



MEDITAÇÃO COMO TRATAMENTO DE DORES CRÔNICAS

¹Rilary Campos Martins

²Gabriela Meira de Moura Rodrigues

³Eliane Maria de Oliveira Monteiro

Resumo

Introdução: A dor é a sensação mais comum existente entre os seres humanos ocasionada por múltiplos fatores que se torna crônica quando é constante e persistente. A dor crônica afeta negativamente o bem-estar físico e psicológico dos pacientes interferindo em todos os âmbitos da vida social, profissional, étnica e cultural. As terapias complementares utilizadas em combinação com a medicina convencional contribuem para o alívio e tratamento completo da dor. **Objetivo:** Conceituar dor crônica, apresentar os benefícios e métodos de meditação que auxiliam no tratamento de dores crônicas. **Metodologia:** O artigo desenvolvido trata-se de uma revisão de literatura, baseada em trabalhos com validação científica e publicações recentes para o embasamento teórico da pesquisa. **Conclusão:** A meditação é uma terapia complementar milenar que visa controlar a experiência subjetiva da dor, proporcionando diversos benefícios à saúde, ameniza o sofrimento físico e psicossocial causado pela dor crônica, promovendo resultados positivos no quadro de saúde do paciente.

Palavras-chave: *Mindfulness*, terapias complementares, experiência subjetiva.

Abstract

Introduction: Pain is the most common sensation among human beings caused by multiple factors that becomes chronic when it is constant and persistent. Chronic pain negatively affects the physical and psychological well-being of patients, interfering in all spheres of social, professional, ethnic and cultural life. Complementary therapies used in combination with conventional medicine contribute to complete pain relief and treatment. **Objective:** Conceptualize chronic pain, present the benefits and meditation methods that help to treat chronic pain. **Methodology:** This article is a literature review, based on scientifically validated works and recent publications for the theoretical basis of the research. **Conclusion:** Meditation is an ancient complementary therapy that aims to

¹Graduanda do curso de Nutrição. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: rilary.martins@sounidesc.com.br ²Biomédica. Doutora em Engenharia de Sistemas eletrônicos e Automação. Docente do curso de fisioterapia. E-mail: gabriela.moura@unidesc.edu.br ³Nutricionista. Coordenadora do curso de nutrição. Unidesc. E-mail:

³Fisioterapeuta e profissional de Educação Física. Docente do curso de Fisioterapia, Educação Física, Enfermagem, Farmácia e Nutrição. Coordenadora dos Cursos de Fisioterapia e Educação Física. Mestrado em Ciência da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco-RJ. Unidesc, Luziânia, Brasil. E-mail: eliane.monteiro@unidesc.edu.br



control the subjective experience of pain, providing several health benefits, alleviating the physical and psychosocial suffering caused by chronic pain, promoting positive results in the patient's health condition.

Keywords: *Mindfulness, complementary therapies, subjective experience.*

Introdução

A dor é uma sensação de desconforto desagradável mais comum existente entre os seres humanos, serve como um sinal que indica algo errado no organismo, quando é persistente a dor se torna crônica. A dor crônica é mais difícil de se localizar por derivar de várias causas e não possuir efeito biológico de alerta, ou seja, se apresenta sem nenhum dano tecidual identificado como estresse, ansiedade, depressão entre outros, afetando negativamente o bem-estar físico e psicológico dos pacientes [1].

A meditação é uma técnica de treinamento mental que relaxa o corpo e esvazia a mente, promovendo múltiplos benefícios à saúde e alívio em diversas patologias causadas pela dor crônica. A avaliação dos pacientes com dores crônicas é uma tarefa difícil, por isso, o uso de terapias complementares em combinação com a medicina convencional contribuem para o alívio e tratamento completo da dor [2].

O presente artigo é uma revisão de literatura que visa coletar análise e síntese de informações de trabalhos já realizados com validação científica relacionada ao tema proposto [3], com informações e publicações nos últimos 10 anos em diferentes idiomas. O objetivo do artigo é mostrar como a meditação pode ser eficaz no tratamento de pacientes com dores crônicas, conceituando dor crônica, apresentando os benefícios e métodos da meditação.

Metodologia

O artigo desenvolvido trata-se de uma revisão de literatura, que visa coletar análise e síntese de informações de trabalhos científicos já realizados sobre determinado tema para a fundamentação teórica da pesquisa. É baseada em metodologias científicas para a qualidade do projeto e da pesquisa [4].

Adotou-se como critérios de inclusão a busca por textos com validação científica que estavam relacionados ao tema abordado, incluindo artigos científicos, revistas acadêmicas e livros, com informações e publicações recentes em diferentes idiomas. Foram utilizados como palavras-chaves



dor crônica, meditação, tratamento, benefícios e mindfulness utilizando as plataformas Redalyc, Scielo, Portal UNIFESO de Revistas Eletrônicas e Revista Ciência e Cultura, que contribuíram para o desenvolvimento deste trabalho.

Desenvolvimento

A dor trata-se de uma condição complexa com efeitos adversos essenciais à sobrevivência. De modo, é uma sensação de desconforto emocional e sensitivo relacionado ou associada a lesão real ou potencial dos tecidos, experiência subjetiva e pessoal [5].

A experiência dolorosa ocorre de forma diferente para cada indivíduo, pode ser influenciado por fatores emocionais, comportamentais, cognitivos e ambientais. Portanto, a descrição desses sintomas é importante para a avaliação e tratamento correto de seus efeitos [6].

Os sintomas são causados por múltiplos fatores, no entanto, identificar o tipo e suas diferenças auxilia no tratamento mais adequado. A dor é dividida entre dois tipos aguda e crônica, a aguda é gerada de uma reação rápida do organismo considerada fisiológica e está relacionada a lesões em tecidos ou órgãos envolvendo processos inflamatórios ou infecciosos, seguida das dores resultante dos traumas e queimaduras, tem curta duração de tempo e desaparecem normalmente depois que a causa é diagnosticada e tratada corretamente [7].

A crônica não tem efeito biológico de alerta, dura mais que o tempo esperado e pode se estender de vários meses a vários anos, geralmente é mais difícil de ser identificada por originar-se de várias causas. É além de um sintoma, é a doença em si que persiste, são condições como câncer, lombalgia, artrite, hérnia de disco, artrose, fibromialgia, entre outros. A dor crônica pode se apresentar sem qualquer dano tecidual identificado como estresse, ansiedade, depressão, insônia, temor, desesperança, incapacidade. Fatores psicológicos, emocionais e cognitivos afetam as condições físicas e influência no tratamento dos pacientes [8].

Compreender a dor crônica e suas dimensões multidimensionais possibilita realizar o tratamento eficaz. A análise do estímulo da dor é uma experiência totalmente subjetiva e pessoal, cada paciente deve ser tratado individualmente conforme sua situação, tendo suas necessidades específicas atendidas. Os profissionais têm dificuldades em avaliar a dor e tratá-la de forma adequada por questões psicológicas, emocionais e socioculturais, por isso os métodos de tratamento não são somente aliviar a dor em si, mas amenizar o sofrimento que envolve o sentir a dor, sendo assim, torna-se fundamental combinar mais de um tratamento para a doença como o uso de terapias complementares, proporcionando a recuperação da saúde e bem-estar ao paciente [9].



A meditação é uma terapia complementar fundamental para pacientes com dores crônicas. É um treinamento mental que melhora as capacidades físicas e psicológicas proporcionando mudanças significativas na avaliação da intensidade dolorosa, promovendo estados mentais menos negativos, reduzindo o sentimento de estresse e ansiedade e oferecendo alívio em diversas patologias causadas pela dor crônica [10].

Um recente levantamento estatístico feito nos Estados Unidos revelou que cerca de 1/3 (100 milhões) dos norte-americanos já apresentaram algum tipo de dor crônica durante a vida, e que entre estes, 38,3% optou pela meditação como segunda opção terapêutica. O aumento de números de evidências realizadas através de ensaios clínicos bem controlados apresentaram efeitos benéficos da meditação a respeito da saúde física e emocional. A meditação não substitui os tratamentos convencionais, ambos andam lado a lado com o objetivo de proporcionar saúde e bem-estar. O efeito principal é fornecer repouso profundo do corpo enquanto a mente permanece em alerta, havendo interação entre a mente e o corpo, ativando mecanismos cerebrais que diminuem a experiência subjetiva e multidimensional da dor. É neste sentido que esse tratamento auxilia no controle das dores crônicas [11,12].

Uma das meditações mais integradas nas práticas clínicas é a *mindfulness*. Nela a atenção é convergida para um único foco, a atenção plena. Além de possuir comprovação em estudos científicos, tem a finalidade de manter a consciência do momento presente diminuindo o apego às experiências e sensações físicas e psicológicas. O objetivo não é alterar a experiência da dor, mas mudar a forma como os pacientes se relacionam com essas experiências, e como o impacto dessas experiências exercem no seu comportamento. O *mindfulness* foca não somente na eliminação da sintomatologia, mas essencialmente na melhoria da qualidade de vida e bem-estar [13].

A meditação após um período curto de prática gera grandes mudanças nas avaliações dos pacientes quanto a intensidade da dor, meditadores experientes adquirem controle maior na sua resposta a dor, capaz de ter a mesma experiência dolorosa porém com reação menor ao estímulo. No Reino Unido, um estudo divulgado em 2004 pela Universidade de Manchester revelou que pessoas que praticam meditação com frequência tendem a suportar melhor a dor, pois seu cérebro é capaz de antecipar a sensação desconfortável à que serão submetidos [10,14].

Os métodos da meditação apresentam efeitos positivos e estabelecem a importância deste instrumento milenar na promoção da saúde. Os efeitos notados em pacientes com artrite, câncer, ansiedade, depressão, dores crônicas, comprovam a importância de se utilizar a meditação como terapia complementar na prática médica [15].



Conclusão

A dor crônica se caracteriza como persistente e afeta significativamente o bem-estar físico e psicológico dos pacientes, gerando estresse, ansiedade, depressão, insônia e incapacidade de executar tarefas simples do dia a dia. Em vista disso, profissionais de saúde optam por adicionar mais de um tratamento, pois a utilização de terapias complementares em conjunto com a medicina convencional favorece o controle e redução de quadros álgicos.

A aplicação da meditação como terapia complementar no tratamento dos pacientes, contribui positivamente em casos mais graves de dores crônicas, agindo no sistema nervoso alterando mecanismo cerebrais que atenuam a dor.

Os métodos de meditação mindfulness direciona a atenção para único foco, mantendo a consciência plena de todas as emoções, estabelecendo redução na intensidade da dor, diminuindo estresse, ansiedade, depressão, melhora no humor e capacidade de lidar melhor com a dor.

Referências

- [1] Vasconcelos FH, Araújo GC. Prevalência de dor crônica no Brasil: estudo descritivo. *Br J Pain*. 2018;1(2):176-9.
- [2] Lemos KCV. Meditação baseada em mindfulness e o método feldenkrais como terapias complementares no sus [Dissertação]. Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro; 2014.
- [3] Gonçalves JR. Como escrever um artigo de revisão de literatura. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*. 2019;2(5):29-55.
- [4] Gonçalves JR. Manual de artigo de revisão de literatura. 3. ed. Brasília: Processus; 2021.
- [5] Santana JM, Perissinotti DMN, Junior JOO, Correia LMF, Oliveira CM, Fonseca PRB. Tradução para a língua portuguesa da definição revisada de dor pela sociedade brasileira para o estudo da dor. *Revista Dor SBED [Internet]*. 2020 de julho [Acessado em 22 de março de 2021]; 1(1):1-8. Disponível em: https://sbed.org.br/wp-content/uploads/2020/08/Defini%C3%A7%C3%A3o-revisada-de-dor_3.pdf



- [6] Silva JA, Filho NPR. A dor como um problema psicofísico. *Revista dor*. 2011;12(2):138-51.
- [7] Marquez JO. A dor e os seus aspectos multidimensionais. *Ciência e Cultura*. 2011;63(2):28-32.
- [8] Sallum AMC, Garcia DM, Sanches M. Dor aguda e crônica: revisão narrativa da literatura. *Acta Paulista de Enfermagem* [Internet]. 2012 de Maio [acesso em 22 de março de 2021]; 25(1):150-154. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=307026828023>
- [9] Cassileth B, Gubili J. Complementary therapies for pain management. In: Kopf A, Patel NB. *Guide for the treatment of pain in low-resource settings*. Seattle: International Association for the Study of Pain (IASP); 2010. p. 59-64.
- [10] Varginha ES, Moreira ASS. Meditação e seus benefícios na promoção da saúde. *Revista de Medicina de Família e Saúde Mental*. 2020; 2(1):13-21.
- [11] Redondo FCS, Valle AC. Meditação: novas perspectivas terapêuticas para controle da dor crônica. *Nanocell News*. 2015; 3(2):1-4.
- [12] Moraes LCF. Meditação à luz da análise do comportamento [Trabalho de Conclusão de Curso]. Pelotas: Universidade Federal de Pelotas; 2019.
- [13] Lapa T, Carvalho S, Viana J, Gouveia JP. Estratégias de mindfulness na abordagem do doente com dor crônica. In: Catana C, Mesquita G, Pestana R, Alonso R. *Dor*. Lisboa: Associação Portuguesa para o Estudo da Dor (APED); 2015. p. 34-40.
- [14] Silva JM. Práticas contemplativas: uma proposta de educação para o autocuidado de usuários com dores crônicas [Dissertação]. Porto Alegre: Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2014.
- [15] Silva CAF. Efeitos da biometenergia de praticantes de meditação prânica sobre as dores crônicas de coluna vertebral [tese]. Brasília: Universidade de Brasília; 2016.