

Os Efeitos da Prática de Meditação na Saúde Mental: Um Estudo de Revisão

Orientadora: Dra. Liamara Denise Ubessi

Autora: Ana Caroline Moura de Oliveira

CoMAU

XXXII Congresso Médico
Acadêmico da Unicamp



Sumário



- Introdução;
- Objetivo;
- Metodologia;
- Resultados;
- Conclusão.

- Palavras-Chave: meditação, saúde mental, atenção plena, medicina.



CoMAU

*XXXII Congresso Médico
Acadêmico da Unicamp*



Introdução





A meditação é uma prática integrativa que desempenha um papel crucial na promoção da saúde, permitindo a autorregulação do corpo e da mente. Ela envolve a atenção plena, desenvolvendo habilidades socioemocionais e regulatórias, capacitando as pessoas a identificar mudanças em sua saúde e promover sua recuperação. Originária da medicina chinesa e enraizada nas filosofias do yoga e do budismo, a meditação enfrenta desafios em uma sociedade marcada pelo esgotamento e pela medicalização excessiva da vida.



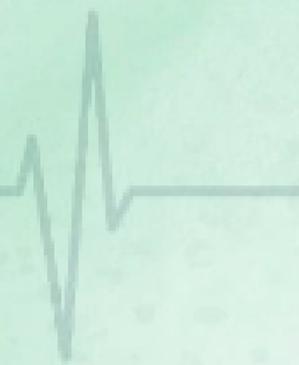
CoMAU

*XXXII Congresso Médico
Acadêmico da Unicamp*

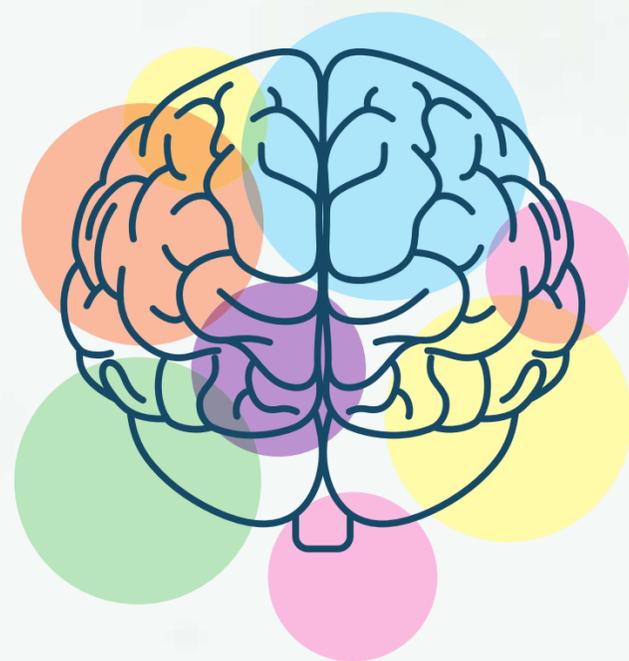


Objetivo





Identificar, na literatura científica, os efeitos da prática da meditação na saúde mental.



CoMAU

*XXXII Congresso Médico
Acadêmico da Unicamp*



Metodologia





Trata-se de uma revisão integrativa da literatura. A busca de artigos foi realizada nos meses de julho 2023 , sem restrição de data de publicação, nas bases de dados National Library of Medicine (PubMed), Scientific Electronic Library Online (SciELO).

A seleção teve como critério de inclusão: artigos, nos idiomas inglês e português, publicados e indexados nas referidas bases de dados, que retratassem a temática e que respondessem à pergunta norteadora da revisão “Quais os efeitos da prática de meditação na saúde mental?”.

**Search** 

CoMAU

*XXXII Congresso Médico
Acadêmico da Unicamp*



Resultados





Selecionou-se 11 artigos publicados entre 2009 e 2023, que foram analisados de acordo com seus objetivos e principais resultados. Os artigos selecionados analisaram, de forma geral, como a meditação pode ajudar na melhora de sintomas ligados ao estresse e à ansiedade. Eles foram organizados e sintetizados em uma tabela nos seguintes tópicos: autor e ano; delineamento do estudo e tamanho da amostra; objetivos; e principais resultados.



Autor/Ano	Delineamento do estudo/Tamanho da amostra (n)	Objetivos	Principais resultados
(Pelegri LNC et al., 2020)	Estudo experimental	Analisar os efeitos do mindfulness associado com educação em neurociências da dor na percepção da dor, sono e capacidade funcional de adultos com fibromialgia.	Foram observadas melhorias de algumas variáveis relacionadas à dor, na capacidade funcional, ansiedade, depressão, qualidade do sono e na catastrofização.
(Eduardo S. Varginha et al., 2020)	Estudo de revisão	Levar o conhecimento sobre a técnica de meditação e suas repercussões nas diversas funções do organismo, para que profissionais da saúde possam considerá-la como opção terapêutica para as diversas patologias que assolam o mundo moderno.	A prática de meditação por desenvolver nos indivíduos atenção e percepções aguçadas as quais podem ajudar a encarar as situações do dia a dia com mais facilidade, diminuindo sua resposta ao estresse, leva a menor ativação de genes inflamatórios relacionados a certas patologias.
(Carolina Baptista Menezes et al., 2009)	Estudo de revisão	Apresentar evidências acerca dos benefícios da meditação e do seu papel na aplicação clínica.	A meditação está relacionada à diminuição dos sintomas ligados ao estresse e à ansiedade. Além disso, essa prática pode produzir efeitos de curta e longa duração que podem afetar positivamente as funções cognitivas e afetivas.
(Virginia Lemay et al., 2019)	Ensaio clínico	Avaliar o impacto de uma intervenção de ioga e meditação de 6 semanas na percepção de estresse, níveis de ansiedade e habilidades de atenção plena.	Foi analisada uma redução nos níveis de estresse e ansiedade após a conclusão de um programa de ioga e meditação de seis semanas antes das provas finais dos estudantes universitários. Os resultados sugerem que adotar uma prática de mindfulness, mesmo que seja apenas uma vez por semana, pode reduzir o estresse e a ansiedade.

(Yi-Yuan Tang et al., 2015)	Estudo de revisão	Buscar evidências que relacionem a meditação mindfulness na redução do estresse e promoção da saúde. Exercendo dessa forma, efeitos benéficos na saúde física e mental, bem como no desempenho cognitivo.	Se apoiada por estudos de pesquisa rigorosos, a prática da meditação mindfulness pode ser promissora para o tratamento de distúrbios clínicos e pode facilitar o cultivo de uma mente saudável e um aumento do bem-estar.
(Cláudia Cardoso Gomes da Silva., 2023)	Estudo clínico	Buscar evidências sobre a eficácia de programas de treinamento baseados em mindfulness na redução do sofrimento psicológico e na promoção do bem-estar de estudantes de medicina.	Os estudantes que participaram no treino de mindfulness perceberam melhorias nos sintomas de stress e sofrimento psicológico e melhoraram a percepção de saúde e bem-estar psicológico. No entanto, a heterogeneidade significativa entre os estudos deve ser considerada na interpretação desses achados.
(Naresh Kumar Patel et al., 2018)	Ensaio clínico	Avaliar o efeito da técnica de domínio das emoções (MEMT) na regulação emocional, autocompaixão e atenção plena em estudantes universitários.	A prática da técnica de domínio das emoções (MEMT) é eficaz na melhoria da regulação emocional, dos afetos positivos, da autocompaixão e da atenção plena, ao mesmo tempo que reduz os efeitos negativos entre estudantes universitários.
(Malheiros PC et al., 2023)	Estudo clínico	Avaliar a eficácia de um programa de mindfulness na redução de sintomas de estresse e ansiedade em estudantes de Medicina e Odontologia.	A alta prevalência de sintomas de estresse e ansiedade na população estudada expõe a necessidade de ações precoces capazes de minimizar os agravos à saúde causados por essas condições. Por conta do evidente baixo engajamento e de possíveis choques culturais, futuros estudos devem buscar desenhos que possibilitem maior adesão dos participantes, com conseqüente incremento no benefício que a técnica agrega.

(Khoury B et al., 2015)	Estudo de revisão	Avaliar a eficácia, mecanismos de ação e moderadores da redução do estresse baseada em mindfulness (MBSR) para populações não clínicas.	A redução do estresse baseada em mindfulness (MBSR) é moderadamente eficaz na redução do estresse, depressão, ansiedade e angústia e na melhoria da qualidade de vida de indivíduos saudáveis; no entanto, são necessárias mais pesquisas para identificar os elementos mais eficazes
(Van Dijk I et al., 2017)	Estudo clínico	Examinar o efeito do treinamento de redução do estresse baseado em mindfulness (MBSR) na saúde mental de estudantes de medicina durante estágios clínicos.	O mindfulness (MBSR) pareceu viável e aceitável para estudantes de medicina e resultou em uma melhora pequena a moderada da saúde mental em comparação com o estágio habitual (CAU) durante o acompanhamento de 20 meses.
(Yang E et al., 2018)	Estudo clínico	Avaliar se 10-20 minutos de meditação mindfulness diária durante 30 dias, usando um aplicativo de celular, poderiam diminuir o estresse percebido e melhorar o bem-estar dos estudantes de medicina.	Um programa móvel de meditação mindfulness guiado por áudio é um meio eficaz para diminuir o estresse percebido em estudantes de medicina, o que pode ter implicações no atendimento ao paciente. A integração do treinamento em mindfulness nos currículos das escolas de medicina para o gerenciamento do estresse escolar e profissional pode levar a menos resultados negativos para os médicos (por exemplo, esgotamento, ansiedade e depressão) e melhores resultados para médicos e pacientes.

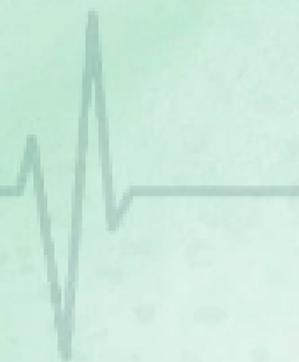
CoMAU

*XXXII Congresso Médico
Acadêmico da Unicamp*



Discussão





Os resultados destacam a eficácia da meditação no tratamento de reações psicossomáticas e na promoção de experiências subjetivas positivas, como bem-estar e crescimento pessoal. No entanto, não há consenso quanto ao tempo necessário para que esses efeitos se manifestem, variando de alguns meses a práticas mais longas. A regularidade na prática de meditação é fundamental, potencialmente tornando os efeitos mais duradouros e estáveis na personalidade das pessoas.



CoMAU

*XXXII Congresso Médico
Acadêmico da Unicamp*



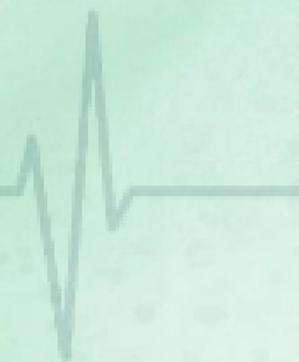
Conclusão





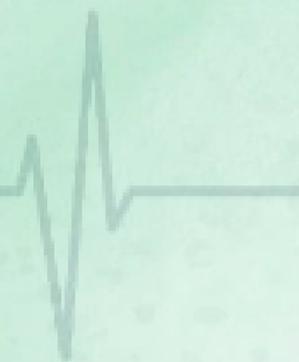
A meditação não se limita ao aspecto espiritual, abrangendo o psicológico e o físico, com estudos científicos sólidos destacando sua capacidade de reduzir a atividade do sistema nervoso simpático e mitigar o impacto dos mecanismos cerebrais relacionados à dor. Essa revisão ressalta os benefícios da meditação para as funções cognitivas e enfatiza a importância de reconhecê-la como uma abordagem fundamental na promoção da saúde.





Referências

1. Shapiro, D. Meditation: Clinical and health-related applications. *The Western Journal of Medicine*, 134(2), 141-142, 1981.
2. Levine, M. *The positive psychology of buddhism and yoga: Paths to a mature happiness*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, 2000.
3. HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. Petrópolis: Vozes, 2015.
4. Rozenfeld, J. R. L. G. T. S. *Epidemiologia do Medicamento: Princípios gerais*. Rio de Janeiro: Hucitec - Abrasco, 1989.
5. Souza MT, Silva MD, Carvalho, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein (São Paulo)*. 2010; 8(1): 102-106.
6. Menezes CB, Dell'Aglio DD. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. *Psicol science*, 2009.
7. Pelegrini LNC, Araújo LS, Avelar MP, Say KG. Effects of meditation associated with education in neurosciences of pain in adults with fibromyalgia: A randomized controlled trial. *SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog*. 2020.
8. Harrington A, Dunne JD. When mindfulness is therapy: Ethical qualms, historical perspectives. *Am Psychol*. 2015.



Referências

9. Tang, YY., Hölzel, B. & Posner, M. A neurociência da meditação mindfulness. Nat Rev Neurosci 16 , 213–225 (2015).

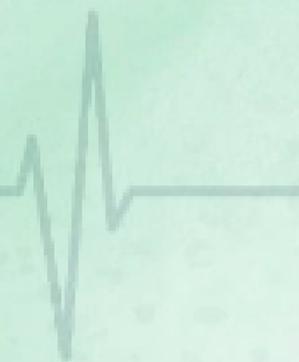
10. Fazia, T., Bubbico, F., Nova, A. et al. Melhorando o gerenciamento do estresse, da ansiedade e do bem-estar mental em estudantes de medicina por meio de uma intervenção on-line baseada na atenção plena: um estudo randomizado. Sci Rep 13 , 8214 (2023).

11. da Silva, CCG, Bolognani, CV, Amorim, FF et al. Eficácia dos programas de treinamento baseados em mindfulness na redução do sofrimento psicológico e na promoção do bem-estar em estudantes de medicina: uma revisão sistemática e meta-análise. Sistema Rev 12 , 79 (2023).

12. Resolução nº 501, de 07 de Abril de 2016. 13. Lemay V, Hoolahan J, Buchanan A. Impact of a Yin Yoga and meditation intervention on pharmacy faculty and student well-being. J Am Pharm Assoc (2003). 2021 Nov-Dec;61(6):703-708.

13. Lemay V, Hoolahan J, Buchanan A. Impact of a Yin Yoga and meditation intervention on pharmacy faculty and student well-being. J Am Pharm Assoc (2003). 2021 Nov-Dec;61(6):703-708.

14. Patel NK, Nivethitha L, Mooventhana A. Effect of a Yoga Based Meditation Technique on Emotional Regulation, Self-compassion and Mindfulness in College Students. Explore (NY). 2018 Nov;14(6):443-447.



Referências

15. Malheiros PC, Vanderlei AD, Brum EHM de. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. Rev bras educ med [Internet]. 2023;47(1):e025.
16. Khoury B, Sharma M, Rush SE, Fournier C. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. J Psychosom Res. 2015 Jun;78(6):519-28.
17. Breedvelt JJF, Amanvermez Y, Harrer M, Karyotaki E, Gilbody S, Bockting CLH, Cuijpers P, Ebert DD. The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta Analysis. Front Psychiatry. 2019 Apr 24;10:193.
18. Birtwell K, Williams K, van Marwijk H, Armitage CJ, Sheffield D. An Exploration of Formal and Informal Mindfulness Practice and Associations with Wellbeing. Mindfulness (N Y). 2019;10(1):89-99. doi: 10.1007/s12671-018-0951-y.
19. Yang E, Schamber E, Meyer RML, Gold JI. Happier Healers: Randomized Controlled Trial of Mobile Mindfulness for Stress Management. J Altern Complement Med. 2018 May;24(5):505-513.
20. Van Dijk I, Lucassen PLBJ, Akkermans RP, van Engelen BGM, van Weel C, Speckens AEM. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Clinical Clerkship Students: A Cluster-Randomized Controlled Trial. Acad Med. 2017 Jul;92(7):1012-1021.

CoMAU

*XXXII Congresso Médico
Acadêmico da Unicamp*



Obrigada pela atenção!

