

## **MEDITAÇÃO/MINDFULNESS COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DAS DOENÇAS.**

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

**SOUSA; Islana Cristina Chaves de**<sup>1</sup>

### **RESUMO**

**MEDITAÇÃO/MINDFULNESS COMO TERAPIA COMPLEMENTAR NO TRATAMENTO DAS DOENÇAS.** Islana Cristina Chaves de Sousa<sup>1</sup> Emiliana Karina Lima da Silva<sup>2</sup> Jamile de Sousa Nepomuceno<sup>3</sup> Antônia Larissa de Miranda Cardoso<sup>4</sup> **INTRODUÇÃO:** A meditação é uma terapia mental milenar, que consiste em treinar a focalização da atenção de modo não analítico ou discriminativo, a diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, promovendo alterações positivas no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior interação entre mente, corpo e mundo exterior (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019). A prática regular da meditação promove a melhoria do bem-estar e da qualidade de vida, diversos estudos evidenciam os benefícios de seu uso terapêutico para os mais diferentes problemas de saúde, por exemplo: controle da pressão arterial, da frequência cardíaca, na função preventiva das doenças coronarianas e tratamento de doenças cardiovasculares; na dependência de álcool, cigarro e outras drogas; na redução do estresse, ansiedade e depressão; no tratamento de obesidade e sobrepeso, no alívio da dor crônica; na melhora da cognição em idosos; na modulação da resposta imunológica, entre outros (GERPIS, 2018). Portanto, torna-se uma prática que além de atuar no tratamento de doenças, também contribui para a promoção de saúde e prevenção de agravos. **OBJETIVO:** Identificar as evidências científicas sobre os efeitos da meditação/mindfulness no tratamento de variadas patologias. **METODOLOGIA:** Este estudo trata-se de uma revisão bibliográfica, ou seja, um procedimento metodológico que oferece ao pesquisador a possibilidade de buscar as soluções para seu problema dentro da bibliografia produzida sobre determinado tema. O levantamento bibliográfico dos artigos foi realizado a partir da consulta das bases de dados: MEDLINE, LILACS, SciELO, em pesquisas na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Políticas informadas por evidências (PIE). Usando os seguintes descritores: “meditação”, “qualidade de vida”, “tratamento” e “terapias complementares”. Considerou-se como critério de inclusão: publicação entre 2015 a 2020, qualquer idioma. E como critério de exclusão a não disponibilidade on-line do texto completo e não compatibilidade temática com o objetivo do estudo. **RESULTADOS:** Grande parte dos estudos encontrados utilizaram metodologias diferentes do ensaio clínico randomizado, duas revisões que analisaram pessoas com diagnóstico de transtorno depressivo ou com níveis elevados de depressão, mostraram efeitos positivos. Intervenções de mindfulness comparadas ao tratamento habitual reduziram a

<sup>1</sup> FIED/UNINTA, isacrislana92@gmail.com

gravidade dos sintomas de depressão e da ansiedade (SILVA et al, 2018). Também foram encontrados resultados positivos na meditação sobre a frequência cardíaca, os efeitos das práticas têm trazido qualidade de vida as pessoas com diagnóstico de problemas cardíacos, particularmente na pressão arterial (MILHOMENS et al, 2019). Em relação ao peso corporal, houve resultado favorável, mas proveniente de um único estudo primário com dez participantes. O mindfulness foi analisado em um número maior de estudos primários, porém a maioria dos resultados não mostrou diferenças entre os grupos de intervenção e controle (SILVA; 2018). Sobre a dependência de nicotina, foi analisada em uma revisão sistemática, na qual um ensaio clínico mostrou resultado positivo à mindfulness, porém sem apresentar dados numéricos (SILVA et al, 2018). Já sobre o estresse, é considerado o grande responsável pelo aumento de espécies reativas de oxigênio, inflamação cerebral e consequentemente morte neuronal, fatores que podem acabar desencadeando sérios problemas de saúde. Considerando o efeito negativo do estresse, um estudo realizado na Universidade do Novo México, Estados Unidos da América, mostrou que praticar meditação e ter boa qualidade de vida são fatores preventivos da Doença de Alzheimer (MORENA et al, 2018). **CONCLUSÃO:** Com o presente estudo, observou-se que a prática de meditação ou mindfulness promove respostas psicofisiológicas positivas na maioria dos casos, mostrando-se uma terapia não farmacológica promissora e eficaz no tratamento de diversas doenças. No entanto, apesar das evidências positivas encontradas, há a necessidade da realização de mais estudos aprofundados a fim de que se possa comprovar sua eficácia e importante contribuição na prevenção de agravos, promoção de saúde e melhora na qualidade de vida dos indivíduos. **Palavras-chave:** meditação, qualidade de vida, terapias complementares, tratamento. **REFERÊNCIAS** ARAÚJO, BRUNA CAROLINA. Meditação e mindfulness no tratamento de obesidade e sobrepeso em adultos e idosos: qual a eficácia/efetividade e a segurança da meditação e do mindfulness no tratamento da obesidade e sobrepeso em adultos e/ou idosos. São Paulo: Instituto de Saúde de São Paulo, 2020. 31 p. ARAÚJO, BRUNA CAROLINA. Meditação/mindfulness para o tratamento de ansiedade e depressão em adultos e idosos: qual a eficácia/efetividade e segurança da meditação/mindfulness para o tratamento de ansiedade ou depressão em população adulta ou idosa? São Paulo: Instituto de Saúde de São Paulo, 2019. 31 p. MILHOMENS, LAÍS DE MOURA. Meditação/mindfulness para tratamento de doenças cardiovasculares em adultos e idosos: qual a eficácia/efetividade e segurança do uso complementar da meditação/mindfulness para o tratamento de doenças cardiovasculares na população adulta e idosa. São Paulo: Instituto de Saúde de São Paulo, 2019. 31 p. MORENA, Beatriz C.; KIHARA, Alexandre H.; PASCHON, Vera. A prática de meditação pode aliviar déficits cognitivos da Doença de Alzheimer. Nanocell News, [S.L.], v. 3, n. 7, p. 01-06, 26 fev. 2016. Instituto Nanocell. <http://dx.doi.org/10.15729/nanocellnews.2016.02.26.001>.

**PALAVRAS-CHAVE:** meditação, qualidade de vida, terapias complementares, tratamento.