

Modulação da Experiência Dolorosa e Autorregulação na Endometriose via Intervenções Baseadas em Atenção Plena: Uma Revisão de Ensaios Clínicos Randomizados

Débora Magalhães Maciel

Harumi Uituke - Discente da Faculdade de Medicina Universidade de Marília Marília São Paulo;
Domingos Donizeti Roque - Docente da Faculdade de Medicina Universidade de Marília Marília São Paulo;
Karina Torres Pomini - Docente da Faculdade de Medicina Universidade de Marília Marília São Paulo

RESUMO

Endometriose é uma doença inflamatória sistêmica caracterizada pela deposição ectópica de tecido endometrial, resultando em sensibilização central e dor pélvica crônica (DPC). O manejo convencional apresenta limitações na abordagem dos componentes cognitivo-afetivos da dor, o que justifica a investigação de Intervenções Baseadas em Atenção Plena (Mindfulness-Based Interventions - MBI) como adjuvantes terapêuticos. O presente estudo visa avaliar a eficácia da MBI na qualidade de vida (QoL), redução da dor e parâmetros de autorregulação fisiológica em mulheres com endometriose. Foi realizada uma revisão de literatura baseada na estratégia PICO, na base PubMed com os descritores “Mindfulness” e “Endometriosis”. Foram incluídos apenas ensaios clínicos randomizados (RCTs) que avaliaram o impacto da MBI na dor pélvica e bem-estar psicológico. Foram selecionados 4 RCTs (n=121 pacientes). Os dados indicam que a MBI promove melhoras significativas na QoL, especialmente nos domínios de bem-estar emocional, controle e suporte social. Embora um estudo não tenha demonstrado superioridade da MBI frente ao suporte psicológico não específico para a intensidade da dor na escala numerical rating scale (NRS), evidências robustas apontam que a MBI atua como mediadora da melhora clínica através da redução da catastrofização da dor e modulação de afetos negativos. Notavelmente, a intervenção breve de Mindfulness (bMBI) demonstrou efeitos cumulativos, reduzindo disúria, dispareunia e dismenorreia no follow-up. No âmbito fisiológico, a MBI elevou o tônus parassimpático (variabilidade da frequência cardíaca - vmHRV) e melhorou o controle atencional (testes Stroop e Flanker), facilitando o desengajamento sensorial da experiência dolorosa. A MBI é eficaz na melhora da saúde mental e funcionalidade de pacientes com endometriose. O mecanismo de ação não se limita à redução da nocicepção, mas envolve a reconfiguração da resposta ao estresse e o fortalecimento de mecanismos de autorregulação emocional e autonômica. Recomenda-se a integração da MBI como terapia complementar para restaurar o bem-estar biopsicossocial. Portanto, a MBI pode ser uma terapia adjuvante, promovendo um desengajamento sensorial-afetivo, melhorando a percepção da dor e dando às pacientes ferramentas para lidar com ela.

Palavras-chave: Endometriose; Atenção Plena; Mulheres.