**CONTRIBUIÇÃO DA PRÁTICA DE MINDFULNESS PARA O CONTROLE DA DOR CRÔNICA**

[eripedri@gmail.com](mailto:eripedri@gmail.com)

**Palavras-chave:** Mindfulness, dor crônica, qualidade de vida.

Erica Pedri – Faculdades Pequeno Príncipe – Aluna do curso de Medicina

Rafael Rizzetto – Faculdades Pequeno Príncipe- Aluno do curso de Medicina

Tallulah Spina Tensini – Faculdades Pequeno Príncipe – Professora do curso de Medicina

**Introdução ao Tema**

A dor crônica está entre as causas mais frequentes de busca ao atendimento médico. Em diversas ocasiões o tratamento farmacológico - apesar de benéfico - é limitado e não atinge as expectativas do paciente, fazendo com que sua qualidade de vida permaneça prejudicada. A causalidade é multifatorial e envolve dimensões físicas, sociais, psicológicas e espirituais. Por esse motivo, a terapêutica deve abranger diversos campos além do farmacológico. Apesar de ainda não serem amplamente aceitas pela comunidade científica, as práticas de meditação insurgem prometendo benefícios interessantes a seus praticantes. Entre essas técnicas meditativas surge o “mindfulness” ou “atenção plena”, uma prática de meditação embasada no estilo budista, emerge sem a exigência de um vínculo ou contexto religioso por parte do praticante. Respaldado por evidências científicas, a técnica sugere-se eficaz nas três bases da auto regulação corporal: o controle da atenção, a regulação emocional e a autoconsciência. Essa técnica meditativa está associada à diminuição da ansiedade e depressão, componentes psicológicos importantes da dor persistente, e ao aumento do bem estar. As pesquisas vêm demonstrando uma melhora de até 50% da percepção da dor nos pacientes expostos a tal técnica. Algumas hipóteses tentam explicar este fenômeno. A primeira afirma que a melhora da qualidade de vida está relacionada à maior aceitação da dor sem necessariamente mudar a sua intensidade. Outra teoria sugere que com a aceitação da dor, através da prática meditativa, o comportamento do indivíduo mudará, proporcionando ganho de qualidade de vida e diminuição da dor. Por último, acredita-se que esses mecanismos atuem diretamente na auto regulação da dor. Estudos com base em ressonância magnética funcional mostraram maior fluxo sanguíneo na região anterior do córtex cingulado, ínsula e córtex pré-frontal e córtex frontomedial durante a prática de mindfulness, essas regiões do cérebro estão associadas à percepção de dor e regulação do sistema nervoso autonômico. A prática regular da meditação esteve associada a maior ativação do córtex cingulado anterior e menor utilização do córtex pré-frontal. Esse mesmo resultado foi observado na prática meditativa isolada.

**Percurso Teórico Realizado**

Uma pesquisa em tais e tais bases de dados foi realizada, usando-se como palavra chave “mindfulness” e dor crônica os artigos publicados em inglês e português foram elegíveis para esta revisão.

**Conclusão**

Técnicas de mindfulness podem impactar positivamente a qualidade de vida do praticante. Esta prática tem sido associada a mudanças na ativação de áreas corticais responsáveis pelo processamento álgico, na melhora da percepção dolorosa do paciente e dos sintomas depressivos e ansiosos comuns a este quadro. Desta forma, o mindfulness pode ser um recurso não farmacológico utilizado no tratamento dos pacientes com dor crônica.

**Referências**

Britta K. Hölzel, et. al**. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density.** Psychiatry Research Neuroimaging, janeiro, 2011.

Davidson, Richard J. et. al**. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation.** Psychosomatic Medicine, julho, 2003.

### [Hillinger MG](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Hillinger%20MG%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28501228), [Wolever RQ](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Wolever%20RQ%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28501228), [McKernan LC](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=McKernan%20LC%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28501228), [Elam R](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Elam%20R%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28501228). Integrative Medicine for the Treatment of Persistent Pain. [Primary Care](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/labs/journals/prim-care/), junho, 2017.

### [Panta P](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Panta%20P%5BAuthor%5D&cauthor=true&cauthor_uid=28503039).The Possible Role of Meditation in Myofascial Pain Syndrome: A New Hypothesis. [Indian Journal of Palliative Care](http://www.jpalliativecare.com/), abril-junho, 2017.

Waelde LC. Et al. **A Pilot Study of Mindfulness Meditation for Pediatric Chronic Pain.** Children, abril,2017.

Yi‐Yuan Tang, et. al. **The neuroscience of mindfulness meditation.** Nature Reviews Neuroscience, 2015.