

AFYA FACULDADE DE CIÊNCIAS MÉDICAS DA PARAÍBA

Leila Alcina correia Vaz Bustorff Cartaxo

Sabrina Daniella Carneiro Braz

Denise Mota Araripe Pereira Fernandes

**A MEDITAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE ALÍVIO DA ANSIEDADE
NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

CABEDELO- PB

2022

Leila Alcina correia Vaz Bustorff Cartaxo
Sabrina Daniella Carneiro Braz
Denise Mota Araripe Pereira Fernandes

**A MEDITAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE ALÍVIO DA ANSIEDADE
NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE**

Trabalho Científico do Curso apresentado à Afya
Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba, como
requisito parcial à graduação no curso de Medicina

CABEDELO- PB

2022

A MEDITAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE ALÍVIO DA ANSIEDADE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Leila Alcina correia Vaz Bustorff Cartaxo ¹

Sabrina Daniella Carneiro Braz ²

Denise Mota Araripe Pereira Fernandes ³

¹ Acadêmica de Medicina, Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba / Afya, Cabedelo-PB; leilabustorff08@gmail.com

² Acadêmica de Medicina, Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba / Afya, Cabedelo - PB; sabrinacarneirobraz@gmail.com

³ Docente de Medicina, Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba / Afya, Cabedelo – PB; denise.pereira@cienciasmedicas.com.br

Resumo: INTRODUÇÃO: O Brasil é o país latino-americano com maior prevalência de depressão segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS). No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), tem-se na Atenção Primária à Saúde (APS) a porta de entrada para o cuidado, fundamental na abordagem dos transtornos mentais, principalmente de leves a moderados. Ademais desempenha papel relevante, tanto por sua capilaridade, como também por dispor do mapeamento e conhecimento da população, do território e dos Determinantes Sociais em Saúde (DSS) que influenciam a qualidade de vida. Minorar os impactos que o sofrimento mental traz concerne a APS. Assim, a meditação surge como uma forma de treinamento mental que enfoca a autorregulação atencional e emocional e que produz muitos benefícios cognitivos associados à melhora da concentração e redução dos sintomas da ansiedade. **OBJETIVO:** realizar uma revisão narrativa para buscar as evidências científicas sobre os efeitos da meditação no alívio da ansiedade como recurso terapêutico na APS. **METODOLOGIA:** elaborou-se uma questão norteadora: “Qual a importância da meditação para redução da ansiedade em usuários da APS?”. A busca de artigos foi realizada no banco de dados da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), na base Sistema *online* de Busca e Análise de Literatura Médica (MEDLINE), na base de dados Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS) e na base do Índice Bibliográfico Espanhol em Ciências da Saúde (IBECS) e ainda na base PubMed, utilizando descritores controlados, respectivamente: (Meditation) AND (anxiety)) AND (Primary Health Care)/(Meditação) AND (Atenção básica à saúde) AND (Ansiedade). **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** identificou-se 49 artigos no PubMed e na BVS. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão 8 artigos foram selecionados para compor a revisão. Foram incluídos artigos de diversos países, demonstrando a condução de práticas meditativas em quase 2000 pacientes. Robustas descrições dos benefícios sob os estados ansiosos e melhoras em outros sistemas. **CONCLUSÃO:** a meditação assim como técnicas de mindfulness e atenção plena estão sendo aplicadas e incorporadas na APS, demonstrando aplicabilidade quanto ao custo-benefício e melhora do impacto que o sofrimento mental imputa nas populações que acessam os serviços. Segue a necessidade de estudos maiores e estruturalmente mais potentes.

PALAVRAS-CHAVE: Meditação. Ansiedade. Atenção Primária a Saúde.

ABSTRACT: INTRODUCTION: Brazil is the Latin American country with the highest prevalence of depression according to the World Health Organization. Within the scope of the Unified Health System, Primary Health Care (PHC) is the gateway to care, which is fundamental in addressing mental disorders, especially mild to moderate ones. Furthermore, plays a relevant role, both because of its capillarity, as well as for having the mapping and knowledge of the population, the territory and the Social Determinants in Health that influence the quality of life. Mitigating the impacts that mental suffering brings concerns PHC. Thus, meditation emerges as a form of mental training that focuses on attentional and emotional self-regulation and that produces many cognitive benefits associated with improving concentration and reducing anxiety symptoms. **OBJECTIVE:** to carry out a narrative review to search for scientific evidence on the effects of meditation on anxiety relief as a therapeutic resource in PHC. **METHODOLOGY:** a guiding question was elaborated: “What is the importance of meditation to reduce anxiety in PHC users?”. The search for articles was carried out in the Virtual Health Library (VHL) database, in the Online System of Search and Analysis of Medical Literature (MEDLINE), in the Latin American and Caribbean Health Sciences database (LILACS) and on the basis of the Spanish Bibliographic Index on Health Sciences (IBECS) and also on the PubMed database, using controlled descriptors, respectively: (Meditation) AND (anxiety)) AND (Primary Health Care)/(Meditation) AND (Primary

Health Care) health) AND (Anxiety). **RESULTS** 49 articles were identified in PubMed and in the VHL. After applying the inclusion and exclusion criteria, 8 articles were selected to compose the review. Articles from several countries were included, demonstrating the conduct of meditative practices in almost 2000 patients. Robust descriptions of benefits under anxious states and improvements in other systems. **CONCLUSION:** meditation as well as mindfulness and mindfulness techniques are being applied and incorporated into PHC, demonstrating applicability in terms of cost-effectiveness and improvement in the impact that mental suffering imposes on populations that access services. The need for larger and more structurally powerful studies follows.

KEYWORDS: Meditation. Anxiety. Primary Health Care.

INTRODUÇÃO

A saúde mental é um importante fator para qualidade de vida e ocupa considerável pauta nas políticas de saúde, assim se faz relevante avaliar as diferentes intervenções destinadas o seu manejo, incluindo técnicas de meditação que se apoiam na obtenção da melhor compreensão dos processos mentais oferecendo estado de bem-estar psicológico (ÁLVAREZ-PÉREZ et al., 2022). No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), oferta a técnicas meditativas como estratégias de cuidado terapêutico com abordagens regulares e produção de relaxamento, atenção focada e aprendizado para autorregulado através da construção de referências de saúde por intermédio do autoconhecimento (GALVANESE et al., 2017).

A OMS estimou uma prevalência global aumentada em 27,6% em 2020 para casos de Transtorno Depressivo Maior (TDM) e um aumento de 25,6% em casos de Transtornos de Ansiedade (TA). E reconhece a importância da saúde mental como integrante na cobertura universal de saúde (WHO, 2022). O Brasil é o país latino-americano com maior prevalência de depressão, segundo a OMS, no âmbito do SUS, tem-se na APS a porta de entrada para o cuidado fundamental na abordagem dos transtornos mentais, principalmente de leves a moderados, desempenhando papel relevante, tanto por sua capilaridade, como também por dispor do mapeamento e conhecimento da população, do território e dos determinantes sociais em saúde que influenciam o cuidar (BRASIL, 2022).

De acordo com Tesser (2018), a OMS tem estimulado que práticas e saberes em saúde tradicionais como as Medicinas Tradicionais Complementares e Integrativas (MTCI), sejam consideradas como recursos de cuidado pelos sistemas nacionais de saúde. Desse modo, nas últimas décadas, nota-se uma crescente revalorização das MTCI, com aumento da demanda, legitimação social e regulamentação institucional delas, inclusive vêm sendo cada vez mais procuradas em contextos nos quais a medicalização permeia a cultura e a identidade das pessoas, inclusive em uma época de biomedicalização acentuada. Ademais, destaca-se a APS

como estratégia de organização de sistemas públicos universais de saúde, visando universalizar o cuidado integral às populações. No SUS, as MTCI são chamadas Práticas Integrativas e Complementares (PICs) dentre essas destaca-se a meditação.

É importante cuidar dos transtornos mentais, a exemplo da ansiedade, objetivando reduzir danos físicos e psicológicos acarretados; para tal propósito, as estratégias terapêuticas mais utilizadas são a intervenção medicamentosa e não farmacológica como a terapia, atividade física e a meditação (PEIXOTO et al., 2021).

A meditação é uma forma de treinamento mental que enfoca a autorregulação atencional e emocional e que produz muitos benefícios cognitivos associados à melhora da concentração e redução dos sintomas de estresse, depressão e ansiedade. Desse modo, percebe-se seu uso exitoso em neuromodulação terapêutica nas variadas doenças psicológicas e somáticas, com respostas neurofisiológicas significativas na atividade cortical e subcortical (LEE et al., 2018; ÁLVAREZ-PÉREZ et al., 2022).

Os estudos mostram que a meditação busca expandir e enfatizar o alcance da mente e seu possível funcionamento, por meio da disciplina sensório-motora atrelada à respiração e a busca do desenvolvimento da consciência. Estimula também a produção de respostas fisiológicas benéficas para o metabolismo autonômico, endócrino, neurológico, cardiovascular e psicológico. Isto posto, o propósito da meditação é a redução dos processos de pensamento, com a desaceleração do diálogo interno da mente e desta maneira, proporcionar aumento do estado de consciência, favorecendo a geração de uma sensação de tranquilidade física e mental (MOSINI et al, 2019).

A meditação no Ocidente, segundo Peixoto e colaboradores (2021), pode ser classificada em três tipos principais: *mindfulness*, na qual há uma percepção e observação livre dos estímulos, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, com evidentes benefícios para atenuar o estresse e a ansiedade; técnicas concentrativas, que conduzem a atenção a um único objeto, interno ou externo, ignorando estímulos ambientais e por fim, a técnica contemplativa, que engloba os dois tipos anteriores, visto que requer tanto a habilidade de focalizar e de entrega ao processo. Dessa maneira, o treinamento com meditação pode proporcionar melhoria na habilidade da atenção, no condicionamento para lidar com os fatores ansiogênicos, refletindo em melhor condição do estado de saúde dos indivíduos e por conseguinte, aumento da qualidade de vida.

O presente estudo objetiva construir uma revisão narrativa para estudar as evidências científicas que versam sobre os efeitos da meditação no alívio da ansiedade como e se este recurso pode ser terapêutico na APS.

METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa que tem como objetivo uma síntese da literatura científica vigente sobre a temática estudada baseada em artigos publicados nos últimos cinco anos. A técnica de revisão narrativa foi utilizada por possibilitar reunir pesquisas com métodos diferentes, obtendo-se como produto o estado atual do conhecimento disponível em curto espaço de tempo. Para os autores citados essa técnica é adequada para descrever e discutir o desenvolvimento de um dado tema, sob o ponto de vista teórico, fundamentando-se na interpretação e análise crítica da literatura, de forma a favorecer o levantamento de questões e na aquisição e atualização do referido conhecimento (FRANCO; RODRIGUES, 2018).

A questão norteadora da pesquisa foi desenvolvida através da estratégia PICO, que pode ser definida como ferramenta metodológica para construir questões de pesquisa de naturezas diversas. A PICO é um acrônimo para Paciente, Intervenção, Comparação e “Outcomes” (desfecho), conforme Santos et al. (2007). Logo, questiona-se: Qual a importância da meditação para redução da ansiedade em usuários da APS?

Estratégia de busca

A busca de artigos foi realizada na BVS, na MEDLINE, na LILACS, na IBECs e ainda na base PubMed, utilizando a estratégia de busca, respectivamente: (Meditation) AND (anxiety)) AND (Primary Health Care) / (Meditação) AND (Atenção básica à saúde) AND (Ansiedade).

Critérios de inclusão e exclusão

Como critérios de inclusão foram selecionados artigos originais, texto completo, com o corte temporal de 2017 a 2022 e que respondiam à questão norteadora. Foram excluídos artigos duplicados, fuga ao tema e tipos de estudo por livros e documentos. Na leitura dos resumos, com base nos critérios de elegibilidade adotados pelo estudo, chegou-se a uma amostra final de 08 artigos.

Seleção de estudos

A seleção dos estudos foi feita seguindo três triagens: triagem por títulos, por resumos e pela leitura completa dos artigos. Em seguida, foram selecionados de forma independente, os estudos que atendiam os critérios de inclusão e que possuíam compatibilidade temática com o escopo desta revisão.

Processo de coleta de dados

A extração dos dados ocorreu de forma independente, revisada por pares, através de uma tabela-síntese composta pelos itens descritos na estratégia PICO, sendo a população: pacientes portadores de ansiedade, comparação: uso da meditação na atenção primária, Desfecho: redução da ansiedade utilizando a técnica de meditação.

Lista de dados

Os dados dos artigos selecionados atendendo aos critérios de inclusão, foram coletados através de uma tabela composta pelos seguintes itens: autor e ano de publicação, títulos, objetivo do estudo, metodologia, sintomas apresentados, pacientes, período que realizou a meditação principais desfechos.

Resultados

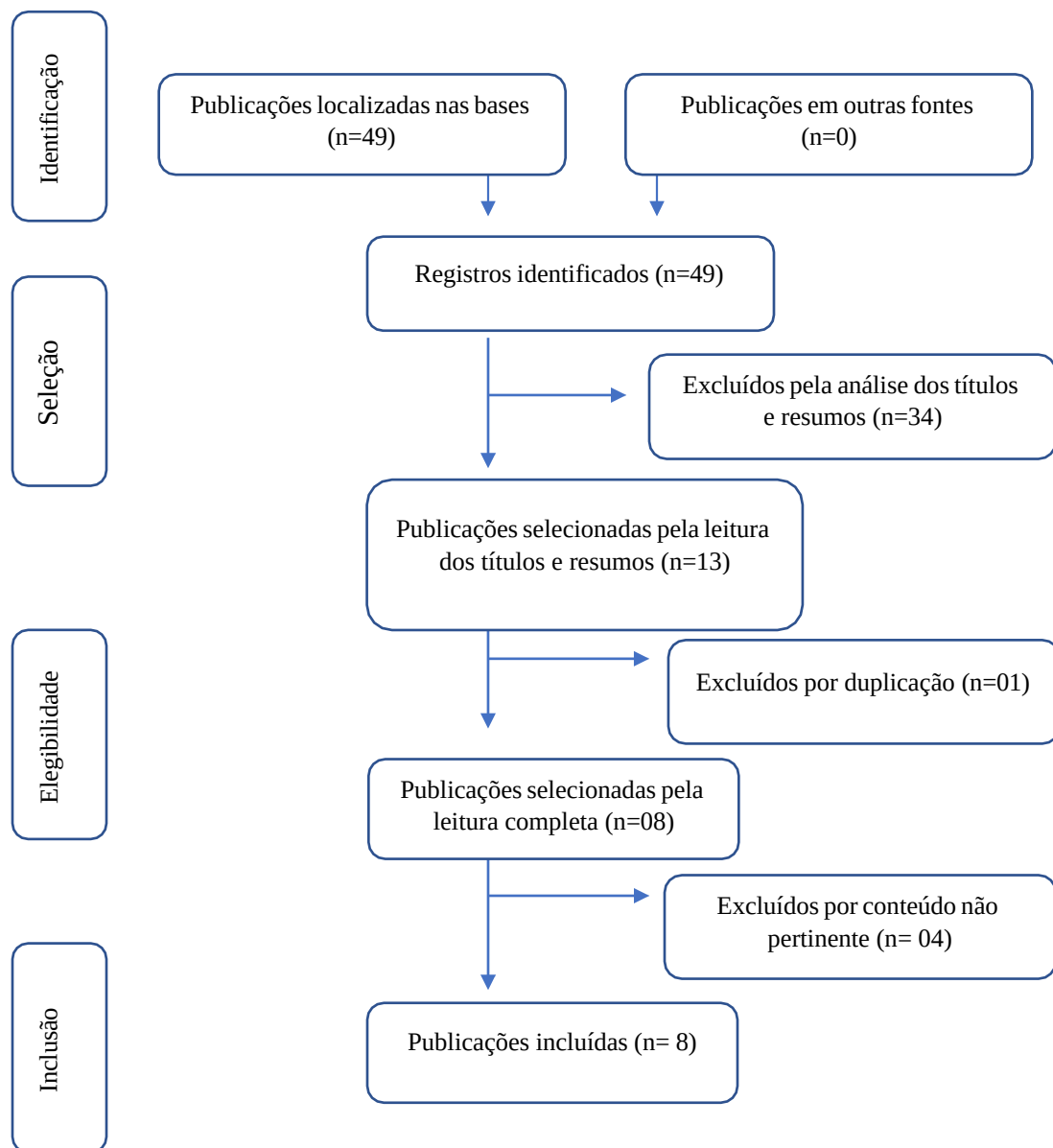
Foram identificados 49 artigos através da pesquisa nas bases de dados PubMed e BVS, representado no quadro 1 de mecanismo de busca e quantidade de artigos. Dentre os artigos encontrados, 12 foram selecionados através de leitura dos títulos e resumo, sendo excluídos 37 artigos por não atenderem os critérios de inclusão. Na terceira triagem, mais 4 foram excluídos visto que os artigos não tinham um desfecho com conclusão da pesquisa, impossibilitando o resultado a avaliação completa do artigo. Por fim um total de 8 artigos foram incluídos na revisão narrativa. O algoritmo da seleção está representado na figura 1.

BASE DE DADOS	CRUZAMENTO – DESCRITORES	Artigos Selecionados
PubMed (46)	“meditation” AND “anxiety” AND “Primary Health Care”	07
BVS (03)	“meditation” AND “anxiety” AND “Primary Health Care”	01

QUADRO 1 – Mecanismo de busca e quantidade de artigos recuperados nas diferentes bases de dados.

Fonte: própria das autoras (2022).

FIGURA 1 – Fluxograma PRISMA da seleção dos artigos.



Fonte: própria das autoras (2022).

QUADRO 2 – Distribuição dos estudos incluídos na revisão narrativa de acordo com título, autores, ano, objetivos do estudo, metodologia e desfecho

TÍTULOS	OBJETIVO DO ESTUDO	METODOLOGIA	SINTOMAS	PACIENTE	PERÍODO UTILIZADO	DESFECHO
Intervenções baseadas em mindfulness: uma revisão geral	Revisão geral sobre intervenções baseadas em mindfulness (MBIs)	Revisão	Depressão, ansiedade, estresse, insônia, dependência, psicose, dor, hipertensão, controle de peso, sintomas relacionados ao câncer e comportamentos pró-sociais.	Diversos	pandemia de COVID-19	MBIs são eficazes para muitas condições em saúde mental, física e social entre diferentes populações. Os efeitos benéficos foram encontrados na depressão, ansiedade, estresse, insônia, dependência, psicose, dor, hipertensão, controle de peso, sintomas relacionados ao câncer e comportamentos pró-sociais. As evidências atuais sugerem que podem ser benéficos para profissionais de saúde e dentro de escolas e locais de trabalho, embora ainda sejam necessários mais estudos, mas existe um perfil de segurança no uso.
Efeitos da atenção plena em pacientes obstétricas e ginecológicas durante a pandemia da doença de coronavírus 2019 (COVID-19)	Avaliar o efeito de um aplicativo de meditação móvel baseado no consumidor no bem-estar em pacientes ambulatoriais de obstetrícia e ginecologia durante a pandemia da doença de coronavírus 2019 (COVID-19).	Estudo controlado, randomizado em um ambulatório universitário de	Estresse percebido, depressão autorrelatada, ansiedade e distúrbios do sono	Pacientes ambulatoriais de obstetrícia e ginecologia	Pandemia de COVID-19	As pacientes relataram que durante o uso do aplicativo de meditação móvel no período da pandemia de COVID-19 tiveram reduções significativas na percepção de estresse, depressão, ansiedade e distúrbios do sono em comparação com o atendimento padrão das pacientes que não utilizaram o mesmo recurso.
Eficácia de uma intervenção comunitária virtual de atenção plena baseada na Web de 8	O objetivo deste estudo foi avaliar a eficácia de um programa de <i>mindfulness</i> e TCC baseado na	Estudo controlado randomizado	Sintomas de depressão, ansiedade e estresse	Alunos de graduação em uma grande universidade canadense	3 meses	A prática de MT entre profissionais de saúde não resultou em uma redução estatisticamente significativa no desfecho primário de sofrimento psicológico agudo em comparação com o tratamento usual, mas melhorou significativamente os desfechos secundários de

semanas para estudantes universitários sobre sintomas de estresse, ansiedade e depressão: estudo controlado randomizado	web de 8 semanas na redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse e no aumento da atenção plena					esgotamento, ansiedade e insônia. Esses achados sugerem que a MT pode ser uma estratégia segura e eficaz para aliviar o estresse crônico entre profissionais de saúde.
Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil	Analisar as contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde em um contexto da APS no SUS.	Trata-se de pesquisa qualitativa realizada em duas regiões administrativas de uma Coordenadoria Regional de Saúde do Município de São Paulo, Brasil, por meio de imersão por até 15 dias em cada serviço, com observação participante de 31 práticas corporais e meditativas em grupo	Os motivos que os levaram a praticar foram variados: dores articulares, com casos de insucesso em tratamentos anteriores; limitações de mobilidade; dificuldades de equilíbrio; problemas de memória; tristeza e solidão; insônia; ansiedade; depressão; e indicação das práticas por profissionais de saúde, para o controle de doenças e agravos não transmissíveis.	A maior presença de mulheres maiores de 40 anos, de origens étnico-raciais diversas, com vínculos precários de trabalho ou sem inserção no mercado profissional e com responsabilidade pelas tarefas domésticas. Alguns grupos apresentaram maior paridade entre mulheres e homens idosos, outros foram formados por trabalhadoras jovens, e poucos com mulheres e homens de diversas faixas etárias e	Outubro de 2013 a setembro de 2014	As práticas corporais e meditativas, como ato técnico e prática social, estão continuamente sujeitas a tendências conservadoras ou transformadoras, portanto, suas contribuições à promoção da saúde dependem do movimento contínuo entre ação, reflexão crítica e formulação de políticas.

				profissões.		
Redução do estresse baseada em mindfulness adaptada a mulheres grávidas com vulnerabilidades psicossociais - um protocolo para um estudo de viabilidade randomizado em um ambulatório hospitalar dinamarquês	Avaliou a viabilidade, aceitabilidade e resultados clínicos de um programa adaptado em comparação com os cuidados usuais.	Estudo controlado e randomizado em grande escala.	O resultado de viabilidade secundária inclui possíveis efeitos do programa adaptado que foram estimados por questionários de autorrelato medindo: estresse, ansiedade, depressão, bem-estar, descentralização, funcionamento reflexivo, atenção plena e compaixão.	Mulheres grávidas (n = 60) encaminhadas para um ambulatório no Hospital Universitário de Copenhague, Amager e Hvidovre, Dinamarca	O estudo foi iniciado em meados de janeiro de 2021.	As evidências até o momento sugerem que as intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> têm grande potencial para melhorar a saúde mental em populações clínicas e não clínicas. Há necessidade de opções baseadas em evidências e não farmacológicas que abordem a saúde mental durante a gravidez. Ensinar as habilidades da meditação da atenção plena a um grupo vulnerável de gestantes pode ser uma abordagem viável e não farmacológica para melhorar a saúde mental.
Um estudo sobre a disposição de usar a meditação para manter o bem-estar psicológico durante a pandemia de COVID-19	Estudo piloto teve como objetivo avaliar a disposição de praticar a meditação como uma ferramenta para gerenciar a ansiedade, os níveis de estresse percebidos e o bem-estar psicológico (qualidade de vida)	Modelos de regressão logística bivariada e multivariada foram empregados para caracterizar a atitude de adultos indianos saudáveis em relação à meditação como uma ferramenta de gerenciamento de estresse e seu impacto no bem-estar psicológico.	gerenciar a ansiedade, os níveis de estresse percebidos e o bem-estar psicológico (qualidade de vida)	Adultos indianos saudáveis (n = 241)	Pandemia de COVID-19 na Índia	Há um sentimento predominante de ansiedade e estresse na população em geral devido ao COVID-19, que precisa ser combatido em tempo hábil para evitar consequências de longo prazo para a saúde mental e física e para aumentar a resiliência psicológica. As pessoas que praticam técnicas de relaxamento e meditação têm menos ansiedade e estresse e, portanto, essas técnicas podem ajudar a se preparar para enfrentar os efeitos psicológicos de tais pandemias no futuro.
Ensaio randomizado	Avaliar se um programa de	Estudo controlado de intervenção	Sintomas relacionados à	41 indivíduos recrutados no	O grupo experimental	O estudo demonstrou que um programa de atenção plena em um grupo de crianças do

sobre os efeitos de uma intervenção de atenção plena no temperamento, ansiedade e depressão: um estudo psicométrico multi-braço	<i>mindfulness</i> pode ajudar os alunos do ensino fundamental a reduzir a ansiedade e a depressão, além de melhorar suas características temperamentais	com alocação randomizada	ansiedade e as dimensões temperamentais.	quinto ano de duas turmas do ensino fundamental	passou por um treinamento de atenção plena de oito semanas	ensino fundamental (9 a 11 anos), em relação a um grupo controle não ativo pareado, foi capaz de melhorar os sintomas relacionados à ansiedade e as dimensões temperamentais.
Sintomas cognitivos, emocionais, físicos e comportamentais relacionados ao estresse e estratégias de enfrentamento entre estudantes universitários durante a terceira onda da pandemia de COVID-19	Estudo para melhorar o estado geral de saúde e reduzir o impacto do estresse entre estudantes universitários, determinando e estudando a prevalência do estresse, causas, determinantes, sintomas relacionados ao estresse (sintomas físicos, cognitivos, emocionais e comportamentais) e estresse estratégias de enfrentamento entre estudantes universitários de graduação no Egito	Estudo transversal direcionado a 1.467 participantes selecionados aleatoriamente, representando todas as faculdades de 30 universidades do Egito, por meio de um questionário autoadministrado validado.	Os 10 principais sintomas físicos prevalentes foram dores de cabeça, fadiga crônica, queda de cabelo, lombalgia, cervicalgia, ombros e braços, sintomas oftalmológicos, acne, tremores de extremidades e palpitações, respectivamente. Os sintomas mais relatados quanto aos aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais foram ansiedade e pensamentos acelerados, mau humor e irritabilidade e sono excessivo.	Estudantes universitários egípcios selecionados aleatoriamente	Terceira onda do COVID-19	A maioria dos estudantes universitários recrutados relatou que a pandemia de COVID-19 afetou gravemente suas vidas e usou maneiras negativas de lidar com o estresse, como ficar sozinho e dormir demais. Maneiras positivas de lidar com o estresse, como consultar um terapeuta ou meditar, eram menos comuns.

Fonte: própria das autoras (2022).

DISCUSSÃO

Entre os oito estudos incluídos na presente revisão narrativa, observou-se que foram realizados nos seguintes países: China (ZHANG et al. 2021) Estados Unidos (SMITH, 2021), Canadá (EL MORR et al., 2018), Brasil (GALVANESE, 2017), Dinamarca (SKOVBJERG, 2021), Índia (JAIN, 2022), Itália (POLI et al., 2022) e Egito (ATTIA et al., 2022). O predomínio de estudos se deu em países desenvolvidos, uma vez que, há maiores investimentos em pesquisas e por disponibilizarem mais recursos e elevada prevalência de pacientes com transtorno de ansiedade na população, contudo, ressalta-se a importância da realização de estudos nessa temática nos países em desenvolvimento como no Brasil.

Visto que dentro do SUS, tem-se a atenção primária como a porta de entrada do usuário para a Rede de Atenção à Saúde (RAS), instituindo *locus* privilegiado para a implementação das PICs. Uma vez que, a APS se configura como o nível de atenção com a maior capacidade de desenvolver ações de prevenção e de recuperação da saúde. Diante disso, o uso das PICs nesses serviços apresenta grande viabilidade, pois a meditação configura-se como uma estratégia de baixo custo e fácil aplicabilidade. Além de que tais práticas dispensam recursos tecnológicos sofisticados, oferecem menores riscos de efeitos colaterais quando comparados aos tratamentos convencionais, e necessitam de menos recursos financeiros, o que torna a assistência em saúde menos onerosa e com qualidade, além de proporcionar resultados satisfatórios (RUELA et al., 2018).

Menezes e Dell’Aglio (2009) reforçam essa importância global do uso da meditação e outras técnicas orientais e de relaxamento ao destacar que vêm sendo utilizadas em sistemas de saúde de alguns países, como Nova Zelândia (Duke, 2005), Canadá (Andrews & Boonb, 2005), Austrália (McCabe, 2005), Reino Unido (Ernst, Schmidt, 285 & Wider, 2005) e Estados Unidos (Spiegel, Stroud, & Fyfe, 1998), sob a designação de medicina complementar alternativa (CAM).

No que tange à população estudada, os artigos dispuseram de um total de 1.985 participantes, com abordagem voltada para diversos pacientes, como pacientes ambulatoriais nas áreas ginecologia e obstetrícia, estudantes universitários, mulheres acima de quarenta anos inseridas no mercado profissional e com responsabilidades nas tarefas domésticas comparadas a trabalhadoras jovens, mulheres grávidas, adultos saudáveis, alunos de ensino fundamental.

O maior estudo foi conduzido por Attia et al (2022) com 1467 pacientes e o menor com 36 pacientes realizado no Brasil por Galvanese, Barros, d'Oliveira (2017). Pereira (2018) destaca que o ato de meditar pode agir para além da dimensão cognitiva e provocar alterações fisiológicas expressivas que interverem diretamente no fluxo mental, desempenhando efeitos positivos dos processos saúde-doença, na qualidade de vida e no bem-estar de diversos públicos e pacientes como apresentados nos artigos da revisão.

Quanto aos tipos de meditações utilizadas nos estudos houve uma predominância pela *mindfulness* que de acordo com Skovbjerg (2021) pode ser conceituada como uma prática da meditação da atenção plena que tem sido cada vez mais incorporada às intervenções de saúde mental. Além de ser aplicável a diversas de condições e contextos. Este tudo defende ainda que tem uma base de evidências crescente com metanálises apontando consistentemente para reduções nos sintomas de estresse, ansiedade e depressão em populações clínicas e não clínicas. Para Zhang et al. (2021) essas práticas podem ser formais como por exemplo, respirar, sentar-se, caminhar, escanear o corpo ou informais por exemplo, atenção plena na vida cotidiana. A atenção plena está enraizada nas tradições budistas.

No entanto, tornou-se popular nos últimos anos entre várias populações seculares em ambientes de saúde, educação e locais de trabalho: de crianças em idade pré-escolar a adultos mais velhos em todo o mundo. Poli et al. (2022) traz que evidências meta-analíticas também mostraram que a terapia baseada em *mindfulness* é uma intervenção promissora para o tratamento de problemas de ansiedade e humor em populações clínicas, uma vez que a prática permite que o indivíduo explore a própria dimensão corporal de forma autônoma, espontânea, descentralizada e compreenda ao longo do tempo as relações entre as esferas cognitiva, emocional e físico-sensorial.

Outros estudos abordaram o uso do aplicativo móvel para a meditação chamado de *Calm*, uma vez que precisou ser aplicado durante o período da pandemia do COVID-19 que se destacou por efeitos psicológicos adversos, incluindo aumento da ansiedade. O uso do aplicativo buscou maneiras alternativas de aliviar o efeito psicológico que a pandemia teria nos pacientes. O seu uso de forma online permitiu uma intervenção de bem-estar de baixo risco, reduzindo o risco da transmissão da doença, além de ser de fácil aplicabilidade (SMITH, 2021).

Outra modalidade avaliada nos artigos trazem a meditação associada a práticas corporais como nos estudos de Galvanese et al. (2017) que defende que as práticas corporais correspondem a perspectiva da unir corpo e mente e as práticas meditativas como produtores

de relaxamento psicofísico e lógico definidos como ausência de expectativa em relação ao processo, além de atenção a um foco determinado. E por fim, observou-se nos artigos da amostra apenas a prática da meditação vista por Attia et al (2022) como uma técnica positiva que incluem o exercício de desviar a atenção de pensamentos desfavoráveis e interromper o ciclo de estresse com atitude de relaxamento que diminuem a tensão e aumentam as emoções de alegria.

Quanto ao período e sintomas abordados os estudos de Zhang et al. (2021), apontam por meio de revisões gerais realizadas em julho de 2020, que programas de Intervenção Baseadas em *Mindfulness* (MBIs) possuem eficácia em variadas populações em ambientes de saúde, educação e locais de trabalho, mediante condições biopsicossociais, abrangendo depressão, ansiedade, estresse, insônia, dependência, psicose, dor, hipertensão e controle de peso.

O estudo realizado por El Morr et al. (2018), objetivou avaliar a eficácia de um programa de *mindfulness* e terapia cognitivo comportamental na web por 8 semanas, em estudantes universitários sendo que trinta e dois eram do sexo masculino e cento e vinte e cinco do sexo feminino e mais, com 2 alunos declarando gênero fluido e não binário; com idade média de 22,55 anos. Foram avaliados sintomas de depressão, ansiedade e estresse e observação da atenção plena.

As contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas destinadas à promoção da saúde no contexto da atenção primária no SUS, conhecidas como MTC, como também denominadas PICs, concebem um amplo conjunto de práticas de atenção à saúde que abrange tradições de cuidado de diferentes culturas a incorporação dessas medicinas e práticas aos sistemas nacionais de saúde é foco estratégico da OMS, e corresponde, no Brasil, à PNPIC. E no que lhe concerne, resulta de longa trajetória com a contribuição de movimentos populares de saúde, profissionais, gestores e pesquisadores. Diante disso, Galvanese et al. (2017), apontam contribuições em seus estudos a partir de pesquisa qualitativa que foi desenvolvida em dezesseis unidades de saúde do Município de São Paulo, Brasil, por meio de entrevistas de 29 profissionais e 36 praticantes de práticas corporais e meditativas, tais como: *Tai Chi*, *Lian Gong*, *Qi Gong*, *Yoga*, *Capoeira*, *Danças*, *Meditação*, *Relaxamento*, *Consciência* e *Percepção Corporal*.

Os estudos de Poli et al (2022) focaram em alunos do ensino fundamental a reduzir a ansiedade e a depressão, além de melhorar suas características temperamentais, protocolo que defende a aplicação por 8 semanas por ser exequível e aplicável. Nota-se que dentro desta modalidade de meditação destaca-se um programa focado na redução do estresse,

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), organizado em 8 semanas, que envolve o cultivo de um foco de atenção não julgador, flexível e do momento presente (JAZAIERI et al., 2012; GOLDIN et al., 2012).

Observou-se ainda que boa parte dos estudos foram realizados no período da pandemia do COVID-19, como por exemplo a abordagem de cento e uma mulheres inseridas no ambulatório universitário de Ginecologia e Obstetrícia entre abril e maio de 2020 com a finalidade de avaliar o uso de um aplicativo de meditação durante trinta dias (SMITH, 2021). O estudo realizado por Skovbjerg, et al (2021) que ocorreu em meados de janeiro de 2021 com o objetivo avaliar a viabilidade, aceitabilidade e resultados clínicos de um programa de MBSR adaptado para gestantes no pré-natal com sintomas como estresse, ansiedade e depressão. Os estudos de Jain et al. (2022) com o objetivo avaliar a disposição de praticar a meditação como uma ferramenta para gerenciar a ansiedade, os níveis de estresse percebidos e o bem-estar psicológico durante esse período. Bem como, os estudos de Attia et al (2021) que realizaram seus estudos sobre meditação como estratégia de enfrentamento entre estudantes universitários de graduação no Egito com sintomas físicos prevalentes como dores de cabeça, fadiga crônica, queda de cabelo, lombalgia, cervicgia, ombros e braços, sintomas oftalmológicos, acne, tremores de extremidades e palpitações, respectivamente e os sintomas quanto aos aspectos cognitivos, emocionais e comportamentais foram ansiedade e pensamentos acelerados, mau humor e irritabilidade e sono excessivo, durante a pandemia. Logo, a grande maioria dos artigos abordam o período da pandemia do COVID-19 como momento de realização da meditação uma vez que vários estudos indicaram uma escalada nos níveis de estresse e ansiedade entre todas as seções da população em geral durante a pandemia. Portanto, mostrando-se como importante estratégia de enfrentamento nesse ambiente desafiador na manutenção da qualidade de vida (LORENC, 2018).

Neste sentido os desfechos dos artigos mostram que de acordo com Zhang et al. (2021) os MBIs são eficazes para muitas condições comuns de saúde mental, física e social entre diferentes populações. Seus efeitos benéficos foram encontrados na depressão, ansiedade, estresse, insônia, dependência, psicose, dor, hipertensão, controle de peso, sintomas relacionados ao câncer e comportamentos pró-sociais. As evidências atuais sugerem ainda que os MBIs podem ser benéficos para profissionais de saúde e dentro de escolas e locais de trabalho, embora ainda sejam necessários mais estudos para analisar sua eficácia em muitas condições biopsicossociais de saúde. Nos estudos de Smith. et al. (2021) os pacientes ambulatoriais de obstetrícia e ginecologia que usaram o aplicativo de meditação móvel

durante a pandemia de COVID-19 tiveram reduções significativas na percepção de estresse, depressão, ansiedade e distúrbios do sono em comparação com o atendimento padrão.

Skovbjerg et al. (2021) reforçam que as evidências até o momento sugerem que MBSR e intervenções baseadas em *mindfulness* têm grande potencial para melhorar a saúde mental em populações clínicas e não clínicas. Destacando dentro da sua pesquisa que ensinar as habilidades da meditação da atenção plena pode ser uma abordagem viável e não farmacológica para melhorar a saúde mental. Tal como, Jain et al. (2022) demonstram que as pessoas praticantes das técnicas de relaxamento e meditação têm menos ansiedade e estresse e, portanto, essas técnicas podem ajudar a se preparar para enfrentar os efeitos psicológicos em períodos difíceis como pandemias no futuro.

Os estudos da Galvanese et al. (2017), trazem contribuição relacionada a expressão da conexão entre as práticas corporais e meditativa e a promoção e cuidado terapêutico. E para isto, ressalta-se a promoção do autoconhecimento como recurso no exercício do protagonismo e autorresponsabilidade no cuidado consigo e acesso a bens culturais e espaços de cidadania, frente a construção de referências de saúde.

A intervenção com programa de meditação virtual mostrou benefícios na redução significativa dos sintomas de depressão e ansiedade, porém sem nenhum efeito significativo sobre o estresse percebido. Portanto, apresenta-se como método de ação terapêutica na abordagem de condições comuns de saúde mental, com redução da carga atual que recai sobre os serviços de aconselhamento tradicionais (EL MORR et al., 2020).

Limitações e perspectivas

Os estudos evidenciam a meditação como uma prática eficaz no combate aos transtornos que afetam saúde física e mental destacam-se a ansiedade, visto ser um sintoma que acompanha diversos ciclos de vida da população. No entanto, ainda foi incipiente achados do uso dessa prática na APS, sendo este um campo fértil para a aplicação da técnica bem como a porta de entrada para a população com grande diversidade de adoecimentos pela proximidade da equipe de saúde com a população adscrita do território de abrangência.

No âmbito da atenção primária, percebeu-se compatibilização da valorização da autonomia dos sujeitos apoio à ampliação das redes de convivência e à apropriação, por praticantes, de bens culturais e espaços de cidadania, fomentando o conceito ampliado de saúde, com articulação do modelo de expansão da política pública e modos coletivos de se operar o trabalho em saúde. Contudo, essa abordagem foi percebida em pequena parte dos

estudos compilados, assim podemos ressaltar a necessidade de mais pesquisas na abrangência dessa temática dentro do conceito ampliado de saúde.

Outrossim, se faz necessário a adoção da ampliação da interlocução sobre as contribuições e limites das práticas expostas de promoção à saúde, assim como, estímulo da conexão com outros setores para a geração de parcerias.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse estudo possibilitou conhecer melhor a temática da meditação como também da atenção plena enquanto estratégia benéfica quando incorporada às intervenções de saúde mental, especialmente no âmbito da APS, configura-se como método de baixo custo e fácil aplicabilidade.

Por fim, salienta-se que esta revisão pode favorecer a outros pesquisadores um acesso mais rápido e com resultados mais abrangentes sobre os benefícios da meditação na promoção da saúde, especialmente, na área da saúde mental com ênfase no alívio da ansiedade e depressão. Conclui-se com a afirmação de que se faz necessário desenvolver intervenções que promovam o uso da estratégia da meditação como recurso terapêutico no enfrentamento da ansiedade no âmbito da APS, visto ser, a porta de entrada relevante para o serviço de saúde no cuidado da saúde mental.

REFERÊNCIAS

1. FRANCO, Gisele de Rezende e Rodrigues; RODRIGUES, Marisa Cosenza. Autoeficácia e Desenvolvimento Positivo dos Jovens: Uma Revisão Narrativa da Literatura. **Trends in Psychology** [online]. Ribeirão Preto, v. 26, n. 4, p. 2267-2282, out. -dec. 2018. DOI: <https://doi.org/10.9788/TP2018.4-20Pt>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/tpsy/a/4VqMn8NTMzy6gRFbGmRTbwn/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 17 out. 2022.
2. ÁLVAREZ-PÉREZ, Yolanda et al. Eficácia da Meditação Baseada em Mantra na Saúde Mental: Uma Revisão Sistemática e Meta-análise. **Int. J. Ambiente. Res. Saúde Pública**. v. 19, n.6, p. 3380, 13 Mar. 2022. DOI:10.3390/ijerph19063380. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/6/3380>. Acesso em: 17 out. 2022
3. LEE, Darrin J et al. Review of the Neural Oscillations Underlying Meditation. **Frontiers in neuroscience**. Itália: v. 12, n. 178, 26 Mar. 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389/fnins.2018.00178>. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnins.2018.00178/full>. Acesso em: 16 out. 2022.
4. MOSINI, Amanda Cristina et al. Efeitos neurofisiológicos, cognitivo-comportamentais e neuroquímicos em praticantes de meditação transcendental-Uma revisão de literatura.

Revista da Associação Médica Brasileira [online]. v. 65, n. 5, p. 706-713, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9282.65.5.706>. Acesso em: 16 out. 2022.

6. ZHANG, Dexing et al. Intervenções baseadas em mindfulness: uma revisão geral. **British Medical Bulletin**, v.138, n. 1, p. 41–57, 2021. DOI: 10.1093/bmb/ldab005. Disponível em: <https://academic.oup.com/bmb/article/138/1/41/6244773#262643826>. Acesso em: 16 out. 2022
7. Organização Mundial da Saúde (2022, 02 mar.), Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact Scientific brief Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1. Acesso em: 16 out. 2022
8. BRASIL, 2022. Ministério da Saúde. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/na-america-latina-brasil-e-o-pais-com-maior-prevalencia-de-depressao>. Acesso em: 17 out. 2022
9. PEIXOTO, J. L.; GUIMARÃES, B.; PIRES, M. D.; ALMEIDA JÚNIOR, Ítalo A. de J. Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, [S. l.], v. 10, n. 2, p. 306–316, 2021. DOI: 10.17267/2317-3394rps.v10i2.3357. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3357>. Acesso em: 1 out. 2022.
10. ATTIA, Merna et al. Sintomas cognitivos, emocionais, físicos e comportamentais relacionados ao estresse e estratégias de enfrentamento entre estudantes universitários durante a terceira onda da pandemia de COVID-19. **Frontiers in psychiatry**, Japão, v. 13, 16 set. 2022. DOI:10.3389/fpsy.2022.933981. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.933981/full>. Acesso em: 12 de out. 2022.
11. GALVANESE, Ana Tereza Costa; BARROS, Nelson Filice de; D'OLIVEIRA, Ana Flávia Pires Lucas. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública** [online], Rio de Janeiro, v. 33, n. 12, fev. 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102-311X00122016>. Acesso em: 01 novembro 2022.
12. MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura. **Psicologia ciência e profissão**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009.
13. BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 971, de 3 de maio. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília, DF.
14. PEREIRA, Ana Carolina. **A produção científica sobre meditação: Artigos de 2009 a 2018** [Trabalho de conclusão de curso, Universidade Federal de Uberlândia]. 2018. Repositório Institucional UFU. <https://repositorio.ufu.br/handle/123456789/23631>
15. SKOVBJERG, S.et al. Mindfulness-based stress reduction adapted to pregnant women with psychosocial vulnerabilities-a protocol for a randomized feasibility study in a Danish hospital-based outpatient setting. **Pilot Feasibility Study**. v.7 n.1118, Jun. 2021 doi: 10.1186/s40814-021-00860-w. PMID: 34082839; PMCID: PMC8173971

16. POLI, A, MAREMMANI, A.G. I., GEMIGNANI, A., MICCOLI, M. Randomized Trial on the Effects of a Mindfulness Intervention on Temperament, Anxiety, and Depression: A Multi-Arm Psychometric Study. **Behav Sci (Basel)**. v.12, n.3, Mar.2022. doi: 10.3390/bs12030074. PMID: 35323393; PMCID: PMC8945710.
17. ZHANG, D. et al. Mindfulness-based interventions: an overall review. **Br Med Bull**.v.138, n. 1, p.41-57, Jun 2021. doi: 10.1093/bmb/ldab005. PMID: 33884400; PMCID: PMC8083197.
18. SMITH, R. B. et al. Mindfulness Effects in Obstetrics and Gynecology Patients During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic: A Randomized Controlled Trial. **Obstet Gynecol**. 2021 Jun 1; v. 137 n.6, p.1032-1040. 2021 doi: 10.1097/AOG.0000000000004316. PMID: 33957663; PMCID: PMC8132566.
19. GALVANESE, A. T. C., BARROS, N. F., D'OLIVEIRA, A. F. P. L. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. **Cad Saude Publica**. 2017 Dec 18;33(12): e00122016. Portuguese. doi: 10.1590/0102-311X00122016. PMID: 29267686.
20. LORENC, A. et al. Scoping review of systematic reviews of complementary medicine for musculoskeletal and mental health conditions. **BMJ Open**. 2018 Oct 15;8(10): e020222. doi: 10.1136/bmjopen-2017-020222. PMID: 30327397; PMCID: PMC6196876.
21. JAIN, D. et al. A Study on the Willingness to Use Meditation for Maintaining Psychological Well-Being During the COVID-19 Pandemic. **Cureus**. v.14 n.6, 2022 Jun 15; e25950. doi: 10.7759/cureus.25950. PMID: 35855240; PMCID: PMC9284473.
22. ATTIA, M. et al. Cognitive, emotional, physical, and behavioral stress-related symptoms and coping strategies among university students during the third wave of COVID-19 pandemic. **Front Psychiatry**. 2022 Sep 16; 13:933981. doi: 10.3389/fpsyt.2022.933981. PMID: 36186888; PMCID: PMC9523087.
23. RUELA, L. O. et al. Implementação, acesso e uso das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde: revisão da literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v.24, n. 11, p.4239-4250, 2019.
24. TESSER, C.D., SOUSA, I. M. C., NASCIMENTO, M. C. Práticas Integrativas e Complementares na Atenção Primária à Saúde brasileira. **Ciência & Saúde Coletiva**, V. 42, número especial 1, P. 174-188, set 2018.