ambulatorial especializado em tratamento da dor, com 13 voluntários com diagnóstico de dor crônica, ansiedade e depressão. O programa denominado iRest Yoga Nidra, consiste em sessões de Yoga Nidra (meditação) e reflexão guiada. Diante das evidências crescentes sobre os benefícios da yoga no manejo da dor, o estudo investigou de que forma o programa influencia a relação das participantes com a dor. A pesquisa utilizou uma abordagem qualitativa, baseada em entrevistas individuais, palestras de orientação e suporte, para coletar as experiências dos participantes e avaliar os impactos do tratamento. O programa consistiu na prática do iRest Yoga Nidra, que utiliza um protocolo de 10 etapas para induzir um estado de relaxamento profundo e consciência expandida. Os resultados demonstraram que a vivência dessa técnica foi terapêutica e restauradora. As entrevistas revelaram benefícios além do alívio da dor, como a aceitação corporal, o fortalecimento da autoconfiança e uma nova forma de se relacionar com a dor, sem vê-la como

parte da própria identidade. O iRest Yoga Nidra mostrou-se uma intervenção benéfica, capaz de melhorar o bem-estar emocional e social de pessoas com dor crônica. Essa prática mente- corpo tem potencial para ser integrada a programas multidisciplinares de manejo da dor. Apesar dos resultados promissores, o estudo é preliminar, exigindo investigações futuras com mais participantes. Escrito por Thalita da Cruz Monteiro Santana.

Fonte: novo.dol.inf.br/materia/yoga-nidra-modifica-a-relacao-com-a-dor-e-reduz-o-sofrimento-emocional · Conteúdo do Boletim DOL — Dor On Line. Reprodução permitida mediante citação da fonte.

DOL - DOR ON LINE