

## Dor e Respiração: Uma Revisão Sistemática parte: 04

Artigo Original: Pain and respiration: a systematic review

Hassan Jafari, Imke Courtois, Omer Van den Bergh, Johan W.S. Vlaeyen, Ilse Van Diest

Tradução Livre: Lucas C. Job

### Resumo:

As técnicas respiratórias são comumente usadas para aliviar a dor. Apesar de seu uso frequente, surpreendentemente pouco se sabe sobre sua eficácia, bem como seus mecanismos fisiológicos subjacentes. O propósito desta revisão sistemática é resumir e avaliar criticamente os resultados dos estudos existentes sobre a associação entre respiração e dor e destacar um mecanismo fisiológico potencial subjacente à conexão respiração-dor. Um total de 31 publicações entre 1984 e 2015 foram recuperadas e analisadas.

Os artigos foram classificados em 4 grupos: 1-estudos clínicos e 2-experimentais sobre o efeito de uma recuperação, 3-estudos clínicos sobre os efeitos das técnicas de respiração na dor e 4-estudos experimentais da influência de várias formas de respiração na dor induzida. Os achados sugerem que a dor influencia a respiração aumentando seu fluxo, frequência e volume.

Além disso, um ritmo de respiração mais lenta está associado à redução da dor em alguns dos estudos, mas faltam evidências que elucidam os mecanismos fisiológicos subjacentes a este efeito.

Aqui, nos concentramos no potencial papel do sistema cardiovascular na modulação respiratória da dor. Pesquisas adicionais são definitivamente justificadas.

---

*[Para compreensão total do Artigo recomenda-se a leitura da primeira e segunda partes no link:](#)*

---

### 3 – Conclusões gerais e orientações para futuras pesquisas

Foram apresentados e discutidos mecanismos psico-fisiológicos subjacentes entre as associações da respiração e dor.

A dor e a respiração estão integradas de forma complexa, o que torna os avanços na pesquisa desafiadores e ambiciosos.

A dor aguda aumenta a frequência, fluxo e volume respiratório, mas o impacto clínico da dor crônica na respiração permanece obscuro e precisa ser melhor investigado em futuros estudos.

A maioria dos estudos clínicos documenta a utilidade das técnicas de respiração,

especialmente da Respiração Lenta e Profunda, para aliviar a dor, mas estudos experimentais não estabeleceram consistentemente um efeito de redução da dor; nem os atuais estudos conseguiram revelar o mecanismo preciso que produziria este efeito.

Os experimentos analgésicos da respiração sugeriram diversos mecanismos, mas não produziram resultados consistentes.

*Embora seja clinicamente útil entender a analgesia através da respiração, a evidência atualmente não suporta associação causal direta entre respiração e dor.*

Uma mediação mais indireta através de alterações cardiovasculares e autonômicas é plausível. No entanto, várias questões precisam ser respondidas.

(1) Como Os mecanismos psico-comportamentais, tais como foco, atenção, distração, expectativa e autocontrole, causados pela respiração instruída, reduzem a dor?

(2) A Respiração Lenta e Profunda pode produzir efeitos analgésicos além dos produzidos pelos mecanismos psico-mentais?

(3) A atividade cardiovascular e a ativação dos barorreceptores em particular seria um link de mediação entre a Respiração lenta e profunda e a dor? - Qual é o papel do ramo central do sistema dos barorreceptores em relação à dor? Quais são as condições críticas e fatores de modulação para um efeito analgésico mediado por barorreceptores?

(4) Quais outros mecanismos centrais podem produzir analgesia respiratória e o que podemos aprender com a literatura animal a este respeito?

Outros mecanismos possíveis não podem ser excluídos e podem ser parte de uma modulação geral e muito mais complexa.

### *Considerações Sobre a Respiração e Postura*

Trago aqui um breve relato da colega fisioterapeuta Kaanda Gontijo sobre a influência da respiração na postura.

O simples fato de falar de respiração já interfere em nosso padrão respiratório, pois prestamos a atenção nela.

Isso é interessante pois nos possibilita utilizar a respiração para influenciar nossa postura e não ser controlados pelo inconsciente.

O uso de um raciocínio em cadeias musculares auxilia na compreensão de como a respiração pode afetar nossa postura, já que assim entendemos que tudo está conectado, todas as engrenagens do corpo estão interligadas. Este entendimento é importantíssimo para compreender a influência da respiração na postura.

Como vimos devemos pensar que cada indivíduo é único, através de sua genética e suas vivências ao longo da vida, tudo isso influencia sua postura.

Por que pensamos em simetria na postura se nossos órgãos internos são assimétricos, inclusive o pulmão, e obviamente o diafragma também é assimétrico e assim pense se uma postura que joga os órgãos para algum lado diferente não irá modificar a posição do diafragma? E isso não irá alterar nossa forma de respirar.

Nossas atividades diárias também irão influenciar nosso *modus operandi* da respiração!

Assim sabemos que nossos gestos moldam as formas, então quanto mais nossos gestos forem organizados, coordenados e equilibrados melhores estarão as formas ou seja os pontos de suporte, os ossos e suas

posições no espaço. Por isso que gestos viciados, gestos que modificam de forma desorganizada a postura geram problemas a longo prazo, desde pequenos desconfortos até grandes lesões musculoesqueléticas.

Assim funciona a respiração, através de seu principal músculo o diafragma, se a forma de respirar estiver sempre desajustada, teremos descoordenação nos demais músculos que dão sustentação.

Um exemplo rápido, ao inspirar o diafragma ira rebaixar em sua contração, empurrando as vísceras aumentando a pressão no abdome, caso o diafragma do assoalho pélvico não esteja apto a aquestar esta pressão lesões podem ocorrer no púbis por exemplo.

Então em suma, durante um dia podemos assumir diversas posturas diferentes em diversos momentos, para auxiliar na estrutura destas posturas devemos saber controlar o básico, a forma de respirar, este pequeno gesto que fazemos sem consciência quase todo o tempo.

Quer saber mais dá uma olhada neste vídeo que preparamos para você no workshop sobre respiração que a fisioterapeuta Kaanda Gontijo ministrou na Fysion.

[-Acesso pelo link-](#)

#### Aviso Legal:

\*Este artigo é uma tradução livre, criada por Lucas Job, Fisioterapeuta, CEO do Projeto inFluir, com a única intenção de levar conhecimento para pessoas que não possuem fluência na língua Inglesa; o artigo original pode ser acessado em:

[http://journals.lww.com/pain/Abstract/2017/06000/Pain\\_and\\_respiration\\_a\\_systematic\\_review.2.aspx](http://journals.lww.com/pain/Abstract/2017/06000/Pain_and_respiration_a_systematic_review.2.aspx)