



Meditação

CAPÍTULO 13

MEDITAÇÃO

Dayse Danielle de Oliveira Silva
Bíatriz Araújo Cardoso Dias

No mundo contemporâneo, no qual o ser humano está exposto a informações que se multiplicam na velocidade da luz, realizando multitarefas e enfrentando os desafios das cidades populosas, é muito comum o desenvolvimento de doenças relacionadas ao estresse e hábitos de vida inadequados. Aliada a esses fatores, a falta de concentração ou a necessidade de resolver inúmeras demandas em um curto espaço de tempo tem contribuído para o aumento de doenças emocionais e psicossomáticas.

Neste contexto, a busca por práticas não medicamentosas como as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) tem sido uma alternativa terapêutica. A meditação é uma das PICS que possui um maior número de estudos de boa qualidade como revisões sistemáticas e metanálises e que confirmam as evidências de benefícios que a prática oferece. Esta prática teve origem nas filosofias espirituais do Oriente, mas especialmente a partir da década de 60 o movimento de trazê-la para o Ocidente ganhou força.

Pode-se definir meditação como uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção. Por essa razão, pode ser chamada de processo auto-regulatório da atenção, em que através da prática é desenvolvido o controle dos processos atencionais.

A meditação, portanto é uma prática com a qual se treina autoconsciência, autoconhecimento e controle do processamento mental, especialmente negativo, tal como ruminções, não sendo imprescindível a presença de sintomas para a busca da mesma e de uma maior qualidade de vida. Da mesma forma, para quem enfrenta problemas e sintomas que geram sofrimento, a meditação pode ser igualmente importante, pois as qualidades citadas podem auxiliar no enfrentamento das dificuldades, ajudando a amenizá-las ou até a superá-las.

Existem centenas de maneiras de meditar, as que propõem uma desaceleração, de olhos fechados em silêncio; existem aquelas que convidam a meditar em movimento, caminhando, cantando e dançando até a exaustão. Este capítulo tem o objetivo de abordar a meditação como uma prática terapêutica e seus benefícios para a saúde em geral.

Tipos de meditação

A meditação, caracterizada como o treino da atenção plena à consciência do momento presente, tem sido associada a um maior bem-estar físico, mental e emocional. É também considerada pela abordagem transpessoal uma poderosa ferramenta para atingir outros níveis de consciência.

Encontrada em diversas tradições culturais, religiosas e filosóficas, como, por exemplo, no budismo, a meditação, praticada de forma secular, tem sido cada vez mais integrada na prática clínica contemporânea, principalmente na psicologia e na medicina.

Embora a meditação seja praticada pelos budistas há, pelo menos, 3 mil anos e seja parte integrante do arsenal terapêutico de alguns sistemas tradicionais de medicina do Oriente, apenas recentemente esforços sistemáticos têm ocorrido para sua integração nas intervenções clínicas dentro da medicina ocidental.

A prática meditativa pode ser dividida em duas formas principais:

a) concentrativa - quando há o treino da atenção sobre um único foco, como a respiração, a contagem sincronizada à respiração, um mantra ou algum som, entre outros; sempre que houver uma distração, o praticante deve simplesmente retornar sua atenção ao foco;

b) *mindfulness* - caracterizada pela consciência da experiência do momento presente, com uma atitude de aceitação, em que nenhum tipo de elaboração ou julgamento é utilizado. À medida que estímulos internos ou externos atingem a consciência do praticante, este simplesmente os observa e, assim como surgiram, deixa-os sumir, sem qualquer reflexão ou ruminação.

A meditação pode ser definida segundo cinco parâmetros: (1) é um estado auto induzido, autoaplicável; (2) é um estado obtido por uma técnica específica, claramente definida; (3) algum tipo de foco (âncora) é utilizado para evitar o envolvimento com as sequências de pensamento, sensações ou distrações; (4) envolve “relaxamento da lógica”, ou seja, um estado de “não analisar”, “não julgar”, “não criar expectativa”; (5) em algum ponto do processo, instala-se um relaxamento psicofísico, com relaxamento muscular mensurável.

Portanto, considerando as formas e parâmetro da meditação, temos que as principais técnicas utilizadas são: a “atenção plena” (*mindfulness*) na respiração; o “escaneamento” corporal (técnica relativamente similar ao relaxamento muscular progressivo); a caminhada meditativa; o Yoga com atenção plena, que é utilizado segundo posturas corporais consideradas leves, podendo ser realizada por indivíduos com diferentes níveis de capacidade e com limitações físicas.

Prática da meditação baseada em evidências

Juntamente com a crescente busca pela prática pessoal, também houve um maior interesse científico pela Meditação. Desde então, uma das áreas de maior interface com a meditação e as filosofias relacionadas é a psicologia.

Os primeiros estudos sobre meditação estiveram voltados para explicar os mecanismos subjacentes a essa prática e suas repercussões na vida do praticante. Através de medidas minuciosas e rigorosas, foi identificada uma série de padrões de reações associados à prática meditativa, que a caracterizam como um estado de consciência particular, diferente dos tradicionalmente conhecidos, como vigília, sono e sonho. Essas reações também são chamadas de respostas psicofisiológicas ou neurofisiológicas, pois refletem mudanças no sistema nervoso central e autônomo.

Sintomas de estresse, em particular, têm apresentado resultados bastante significativos após o uso da meditação com populações clínicas e não clínicas, como apontam as medidas de sofrimento (*distress*) psicológico e marcadores biológicos.

Estudos que mediram a relação entre meditação e cortisol e que observaram uma diminuição desse hormônio em pacientes com HIV, com câncer de próstata e mama. Também foi constatado que a variância diurna da secreção de adrenocorticotrófico (ACTH) e β -endorfina foi significativamente menor em meditadores e que, portanto, essa técnica pode ter um efeito neuroendócrino modulador do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal.

A prática meditativa também está associada à diminuição da ansiedade, sendo que os efeitos de uma intervenção de oito semanas de meditação sobre a redução dos sintomas do transtorno de ansiedade generalizada e do transtorno de pânico, com e sem agorafobia, foram mantidos por três anos.

Pessoas com compulsão alimentar que passaram por uma intervenção que utilizava meditação tiveram a frequência e a intensidade de seus episódios diminuídas em função da redução da ansiedade e da depressão.

Em mulheres com neoplasia mamária, a meditação apresentou efeitos positivos na redução de sintomas físicos e emocionais, como o estresse psicológico, depressão, ansiedade, fadiga, medo de recorrência e ruminação, representando estratégia eficiente para enfrentamento da doença e melhoria da qualidade de vida.

A meditação também é capaz de estimular aspectos saudáveis, estando muito associada à saúde mental. Uma pesquisa verificou que a prática meditativa associou-se à ativação do córtex pré-frontal esquerdo, que está relacionado a afetos positivos e a maior resiliência. Além disso, ondas teta produzidas pela meditação também mostraram correlação positiva com o relato da experiência emocional positiva durante a prática de meditadores experientes, em contraste com iniciantes.

Medidas subjetivas e com instrumentos de auto relato também indicaram que a meditação é capaz de gerar afetos positivos, melhorar o humor, melhorar a qualidade de vida e o bem-estar psicológico, sendo que, quanto maior o tempo de prática, maior o relato da experiência emocional positiva.

Além disso, uma pesquisa que comparou o afeto positivo entre meditadores experientes e um grupo-controle revelou que, mesmo em níveis basais, os meditadores apresentavam níveis significativamente maiores de afeto positivo, corroborando o pressuposto das filosofias orientais de que a meditação pode trazer efeitos que se sobrepõem à condição de estado.

As intervenções têm sido testadas em diversos cenários de saúde, incluindo a Atenção Primária à Saúde (APS), como também em outros equipamentos sociais, como nas penitenciárias, por exemplo. Nestes ambientes as práticas são utilizadas como complementares no tratamento de ansiedade, depressão, dor crônica, câncer, dependência de substâncias, agressividade, artrites e fibromialgia, tendo progressivamente confirmadas a eficácia e a efetividade da prática, em especial dos tipos *mindfulness* e transcendental. Desta forma, diversos resultados positivos têm sido observados em pessoas da comunidade e pacientes, tais como: melhora da aceitação da dor, melhora do manejo de situações com alto grau de estresse em portadores de morbidades crônicas, diminuição dos níveis de agressividade em pacientes psiquiátricos e melhora da qualidade de vida e da auto eficácia em saúde para a população em geral (promoção da saúde).

Nas duas últimas décadas também tem sido observado um aumento no uso de intervenções em contextos educacionais que utilizam a meditação sentada e silenciosa como ferramenta principal, especialmente nos Estados Unidos. A disseminação dessa prática deve-se ao fato de que ela envolve um tipo de treinamento mental que busca desenvolver e aprimorar habilidades mentais – cognitivas e emocionais – que podem ser benéficas para um desenvolvimento saudável e desempenho mais eficiente, tanto no que tange a aspectos intra como interpessoais.

Essas iniciativas tem proporcionado aos discentes resultados favoráveis tais como redução de afeto negativo e aumento nos sentimentos de calma, relaxamento e auto aceitação; controle de raiva e menor fadiga; redução da ruminação, pensamentos intrusivos e reatividade emocional; incremento em funções executivas, em especial nas facetas de regulação do comportamento, metacognição e controle executivo global; redução no relato de sintomas de TDAH, assim como uma melhora no desempenho das tarefas comportamentais de atenção; melhora no desempenho em um teste de memória, no subtipo espacial, em que as crianças tinham que reproduzir o maior número possível de figuras geométricas que haviam sido projetadas em diversos slides; além de redução dos sintomas de estresse, aumento nos escores de *mindfulness* e, ainda no contexto educacional, observou-se aumento da confiança interpessoal entre os professores.

A inclusão da meditação na formação de alunos, seja através de práticas extracurriculares, ou integradas ao próprio currículo, pode ser benéfica para a formação acadêmica e pessoal do estudante. Além disso, as pesquisas relatam uma boa adesão, com baixa taxa de perdas, e que os alunos, pais, professores e instituições se interessam e apoiam este tipo de atividade.

No esporte de auto rendimento, os estudos analisados em uma revisão sistemática demonstraram impacto positivo da meditação nos preditores do desempenho esportivo, como os marcadores fisiológicos diretamente relacionados ao aprimoramento físico, às modulações cognitivas influentes nas condutas técnicas/táticas do esporte e às alterações socioambientais adquiridas pela sensibilidade de análise da situação momento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de meditativa permite ao indivíduo a apreciação do presente, do ambiente interno e externo, permitindo uma experiência de paz, calma e prazer. Desta forma, a meditação é reconhecida como um meio de treinar a mente, assim, manter a concentração em um som, objeto, momento, ou em si mesmo, permite aumentar a atenção no momento presente.

Podendo ser aplicada nos diversos cenários e contextos, as diversas técnicas de meditação, provenientes de diferentes culturas e tradições, são, em sua maioria, conhecidas por promover profundo relaxamento e redução do estresse, calma emocional e mental, expansão de consciência, melhorias pessoais e crescimento espiritual. A meditação também permite aos indivíduos a percepção sobre tomarem um caminho mais positivo, por transformar a sua forma de pensamento e de perceber as situações.

REFERÊNCIAS

ARAUJO, R. V. *et al.* Efeito da meditação no nível de estresse psicológico de mulheres com neoplasia mamária: revisão sistemática. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, v. 53, e03529, 2019.

CAMPAYO, J. G. La práctica del “estar atento” (mindfulness) en medicina. Impacto en pacientes y profesionales. **Atenc Prim**. v. 40, n. 7, p. 363-6, 2008.

CARPENA, M. X.; MENEZES, C. B. Efeito da meditação focada no estresse e mindfulness disposicional em universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, e3441, 2018.

COSSIA, T.; DE ANDRADE, M. F. R. Contribuições da meditação em âmbito escolar. **Interfaces da Educação**, v. 11, n. 31, p. 153-176, 2020.

CHIESA A, S. A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. **J Altern Complement Med**. v. 15, n. 5, p. 1-8, 2009.

DEMARZO, M. M. P. Meditação aplicada à saúde. **Programa de atualização Em medicina de família e comunidade**, v. 6, p. 9-26, 2011.

FORTNEY, L.; BONUS, K. **Recommending meditation**. In: Rakel D. Integrative medicine. Philadelphia: Elsevier, 2007. p.1051-64.

HERNÁNDEZ, D. N.; MARTINS, G. H. Bem-estar subjetivo em praticantes e não praticantes de meditação. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 24, n. 1, p. 31-41, 2020.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, p. 276-289, 2009.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em Estudo**, v. 14, p. 565-573, 2009.

MENEZES, C. B.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 16, p. 307-315, 2012.

SALMON, P. *et al.* Mindfulness meditation in clinical practice. **Cogn Behavioral Pract.** v. 11, n. 4, p. 434-46, 2004.

TERRA, V. D. S. *et al.* A meditação no esporte de alto rendimento: revisão sistematizada da literatura. **Pensar a Prática**, v. 21, n. 2, p. 459-477, 2018.