



## A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO *MINDFULNESS* COMO ADJUVANTE NO TRATAMENTO DE TRANSTORNOS DEPRESSIVOS

MURILO BARBOZA FONTOURA<sup>1</sup>; GIOIELLE GIANE PACHECO AYUB<sup>2</sup>; LUIZA FUNCK TESSELE<sup>2</sup>; STEPHANE MOSSMANN FERREIRA<sup>2</sup>; JULIANA OLIVEIRA FREITAS SILVEIRA<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Universidade Federal de Santa Maria – murilo.fontoura@acad.ufsm.br*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Santa Maria – gioielle.ayub@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Santa Maria – luizaftessele@gmail.com*

<sup>2</sup>*Universidade Federal de Santa Maria – stephanemosmann@gmail.com*

<sup>3</sup>*Universidade Federal de Santa Maria – julianaofs@yahoo.com.br*

### 1. INTRODUÇÃO

Os transtornos depressivos caracterizam-se como perturbações mentais causadas por uma combinação de fatores biopsicossociais. Atualmente, o tratamento padrão ouro fundamenta-se em medicamentos antidepressivos, especialmente os Inibidores Seletivos da Recaptação de Serotonina (ISRS) e na Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) (YOUNG et al., 2016). Contudo, sabe-se que aproximadamente 30% da população com esses quadros não têm remissão completa dos sintomas (FABBRI et al., 2020).

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são alternativas terapêuticas que visam a prevenção e recuperação de doenças, buscando um entendimento integral dos fenômenos, no desenvolvimento do vínculo terapêutico, fortalecendo a relação do ser humano com o meio ambiente e a sociedade (BRASIL, 2019). Dentre as inúmeras práticas institucionalizadas por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC), o presente trabalho evidencia a técnica de meditação, mais especificamente a meditação *mindfulness*.

O *mindfulness*, também conhecido como “atenção plena”, se caracteriza como uma prática, ou um treinamento, cuja origem remete à filosofia budista (WILLIAMS; PENMAN, 2015). A prática possui evidência científica em diversos transtornos mentais, tais como Transtorno de Ansiedade Generalizada (HOGE et al., 2018), Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (CHAN et al., 2018), Transtorno Depressivo Maior (ZEMESTANI; NIKOO, 2020), Transtorno Bipolar (HANSSEN et al., 2019), esquizofrenia (LANGER et al., 2017), além da redução do stress em diferentes quadros clínicos e psicológicos (SARENMALM et al., 2017; VILLALBA et al., 2019). A contribuição da atenção plena se destaca, sobretudo, para o bem-estar psicológico e, especialmente no tratamento dos transtornos depressivos, reduzindo pensamentos ruminativos e aumentando a autocompaixão (FOROUGHI et al., 2020). Deste modo, o presente estudo tem como objetivo discutir brevemente o papel da prática de meditação *mindfulness* como adjuvante no tratamento de transtornos depressivos.

### 2. METODOLOGIA

Para a pesquisa e execução do trabalho, optou-se por uma revisão narrativa. A revisão narrativa de literatura corresponde à busca, organização, integração e avaliação de determinados assuntos na literatura científica, de forma não



sistemática. Assim, é realizada a avaliação crítica de trabalhos já publicados, definindo e esclarecendo determinado problema (HOHENDORFF, 2014).

A presente pesquisa foi realizada entre Abril e Julho de 2021, utilizando bases de dados como *PubMed*, *Scielo* e Portal de Periódicos CAPES. Por fim, os materiais foram lidos na íntegra pelos autores, analisados criticamente e selecionados para integrarem o corpo da pesquisa.

O critério de seleção dos artigos baseou-se na relevância do assunto abordado para o tema desta pesquisa, no fator de impacto atribuído aos periódicos de publicação, na validação das evidências e, ainda, na temporalidade, sendo escolhidos estudos concluídos entre os anos de 2015 e de 2021.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática de meditação *mindfulness* a longo prazo, através do treinamento da atenção de modo não analítico ou discriminativo, diminuição do pensamento repetitivo e a reorientação cognitiva, é capaz de promover alterações favoráveis no humor e melhora no desempenho cognitivo, além de proporcionar maior integração entre mente, corpo e mundo exterior (BEHAN, 2020; HOFMANN; GÓMEZ, 2017). É relevante notabilizar que a técnica de meditação *mindfulness* auxilia em três componentes essenciais, dentre os quais destacam-se as emoções, pensamentos e sensações físicas (PARSONS et al., 2017). Nessa lógica, estratégias como a observação dos sintomas de ansiedade, tensão maxilar, batimentos cardíacos, pensamentos intrusivos, entre outras manifestações, quando treinadas habitualmente, são passos fundamentais para lidar e desconstruir melhor o receio com essas situações (KUDESIA, 2019).

O estudo de FOROUGHI et al. (2020) avaliou a influência da meditação *mindfulness* em pacientes com transtorno depressivo resistente ao tratamento. O grupo experimental, que recebeu fármacos antidepressivos e psicoterapia cognitivo-comportamental baseada em *mindfulness*, teve a intensidade dos sintomas depressivos diminuída, em comparação ao grupo controle, que recebeu apenas fármacos antidepressivos. Na pesquisa de AHMADPANAH et al. (2017), acompanhou-se mulheres idosas diagnosticadas com depressão fazendo uso de Citalopram em estudo com grupo experimental (praticantes de *mindfulness*) e grupo controle, com práticas de atividades de lazer. Os resultados evidenciaram que os níveis de depressão e ansiedade do grupo que praticou *mindfulness* duas vezes por semana diminuíram significativamente, em comparação ao grupo controle, indicando os benefícios da prática de atenção plena nesses distúrbios mentais.

Nessa perspectiva, assim como os dados analisados na literatura, reforça-se que a prática de meditação *mindfulness* amplia a capacidade de observação, atenção, concentração e regulação do corpo-mente-emoções. Além disso, desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos e observar os sentidos e acepções que emergem à consciência, do mesmo jeito que facilita o processo de autoconhecimento, autocuidado e autotransformação, e aprimora as interrelações – pessoal, social, ambiental – incorporando a promoção da saúde à sua eficiência (GOLDBERG et al., 2018; FREDRICKSON et al., 2017).

### 4. CONCLUSÕES

Considerando a incidência dos transtornos depressivos, a considerável falha terapêutica no seu tratamento e o impacto proporcionado na qualidade de vida da



população afetada, torna-se relevante a busca por práticas alternativas e complementares que contribuam com resultados benéficos por meio de uma visão mais holística e humanitária dos seres. Sendo assim, esse trabalho apresenta dados acerca da efetividade da meditação *mindfulness* como terapia adjuvante no tratamento de transtornos depressivos e em outros transtornos psiquiátricos. Nesse sentido, ficaram evidentes diversos benefícios dessa prática, dentre eles a melhora dos sintomas depressivos, da capacidade de atenção e do controle das emoções.

## 5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AHMADPANAH, M.; AKBARI, T.; AKHONDI, A.; HAGHIGHI, M.; JAHANGARD, L.; SADEGHI BAHMANI, D.; BAJOGHLI, H.; HOLSBØER-TRACHSLER, E.; BRAND, S. Detached mindfulness reduced both depression and anxiety in elderly women with major depressive disorders. **Psychiatry research**, v. 257, p. 87–94, 2017.
- BEHAN, C. The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. **Irish journal of psychological medicine**, v. 37, n. 4, p. 256-258, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília, 2019. Acessado em 24 jul. 2021. Online. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/pics>.
- CHAN, S.; ZHANG, D.; BÖGELS, S. M.; CHAN, C. S.; LAI, K.; LO, H.; YIP, B.; LAU, E.; GAO, T. T.; WONG, S. Effects of a mindfulness-based intervention (MYmind) for children with ADHD and their parents: protocol for a randomised controlled trial. **BMJ open**, v. 8, n. 11, e022514, 2018.
- FABBRI, C.; SERETTI, A. Genetics of treatment outcomes in major depressive disorder: Present and future. **Clinical Psychopharmacology and Neuroscience**, v. 18, n.1, p. 1–9, 2020.
- FOROUGHI, A.; SADEGHI, K.; PARVIZIFARD, A.; MOGHADAM, P. A.; DAVARINEJAD, O.; FARNIA, V.; AZAR, G. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant depression. **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 42, n.2, p. 138–146, 2020.
- FREDRICKSON, B. L.; BOULTON, A. J.; FIRESTINEN A. M.; CAPPELLEN, P. V.; ALGOE, S. B.; BRANTLEY, M. M.; KIM, S. L.; BRANTLEY, J.; SALZBERG, S. Positive emotion correlates of meditation practice: A comparison of mindfulness meditation and loving-kindness meditation. **Mindfulness**, v. 8, n. 6, p. 1623-1633, 2017.
- GOLDBERG, S. B.; TUCKER, R. P.; GREENE, P.; DAVIDSON, R. J.; WAMPOLD, B.; KEARNEY, D. J.; SIMPSON, T. Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis. **Clinical psychology review**, v. 59, p. 52-60, 2018.
- HANSSEN, I.; HUIJBERS, M. J.; LOCHMANN-VAN BENNEKOM, M.; REGEER, E. J.; STEVENS, A.; EVERE, S.; WENSING, M.; KUPKA, R. W.; SPECKENS, A. Study protocol of a multicenter randomized controlled trial of mindfulness-based cognitive



therapy and treatment as usual in bipolar disorder. **BMC psychiatry**, v. 19, n. 1, p. 130, 2019.

HOFMANN, S. G.; GÓMEZ, A. F. Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. **Psychiatric clinics**, v. 40, n. 4, p. 739-749, 2017.

HOHENDORFF, J. V. Como escrever um artigo de revisão de literatura. In: KOLLER, S. H.; COUTO, M. C. P. P.; HOHENDORFF, J. V. **Manual de Produção Científica**. Porto Alegre: Penso, 2014. Cap. 2, p. 39-54.

HOGE, E. A.; BUI, E.; PALITZ, S. A.; SCHWARZ, N. R.; OWENS, M. E.; JOHNSTON, J. M.; POLLACK, M. H.; SIMON, N. M. The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder. **Psychiatry research**, v. 262, p. 328–332, 2018.

KUDESIA, R. S. Mindfulness as metacognitive practice. **Academy of Management Review**, v. 44, n. 2, p. 405-423, 2019.

LANGER, Á. I.; SCHMIDT, C.; MAYOL, R.; DÍAZ, M.; LECAROS, J.; KROGH, E.; PARDOW, A.; VERGARA, C.; VERGARA, G.; PÉREZ-HERRERA, B.; VILLAR, M. J.; MATURANA, A.; GASPAR, P. A. The effect of a mindfulness-based intervention in cognitive functions and psychological well-being applied as an early intervention in schizophrenia and high-risk mental state in a Chilean sample: study protocol for a randomized controlled trial. **Trials**, v. 18, n. 1, p. 233, 2017.

PARSONS, C. E.; CRANE, C.; PARSONS, L.; FJORBACK, L. O.; KUYKEN, W. Home practice in mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction: a systematic review and meta-analysis of participants' mindfulness practice and its association with outcomes. **Behaviour research and therapy**, v. 95, p. 29-41, 2017.

SARENMALM, K. E; MÅRTENSSON, L. B.; ANDERSSON, B. A.; KARLSSON, P.; BERGH, I. Mindfulness and its efficacy for psychological and biological responses in women with breast cancer. **Cancer Med.**, v. 6, n. 5, p.1108-1122, 2017. VILLALBA, D. K.; LINDSAY, E. K.; MARSLAND, A. L.; GRECO, C. M.; YOUNG, S.; BROWN, K. W.; SMYTH, J. M.; WALSH, C. P.; GRAY, K.; CHIN, B.; CRESWELL, J. D. Mindfulness training and systemic low-grade inflammation in stressed community adults: Evidence from two randomized controlled trials. **PloS one**, v. 14, n. 7, e0219120, 2019.

WILLIAMS, M.; PENMAN, D. **Atenção plena: Mindfulness**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

YOUNG, J. E.; RYGH, J. L.; WEINBERGER, A. D.; BECK, A. T. Terapia Cognitiva para depressão. In: BARLOW, D. H. (Org.) **Manual Clínico dos Transtornos Psicológicos**. Porto Alegre: Artmed, 2016. Cap. 7, p. 275-330.

ZEMESTANI, M.; FAZELI NIKOO, Z. Effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for comorbid depression and anxiety in pregnancy: a randomized controlled trial. **Archives of women's mental health**, v. 23, n. 2, p. 207–214, 2020.