

## Revisão de Temas

### PO - (UM17-1317) - MINDFULNESS NO TRATAMENTO DA DOR CRÔNICA

Madalena Monteiro<sup>1</sup>; Ivone Costa<sup>1</sup>

1 - USF São João da Talha

**Introdução:** A dor crônica 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 refractária 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. Esta tem origem nas práticas de meditação ancestrais da tradição budista e envolve a auto-regulação da atenção, direccionada para a experiência imediata e baseada numa filosofia de curiosidade, abertura e aceitação. Requer uma aprendizagem de 8 a 10 semanas, em sessões de grupo ou prática domiciliária.

**Objectivo:** Avaliar se as intervenções baseadas em mindfulness são eficazes no tratamento da dor crônica.

**Metodologia:** Em Novembro de 2016 foi feita uma pesquisa nas bases de dados: UpToDate, Cochrane Library, Medline, PubMed com os termos MeSH: "mindfulness", "mindfulness meditation", "mindfulness based stress reduction" combinados com "chronic pain". Foram seleccionados os artigos considerados relevantes para os objetivos definidos, publicados em inglês e português. O nível de evidência e a força de recomendação clínica foram classificados segundo a taxonomia SORT, da American Family Physician.

**Resultados:** A meditação mindfulness ativa mecanismos cerebrais que estão envolvidos na modulação da experiência dolorosa, nomeadamente áreas que têm um papel no controlo da atenção e processamento afectivo. Permite focalizar a mente no presente, aceitar a dor inevitável e distanciar-se dos pensamentos e sentimentos de ansiedade e depressão, reduzindo o stress psicológico e aumentando a funcionalidade destes doentes. Os artigos de revisão sistemática e meta-análise seleccionados demonstraram uma evidência limitada na eficácia desta intervenção na redução da intensidade da dor em indivíduos com dor crônica não oncológica, mas com um impacto positivo na percepção do controlo da mesma, na sua aceitação e qualidade de vida. Como limitações destacam-se a baixa qualidade dos estudos levados a cabo, os resultados não estatisticamente significativos ou inconclusivos e a falta de seguimento a longo prazo.

**Discussão:** 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, para além de serem seguras, com um adequado custo-eficácia e reduzirem a utilização dos serviços de saúde. No entanto, são necessários estudos de evidência mais robusta, com maior rigor científico nos ensaios clínicos iniciais e homogeneidade no estadio de meditação dos praticantes.