

Após treinamento, voluntários apresentam atividades cerebrais que sinalizam maior capacidade para regular o desconforto

# Atenção plena pode ajudar a tratar a dor

» MARIA LAURA GIULIANI\*

O controle da dor tem, geralmente, como opções terapêuticas o uso de anti-inflamatórios e analgésicos, e práticas de saúde tradicionais — como a fisioterapia. Apostar em uma técnica de “controle” da atenção, a *mindfulness*, também pode ajudar a amenizar o problema, mostra uma pesquisa conduzida na Universidade de Wisconsin-Madison, nos Estados Unidos, e divulgada recentemente na revista *The American Journal of Psychiatry*.

O estudo demonstrou que a atenção plena pode auxiliar pacientes a reagirem melhor à dor. Para chegar à conclusão, os cientistas analisaram respostas neurais de dois grupos de indivíduos submetidos a um mesmo estímulo — a exposição ao calor na região do antebraço. Antes do experimento, uma parte havia participado de um curso intensivo de atenção plena com duração de oito semanas. A outra, não. Todos foram submetidos a um exame de ressonância magnética funcional durante o teste. A análise das imagens mostrou que, entre os integrantes do grupo de *mindfulness*, houve

menores índices de percepção da dor em regiões cerebrais ligadas ao desconforto. “A nossa descoberta apoia a ideia de que, para os novos praticantes, o treino da atenção afeta diretamente a forma como os sinais sensoriais do corpo são convertidos em uma resposta cerebral”, enfatiza o líder do estudo e especialista em



**Do mesmo modo que um atleta experiente pratica um esporte de forma diferente que um principiante, em resposta à dor, os praticantes experientes da atenção plena parecem usar os seus ‘músculos mentais’ de forma distinta”**

**Joseph Wielgosz,**  
líder do estudo

ciência da saúde, Joseph Wielgosz, agora pesquisador de pós-doutorado na Universidade de Stanford. Marcelo Demarzo, professor livre-docente da Escola Paulista de Medicina (Unifesp), avalia que a pesquisa inova ao utilizar neuroimagens para observar as ondas cerebrais. “Eles conseguem ver que tem uma assinatura mental no cérebro em relação à sensação, a parte sensorial da dor, e quem pratica *mindfulness* altera isso”, diz o médico que estuda o tema há 13 anos. Ele explica que as dores orgânicas, isto é, dores físicas geradas pelos nervos, são filtradas pelo cérebro, que atua como um modulador de sensações. Isso indica que não se trata de “sentir menos dor” e, sim, como cada um a percebe e a suporta. Segundo Demarzo, estudos anteriores indicam que praticantes da atenção plena se

LAURENE BECQUART



Efeito foi constatado em voluntários que participaram de um curso de *mindfulness* de oito semanas

relacionam de maneira diferente com a dor, pois evitam catastrofizar pensamentos e preocupações. “O paciente cria menos ruminação mental em relação ao problema. Não fica criticando, se culpando ou não muda o comportamento de maneira negativa”, afirma. “Às vezes, a pessoa não quer encarar a dor. Ela toma álcool, come ou faz exercícios em excesso, o que acaba prejudicando o quadro. Então, quem pratica atenção plena regularmente acaba se relacionando com a dor de maneira mais positiva.”

## Longo prazo

Os pesquisadores estadunidenses também analisaram os efeitos do treinamento de *mindfulness* a longo prazo. Curiosamente, avaliam, a prática em retiros intensivos de meditação foi associada a mudanças na assinatura neural para influências que moldam a dor indiretamente — por exemplo, diferenças de atenção, crenças e expectativas. Esses fatores geralmente aumentam os níveis percebidos de angústia em não meditadores.

“Do mesmo modo que um atleta experiente pratica um esporte de forma diferente que um principiante, em resposta à dor, os praticantes experientes da atenção plena parecem usar os seus ‘músculos mentais’ de forma distinta”, ilustra Wielgosz. Na avaliação da equipe, a descoberta evidencia os benefícios em se adotar a atenção plena como um estilo de vida.

Ricardo Monezi, pesquisador e especialista em práticas integrativas na Unifesp, conta que outros estudos indicam

que praticantes de longo prazo de meditação ou *mindfulness* apresentam reações mais brandas em relação a grandes estressores. “Ou seja, a pessoa tem um pouco mais de resiliência e consegue elaborar estratégias mais eficientes de enfrentamento a questões que a tiram do equilíbrio”, explica.

Na avaliação do brasileiro, o estudo ajuda a romper paradigmas em relação a esses modelos terapêuticos e a gerar mais credibilidade. “Através de pesquisas como essa, conseguimos ter uma aceitação maior por parte do meio científico, médico e acadêmico, fazendo com que órgãos como a Organização Mundial de Saúde tenham mais subsídios para os processos de regularização dessas práticas como estratégias integrativas de tratamento”, afirma.

## Complemento

Ambos os especialistas enfatizam que a *mindfulness* não substitui os tratamentos convencionais para a dor. “É uma questão de agregar. E cada pessoa vai ter uma indicação. Então, há pessoas que vão precisar de medicamentos. Outras, não. Tem pessoas que vão precisar de psicoterapia cognitiva comportamental. Outras, não”, afirma Demarzo.

Monezi sugere que os pacientes conversem com o médico antes de recorrer à terapia complementar. “Como no caso de outras práticas integrativas, a gente sempre recomenda que a pessoa nunca busque esses métodos sem o conhecimento do seu médico, principalmente se a pessoa está ali no decorrer de outro tratamento.”

\* Estagiária sob a supervisão de Carmen Souza

## » Tubo de ensaio | Fatos científicos da semana

### SEGUNDA-FEIRA, 1º/8 GORDURA DA CELULITE PODE NÃO SER VILÃ

A gordura subcutânea, como a que caracteriza quadris largos e coxas grossas e pode causar celulite, não é necessariamente prejudicial à saúde, segundo um novo estudo publicado na revista *Heart Failure*, do Colégio Americano de Cardiologia. De acordo com os cientistas, o risco aumentado para problemas cardíacos está associado à presença da gordura intramuscular, armazenada dentro dos músculos, mesmo em pessoas magras. A pesquisa foi realizada com 2.399 pessoas nos Estados Unidos, entre 70 e 79 anos, acompanhadas ao longo de 12 anos. Para avaliar a presença de gordura, os especialistas da Universidade do Texas, usaram o músculo da coxa. A principal conclusão é de que a gordura que fica em volta do músculo — aquela que costuma causar celulite — não aumenta o risco de problemas cardíacos. No entanto, aqueles que apresentavam gordura intramuscular tinham um risco aumentado em 34% de desenvolver problemas cardíacos.

AFP



### TERÇA-FEIRA, 2 GALÁXIA RODA DE CARRO SOB NOVA ÓTICA

O telescópio espacial James Webb atravessou o tempo e enormes quantidades de poeira para captar uma nova imagem da galáxia Roda de Carro com uma nitidez sem precedentes. Situada a cerca de 500 milhões de anos-luz da Terra, na constelação do Escultor, a Roda de Carro adquiriu sua forma após uma colisão frontal entre duas galáxias. O impacto fez com que dois anéis se expandissem do centro da galáxia, “como as ondas na água de um tanque depois que uma pedra é lançada nele”, explicou um comunicado conjunto divulgado pelas agências espaciais dos Estados Unidos e da Europa, Nasa e ESA, respectivamente. O telescópio Hubble já havia captado imagens dessa rara galáxia anelar, que, provavelmente, era uma espiral como a Via Láctea antes de ser atingida por uma galáxia menor. Contudo, o telescópio Webb, lançado em dezembro de 2021, tem maior alcance para conseguir as fotografias.

AFP



### MISTÉRIO NO ATACAMA

Autoridades chilenas divulgaram imagens de uma imensa cratera que surgiu no Deserto do Atacama e vem intrigando especialistas e assustando os moradores da região. De forma circular, com aproximadamente 32 metros de diâmetro, o buraco apareceu repentinamente, no sábado passado, a aproximadamente 600 metros de uma área povoada e de um centro de saúde da cidade de Tierra Amarilla, localizada a 800km de Santiago. Segundo autoridades locais, a medida inicial do buraco foi de 25 metros de diâmetro, mas continuou aumentando nos dias seguintes — o que causou um nível de preocupação adicional. O prefeito de Tierra Amarilla, Cristóbal Zúñiga, afirmou que os deslizamentos de terra que alargam a cratera podem ser ouvidos de perto do local. Ele pediu apoio federal para investigar a origem e as causas do aparecimento da cratera, bem como os riscos de que um evento similar possa voltar a acontecer em outra área da cidade. Há várias áreas de mineração nas imediações, o que, segundo autoridades, podem ter relação com a cratera.

### QUARTA-FEIRA, 3 ESPÉCIES EM VULNERABILIDADE

Estudo publicado na revista científica *Communications Biology* mostra que mais da metade das espécies cujo estado de conservação não pode ser avaliada, devido à falta de dados, está provavelmente ameaçada de extinção. A União Internacional para a Conservação da Natureza (IUCN), responsável por uma lista mundial de vulnerabilidades, detém, no momento, dados relativos a 150 mil espécies vegetais e animais, das quais aproximadamente 41 mil estão ameaçadas de extinção, ou seja, 28% do total. Porém, faltam dados para avaliar o estado de conservação de milhares de outras. Pesquisadores da universidade norueguesa de Ciência e Tecnologia usaram um algoritmo de aprendizado automático para obter estimativas de 7.699 espécies para as quais faltavam dados. Delas, concluiu-se que 4.336, ou seja, mais da metade, provavelmente estariam em perigo de extinção, incluindo 85% dos anfíbios e 61% dos mamíferos.

SARAH LAI



### QUINTA-FEIRA, 4 SINAIS TÍMIDOS DE RECUPERAÇÃO

O governo australiano anunciou que partes da Grande Barreira de Corais da Austrália atualmente contam com os níveis mais altos de cobertura em décadas. O cenário sugere a possibilidade de recuperação da área se houver oportunidade. Segundo o Instituto Australiano de Ciências Marinhas, o vasto patrimônio da Unesco revelou um grande aumento durante o ano passado, alcançando níveis nunca vistos em 36 anos de monitoramento. Os cientistas responsáveis por 87 seções da barreira disseram que as partes centrais e no norte do recife recuperaram-se do dano mais rápido que o esperado, principalmente graças ao crescimento rápido da Acropora, um coral ramificado capaz de abrigar milhares de espécies marinhas. “Os últimos resultados mostram que o recife ainda pode recuperar-se nos períodos que não há perturbações intensas”, destacou Paul Hardisty, diretor do instituto.