

MEDITAÇÃO EM PACIENTES COM DORES CRÔNICAS: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

Zilda Alves Macêdo Neta 

UNIFIP (Faculdade Integrada de Patos)

zildaneta@med.fiponline.edu.br

Jullya Márcia Alencar de Sá 

UNIFIP (Faculdade Integrada de Patos)

jullyasa@med.fiponline.edu.br

Carlos Guilherme Alves de Araujo 

UNIFIP (Faculdade Integrada de Patos)

carlosaraujo@med.fiponline.edu.br

Vitor Brenno Bezerra da Silva 

UNIFIP (Faculdade Integrada de Patos)

vitorsilva@med.fiponline.edu.br

Lumara Marques Xavier Freitas 

UNIFIP (Faculdade Integrada de Patos)

lumarafreitas@med.fiponline.edu.br

Milena Nunes Alves de Sousa 

milenanunes@fiponline.edu.br

Resumo

Introdução: Pensando em reduzir problemas relacionados ao estresse, ansiedade, depressão e quadros algícos, a prática da meditação vem sendo uma alternativa para a resolução de quadros crônicos vinculados ao mal-estar físico, mental e psicológico dos pacientes. Compreende um conjunto de medidas alternativas para obter o relaxamento do corpo e da mente, obtendo vários benefícios. **Objetivo:** Analisar, mediante revisão sistemática, se em pacientes com dores crônicas, os métodos de meditação, quando comparado ao não uso, auxiliam na minimização do quadro algíco. **Metodologia:** Trata-se de uma Revisão Sistemática de Intervenção fundamentada na utilização de Ensaios Clínicos Randomizados. A pesquisa ocorreu nas bases de dados da Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos da América (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e EBSCOHost. Foram utilizados os Descritores em Ciências da Saúde “dor crônica” e “meditação”, que foram associados ao operador booleano “AND”. As buscas resultaram em 46 artigos, dos quais, 12 foram utilizados para a composição do estudo. **Resultados:** Ficou evidente que a meditação é uma alternativa de tratamento auxiliar que, mostrando-se eficaz na terapia das dores crônicas de diversas causas. Além disso, atua melhorando quadros depressivos além da capacidade intelectual e do sono. **Conclusão:** A meditação pode ser considerada um forte adjuvante no tratamento da dor crônica e bem-estar do indivíduo.

Palavras-chave: Meditação; Dor crônica; Terapêutica.

MEDITATION IN CHRONIC PAIN PATIENTS: A SYSTEMATIC REVIEW

Abstract

Introduction: Thinking about reducing problems related to stress, anxiety, depression and pain conditions, the practice of meditation has been an alternative for the resolution of chronic conditions linked to the physical, mental and psychological discomfort of patients. Meditation comprises a set of alternative measures to obtain the relaxation of the body and mind, obtaining several benefits. **Objective:** To analyze, through systematic review, whether in patients with chronic pain, meditation methods, when compared to non-use, help to minimize pain. **Methodology:** This is a Systematic Review of Intervention based on the use of Randomized Clinical Trials. The search took place in the databases of the National Library of Medicine of the United States of America (MEDLINE), Latin American and Caribbean Literature on Health Sciences (LILACS) and EBSCOHost. The Health Sciences Descriptors “chronic pain” and “meditation” were used, which were associated with the Boolean operator “AND”. The searches resulted in 46 articles, of which 12 were used for the composition of the study. **Results:** It was evident that meditation is an alternative auxiliary treatment, proving to be effective in the therapy of chronic pain from different causes. In addition, it works by improving depressive conditions in addition to intellectual capacity and sleep. **Conclusion:** Meditation can be considered a strong adjuvant in the treatment of chronic pain and individual well-being.

Key words: Chronic Pain; Meditation; Therapy.

1. INTRODUÇÃO

Sabe-se que o manejo da dor crônica, até hoje, é um dos grandes desafios enfrentados pelos profissionais de saúde, em que na maioria das vezes, sua abordagem acaba sendo ineficaz e até mesmo traumatizante para os pacientes. Os métodos medicamentosos disponíveis têm falhas no alívio das dores, por englobar não só componentes orgânicos, como fatores da saúde mental e sociais somatizados. Sendo assim, se torna indiscutível a necessidade de acompanhamento multidisciplinar e multimodal para maior eficácia nas abordagens (LAPA *et al.*, 2015).

Com isso, o Ministério da Saúde (MS) aprovou, em 2006, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), em que explora as práticas

integrativas em saúde buscando um melhor cuidado ao paciente (BRASIL, 2006).

A meditação é uma atividade milenar chinesa, descrita inicialmente no século III como prática para concentração e foco. Mas, atualmente, têm sido evidenciados outros benefícios desta prática. Nos últimos anos, pode-se notar que a prática da meditação, como tratamento adjuvante para dores crônicas, evidencia ótimas perspectivas, pois a literatura reporta que meditar todos os dias ajuda a aliviar sintomas que prejudicam a qualidade de vida (BITTENCOURT, 2015).

É visto que com a meditação, é possível alcançar a redução do estresse, da ansiedade, da depressão, regular o sono e melhorar os quadros algícos, com consequente melhora do bem-estar global dos pacientes. A dor crônica gera um mal-estar físico e psicológico nos pacientes, prejudicando vários

aspectos da vida pessoal, profissional e cultural do paciente. A meditação, utilizada em conjunto ou não com a medicina convencional, contribui para o alívio da dor, pois foi visto que a meditação é uma forma de treinamento mental, no qual, relaxa o corpo e a mente, gerando vários benefícios (MARTINS; RODRIGUES; MONTEIRO, 2021).

A meditação possui um grande campo de métodos para sua prática, como atenção plena mantras, ioga, *taiji* e *qi gong*, sendo que destas, a meditação da atenção plena (popularmente conhecida como *Mindfulness*), nos últimos anos, vem desenvolvendo uma maior atenção na pesquisa de neurociência (TANG; HOLZEL; POSNER, 2015).

A dor é conceituada pela Associação Internacional para Estudos da Dor como “uma experiência sensorial e emocional desagradável associada a um dano real ou potencial dos tecidos, ou descrita em termos de tais lesões” (CARVALHO, 1999, p. 19). Assim, pode-se compreender a dor como uma sensação detestável em conjunto a danos físicos ou potenciais em tecidos do corpo humano, sendo classificada conforme local, irradiação, intensidade e duração na qual se manifesta. Ainda, em relação à duração, classifica-se em dor aguda ou crônica. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera crônica, aquela que permanece contínua por mais de três meses ou que se manifesta com episódios de dor por um período superior a seis meses (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2003).

A prática da atenção plena leva o indivíduo à concentração, possibilitando o

entendimento sobre o que acontece consigo nos diversos aspectos que engloba sua vida, vivenciando o momento presente de forma racional, intencional e sem julgamentos, afastando de si lembranças passadas e as preocupações futuras (LUDWIG; KABAT-ZINN, 2008).

A meditação se torna uma ferramenta importante, eficaz e barata, no manejo das mais diversas desordens, potencializando as terapias propostas e de fácil acesso (CALDEIRA, 2019). Os protocolos que utilizam a técnica de *Mindfulness* como prática complementar para tratamentos de saúde são bastante consolidados fora do Brasil, principalmente no Reino Unido e nos Estados Unidos. No Brasil, Elisa Kozasa tem realizado pesquisas sobre a temática (KOZASA *et al.*, 2012a; 2012b).

Objetivou-se analisar, mediante revisão sistemática, se em pacientes com dores crônicas, o uso da meditação, quando comparada ao não uso, auxiliam na minimização do quadro algico.

2. MÉTODO

Trata-se de uma Revisão Sistemática de Intervenção/Tratamento de Ensaio Clínicos Randomizados (ECRs), por garantir uma possível avaliação e demonstração de causa-efeito entre um conjunto de variáveis acerca da intervenção analisada (SHARMA; SRIVASTAV; SAMUEL, 2020), que mostra um possível tratamento alternativo para a prática clínica. Para o presente estudo, seguiram-se alguns passos.

Iniciou-se pela formulação da questão do acrônimo PICO (paciente, intervenção, comparação e *outcomes*/desfecho), que é uma estratégia proposta pela Prática Baseada em Evidência: “Em paciente com dores crônicas, o uso da meditação terapêutica em comparação ao não uso, melhora o quadro algico?” Sendo assim, P= pacientes com dores crônicas, I= meditação, C= não uso e meditação, O= melhora do quadro algico.

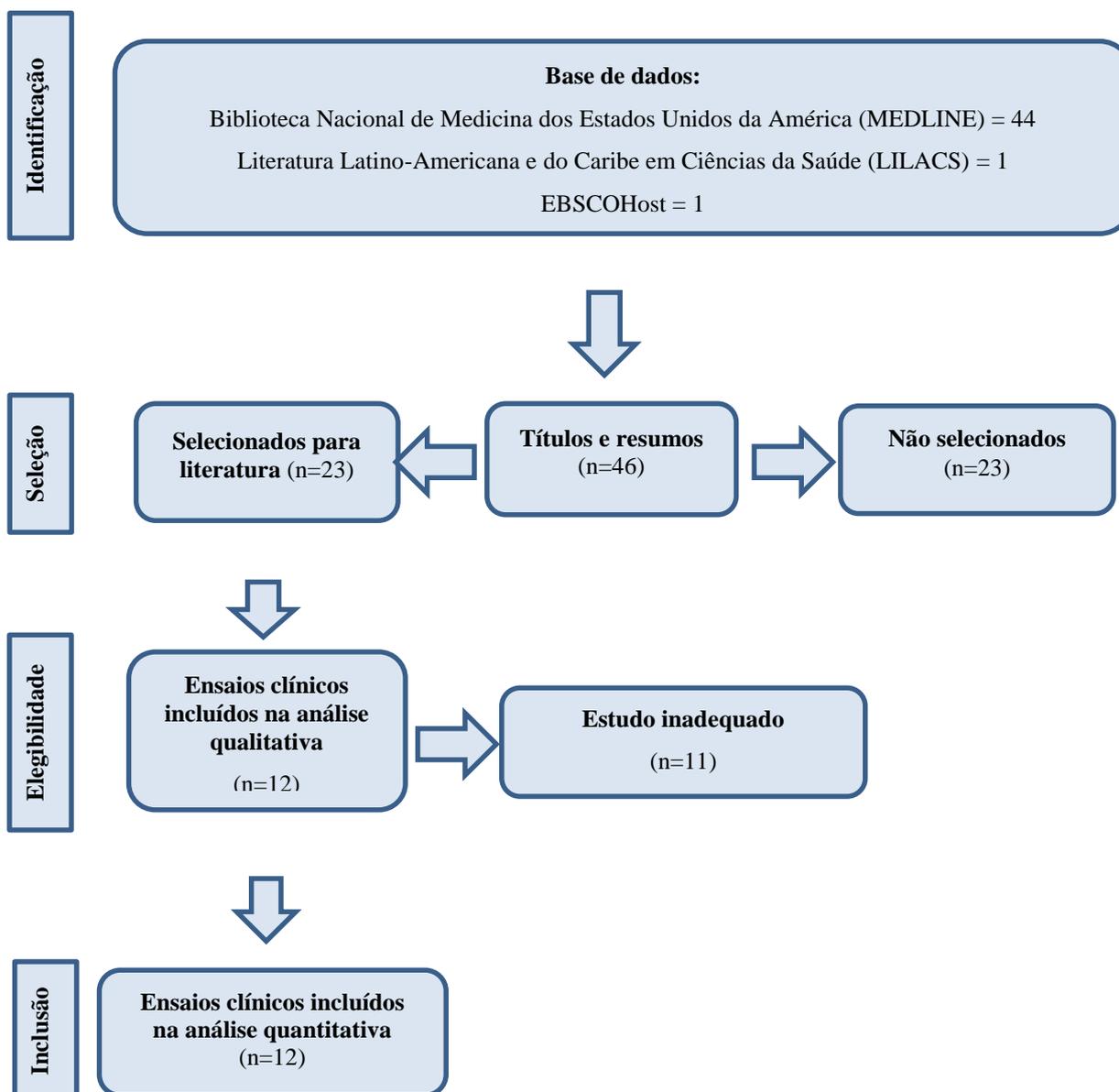
Os estudos foram identificados usando várias estratégias de pesquisa em bases de dados eletrônicas: Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos da América (MEDLINE), Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e EBSCOhost. A pesquisa incluiu combinações dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) em português: “dor crônica” e “meditação”. Tais DeCS foram utilizados associadamente a partir dos operadores lógicos booleanos “AND”.

Para a seleção dos estudos, foram incluídas publicações de qualquer ano, ECRs e

investigações em que a população era de pacientes maiores de 18 anos e portadores de dor crônica, de diversas etiologias, os quais estavam em busca de tratamento adjuvante para melhora do seu quadro algico. Excluíram-se pesquisas duplicadas, permanecendo ao menos uma vez. As buscas nas bases de dados eletrônicas resultaram em 46 artigos.

A avaliação da elegibilidade dos estudos foi feita por dois autores, em duas etapas. Na primeira fase, foram selecionados os artigos de acordo com título e resumo que seriam elegíveis para a próxima etapa. Na segunda etapa, foram lidos por completo e aplicados os critérios de inclusão e exclusão. A seleção final atendeu ao consenso entre os revisores, em que a amostragem final se configurou em 12 produções.

Na figura 1, encontra-se o fluxograma dos artigos que foram incluídos, seguindo a recomendação do *Prisma Statement*, tendo assim como objetivo melhorar a qualidade dos relatos de revisão sistemática (GALVÃO; PANSANI; HARRAD, 2015).

Figura 1: Etapas seguidas para seleção dos artigos que compõem o estudo conforme recomendação PRISMA.

Fonte: Autoria própria.

A qualidade metodológica foi mensurada conforme os itens da escala de *Jadad*, a qual ajuda a mensurar a qualidade da fonte consultada. Portanto, “é uma lista de cinco perguntas que avalia três características dos ensaios clínicos – randomização, cegamento e descrição das perdas no seguimento -, resultando num escore que varia de 0 a 5, sendo que estudos com escore ≤ 3 são considerados com alto risco de viés” (ESTRELA, 2018, p. 344). Portanto, nesta

escala é atribuída uma pontuação a partir de cinco perguntas básicas, em que cada item recebe um ponto para a resposta sim e zero ponto para a resposta não.

3. RESULTADOS

Esse estudo de Revisão Sistemática foi composto por 12 artigos de (ECRs), sendo que

4 destes eram estudos piloto. É possível ainda, observar que existe uma predominância

significativa de publicações dos casos nos Estados Unidos e do ano de 2020 (Quadro 1).

Quadro 1: Caracterização geral dos doze artigos selecionados.

N	Autores/Ano	País	Título
1	Gardner-nix <i>et al</i> (2008)	Canadá	Evaluating distance education of a mindfulness-based meditation programme for chronic pain management
2	Morone <i>et al.</i> (2008a)	EUA	"I Felt Like a New Person." The Effects of Mindfulness Meditation on Older Adults With Chronic Pain: Qualitative Narrative Analysis of Diary Entries
3	Morone <i>et al.</i> (2008b)	EUA	Mindfulness meditation for the treatment of chronic low back pain in older adults: A randomized controlled pilot study
4	Cour e Pertesen (2015)	EUA	Effects of Mindfulness Meditation on Chronic Pain: A Randomized Controlled Trial
5	Zgierska <i>et al.</i> (2016)	EUA	Mindfulness Meditation-Based Intervention Is Feasible, Acceptable, and Safe for Chronic Low Back Pain Requiring Long-Term Daily Opioid Therapy
6	Reid, Ong e Henderson Júnior (2016)	EUA	Why We Need Nonpharmacologic Approaches to Manage Chronic Low Back Pain in Older Adults
7	Polaski <i>et al</i> (2019)	EUA	Integrated meditation and exercise therapy: A randomized controlled trial of a combined nonpharmacological intervention reduces disability and pain in patients with chronic low back pain
8	Hussain e Said (2019)	Paquistão	Mindfulness-Based Meditation Versus Progressive Relaxation Meditation: Impact on Chronic Pain in Older Female Patients With Diabetic Neuropathy
9	Pelegriani <i>et al.</i> (2020)	Brasil	Efeitos da meditação associada a educação em neurociências da dor em adultos com fibromialgia: ensaio clínico controlado e randomizado
10	Day <i>et al</i> (2020)	Austrália	Mechanisms of Mindfulness Meditation, Cognitive Therapy, and Mindfulness-based Cognitive Therapy for Chronic Low Back Pain
11	Sud <i>et al</i> (2020)	Canadá	Sahaj Samadhi Meditation versus a Health Enhancement Program for depression in chronic pain: protocol for a randomized controlled trial and implementation evaluation
12	Williams <i>et al.</i> (2020)	EUA	The chronic pain skills study: Protocol for a randomized controlled trial comparing hypnosis, mindfulness meditation and pain education in veterans

Fonte: Dados de pesquisa, 2021.

Para a caracterização metodológica dos artigos escolhidos, se fez necessário a análise criteriosa dos grupos analisados, sendo 58,3% dos pacientes com dores crônicas já em quadros de depressão. No que confere a

terapêutica aplicada, 91,6% foi terapia por meditação *mindfulness* e o tamanho da amostra do ensaio clínico randomizado, onde a maior foi uma amostra de 343, a menor 19 e a média entre elas é 107,8 (quadro 2).

A meditação foi aplicada em pacientes diagnosticados há alguns anos com dores crônicas, de diferentes etiologias, por algumas horas, associado ou não a outro tratamento alternativo e/ou farmacológico, por tempo relativo em cada estudo. Nos estudos, foi possível encontrar uma semelhança em que se

notou o padrão da utilização de meditação *mindfulness* nos quadros de melhora da dor, diminuição do estresse e da ansiedade através de um dos tipos de meditação, tornando capaz uma melhor qualidade de vida. E ainda no quadro 2, foi possível observar que o tamanho da amostra se mostrou bastante variável.

Quadro 2: Caracterização metodológica dos doze artigos selecionados.

N	Autores/ Ano	Grupo analisado	Terapêutica aplicada	Amostra
1	Gardner-nix <i>et al</i> (2008)	Pacientes com dor crônica	A intervenção foi um curso de Manejo da Dor Crônica baseada em <i>mindfulness</i> , durante 2 horas por semana por 10 semanas, por meio de ensino presencial tradicional ou por videoconferência	215
2	Morone <i>et al.</i> (2008a)	Adultos \geq 65 anos com dor lombar crônica de pelo menos gravidade moderada e de pelo menos 3 meses de duração	Pacientes foram submetidos a um ensaio clínico de uma meditação <i>mindfulness</i> de 8 semanas de programa	27
3	Morone <i>et al.</i> (2008b)	Idosos residentes na comunidade com 65 anos ou mais com CLBP de intensidade moderada ocorrendo diariamente ou quase todos os dias.	Participantes foram randomizados para um programa de meditação <i>mindfulness</i> baseado em atenção plena de 8 semanas ou para um grupo de controle de lista de espera	37
4	Cour e Pertesen (2015)	Pacientes com dores crônicas inespecífica e graves	Programa padronizado de meditação da atenção plena (redução do estresse com base na atenção plena – MBSR) e grupo controle na lista de espera	109
5	Zgierska <i>et al.</i> (2016)	Adultos com dor lombar crônica tratados com 30 mg de dose equivalente de Morfina por dia durante 3 meses ou mais	Intervenção direcionada baseada em meditação <i>mindfulness</i> em 8 sessões semanais em grupo de 2 horas e prática em casa durante o estudo	35
6	Reid, Ong e Henderson Júnior (2016)	Idosos que viviam na comunidade, cognitivamente intactos, cujas dores nas costas estavam presentes por uma média de aproximadamente 12 anos.	Sessões semanais de treinamento em grupo de meditação <i>mindfulness</i>	32
7	Polaski <i>et al</i> (2019)	Pacientes com dor lombar crônica há mais de 6 meses	Meditação <i>mindfulness</i> seguida por exercício de caminhada aeróbica em comparação com uma condição de controle	38

Fonte:
Dados de

pesquisa, 2021.

8	Hussain e Said (2019)	Pacientes idosas com mais 55 anos com neuropatia diabética, diagnosticadas com DM tipos 1 ou 2 há mais de 12 meses	Pacientes divididos aleatoriamente em 3 grupos: meditação <i>mindfulness</i> (MM), meditação de controle (CM) e meditação de relaxamento progressivo (PM)	105
9	Pelegri <i>et al.</i> (2020)	Pessoas com idade maior ou igual a 40 anos diagnosticadas com fibromialgia	Participantes foram divididos em 2 grupos: grupo <i>mindfulness</i> e grupo <i>mindfulness</i> e educação em neurociência da dor	19
10	Day <i>et al.</i> (2020)	Adultos maiores de 18 anos com um problema primário de dor lombar crônica duradouro maior ou igual a 3 meses	Grupos presenciais, em 8 sessões semanais de 2 horas, divididos em: terapia cognitiva (CT), meditação <i>mindfulness</i> (MM) e terapia cognitiva baseada em atenção plena	174
11	Sud <i>et al.</i> (2020)	Pessoas que vivem com dor crônica, sintomas depressivos clinicamente significativos e em terapia com opioides de longo prazo	Comparação entre a Meditação <i>Sahaj Samadhi</i> e o Programa de Melhoria da Saúde, sendo ministrado no ambiente clínico onde os pacientes normalmente recebem seus cuidados de dor crônica por professores de meditação certificados que não são provedores de cuidados de saúde regulamentados	160
12	Williams <i>et al.</i> (2020)	Veteranos com dor crônica devido a uma ampla gama de etiologias	Pacientes designados aleatoriamente para um dos 3 tratamentos de grupos essenciais manualizados de 8 semanas: hipnose, meditação <i>mindfulness</i> e controle de educação	343

Na leitura dos artigos selecionados, foi possível selecionar os principais resultados, a qual na maioria dos estudos escolhidos mostrou-se que foi efetiva as melhorias

variáveis em relação à dor, capacidade funcional, ansiedade, depressão e qualidade do sono (na latência do sono e na qualidade de dormir), como demonstra o quadro 3.

Quadro 3: Principais resultados dos doze artigos dos ensaios clínicos incluídos na pesquisa.

N	Autores/Ano	Principais Resultados
1	Gardner-nix <i>et al.</i> (2008)	A videoconferência é um modo eficaz de entrega do curso de Mindfulness e pode representar uma nova forma de ajudar pacientes com dor crônica em áreas rurais a administrar seu sofrimento
2	Morone <i>et al.</i> (2008a)	Os participantes descreveram habilidades de atenção aprimoradas. Vários participantes relataram melhora na latência do sono, bem como na qualidade do sono. Os participantes descreveram a obtenção de bem-estar durante e após uma sessão de meditação que teve efeitos imediatos na elevação do humor, mas também efeitos globais de longo prazo na melhoria da qualidade de vida. Isso sugere, portanto, que a meditação <i>mindfulness</i> tem um potencial promissor como um tratamento não farmacológico de dor crônica para adultos mais velhos
3	Morone <i>et al.</i> (2008b)	Em comparação com o grupo de controle, o grupo de intervenção apresentou melhora significativa, mostrando que o programa é viável para adultos mais velhos com dor lombar crônica e pode levar a uma melhora na aceitação da dor e na função física

4	Cour e Pertesen (2015)	As comparações entre o grupo tratado e o grupo da lista de espera revelaram importante diferença estatisticamente significativa, nomeadamente que a duração da dor foi 4 anos mais longa no grupo de lista de espera do que no grupo de tratamento
5	Zgierska <i>et al.</i> (2016)	Dezessete pacientes avaliaram a intervenção, indicando satisfação, descrevendo o curso como útil para o gerenciamento da dor e para melhorar as habilidades de enfrentamento da dor
6	Reid, Ong e Henderson Júnior (2016)	Os resultados revelam que os efeitos mais fortes do tratamento foram observados com a impressão global da medida de mudança, em que 45% dos participantes randomizados para o tratamento ativo relataram sintomas nas costas muito ou muito melhorados 6 meses após a conclusão do programa
7	Polaski <i>et al.</i> (2019)	Em comparação ao grupo controle, observou-se melhorias maiores na deficiência na intervenção, embora as mudanças tenham sido modestas e não estatisticamente significativas. Além disso, as classificações médias de intensidade e desagrado da dor lombar melhoraram significativamente com o tempo para o grupo de intervenção.
8	Hussain e Said (2019)	Ambos os grupos MM e PM experimentaram significativa redução da dor média diária nas últimas 24 horas ao final do estudo, com melhora significativa na impressão dos pacientes. Grupo MM teve mais significativa redução da dor em relação ao controle, com escores de satisfação dos pacientes aumentando significativamente na semana 12 de tratamento
9	Pelegriani <i>et al.</i> (2020)	Foram observadas melhorias de algumas variáveis relacionadas à dor, na capacidade funcional, ansiedade, depressão, qualidade do sono e na catastrofização. Não houve diferença na comparação intergrupos, porém existiram melhorias significativas na comparação intra-grupos, sugerindo que a meditação mindfulness pode ser benéfica para pacientes com fibromialgia
10	Day <i>et al.</i> (2020)	Em todas as três condições de tratamento, a mudança nas crenças de controle da dor e a catastrofização da dor foram significativamente associadas à melhora da interferência da dor, mas não à intensidade da dor. A aliança terapêutica foi significativamente associada à melhora da intensidade da dor e à mudança nos mecanismos específicos da terapia nas 3 condições.
11	Sud <i>et al.</i> (2020)	Mudanças nos sintomas depressivos serão nosso resultado primário; gravidade da dor, função relacionada à dor, uso de opioides e qualidade de vida serão os desfechos secundários
12	Williams <i>et al.</i> (2020)	Os participantes farão avaliações de eletroencefalograma (EEG) no pré e pós-tratamento para determinar se o poder de oscilações cerebrais específicas moderar a eficácia de HYP e MM e examinar as oscilações cerebrais como possíveis mediadores dos efeitos do tratamento.

Fonte:
Dados de pesquisa, 2021.

No quadro 4, foi realizada uma avaliação da qualidade dos estudos de acordo com os critérios da escala de Jadad. Percebeu-se, a partir do escore atribuído mediante

adequações aos atributos da escala, 66,6% (n=8) dos artigos selecionados apresentou baixo risco de viés (score >3).

Quadro 4: Avaliação da qualidade dos estudos selecionados nesta pesquisa.

N	Autores/ Ano	1. O estudo foi descrito como randomizado ?	2. A randomização foi descrita e é adequada?	3. Houve comparações e resultados?	4. As comparações e resultados foram descritos e são adequados?	5. Foram descritas as perdas e exclusões?	Total
1	Gardner-nix <i>et al</i> (2008)	1	0	1	1	1	4
2	Morone <i>et al.</i> (2008a)	1	0	0	0	1	2
3	Morone <i>et al.</i> (2008b)	1	1	1	1	1	5
4	Cour e Pertesen (2015)	1	1	1	1	1	5
5	Zgierska <i>et al.</i> (2016)	1	1	1	0	1	4
6	Reid, Ong e Henderson Júnior (2016)	1	1	0	0	0	2
7	Polaski <i>et al</i> (2019)	1	1	1	1	1	5
8	Hussain e Said (2019)	1	0	1	1	0	3
9	Pelegri <i>et al.</i> (2020)	1	1	1	1	1	5
10	Day <i>et al</i> (2020)	1	1	1	1	1	5
11	Sud <i>et al</i> (2020)	1	1	1	1	1	5
12	Williams <i>et al.</i> (2020)	1	0	1	0	1	3

Fonte: Dados de pesquisa, 2021.

4. DISCUSSÃO

A análise dos resultados permitiu verificar e entender a importância da meditação *mindfulness* como sendo uma prática de atenção plena que contribui para melhoria de vários aspectos relacionados à dor crônica, assim

como auxilia na redução de estresse, ansiedade, depressão, regulação do sono, tratando-se de uma forma de tratamento mental, na qual corpo e mente entra em sintonia. A *mindfulness* consiste na prática de estar ciente dos pensamentos, ações e existência no momento

presente, sem julgar. É descrito como habilidades de ensino que facilitam a observação imparcial e reduzem a experiência de sofrimento por meio da reavaliação cognitiva (GARDNER-NIX *et al.*, 2008).

A meditação *mindfulness* foi considerada segura e eficaz para a redução da dor e estabeleceu suporte empírico para reduzir os sintomas de ansiedade, depressão e estresse - todos os problemas comumente ocorrendo e afetando os resultados na dor crônica (ZGIERSKA *et al.*, 2016). Os dois tipos mais comuns de meditação são o de atenção plena e de relaxamento progressivo. Na meditação *mindfulness*, pode ser visto um potencial como parte de um regime de terapia para ajudar os pacientes a conviver com a dor crônica (HUSSAIN; SAID, 2019).

A prática da meditação *mindfulness* encoraja o engajamento intencional de aceitação e atenção sem julgamentos ao estado atual do corpo e da mente da pessoa, sem se preocupar com isso. Por meio de sua abordagem de "observar e aceitar", pode cultivar a capacidade de separar uma determinada experiência (por exemplo, dor) de emoções, pensamentos ou reações associadas como a catástrofe, o que pode permitir ao indivíduo a capacidade e o domínio para reduzir a experiência de sofrimento e promover um mecanismo que o ajude de maneira habilidosa a obter respostas aos desafios pessoais (DAY *et al.*, 2020).

As vantagens da meditação *mindfulness* não incluem nenhum risco de vício ou abuso, como também detém a capacidade de

melhorar os resultados de tratamento e melhora nas condições comórbidas de dor crônica, como também de ansiedade e depressão (COUR; PERTESSEN, 2015).

Quando se analisa a evolução de técnicas terapêuticas, afirma-se que nos últimos 20 anos, houve um impulso significativo para identificar e compreender as terapias complementares e integrativas para contemplar ou substituir a farmacologia. A meditação com atenção plena foi associada a níveis reduzidos de cortisol, aumento das conexões de sinalização no cérebro, melhorou o processamento da dor e o controle emocional e resposta amigdalár alterada a estímulos emocionais (POLASKI *et al.*, 2019).

Desta forma, o treinamento em meditação *mindfulness* mostrou melhora em muitos aspectos psicológicos de pacientes que sofrem de dores crônicas, como ansiedade, depressão, regulação emocional, controle cognitivo e humor. Quando discutido acerca do mecanismo da dor é posto que se configura como uma experiência multidimensional com fatores sensoriais, cognitivos e afetivos. Isso inclui atenção, distração, sugestão e outros estados emocionais. As 3 principais dimensões de interação da experiência de dor incluem discriminativa sensorial, afetiva motivacional e interpretativa cognitiva. A dor crônica é uma dor neuropática que gera consequências médicas, sociais e econômicas significativas, sendo considerada uma experiência multidimensional com fatores sensoriais, cognitivos e afetivos (HUSSAIN; SAID, 2019).

As características da modulação desta atividade podem depender do tipo de meditação e da duração da prática de meditação. Os meditadores novatos mostram um aumento na atividade nas áreas envolvidas na regulação cognitiva do processamento nociceptivo (o córtex cingulado anterior e a ínsula anterior) e uma ativação reduzida no córtex somatossensorial primário. Os meditadores experientes mostram diminuição da ativação nas regiões dorso lateral e ventrolateral do córtex pré-frontal e realces nas regiões primárias de processamento da dor (ínsula, córtex somatossensorial e tálamo) (WILLIAMS *et al.*, 2020).

A resolução direta da dor durante a meditação é intrigante e pode ser explicada por vários mecanismos potenciais. O desacoplamento da dor em seus diferentes componentes. Isso é consistente com a teoria do controle do portão de Melzack, em que as respostas condicionadas ou emocionais à dor podem ser modificadas por meio da meditação, desligando a reatividade habitual e, portanto, uma inibição de cima para baixo da dor por meio do sistema de controle do portão. Outro mecanismo potencial é a resposta de relaxamento proposta por Herbert Benson. O estado hipometabólico caracterizado por diminuição da frequência cardíaca, frequência respiratória e consumo de oxigênio pode estar associado à diminuição da tensão muscular e liberação de neurotransmissores que causam alívio imediato da dor (MORONE *et al.*, 2008a).

A partir de estudo de neuroimagem constata-se que as terapias mente-corpo podem alterar favoravelmente os caminhos que modificam a experiência da dor. E a neuroplasticidade cerebral, com uma mudança em direção a um afeto mais positivo como resultado da meditação da atenção plena, tem suporte na literatura da neurociência. Outro mecanismo possível é o insight pessoal sobre o processamento emocional negativo que piorava a dor, afetos negativos como ansiedade e medo, são conhecidos por aumentar a sensação de dor em uma pessoa, e, portanto, modificar essas respostas têm o potencial de reduzir a experiência de dor (MORONE *et al.*, 2008b).

Destarte, foi verificada a eficácia da meditação *mindfulness* sobre efeitos benéficos na dor, atenção, sono e bem-estar atenuando quadros sintomatológicos da dor crônica. Vários métodos de redução da dor foram usados, incluindo distração, aumento da consciência corporal que leva à mudança de comportamento, melhores habilidades de enfrentamento, imaginação e redução direta da dor por meio da meditação. A latência do sono foi melhorada, assim como a qualidade do sono (PELEGRINI *et al.*, 2020).

A aplicação da meditação como terapia complementar no tratamento de pacientes, contribui positivamente em casos mais graves de dores crônicas, agindo no sistema nervoso alterando mecanismos cerebrais que atenuam a dor. A partir da execução da técnica *mindfulness*, ela direciona a atenção do paciente para um único foco,

mantendo a consciência plena de todas as emoções, estabelecendo redução na intensidade da dor, diminuindo estresse, ansiedade, depressão, melhorando no humor e capacidade de lidar melhor com a dor (MARTINS; RODRIGUES; MONTEIRO, 2021).

No que se refere ao manejo da dor crônica, o uso da meditação *mindfulness* se comporta como uma poderosa arma de alívio para esses quadros, chegando a substituir em alguns casos a necessidade de uso de medicamentos para dor, como opióides e anti-inflamatórios. A partir disso, a técnica evidencia sua efetividade na melhoria da qualidade de vida de muitos pacientes, assim como na redução da polifarmácia. Quando se pontua os indivíduos mais beneficiados com a técnica, os idosos encabeçam o primeiro lugar, pois além da melhora de quadros dolorosos, apresentaram melhoras significativas referentes à saúde física e mental, reduzindo sofrimento psicológico e a percepção de estresse (OLIVEIRA *et al.*, 2020).

Baseando-se na escala de Jadad demonstrada nos resultados, percebeu-se a maioria dos estudos apresentou baixo risco de viés, mostrando a potência da meditação como plano terapêutico para as dores crônicas.

Por fim, as limitações deste trabalho consistiram na pouca quantidade de estudos (ECRs ou não) produzidos sobre a temática. Porém, é um tema de elevada relevância para a terapêutica médica, na qual se torna uma alternativa do tradicional tratamento medicamentoso, e contribui para o avanço no tratamento de dores crônicas.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A meditação é uma alternativa de tratamento adjuvante que, notoriamente, com achados indicativos de positividade e eficácia terapêutica em dores crônicas de diversas causas. Com sua prática, é possível ver resultados de melhoria nos quadros algícos, independente se esteja com algum outro tratamento associado ou não, melhorando a qualidade de vida dos pacientes. Além da melhora nos quadros algícos, tal prática integrativa e complementar mostrou também consideráveis benesses na capacidade funcional, ansiedade, depressão e na qualidade do sono, resultando em benefícios gerais sobre os pacientes, bem como de seus familiares e de toda a equipe de saúde que os acompanha e se preocupa.

REFERÊNCIAS

BITTENCOURT, C. **Pesquisa comprova: meditar alivia ansiedade, depressão e dor crônica.** 2015. Disponível em: <https://www.unasus.gov.br/noticia/pesquisa-comprova-meditar-alivia-ansiedade-depressao-e-dor-cronica>. Acesso em: 06 dez. 2021.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS.** Brasília: MS, 2006.

CALDEIRA, L. **A meditação controla a dor crônica relacionada à disfunção temporomandibular: um ensaio clínico randomizado.** 2017. 43 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Odontologia,

Universidade Federal de Campinas, Piracicaba, 2017.

CARVALHO, L. P. N. *et al.* Efeitos da meditação associada à educação em neurociências da dor em adultos com fibromialgia: ensaio clínico controlado e randomizado. **SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, v. 16, n. 3, p. 3-13, 2020.

CARVALHO, M. M. M. J. **Dor um Estudo Multidisciplinar.** São Paulo: Summus, 1999.

DAY, M. A. *et al.* Mechanisms of Mindfulness Meditation, Cognitive Therapy, and Mindfulness-based Cognitive Therapy for Chronic Low Back Pain. **The Clinical Journal Of Pain**, Philadelphia, v. 36, n. 10, p. 740-749, 2020.

ESTRELA, C. **Metodologia Científica: Ciência, Ensino, Pesquisa.** 3. ed. Porto Alegre: Artes Medicas, 2018. 725 p.

GALVÃO T. F.; PANSANI T. S. A.; HARRAD, D. Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: a recomendação prisma. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 24, n. 2, p. 335-342, 2015. <http://dx.doi.org/10.5123/s1679-49742015000200017>.

GARDNER-NIX, J. *et al.* Evaluating distance education of a mindfulness-based meditation programme for chronic pain management. **Journal Of Telemedicine And Telecare**, v. 14, n. 2, p. 88-92, 2008.

HUSSAIN, N.; SAID, A. S. A. Mindfulness-Based Meditation Versus Progressive Relaxation Meditation: Impact on Chronic Pain in Older Female Patients With Diabetic Neuropathy. **Journal Of Evidence-Based Integrative Medicine**, v. 24, n. 1, p. 1-8, 2019.

KOZASA, E. H. *et al.* Meditation training increases brain efficiency in an attention task. **Neuroimage, Maryland**, v. 59, n. 1, p. 745-749, 2012a.

KOZASA, E. H. *et al.* The Effects of Meditation-Based Interventions on the Treatment of Fibromyalgia. **Current Pain and Headache Reports**, v. 16, p. 383-387, 2012b.

LACOUR, P.; PETERSEN, M. Effects of mindfulness meditation on chronic pain: a randomized controlled trial. **Pain Medicine**, v. 16, n. 4, p. 641-652, 2015.

LAPA, T. *et al.* Estratégias de Mindfulness na abordagem do doente com Dor Crônica. **Associação Portuguesa para o Estudo da Dor (APED).** 2015. Disponível em: <https://estudogeral.uc.pt/bitstream/10316/47041/1/artigo-mindfulness-dor.pdf>. Acesso em: 18 dez. 2021.

LUDWIG, D. S.; KABAT-ZINN, J. Mindfulness in medicine. **Jama**, v. 300, n. 11, p. 1350-1352, 2008.

MARTINS, R. C.; RODRIGUES, G. M.; MONTEIRO, E. M. Meditação como tratamento de dores crônicas. **Revista Liberum accessum**, v. 10, n. 2, p. 30-35, 2021.

MORONE, N. E. *et al.* "I Felt Like a New Person." The Effects of Mindfulness Meditation on Older Adults With Chronic Pain: Qualitative Narrative Analysis of Diary Entries. **Journal of Pain**, v. 9, 841-848, 2008a.

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, 2008b.

OLIVEIRA, P. M. *et al.* Reiki e meditação mindfulness no manejo do paciente com dores crônicas: uma revisão de literatura. **Brazilian Journal of Health Review**, Curitiba, v. 3, n. 1, p. 1155-1167, fev. 2020.

POLASKI, A. M. *et al.* Integrated Meditation and Exercise Therapy: A Randomized Controlled Pilot of a Combined Nonpharmacological Intervention Focused on Reducing Disability and Pain in Patients with

Chronic Low Back Pain. **Pain Medicine**, Oxford, v. 22, n. 2, p. 444-458, fev. 2021.

REID, M. C.; ONG, A. D.; HENDERSON JUNIOR, C. R. Why We Need Nonpharmacologic Approaches to Manage Chronic Low Back Pain in Older Adults. **Jama Internal Medicine**, New York, v. 176, n. 3, p. 338-339, 1 mar. 2016.

SHARMA, N.; SRIVASTAV, A. K.; SAMUEL, A. J. Ensaio clínico randomizado: padrão ouro de desenhos experimentais-importância, vantagens, desvantagens e preconceitos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 10, n. 3, p. 512-519, 2020.

SUD, A. *et al.* Meditação Sahaj Samadhi versus um Programa de Melhoria da Saúde para depressão na dor crônica: protocolo para um ensaio clínico randomizado e avaliação de implementação. **Trials**, v. 21, n. 319, 2020.

TANG, Y.-Y, HOLZEL, B. K.; POSNER, M. I. The neuroscience of mindfulness meditation. **Nat. Rev. Neurosci.**, v. 16, p. 1-13, 2015.

WILLIAMS, R. M. *et al.* The Chronic Pain Skills Study: Protocol for a randomized controlled trial comparing hypnosis, mindfulness meditation and pain education in Veterans. **Contemp. Clin. Trials.**, v. 90, n. 1, p. 1-29, 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **The Burden of Musculoskeletal Conditions at the Start of the New Millenium.** Report of a WHO Scientific Group. Genebra: Geneva: Who Publication, 2003. 228 p.

ZGIERSKA, A. E. *et al.* Mindfulness Meditation-Based Intervention Is Feasible, Acceptable, and Safe for Chronic Low Back Pain Requiring Long-Term Daily Opioid Therapy. **The Journal Of Alternative And Complementary Medicine**, v. 22, n. 8, p. 610-620, 2016.