



# Mindfulness no tratamento da dor crónica



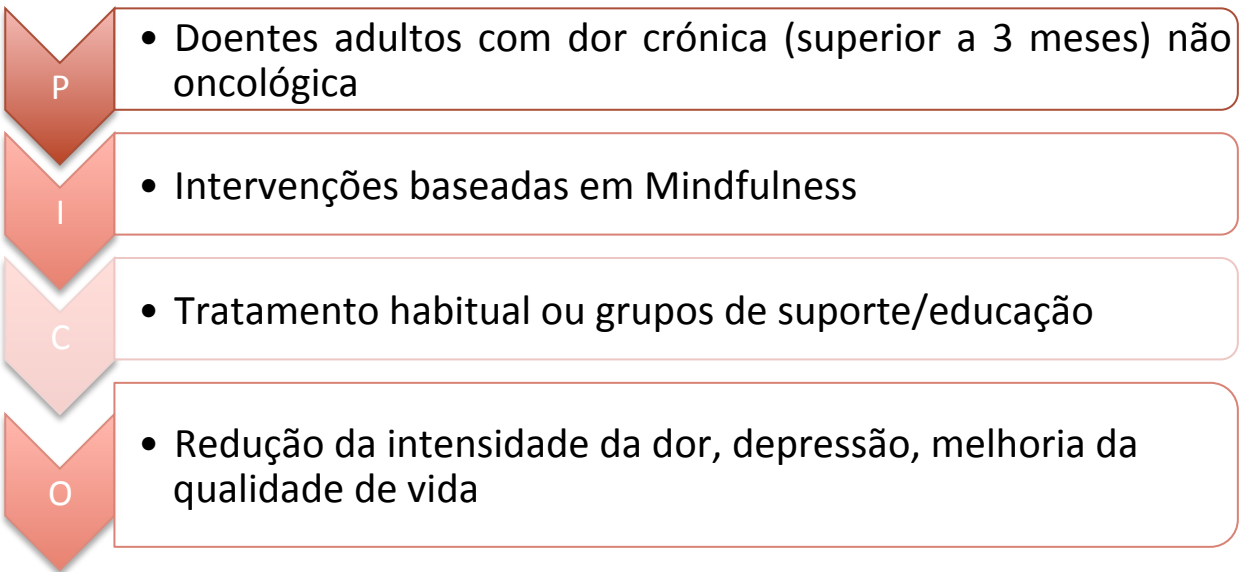
Autores: Madalena H. Monteiro<sup>1</sup>, Ivone Fernandes Costa<sup>1</sup>  
Colaborador: Inês Fonseca<sup>2</sup>  
1- Interna da formação específica de Medicina Geral e Familiar, USF São João da Talha, ACES Loures-Odivelas  
2- Consultora da especialidade de Medicina Geral e Familiar, USF São João da Talha, ACES Loures-Odivelas

## Introdução e Objetivo

A dor crónica é um problema diário nos cuidados de saúde primários, gerador de sofrimento em qualquer idade e que exige uma atenção contínua e de elevada qualidade. A sua natureza refratária e os temidos efeitos secundários da medicação analgésica opióide, têm levado a um interesse crescente nas terapias adjuvantes ou alternativas, entre elas a meditação mindfulness. O objetivo deste trabalho é assim avaliar se as intervenções baseadas em mindfulness são eficazes no tratamento da dor crónica.

## Metodologia

**Pesquisa:** Revisões sistemáticas (RS), meta-análises (MA) e ensaios controlados e aleatorizados (ECA)  
**Fontes:** Medline/Pubmed, Cochrane Library, UptoDate  
**Termos MeSH:** Mindfulness e Chronic Pain  
**Critérios de inclusão:** estudos publicados em inglês e português, de 2010 a 2016, de acordo com a estratégia de pesquisa PICO  
**Critérios de exclusão:** idade inferior a 18 anos, dor oncológica, estudos não aleatorizados, comparação com outras terapias mente-corpo  
**Nível de evidência e força de recomendação:** escala SORT da American Family Physician



## Resultados

Dos 23 artigos encontrados foram selecionados 5 de acordo com o objetivo: 4 revisões sistemáticas e meta-análises e 1 ensaio controlado e aleatorizado

Referência	Tipo de estudo	Metodologia	Resultados	NE
Chiesa A et al 2011	RS, MA	Mindfulness vs tratamento habitual Mindfulness vs grupos de suporte/educação Duração: 8 a 10 semanas (90 a 120 min/sessão) Outcomes: dor, depressão	Evidência insuficiente para determinar a sua eficácia	2
Courtney L et al 2014	RS, MA	Mindfulness vs tratamento habitual Mindfulness vs grupos de suporte/educação Duração: 8 semanas (12 h) Outcome: dor	Evidência insuficiente para determinar a sua eficácia	2
Bawa F et al 2015	RS, MA	Mindfulness vs tratamento habitual Mindfulness vs grupos de suporte/educação Duração: 8 semanas Outcomes: dor, depressão e ansiedade, qualidade de vida, aceitação da dor e percepção de controlo da mesma	Resultados estatisticamente significativos apenas para a percepção de controlo da dor	2
Hilton L et al 2016	RS, MA	Mindfulness vs tratamento habitual Mindfulness vs grupos de suporte/educação Duração: 8 semanas Outcomes: dor, depressão, qualidade de vida	Sem impacto na intensidade da dor Melhoria estatisticamente significativa da depressão e qualidade de vida	2
Cour P, Petersen M 2015	ECA	109 doentes com dor crónica Mindfulness vs tratamento habitual Duração: 8 semanas (45 min/dia) Outcomes: dor, depressão, ansiedade, qualidade de vida, aceitação da dor	Melhoria estatisticamente significativa na depressão, ansiedade, qualidade de vida e aceitação da dor Sem repercussão na intensidade da dor	2

## Discussão

Existe ainda evidência limitada para determinar a eficácia das intervenções baseadas em mindfulness no tratamento da dor crónica (Força de recomendação – B). As terapias alternativas que permitem ao indivíduo participar no seu próprio processo de cura têm a capacidade de potenciar um controlo mais eficiente da dor, no entanto são necessários estudos com um maior rigor científico e um maior número de participantes, com avaliação dos efeitos adversos e custos associados e seguimento a longo prazo.

Bibliografia: Chiesa A, Serretti A. Mindfulness-based interventions for chronic pain: a systematic review of the evidence. J Altern Complement Med 2011; Veehof MM, et al. Acceptance-based interventions for the treatment of chronic pain: a systematic review and meta-analysis. Pain 2011; 152 (3): 533-42; Reiner K et al. Do mindfulness-based interventions reduce pain intensity? A critical review of the literature. Pain Medicine 2013, 14: 230-242; Lee C et al. Mind-body therapies for the self-management of chronic pain symptoms. Pain Medicine 2014; Bawa F et al. Does mindfulness improve outcomes in patients with chronic pain? Systematic review and meta-analysis. Br J Gen Pract 2015; 65: e387-e400; Hilton L et al. Mindfulness meditation for chronic pain: systematic review and meta-analysis. Ann Behav Med 2016; Cour P, Petersen M. Effects of Mindfulness Meditation on Chronic Pain: A Randomized Controlled Trial. Pain Med 2015; 16(4): 641-652.