CONAPICS
DE 19 A 22 DE ABRIL DE 2021
ISBN: 978-65-86861-96-9

O IMPACTO DA MEDITAÇÃO EM DOENÇAS CARDIOVASCULARES

Congresso Online Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, 2ª edição, de 19/04/2021 a 22/04/2021
ISBN dos Anais: 978-65-86861-96-9

ZIEHE; Aline Silva [1], VASCONCELLOS; Bárbara Cunha [2], FERNANDES; Lara Cruz de Senna- [3], CORDEIRO; Tatiana Virgínia Fidélis [4], PEREIRA; Maria Teresa Castro Lima [5]

RESUMO

INTRODUÇÃO: Apesar dos avanços em saúde, as doenças cardiovasculares (DCV) continuam sendo uma das principais causas de morbimortalidade, com isso, intervenções são necessárias (LEVINE et al). Uma possibilidade cogitada é a meditação, uma técnica milenar que vem sendo estudada em pessoas com DCV, na qual busca promover a consciência interior, seja por meio da focalização da atenção, ou repetição de um som (GATHRIGHT et al, LEVINE et al). Através dessa técnica, alterações neuroendócrinas e cardiovasculares são provocadas, com diminuição da hiperatividade simpática e do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA) (ZIEFF). OBJETIVO: Analisar o impacto da meditação no prognóstico de doenças cardiovasculares. MÉTODOS: Revisão de literatura, construída através de uma busca na base de dados MEDLINE, através da plataforma de direcionamento BVS, por meio dos seguintes descritores: “cardiovascular disease”, “integrative medicine” (ou “alternative medicine”) e “meditation”. Foram encontrados 1313 artigos, dos últimos 10 anos, dos quais 32 foram separados, e 5 selecionados para extração de dados. Foram incluídos artigos com o objetivo de analisar o impacto da meditação nos fatores de risco e prognóstico em DCV e excluídos os artigos que relataram prática de yoga além das demais práticas integrativas em associação com a meditação. RESULTADOS: Um estudo demonstrou que pacientes com DCV que passaram por uma sessão de meditação demonstraram melhoras na pressão sistólica (IC 95%) e diastólica (IC 95%) (GATHRIGHT et al). Outros estudos ainda demonstraram uma redução do ritmo diurno de cortisol, dos níveis de PA, da resposta simpática e da resposta inflamatória, assim consequentemente do risco cardiovascular (ZIEFF). Ainda vale ressaltar que em um estudo de 61.267 participantes, 9,6% participaram de alguma forma de meditação, e ela foi independentemente associada a uma prevalência mais baixa de hipercolesterolemia ($p = 0,001$), hipertensão ($p= 0,04$), AVE ($p = 0,04$) e DAC ($p < 0,001$) (KRITTANAWONG et al). Foi-se observada uma diferença nos resultados da intervenção quando aplicada a curto e longo prazo, com estudos aplicados a um número limitado de participantes relatando reduções de mortalidade surpreendentes, no mesmo nível, ou maiores, do que aquelas observadas em intervenções de longo prazo em estudos de prevenção primária em larga escala de terapia de colesterol e redução da pressão arterial (LEVINE et al). De acordo com uma declaração de 2013 da American Heart Association, a meditação recebeu uma classificação de Classe IIB, no contexto de dados limitados e um tanto mistos (GATHRIGHT et al, OOI).

[1] Fundação Técnico-Educacional Souza Marques, aline.ziehe@hotmail.com
[2] Fundação Técnico-Educacional Souza Marques, bvasconcellosm@icloud.com
[3] Fundação Técnico-Educacional Souza Marques, larasennaf@gmail.com
[4] Fundação Técnico-Educacional Souza Marques, tatiana.fcordeiro@gmail.com
[5] Fundação Técnico-Educacional Souza Marques, mariateresaclp@gmail.com

CONCLUSÃO: Estudos atuais sugerem que a prática regular da meditação causa impactos positivos em indivíduos com DCV, porém, a qualidade dos dados, tal como tamanho de algumas amostras e variações nos métodos de mensuração de pressão, impedem uma conclusão precisa a respeito dos benefícios dessa técnica. Outra barreira seria o fato de alguns estudos incluírem outras intervenções como dietas e práticas de exercício alinhadas à prática milenar, dificultando a análise do impacto isolado da meditação, além da alta taxa de abandono dos participantes.

Referências: 1- GATHRIGHT, Emily C, et al. The impact of transcendental meditation on depressive symptoms and blood pressure in adults with cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis. A systematic review and meta-analysis. Complement Ther Med. 2019 Oct;46:172-179. doi: 10.1016/j.ctim.2019.08.009. 2- KRITTANAWONG, Chayakrit, et al. Meditation and Cardiovascular Health in the US. Am J Cardiol. 2020 Sep 15;131:23-26. doi: 10.1016/j.amjcard.2020.06.043. 3- LEVINE, Glenn N, et al. Meditation and Cardiovascular Risk Reduction: A Scientific Statement From the American Heart Association. American Heart Association Council on Clinical Cardiology; Council on Cardiovascular and Stroke Nursing; and Council on Hypertension J Am Heart Assoc. 2017 Sep 28;6(10):e002218. doi: 10.1161/JAHA.117.002218. 4- OOI, Soo Liang; GIOVINO, Melissa; PAK Sok Cheon. Transcendental meditation for lowering blood pressure: An overview of systematic reviews and meta-analyses. Complement Ther Med. 2017 Oct;34:26-34. doi: 10.1016/j.ctim.2017.07.008. 5- ZIEFF, Gabriel. Ancient roots - Modern applications: Mindfulness as a novel intervention for cardiovascular disease. Med Hypotheses. 2017 Oct;108:57-62. doi: 10.1016/j.mehy.2017.08.001.

PALAVRAS-CHAVE: alternative medicine, cardiovascular disease, integrative medicine, meditation

[1] Fundação Técnico-Educacional Souza Marques, aline.ziehe@hotmail.com
[2] Fundação Técnico-Educacional Souza Marques, bvasconcellosm@icloud.com
[3] Fundação Técnico-Educacional Souza Marques, larasennaf@gmail.com
[4] Fundação Técnico-Educacional Souza Marques, tatiana.fcordeiro@gmail.com
[5] Fundação Técnico-Educacional Souza Marques, mariateresaclp@gmail.com