

MINDFULNESS NO MANEJO DA DOR CRÔNICA

BÁRBARA PEREIRA TERRES¹; LUCAS DA SILVA DELLALIBERA²;
ALINE KOHLER GEPPERT³; ADRIZE RUTZ PORTO⁴

¹*Universidade Federal de Pelotas – barbaraterres@hotmail.com*

²*Universidade Federal de Pelotas – dellalibera_lucas@hotmail.com*

³*Universidade Federal de Pelotas - aline.gepert@hotmail.com*

⁴*Universidade Federal de Pelotas – adrizeporto@gmail.com*

1. INTRODUÇÃO

Mindfulness é a consciência que surge ao prestar atenção intencionalmente no momento presente, sem julgamento; em uma palavra seria: “estar consciente” (KABBAT-ZINN,2023). Diversos modelos de intervenções baseadas em *Mindfulness* buscam explicar os efeitos físicos, psicológicos e emocionais da prática (GRABOVAC, 2011).

Podemos pensar em três axiomas do *Mindfulness*, que agem simultaneamente, que são “IAA”: intenção, atenção e atitudes. A intenção nos lembra de momento a momento porque estamos praticando e o que nos move a praticar pode mudar ao longo do tempo, em um processo de auto-regulação, auto-exploração e auto liberação- transcendência (SHAPIRO, 2006).

Atenção inclui observar as experiências interna e externas, suspender toda a interpretação para viver o aqui-agora que se apresenta, a autorregulação da atenção (SHAPIRO, 2006). Atitude diz respeito aos fundamentos do *Mindfulness*, uma atenção consciente ou uma “consciência do coração”, como os japoneses traduzem *Mindfulness* (SHAPIRO; SCHWARTZ, 2000).

Estudos têm sido realizados para o manejo da dor crônica com terapias baseadas em meditação e são consideradas complementares aos tratamentos comuns para dor. O impacto negativo da dor crônica geralmente incide sobre aspectos físicos e emocionais do indivíduo, relacionando-se com depressão, ansiedade e incapacidade física (STRECK, 2021).

A definição de dor pela International Association for the Study of Pain (Associação Internacional para Estudo da Dor, IASP) é “uma experiência sensitiva e emocional desagradável, associada, ou semelhante àquela associada, a uma lesão tecidual real ou potencial (RAJA et al., 2020)”. No Brasil, o índice da população com dor crônica é de 39% e os grupos mais afetados são os de baixa renda, mulheres e idosos (SILVA et al., 2017).

A dor, por sua vez, é o processo de interpretação que acontece em várias áreas corticais em resposta a esse estímulo doloroso (APKARIAN, 2019; RAJA et al., 2020). A abordagem biopsicossocial relaciona a dor e a incapacidade em uma interação dinâmica e multidimensional, que envolvem aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais inter-relacionados (MEINTS; EDWARDS, 2018).

As Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBMs) são protocolos padronizados para serem aplicados em diversos contextos e seu principal objetivo é cultivar o estado de Mindful. Dentre os vários benefícios da prática no contexto da saúde, podemos citar: tratamento de doenças físicas, tais como dor crônica e doenças cardiovasculares; tratamento de doenças psiquiátricas, como depressão e ansiedade; e a redução e prevenção do estresse (ZHANG et al., 2021).

Desse modo, este trabalho buscou compreender a eficácia do *Mindfulness* para o manejo da dor crônica. Buscou também compreender como as intervenções

baseadas em *Mindfulness* atuam em cada indivíduo na busca do estado de *Mindful* e atenção plena, bem como os elementos da dor que podem ser aferidos e trabalhados ao longo dos encontros.

2. METODOLOGIA

Trata-se de um trabalho de revisão narrativa sobre *Mindfulness* e o manejo para dor crônica. Buscou-se no Google Acadêmico as palavras-chave “*Mindfulness*” e “dor crônica” começando pelo ano de 2024 até chegar ao trabalhos publicados até 2020, encontrando assim uma série de livros, artigos científicos e revisões sistemáticas em português, espanhol e inglês, que falassem exclusivamente sobre esses temas juntos. A partir de cada trabalho estudado, novas referências iam surgindo através da leitura e investigação dos conceitos encontrados, sendo possível compilar os aspectos mais importantes para compreender quais os elementos de *Mindfulness* e da dor são importantes para serem trabalhados ao longo das IBMs.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

As IBMs exercem efeitos analgésicos em pacientes com dor crônica através de vários mecanismos como melhorias na flexibilidade psicológica, aceitação, capacidade de mudança afetiva, a discriminação sensorial de sensações, que geram dor e modulação descendente da via nociceptiva (MCCLINTOCK *et al.*, 2019). Em relação a dor, as práticas de *Mindfulness* podem reduzir a intensidade, a catastrofização, o medo e a hipervigilância, além de diminuírem a incapacidade funcional em pacientes com dor persistente (HILTON, 2017).

O objetivo desse tratamento é fazer com que o paciente obtenha controle da mente e do corpo, experimentando seus pensamentos de maneira subjetiva, levando a uma distinção entre a sensação de dor e as emoções atribuídas a ela, ou seja, o tratamento não envolve a remoção da dor, mas sim a alteração de sua percepção (LANGEN; SMITH, 2020). Na Inglaterra, o instituto Breathworks desenvolveu um programa baseado no modelo psicossocial com abordagens na atenção plena para a gestão da dor e da doença, o programa de gestão da dor baseado em *Mindfulness*, cuja denominação em inglês é *Mindfulness-Based Pain Management* (MBPM).

Quatro aspectos confirmaram a sua efetividade no manejo da dor: desenvolvimento de uma maior capacidade de observar e aceitar as sensações de dor; redução dos sentimentos de isolamento; maior senso de conexão com o corpo, através de relaxamento e redução da tensão muscular e a incorporação de *Mindfulness* nas atividades do dia a dia, gerando benefícios no manejo da dor e bem-estar geral (ZEIDAN *et al.*, 2018; MORONE *et al.*, 2008; REINER *et al.*, 2013; ZGSKA *et al.*, 2016). Estudos de neurociências mostraram que MBSR pode gerar profundas mudanças na regulação da dor, aceitação, uso de opioides, transtornos psiquiátricos, pensamentos negativos, culpa, qualidade de vida e resiliência no tratamento do câncer (KABAT-ZINN, 2017).

4. CONCLUSÕES

Mindfulness ou Atenção Plena é uma maneira de ver e uma maneira de ser, mesmo que suas raízes estejam intimamente ligadas ao budismo, a essência da meditação é universal. Inclusive algumas literaturas já o indicam como uma forma

de autoconhecimento e de enxergar como nós mesmos somos permissivos com o nosso próprio sofrimento.

Um aspecto importante do *Mindfulness* envolve a busca por um estado de constante de equanimidade pelas sensações de dor e pelos pensamentos negativos, mantendo uma atitude *Mindful* de estar consciente de todas as nossas experiências, com gentileza, sem reatividade ou tentativas de modificar o que acontece naturalmente na nossa mente e corpo. Um grande número de pesquisas mostrou que as IBMs são eficazes para aumentar a função física e diminuir a intensidade da dor em pacientes com dor crônica, pois o indivíduo passa a reconhecer que ele não é a sua dor.

O tratamento da dor deve ser personalizado e é mais eficaz quando se usa uma abordagem multidisciplinar e individualizada, com intervenções farmacológicas e não farmacológicas. Assim sendo, as IBMs atuam como uma terapia complementar ao tratamento da dor, aumentando o controle cognitivo, a regulação da emoção, a aceitação e a não reatividade, além de melhorar o humor, impactando positivamente na experiência subjetiva de dor.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- APKARIAN, A. V. Definitions of nociception, pain, and chronic pain with implications regarding science and society. **Neuroscience Letter**, v.29, n.702, p.1-2, 2019.
- GRABOVAC, A. D., LAU, M. A., & WILLETT, B. R. (2011). Mechanisms of *mindfulness*: A Buddhist psychological model. **Mindfulness**, V.2, p.154-166, 2011.
- HANG, D. et al. Mindfulness-based interventions: an overall review. **Brazilian Medical Bull**, v.138, p.41-57, 2021.
- HILTON, L. et al. Mindfulness Meditation for Chronic Pain: Systematic Review and Meta-analysis. **Annals of Behavioral Medicine**, v.51, n.2, p.199–213, 2017.
- KABAT- ZINN, J., **Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life**. 30 ed. US: Hachette Books, 2023.
- KABAT-ZINN, J., LIPWORTH, L.; BURNEY, R. The clinical use of *mindfulness* meditation for the self-regulation of chronic pain. **Journal of Behavioral Medicine**, v.8, n.2, p.163-190, 2017.
- LANGEN, W.; SMITH, S. A. systematic review of *mindfulness* practices for improving outcomes in chronic low back pain. **International Journal of Yoga**, v.13, n.3, p.177, 2020.
- MCCLINTOCK, A. et al. Brief *Mindfulness-Based Interventions* for Acute and Chronic Pain: A Systematic Review. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.25, n.3, p. 265-278, 2019.
- MEINTS, S.M.; EDWARDS, R.R. Evaluating psychosocial contributions to chronic pain outcomes. **Programming Neuropsychopharmacology Biological Psychiatry**, v.87, p.168-182, 2018.
- MORONE, N. E.; GRECO, C. M.; WEINER, D. K. *Mindfulness* meditation for the

treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study. **Pain**, v.134 n.3, p.310-319, 2008.

RAJA, S. et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain: concepts, challenges, and compromises. **Pain**, v.161, n.9, p.1976-1982, 2020.

REINER, K.; TIBI, L.; LIPSITZ, J. D. Do *mindfulness*-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. **Pain Medicine**, v.14, n.2, p.230-242, 2013.

SHAPIRO, S.L., & SCHWARTZ, G.E., **The role of intention in self-regulation:** Toward intentional systemic *mindfulness*. 2000.

SHAPIRO, S. L. et al. Mechanisms of *mindfulness*. **Journal of clinical psychology**, v.62, n.3, p.373-386, 2006.

SOUZA, Juliana et al. Prevalence of Chronic Pain, Treatments, Perception, and Interference on Life Activities: Brazilian Population -Based Survey. **Pain Res Manag.** v.2017, p.4643830, 2017.

STRECK, J.N.Z., CERETTA, R.A., & STUGINSKI, J. (2021). *Mindfulness*: uma terapia complementar na dor crônica. **Revista Brasileira de neurologia**. v. 47, n.1, p.22-29, jan-mar 2021.

ZEIDAN, F.; EMERSON, N. M.; FARRIS, S. R.; RAY, J. N.; Jung, Y.; MCHAFFIE, J. G. *Mindfulness* meditation-based pain relief is not mediated by endogenous opioids. **The Journal of Neuroscience**, v.38, n.13, p.3390–3397, 2018. –

ZGIERSKA, A.; RABAGO, D.; CHAWLA, N.; KUSHNER, K.; KOEHLER, R.; MARLATT, A. *Mindfulness* meditation for substance use disorders: A systematic review. **Substance Abuse**, v.30, n.3, p.266-294, 2016.