



20 a 22 de Setembro de 2021

## PRÁTICAS CONTEMPLATIVAS NO MANEJO DA DOR CRÔNICA: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE A MEDITAÇÃO MINDFULNESS COMO TERAPIA COMPLEMENTAR AO ANALGÉSICO OPIOIDE

Jornada Online de Práticas Integrativas, 1ª edição, de 20/09/2021 a 22/09/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-92-0

GONÇALVES; Daniel Benjamin <sup>1</sup>

### RESUMO

Nas últimas décadas, a dor crônica deixou de ser apenas um sintoma e passou a ser considerada como uma doença que afeta grande parte da população. Assim, novas estratégias que vão para além da monoterapia medicamentosa de analgésicos opioides vêm se mostrando necessárias. Partindo dessa realidade, essa pesquisa teve como objetivo investigar o impacto e eficiência da **meditação mindfulness** no cuidado do sujeito com dor crônica, sendo utilizada como terapia complementar ao cuidado medicamentoso. Também se buscou entender o papel do analgésico opioide nesse tratamento: seus efeitos, limitações e contribuições para o cuidado integral. A partir do método da revisão bibliográfica, analisando livros e pesquisas dos principais bancos de artigos eletrônicos, foi trilhado um caminho de entendimento que vai desde a discussão dos efeitos psicossociais que uma doença crônica pode ter no indivíduo, em cada fase da sua vida, até uma coletânea de revisões sistemáticas e meta-análises sobre o assunto, que ao todo analisam mais de 100 estudos sobre o tema. Essas macro-análises focaram em estudos de alta qualidade metodológica, mas é relevante apontar a baixa qualidade metodológica da maioria dos estudos que foram descartados da amostra inicial. Quanto aos efeitos, a maioria das meta-análises e revisões sistemáticas concordam que existem efeitos não específicos na melhora de sintomas depressivos e no enfrentamento da dor, principalmente ligados à relação com a medicação. Além disso, diversos estudos apontam melhora na qualidade de vida relacionada à saúde física e à saúde mental, bem como da qualidade de sono, aspecto essencial no cuidado desses pacientes. São necessários mais estudos devido à heterogeneidade nos resultados e à baixa qualidade metodológica, mas a partir da quantidade de publicações que inferem efeitos positivos relacionados a essa prática de cuidado, essa pesquisa entendeu que a meditação e o analgésico opioides podem estabelecer uma relação potencializante entre si, uma vez que a medicação alivia o sintoma doloroso e permite um investimento de energia física e psíquica na tarefa de resignificação da dor para o sujeito a partir da meditação, processo que tem o poder de aliviar o sintoma e/ou melhorar a relação do paciente com a própria medicação opioide. Ou seja, a combinação de analgésicos e meditação pode evitar possíveis abusos e dependência química, um efeito colateral que sistematicamente leva profissionais de saúde a não receitarem tais remédios. Tal submedicação motivada pelo controle rígido dos opioides e pela “opiofobia”, com origem na guerra às drogas, pode

<sup>1</sup> Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP), danidbg13@gmail.com

levar à diminuição da qualidade de vida do paciente cuja dor não é tratada, limitando sua autonomia e a eficácia de tratamentos complementares. Por fim, é importante ressaltar que dentre todas as terapias integrativas e complementares, a meditação se destaca quanto uma técnica que gera autonomia para o paciente, por não ser necessária a presença de um técnico para sua prática. Empoderar o sujeito e retirá-lo da posição de dependente em relação aos remédios, familiares e profissionais da saúde é um importante elemento na construção de um prognóstico positivo do paciente com dor crônica.

**PALAVRAS-CHAVE:** DOR CRONICA, MEDITACAO MINDFULNESS, OPIOIDES