



PROGRAMA DE APRIMORAMENTO
PROFISSIONAL
SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE
COORDENADORIA DE RECURSOS HUMANOS
FUNDAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO
ADMINISTRATIVO FUNDAP



MARIANA FERNANDES

**Revisão sistemática da literatura sobre a utilização da meditação e meditação
Mindfulness no Brasil**

Ribeirão Preto

2015



PROGRAMA DE APRIMORAMENTO
PROFISSIONAL
SECRETARIA DE ESTADO DA SAÚDE
COORDENADORIA DE RECURSOS HUMANOS
FUNDAÇÃO DO DESENVOLVIMENTO
ADMINISTRATIVO FUNDAP



MARIANA FERNANDES

**Revisão sistemática da literatura sobre a utilização da meditação e meditação
Mindfulness no Brasil**

Monografia apresentada ao Programa de Aprimoramento Profissional/ CRH/ SES-SP e FUNDAP, elaborada como requisito para conclusão do Programa de Promoção de Saúde na Comunidade do Departamento de Neurociências e Ciências do Comportamento do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

Área: Promoção de Saúde na Comunidade

Orientadora: Jaqueline R. da Cunha Netto

Docente responsável: Prof. Dr. Ricardo Gorayeb

RIBEIRÃO PRETO

2015

Autorizo a reprodução e divulgação total ou parcial deste trabalho, por qualquer meio convencional ou eletrônico, para fins de estudo e pesquisa, desde que citada a fonte.

FICHA CATALOGRÁFICA

Fernandes, Mariana.

Revisão sistemática da literatura sobre a utilização da meditação e meditação *Mindfulness* no Brasil / Mariana Fernandes; Orientadora Jaqueline Rodrigues da Cunha Netto. Ribeirão Preto, 2015.

46 f.: Il

Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, 2015.

1. Meditação
2. *Mindfulness*
3. Saúde
4. Promoção da Saúde
5. Revisão da literatura

MARIANA FERNANDES

BIBLIOTECA CENTRAL DA USP DE RIBEIRÃO PRETO

FACULDADE DE MEDICINA DE RIBEIRÃO PRETO - USP

TOMBO:_____SYSNO:_____

MONOGRAFIA 2015

**REVISÃO SISTEMÁTICA DA LITERATURA SOBRE A
UTILIZAÇÃO DA MEDITAÇÃO E MEDITAÇÃO *MINDFULNESS*
NO BRASIL**

ALUNA: MARIANA FERNANDES

ORIENTADORA: JAQUELINE RODRIGUES DA CUNHA NETTO

DOCENTE RESPONSÁVEL: PROF. DR. RICARADO GORAYEB

Dedico a presente monografia aos meus pais, Maria Elisete e José dos Reis, e à minha querida irmã Natália. Estes, que são meus companheiros e cúmplices, me apoiaram e acreditaram nos meus sonhos, mesmo aqueles mais distintos. É então, pelo amor, pela inspiração e pelas diferenças que dedico o meu trabalho a eles.

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente, aos meus pais, Maria Elisete e José dos Reis, pelo amor, carinho, apoio e por serem os meus maiores motivos de orgulho.

À minha querida irmã, Natália, pelo incentivo, por ter sido a minha “professorinha”, mas principalmente, pelo amor e cumplicidade.

Ao meu namorado, Pedro, pelo amor, companheirismo e palavras acalentadoras.

À minha orientadora e amiga, Jaqueline, com quem eu tive o privilégio de conhecer o mundo da meditação e do *Mindfulness*, agradeço pelo apoio, curiosidade e pela doce amizade.

Às minhas amigas, de trabalho e de vida, do Programa de Promoção de Saúde na Comunidade - HCFMRP, pela valiosa oportunidade de conhecer, conviver e aprender.

Ao Prof. Ricardo Gorayeb, pelo incentivo à pesquisa e por confiar no trabalho de novos profissionais, como eu.

"Este corpo é chamado o Campo, porque um homem semeia sementes nele, e nele colhe seus frutos. Os sábios dizem que o conhecedor do Campo é aquele que observa o que acontece dentro do corpo."

Sri Krishna no Bhagavad Gita

RESUMO

Fernandes, M. **Revisão sistemática da literatura sobre a utilização da meditação e meditação *Mindfulness* no Brasil**. 2015. 46 f. Monografia (Trabalho de Conclusão de Curso) – Hospital das Clínicas, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2015.

A meditação, estudada há mais de 2500 anos, tem tido reconhecimento e ocupado espaços distintos na atualidade, ultrapassando os muros dos retiros tradicionais de práticas meditativas e abrangendo desde a busca espiritual até a autorregulação do corpo e da mente. *Mindfulness* (Atenção Plena ou Mente Presente, em português) é um tipo de meditação que consiste na tentativa de prestar atenção, intencionalmente e de maneira consciente, no momento atual, sem fazer julgamentos ou tentar modificar pensamentos, sentimentos ou sensações. John Kabat-Zinn iniciou seus estudos sobre esta prática meditativa no início da década de 70 e a adicionou às terapias clínicas ocidentais, desenvolvendo o Programa de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness* com a intenção de auxiliar as pessoas a lidarem melhor com situações geradoras de estresse, depressão, problemas cardíacos, gastrointestinais, dermatológicos e hipertensão arterial. Atualmente, este programa está disseminado em países como Estados Unidos, Austrália, Inglaterra, e já alcançou resultados benéficos e significativos na saúde dos praticantes. O objetivo da presente pesquisa foi realizar uma revisão bibliográfica sistemática para delimitar o campo de estudos sobre o assunto meditação e meditação *Mindfulness* no Brasil. Realizou-se o levantamento bibliográfico em revisão sistemática da literatura nos bancos de dados PubMed, PsycInfo e Lilacs, utilizando como descritores *Meditation and Brazil* e *Mindfulness and Brazil*. Dentre os critérios de inclusão estava o de utilizar somente estudos empíricos referentes à população brasileira. Foram incluídos 18 estudos, dentre os 45 encontrados. Notou-se a prevalência de pesquisas que pretenderam averiguar os efeitos bem como os resultados (respostas físicas, biológicas, mentais, emocionais e comportamentais) relacionados à experiência meditativa e à suas práticas derivadas. Majoritariamente, os estudos demonstraram a utilização destas práticas para a promoção de saúde e prevenção de doenças. Desta forma, sugere-se que haja continuidade de pesquisas e práticas que utilizem a meditação e a meditação *Mindfulness* como estratégia de promoção de saúde para propiciar maior alcance e disseminação no Brasil, principalmente no contexto da saúde pública.

Palavras-chave: meditação, *Mindfulness*, saúde, promoção de saúde; revisão da literatura

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Resultados da busca bibliográfica, nos bancos de dados PubMed, PsycInfo e Lilacs, utilizando os descritores <i>Meditation and Brazil</i> e <i>Mindfulness and Brazil</i>	27
--	----

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Processo de busca, identificação e análise dos artigos para revisão.....25

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed	29
Quadro 2: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed	30
Quadro 3: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed	31
Quadro 4: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed	32
Quadro 5: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed	33
Quadro 6: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed	34
Quadro 7: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed	35
Quadro 8: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PsycInfo.....	36
Quadro 9: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados Lilacs	37

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	17
1.1 Meditação: origens, concepções e reações associadas à prática meditativa ..	17
1.2 <i>Mindfulness</i> : da teoria à prática	20
1.3 Atuação e reconhecimento das práticas meditativas no Brasil	22
2. OBJETIVO.....	24
3. METODOLOGIA.....	25
3.1 Estratégia de busca bibliográfica e identificação dos artigos elegíveis	25
3.2 Critérios de inclusão dos artigos	26
3.3 Critérios de exclusão dos artigos	26
4. RESULTADOS	27
4.1 Apresentação da revisão sistemática da literatura.....	27
4.2 Apresentação das principais características dos artigos incluídos.....	28
4.2.1 Relações da prática contemplativa com as respostas fisiológicas do corpo humano.....	38
4.2.2 Relações da prática contemplativa com as respostas mentais, emocionais e comportamentais	39
5. DISCUSSÃO	40
6. CONCLUSÃO.....	42
7. REFERÊNCIAS.....	43

1. INTRODUÇÃO

1.1 Meditação: origens, concepções e reações associadas à prática meditativa

A palavra atenção, do latim *attentione*, é definida no dicionário Michaelis (2014) como a “ação de aplicar o espírito a alguma coisa; aplicação, cuidado, escudo, meditação, ponderação, vigilância; processo que consiste em focalizar certos aspectos da experiência de modo que se tornem relativamente mais vivos”. Esta palavra, tão disseminada na contemporaneidade, será amplamente explorada na presente pesquisa, considerando suas implicações para a prática meditativa.

Shapiro (1981), ao esclarecer o que é meditação, aponta que se trata de uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção. Goleman e Schwartz (1976, p. 457), em *“Meditation as an Intervention in Stress Reactivity”*, definem a meditação de maneira semelhante, ou seja, como “focalização sistemática e contínua da atenção em um único alvo, como por exemplo, em um mantra ou um determinado som”.

Ao tratar sobre o tema meditação se faz imprescindível discorrer quanto à suas origens, princípios e efeitos. Cahn e Polich (2006) discorrem acerca desta temática e de acordo com estes autores, no Oriente, meditar é uma busca espiritual, enquanto no Ocidente, a meditação se dá por práticas autorregulatórias do corpo e da mente. Entretanto, ambas têm uma característica fundamental em comum: o controle da atenção.

Estudada e praticada há mais de 2500 anos, a meditação ultrapassou os muros dos mosteiros e retiros, conquistando espaços e culturas distintas. Para Jon Kabat-Zinn (1990), professor de Medicina que estuda meditação há mais de 40 anos, muitas pessoas consideram equivocadamente que para meditar é necessário eliminar, “jogar fora”, seus pensamentos e sentimentos. Este autor enfatiza que não há problema em pensar enquanto se medita, o importante é perceber como lidar com os sentimentos e pensamentos presentes naquele momento. Suprimi-los só resultará em tensões, frustrações e mais problemas à pessoa.

Em “Yoga, Meditação e Silêncio” (Wullstein, 2009), estudo sobre a influência da Yoga no Ocidente e na pós-modernidade, de acordo com a tradição de grandes mestres, sobretudo a visão científica de Bohdan Wjitenko, é possível compreender a meditação de maneira singular. Há cerca de 80 anos iniciaram-se os primeiros estudos correlacionando as estruturas e os estímulos cerebrais com a meditação:

O Yoga-Meditação propõe a recuperação do órgão prevenindo a sua deterioração, proporcionando sua normalização e a integridade do Ser. Na meditação, para que o cérebro atinja a normalidade, é preciso que seja de certa forma “condicionado ao estímulo”, no caso, exige a repetição diária da prática. Entenda-se aqui, o termo condicionamento de forma positiva (WULLSTEIN, 2009, p. 268).

Atualmente, é evidente a aproximação da prática meditativa à clínica, principalmente nas áreas da psicologia e da medicina, considerando também a sua utilização como instrumento terapêutico.

Em relação à meditação e a medicina psiquiátrica, falava-se de restrições às práticas meditativas em pacientes com transtornos mentais graves, devido ao aumento da possibilidade da ocorrência de surtos psicóticos (ASSIS, 2013). Sobre tais pacientes, Goleman (1997, p.184) menciona:

Um paciente que passa por crises psicóticas pode provavelmente piorar sua apreensão da realidade, ficando excessivamente absorto em realidades interiores; aqueles em estados emocionais agudos podem estar agitados demais para começar a meditação.

Assis (2013) reforça a necessidade de um critério de avaliação das técnicas de meditação a serem utilizadas a partir da análise da estrutura clínica daqueles que se propuserem a meditar. Entretanto, aponta alguns pesquisadores que ao utilizarem a meditação *Mindfulness* como forma de tratamento para pacientes psiquiátricos observaram a diminuição do nível de ansiedade.

Martim (1997) faz considerações acerca da meditação e da psicoterapia, esclarecendo que ambas as práticas buscam a eliminação das barreiras do ego, a fim de que as potencialidades humanas se manifestem. Goleman (2003), em seu

livro “Como lidar com emoções destrutivas” menciona que a meditação pode ser interpretada como uma tentativa de desfazer os condicionamentos e as programações da mente. E para Bishop et al. (2004) a prática meditativa facilita o surgimento de conteúdos antes inalcançáveis à consciência.

Atualmente, a literatura apresenta estudos que evidenciam os benefícios do meditar, principalmente abrangendo pessoas com condições clínicas crônicas não transmissíveis (DEMARZO, 2011).

Benson (1992), cardiologista e pioneiro nos estudos sobre a meditação no Ocidente, observou em suas pesquisas no “*New England Deaconess Hospital*”, benefícios da prática meditativa em pacientes com dores musculares. Descreveu que com a prática há o rompimento de um “ciclo vicioso da percepção da dor”, normalmente, geradora de ansiedade nestes pacientes. Também verificou que os pacientes com insônia que, geralmente possuem padrões de ondas cerebrais rápidos, se beneficiaram com a modificação deste padrão de ondas alcançada pelo treino da meditação. Além destes casos, Benson reconheceu que a meditação pôde ajudar pessoas com câncer a diminuir a ânsia de vômito que muitas vezes acomete pacientes em quimioterapia. E ainda apontou que a meditação proporciona melhora nas condições de tensão pré-menstrual, hipertensão, cardiopatias, problemas psicológicos e sintomas relacionados à infertilidade.

Quanto aos tipos de meditação, é possível citar alguns encontrados na literatura. Em “*Breathing: The Natural Way to Meditate*” de Tarchin Hearn (2005), fala-se a respeito da meditação da respiração, que pode ocorrer de duas maneiras. Na primeira, busca-se o controle da respiração, na tentativa de alcançar um estado específico, como ocorre na *Pranayama yoga* e a *Kundalini yoga*; e na segunda forma de praticar a meditação busca-se o desapego do controle da respiração, praticando apenas a observação desta. Faz-se necessário esclarecer que a respiração é a principal aliada da meditação, como já afirmava Kabat-Zinn (1990).

Cahn e Polich (2006), em “*Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies*” descrevem dois tipos de meditação. Quando há limitação da atenção a um único objeto, como a própria respiração, uma imagem, um som, trata-se do tipo de meditação “concentrativa”. Já quando há percepção e observação de estímulos, como pensamentos, sentimentos e/ou sensações, contudo, sem que

estes sofrem julgamentos ou análises, fala-se da meditação do tipo “*Mindfulness*”, que será amplamente discutido a seguir.

1.2 *Mindfulness*: da teoria à prática

O termo *Mindfulness*, traduzido para o Brasil como Atenção Plena ou Mente Presente, trata-se de uma prática meditativa que consiste em prestar atenção, intencionalmente, no momento atual, sem julgar a vivência enquanto esta desabrocha. Para desenvolvê-la é necessário levar “todo o seu ser” para tal perspectiva, e não apenas assumir uma postura de meditação e pensar que algo acontecerá por você. Segundo Kabat-Zinn (1990) é estar consciente, mantendo a atenção, observando as coisas como elas são.

Na década de 70, John Kabat-Zinn iniciou seus estudos e aplicações da prática meditativa no Ocidente, enquanto estudava biologia molecular. Ele e colegas da Universidade de Massachusetts, Estados Unidos, atrelaram as práticas de *Mindfulness* às terapias clínicas ocidentais, percebendo sua importância terapêutica em um ambiente que consideravam estigma da “dor”: o hospital (VORKAPIC; RANGÈ, 2013). Introduziram sua utilização para o tratamento de doenças crônicas, inicialmente. E, dando seguimento às investigações, observaram efeitos benéficos vinculados a alguns transtornos de ansiedade. Então, em 1979, desenvolveram um programa de redução de estresse, conhecido como Programa de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness*, o MBSR (*Mindfulness-based Stress Reduction*).

O intuito do programa *Mindfulness-based Stress Reduction* é auxiliar pessoas a lidarem melhor com as situações geradoras de estresse e depressão, problemas cardíacos, gastrointestinais, dermatológicos e hipertensão arterial. O programa, oferecido por instituições distribuídas pelo mundo, consiste em apresentar aos participantes, durante 8 semanas, práticas que visam transformar a maneira que as pessoas convivem com outras pessoas, melhorar a qualidade dos relacionamentos, criar circunstâncias voltadas à felicidade sustentável, aperfeiçoar o desempenho individual, treinar a atenção, propiciar autoconhecimento e autocontrole, bem como favorecer a aparição de hábitos mentais mais saudáveis por meio da meditação

Mindfulness, yoga *mindful* e a condicionamento corporal, também denominado “escaneamento” corporal (VORKAPIC; RANGÈ, 2013). Tais habilidades são desenvolvidas, ao longo do treinamento (encontros semanais de 2 horas e meia) e também estimula-se o praticante a exercitar sua mente diariamente, seja no seu domicílio ou outro lugar de preferência com exercícios que beneficiem a comunicação e a percepção do dia a dia (ACADEMIA BRASILEIRA DE *MINDFULNESS*, 2014).

Assunção e Vandenberghe (2009) tratam das concepções de *Mindfulness* para Kabat-Zinn e Ellen Langer, acrescentando também a esta, o estudo do *Mindnessless*. Para Langer¹ (1989 apud ASSUNÇÃO E VANDENBERGUE, 2009, p.126), tal termo corresponde a “(...) um modo de funcionar em que a pessoa vive como se fosse guiada por um piloto automático”. Seria, então, como se a pessoa vivesse apenas seguindo velhos hábitos, sem analisá-los criticamente, e agindo de acordo com regras rígidas que, algumas vezes, não possuem fundamentos plausíveis

Ao discorrer quanto a *Mindfulness*, os autores citam:

Langer (1989) caracteriza *Mindfulness* como uma criação contínua de novas categorias para interpretação das vivências, prestando atenção plena à situação e ao contexto. Não se trata simplesmente de acatar novas informações, pois elas podem inadvertidamente ser distorcidas e encaixadas em velhas regras (ASSUNÇÃO, VANDENBERGHE, 2009, p. 128).

O estudo “*Mindfulness-based stress reduction and health benefits: a meta-analysis*”, de, que reviu 64 relatórios empíricos, anteriores a 2002, tratando sobre o programa MBSR, evidenciou os benefícios deste para a saúde no sentido de promover condições para lidar com o sofrimento e demandas cotidianas (GROSMAM et. al., 2004).

No livro de Vorkapic e Rangé (2013, p. 40-41), denominado “*Mindfulness, meditação, yoga e técnicas contemplativas*”, os autores mencionam outros grandes pesquisadores de *Mindfulness* e de prevenção da recaída na depressão, Teasdale,

¹ LANGER, E.J. 1989. *Mindfulness*. Reading, Da Capo, 234 p.

Segal e Williams, e referem que tais pesquisadores asseguram: “Não são os pensamentos disfuncionais que causam a recaída na depressão, mas a forma como a pessoa os processa”. E ainda: “A eficácia de *Mindfulness* como intervenção terapêutica é que ela é um modo de funcionamento cognitivo incompatível com a configuração cognitiva que leva à recaída”.

Em “*Impact of mindfulness on the neural responses to emotional pictures in expediente and beginner meditators*”, Taylor et al. (2011) elucidam quanto às reações cerebrais associadas à meditação. De acordo com os pesquisadores citados, estudos de neuroimagem demonstram que estados meditativos aumentam a ativação do córtex pré-frontal, região constituída de tarefas cognitivas de alta complexidade e que pode ser considerada “a sede da personalidade” (PSIQWEB, 2014). Enquanto há o aumento da ativação nesta área, há diminuição em outra região cerebral, a amígdala, que, segundo os pesquisadores mencionados, contribuem para a “extinção do medo condicionado, bem como com o amortecimento de sentimentos negativos”. É importante esclarecer que a amígdala está associada a respostas de medo e sentimentos negativos, e está intimamente envolvida no processamento de informações sensoriais ligadas à memória emocional (PSIQWEB, 2014).

1.3 Atuação e reconhecimento das práticas meditativas no Brasil

Por meio da Portaria nº 971/2006, o Ministério da Saúde aprovou a utilização, no Sistema Único de Saúde, de práticas integrativas e complementares à saúde como a meditação e yoga (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2006). Entretanto, como evidencia Vorkapic e Rangè (2013), a utilização da prática meditativa no sistema de saúde público brasileiro não é representativa nas publicações científicas. Os autores complementam também quanto à escassez de estudos sobre o assunto nas universidades e apontam apenas quatro grupos de pesquisa envolvidos: o Departamento de Psicobiologia da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), a Clínica Escola de Psicologia da Universidade de Fortaleza (UNIFOR), o Programa de Ciências Médicas da Faculdade de Medicina da Universidade de Brasília (UNB) e

na Divisão de Psicologia Aplicada do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ). Atualmente, tais grupos de pesquisa contribuem também para a propagação da prática clínica da meditação, oferecendo ferramentas e serviços para os interessados e, assim, colaboram para que a meditação torne-se acessível e reconhecida no Brasil, uma vez que seu reconhecimento já é acentuado em países como os Estados Unidos, Reino Unido e Nova Zelândia.

Além dos grupos de pesquisa mencionados anteriormente, há outros grupos, não acadêmicos, que também se dedicam para o desenvolvimento do treino meditativo, destacando-se: o *Mindfulness Trainings International (Mti)* e a Academia Brasileira de *Mindfulness*.

Considerando a relevância e fidedignidade dos estudos já realizados no Brasil, como referido acima, torna-se viável e pertinente a realização de uma revisão bibliográfica para averiguar como a meditação e a meditação do tipo *Mindfulness* têm sido utilizadas no Brasil.

2. OBJETIVO

O presente trabalho teve como objetivo realizar uma revisão bibliográfica sistemática para delimitar o campo de estudos sobre o assunto meditação e meditação *Mindfulness* no Brasil, na tentativa de responder a seguinte pergunta: “Como a meditação e o tipo de meditação *Mindfulness* estão sendo utilizadas no Brasil?”.

3. METODOLOGIA

3.1 Estratégia de busca bibliográfica e identificação dos artigos elegíveis

A localização do material bibliográfico se delimitou as bases de dados e sistemas de busca eletrônicos Lilacs, PsycInfo e PubMed. Estes indexadores foram escolhidos por abarcarem periódicos de qualidade, sendo o Lilacs um indexador com acervo latino americano, podendo apresentar estudos que se aproximam mais do contexto cultural brasileiro e do objetivo da presente pesquisa.

Os descritores utilizados foram *Mindfulness and Brazil* e *Meditation and Brazil*, sem filtros referentes ao intervalo de tempo inicial das publicações, sendo que a busca foi finalizada em dezembro de 2014. Tais descritores foram escolhidos devido à possibilidade de se obter maior alcance de resultados relacionados ao tema abordado.

Os artigos excluídos foram lidos e tabulados em uma planilha do programa *Microsoft Excel*, bem como feito com os artigos incluídos, com a finalidade de extrair o maior número de informações possíveis destes artigos.

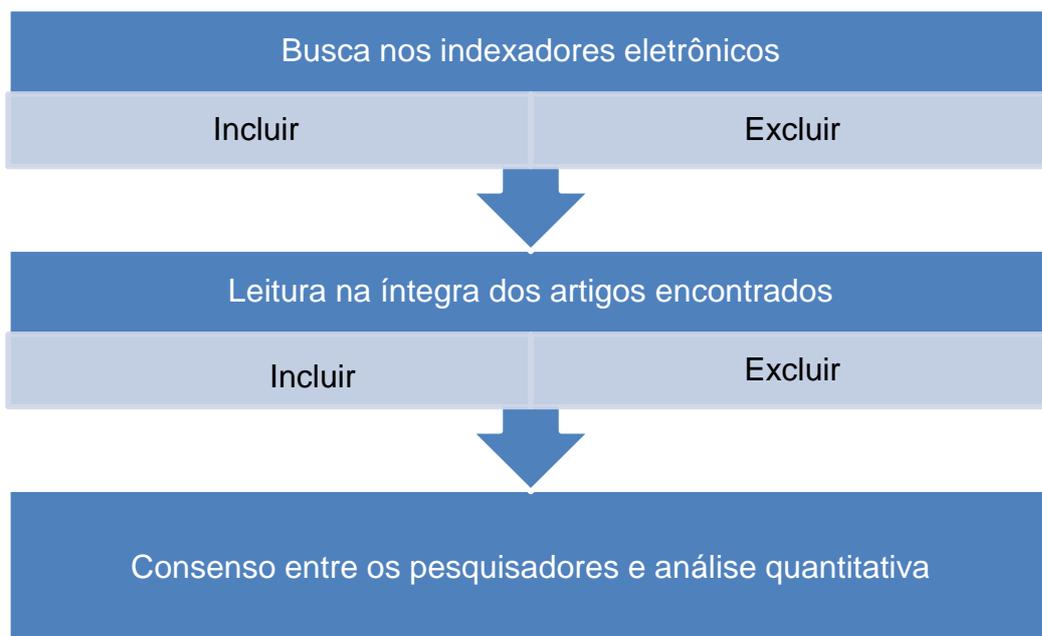


Figura 1: Processo de busca, identificação e análise dos artigos para revisão

3.2 Critérios de inclusão dos artigos

Tendo em vista o objetivo da pesquisa, delimitou-se como critérios de inclusão:

- Estudos empíricos publicados em língua portuguesa, inglesa ou espanhola;
- Estudos referentes à população brasileira;
- Estudos relacionados à meditação e meditação do tipo *Mindfulness*;
- Artigos de acesso público.

3.3 Critérios de exclusão dos artigos

Foram aplicados os seguintes critérios de exclusão:

- Estudos de caso;
- Editoriais;
- Cartas;
- Capítulos de livros;
- Dissertações e teses;
- Revisões;
- Estudos sem indicação do local de aplicação da pesquisa empírica;
- Estudos que não descreveram a metodologia utilizada.

Os títulos presentes em mais de uma das bases de dados ou descritores foram contabilizados apenas uma vez.

4. RESULTADOS

4.1 Apresentação da revisão sistemática da literatura

Foram encontrados nos bancos de dados PubMed, PsycInfo e Lilacs, 45 artigos, utilizando os descritores *Meditation and Brazil* e *Mindfulness and Brazil*. Destes estudos, de acordo com os critérios de inclusão e exclusão, obteve-se o seguinte resultado: 18 artigos incluídos e 27 excluídos (Tabela 1).

Dentre os estudos encontrados e selecionados, identificou-se a utilização do *yoga* relacionado à prática meditativa, por isso os resultados apresentados também contarão com esta prática.

O indexador eletrônico que mais apresentou resultados foi o PubMed, com 27 estudos relacionados aos descritores da pesquisa. Destes 27 artigos, foram incluídos 14 e excluídos 13. Na base PsycInfo, foram encontrados 17 resultados, no total, sendo 3 incluídos e 14 excluídos. E na base de dados Lilacs, foi identificado e incluído apenas 1 estudo.

Tabela 1: Resultados da busca bibliográfica, nos bancos de dados PubMed, PsycInfo e Lilacs, utilizando os descritores *Meditation and Brazil* e *Mindfulness and Brazil*

Base de dados	Número de estudos	Estudos incluídos	Estudos excluídos
PubMed	27	14	13
PsycInfo	17	3	14
Lilacs	01	01	0
TOTAL	45	18	27

4.2 Apresentação das principais características dos artigos incluídos

Identificou-se dentre os estudos incluídos a presença majoritária de investigações quanto aos efeitos da meditação tanto em práticas baseadas em *Mindfulness*, quanto relacionadas à *yoga* e a meditação prânica (DEMARZO, M.M.P., et al., 2014; DANUCALOV, M.A.D., et al., 2013; CASTELLAR, J.I., et al., 2014; DANUCALOV, et al., 2008; LEITE, J.R., et al., 2010; KOSAZA, E.H., et al., 2008; GONÇALVES, L.C., et al., 2010; CURIATI, J.A., et al., 2005; KOZASA, E.H., et al., 2012; FERNANDES, et al., 2012; TANAKA, G.K., et al., 2014; MENEZES, C.B. et al., 2009; MENEZES, C.B. et al., 2010). Dentre os 18 estudos incluídos na presente pesquisa, 15 abordavam tais investigações. Estas se dedicaram ao conhecimento das respostas fisiológicas, mentais, emocionais e comportamentais relacionadas à experiência meditativa.

Os quadros a seguir apresentam as de 1 a 8 apresentam as características (autores, ano, objetivo, método, população alvo e resultados) dos artigos incluídos neste estudo. Os quadros de 1 a 8 referem-se aos artigos selecionados no indexador PUBMED, o quadro 9 no PsycInfo e o 10 a base de dados Lilacs.

Quadro 1: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed

Título	Autor(es)	Ano	Objetivo	Método	População Alvo	Resultados
<i>The perception of behavior related to Mindfulness and the Brazilian version of the Freiburg Mindfulness Inventory</i>	Hirayama et al.	2014	Descrever e discutir o processo de adaptação cultural do <i>Freiburg Mindfulness Inventory</i> (FMI)	Foram criadas duas traduções da versão original do instrumento, uma síntese e duas retrotraduções	Participantes brasileiros	Incorporaram-se alguns pequenos ajustes na versão-5 (última) para que fosse criado o <i>Freiburg Mindfulness Inventory</i> adaptado para o Brasil (FMI-Br)
<i>Mindfulness-based stress reduction (MBSR) in perceived stress and quality of life: an open, uncontrolled study in a Brazilian</i>	Demarzo et al.	2014	Explorar o impacto de um programa de intervenções baseadas em <i>Mindfulness</i> (MBI) sob o estresse percebido e qualidade de vida	Os estudantes participaram do treino MBSR e responderam ao <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) e ao questionário WHOQOL-BREF	23 estudantes de uma grande universidade pública	Os resultados demonstraram forte aderência dos participantes no treino MBSR. Além disso, apontaram a viabilidade de implantação de MBI na Atenção Primária

Quadro 2: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed

Título	Autor(es)	Ano	Objetivo	Método	População Alvo	Resultados
<i>A Yoga and Compassion Meditation Program Reduces Stress in Familial Caregivers of Alzheimer's Disease Patients</i>	Danucalov et al.	2013	Investigar os efeitos de um programa de 8 semanas de prática de yoga e meditação da compaixão (incluindo <i>Mindfulness</i>) em cuidadores de pacientes com <i>Alzheimer</i>	Os participantes praticavam exercícios de <i>yoga</i> e meditação. Foram submetidos a instrumentos de avaliação psicológica (antes e depois da participação do programa)	46 participantes (cuidadores de pacientes com <i>Alzheimer</i>) divididos em dois grupos: 1) com prática de <i>yoga</i> e meditação (<i>Yoga and Compassion Meditation Program</i> - grupo YCMP) e 2) Sem a prática (grupo controle)	Observaram diminuição nos níveis de estresse, depressão e redução da concentração de cortisol nas salivas dos participantes do grupo YCMP.
<i>Beneficial Effects of Pranic Meditation on the Mental Health and Quality of Life of Breast Cancer Survivors</i>	Castellar et al.	2014	Avaliar os efeitos da meditação prânica sob a qualidade de vida e saúde mental de pacientes que sobreviveram ao câncer de mama	Prática de meditação prânica durante 20 minutos, duas vezes ao dia, durante 8 semanas. Houve a mensuração da qualidade de vida das participantes por meio de questionários específicos	75 participantes do sexo feminino submetidas ao tratamento de câncer de mama	Após a prática da meditação prânica, as participantes apresentaram considerável melhoria nos aspectos relacionados à qualidade de vida, fadiga, distúrbios do sono, imagem corporal e redução dos efeitos colaterais

Quadro 3: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed

Título	Autor(es)	Ano	Objetivo	Método	População Alvo	Resultados
<i>Brain Imaging Analysis Can Identify Participants under Regular Mental Training</i>	Sato et al.	2012	Classificar participantes saudáveis com base em seu treinamento mental na meditação, respondendo a pergunta: “É possível determinar se uma pessoa pratica meditação usando apenas a imagem estrutural do seu cérebro?”	Os participantes foram avaliados pela ressonância magnética para a avaliação de depressão, ansiedade, atenção plena, consciência e auto compaixão	19 participantes que praticam meditação (há 3 anos e durante 3 vezes por semana) e 20 participantes que não praticam meditação ou que praticam 1 vez por semana.	Foi possível classificar e identificar as áreas cerebrais dos participantes que foram discriminados pela classificação dos dois grupos.
<i>Cardiorespiratory and Metabolic Changes during Yoga Sessions: The Effects of Respiratory Exercises and Meditation Practices</i>	Danucalov et al.	2008	Investigar possíveis mudanças cardiorrespiratórias e a intensidade metabólica trazida pela prática de <i>pranayamas</i> (exercícios de respiração da <i>yoga</i>) e meditação	Foi realizada análise respiratória durante três momentos distintos: em descanso, praticando exercícios respiratórios (<i>pranayamas</i>) e meditando	9 instrutores de <i>yoga</i> , sendo 5 mulheres e 4 homens.	Concluiu-se que a meditação reduz as taxas metabólicas ao passo que os exercícios respiratórios as aumentam

Quadro 4: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed

Título	Autor(es)	Ano	Objetivo	Método	População Alvo	Resultados
<i>Effect of progressive self-focus meditation on attention, anxiety and depression scores</i>	Leite et al.	2010	Avaliar os efeitos da meditação baseada em exercícios de atenção, aplicado em níveis crescentes de dificuldade de atenção: a partir de um foco simples (respiração) para um foco complexo (como o fluxo de pensamentos).	O grupo recebeu sessões de treinos semanais, de uma hora e meia, durante 5 semanas. Pré e pós intervenção foram aplicados, nos dois grupos, instrumentos específicos para avaliação de depressão e ansiedade	20 participantes submetidos à prática de meditação baseada em exercícios de atenção e 20 participantes submetidos à lista de espera (grupo controle)	Os resultados evidenciaram redução significativa nos escores de depressão no grupo submetido à prática meditativa e, também, aumento da atenção se comparados ao grupo da lista de espera (grupo controle)
<i>Evaluation of Siddha Samadhi Yoga for anxiety and depression symptoms: a preliminary study</i>	Kosaza et al.	2008	Investigar os níveis de tensão, ansiedade e depressão em participantes submetidos à prática de <i>Siddha Samadhi Yoga</i> e exercícios respiratórios (<i>pranayamas</i>)	Prática de <i>Siddha Samadhi Yoga</i> durante 2 semanas. Foram aplicados em ambos os grupos, antes e pós-intervenção, instrumentos específicos para a avaliação de ansiedade, depressão, tensão, entre outros	22 participantes avaliados ansiosos divididos em dois grupos: 14 destes participantes no grupo de prática de <i>Siddha Samadhi Yoga</i> e exercícios respiratórios (<i>pranayamas</i>) e 8 participantes da lista de espera	O estudo teve como resultados a redução significativa nos escores de ansiedade, depressão e tensão nos participantes do grupo que praticou <i>Siddha Samadhi Yoga</i> e exercícios respiratórios, bem como aumento no bem-estar destes

Quadro 5: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed

Título	Autor(es)	Ano	Objetivo	Método	População Alvo	Resultados
<i>Flexibility, functional autonomy and quality of life (QoL) in elderly yoga practitioners</i>	Gonçalves et al.	2010	Avaliar os níveis de flexibilidade, autonomia funcional e qualidade de vida em idosos praticantes de <i>yoga e meditação</i>	Os participantes foram submetidos a testes de flexibilidade (goniometria) e ao protocolo de autonomia <i>LADEG</i> e <i>QV</i> (utilizando o questionário <i>WHOQOL-Old</i>). O programa ocorreu durante 14 semanas, tendo duas sessões de <i>yoga</i> e <i>meditação</i> (60 minutos por semana).	83 mulheres idosas (com mais de 60 anos) divididos em dois grupos: 1) Grupo com participantes submetidas à prática de <i>yoga</i> ; 2) Grupo controle	O estudo sugere que a prática regular de <i>yoga</i> e <i>meditação</i> podem levar a uma melhor amplitude de movimentos e beneficiar o desempenho das atividades da vida diárias em mulheres idosas
Medicina complementar e alternativa: utilização pela comunidade de Montes Claros, Minas Gerais	Neto et al.	2009	Verificar a prevalência de utilização e o perfil socioeconômico do usuário de medicina complementar e alternativa.	Os participantes foram questionados se já haviam feito uso de alguma terapia alternativa (entre as opções estava <i>meditação</i>)	Foram visitados 3.117 domicílios e entrevistadas 3102 pessoas.	A prevalência de uso de medicina complementar e alternativa foi de 70%, quando considerados todos os tipos arguidos. *Relaxamento/ <i>meditação</i> (2,8%).

Quadro 6: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed

Título	Autor(es)	Ano	Objetivo	Método	População Alvo	Resultados
<i>Meditation and the Brain: Attention, Control and Emotion</i>	Mograbi, G.J.C.	2011	Analisar e comparar os resultados de estudos de neuroimagem lidando com dois tipos de meditação: "concentração unidirecional" e "meditação da compaixão"	O experimento ocorreu com a alternância de estados de meditação concentrativa e de repouso, ora com efeitos sonoros externos, ora sem tais efeitos	Três grupos de meditadores: iniciantes, principiantes com incentivo financeiro e especialistas	Os resultados de neuroimagem mostraram que os participantes iniciantes apresentaram menor ativação em algumas áreas cerebrais se comparados aos especialistas
<i>Meditation Reduces Sympathetic Activation and Improves the Quality of Life in Elderly Patients with Optimally Treated Heart Failure: A Prospective Randomized Study</i>	Curiati et al.	2005	Avaliar se a meditação pode reduzir a ativação simpática, avaliada pela presença de norepinefrina em níveis sanguíneos	Os participantes que praticaram meditação receberam gravações em áudio com conteúdo meditativo, que deveria ser escutado durante 12 semanas. Eles deveriam comparecer uma vez por semana ao encontro com todos os participantes. Foram feitos exames e aplicação de questionários específicos, antes e após a intervenção	19 idosos com insuficiência cardíaca congestiva separados em dois grupos: grupo submetido a prática meditativa e grupo controle	Os pacientes idosos com insuficiência cardíaca congestiva que participaram do grupo de meditação obtiveram reduções nos níveis de norepinefrina e melhoria da qualidade de vida

Quadro 7: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PubMed

Título	Autor(es)	Ano	Objetivo	Método	População Alvo	Resultados
<i>Meditation training increases brain efficiency in an attention task</i>	Kozasa et al.	2012	Avaliar o desempenho da atenção de meditadores regulares e não meditadores fora da prática formal, com a utilização de neuroimagem	Os participantes responderam ao questionário para triagem transtorno mental e foram sujeitos de sessões de neuroimagem acompanhadas do teste <i>Stroop Word-ColourTask</i> (SWCT).	20 pessoas praticantes de meditação e 19 não praticantes de meditação	Os participantes não praticantes de meditação tiveram aumento no padrão de ativação cerebral em relação aos meditadores regulares sob o mesmo desempenho comportamental, sugerindo que o treinamento de meditação melhora a eficiência (devido à melhor atenção e controle de impulsos)
<i>Pranic Meditation Affects Phagocyte Functions and Hormonal Levels of Recent Practitioners</i>	Fernandes et al.	2012	Avaliar a influência da meditação prânica sobre as funções de fagócitos e sobre os níveis de hormônios que os influenciam	Os participantes receberam treinamento de 3 horas semanais de meditação prânica e comprometeram-se em praticá-la em casa, diariamente, por 20 minutos. O treino foi realizado durante 10 semanas	29 participantes sem experiência prévia com meditação	O estudo apontou que a prática da meditação prânica foi capaz de regular positivamente o metabolismo e função de fagócitos, em paralelo com a redução dos níveis plasmáticos de corticotrofina

Quadro 8: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados PsycInfo

Título	Autor(es)	Ano	Objetivo	Método	População Alvo	Resultados
<i>Lower trait frontal theta activity in Mindfulness meditators</i>	Tanaka et al.	2014	Investigar as diferenças da banda teta na região frontal entre praticantes de <i>Mindfulness</i> iniciantes e experientes	Os participantes foram submetidos a uma prática meditativa baseada em <i>Mindfulness</i> foram submetidos a eletroencefalograma	20 participantes divididos em dois grupos: 10 pessoas que praticam meditação (há pelos menos 5 anos) e 10 pessoas que nunca praticado	Os resultados apontaram atividade teta reduzida entre meditadores experientes de <i>Mindfulness</i>
Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação	Menezes et al.	2009	Investigar como os praticantes da meditação percebem o impacto desta prática no seu cotidiano.	Os participantes responderam a uma questão aberta que questionava como a meditação reflete em suas próprias vidas	105 participantes que frequentavam, no mínimo há um mês, algum centro de meditação da cidade de Porto Alegre	Evidenciou-se que experiência subjetiva da meditação traz benefícios cognitivos e emocionais, e que esta prática pode constituir uma ferramenta para o desenvolvimento psicológico saudável
<i>The Relationship between the Practice of Sitting and Silent Meditation and Psychological Well-Being and the Effects of Personality Traits</i>	Menezes et al.	2010	Investigar a relação entre a prática meditativa e bem-estar psicológico	Aplicação de questionário sociodemográfico e do <i>General Health Questionnaire</i> .	142 praticantes de meditação selecionados em 20 centros de meditação da cidade de Porto Alegre - RS	Os resultados da pesquisa apontaram que o número de meses e a frequência semanal associaram-se positivamente com o bem-estar dos praticantes

Quadro 9: Artigos selecionados em revisão sistemática da literatura no banco de dados Lilacs

Título	Autor(es)	Ano	Objetivo	Método	População Alvo	Resultados
<i>Validity Evidence of the Brazilian Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i>	Barros et al.	2014	Avaliar as propriedades psicométricas da versão brasileira do FFMQ	Os participantes responderam ao FFMQ e à Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES)	395 participantes divididos entre tabagistas, comunidade geral, universitários e meditadores	Comprovou-se a validade de construto de critério através da correlação entre os escores do FFMQ-BR e a EBES. Estes resultados podem fornecer subsídios para o avanço das pesquisas nessa área através da avaliação empírica de relações entre <i>Mindfulness</i> e saúde mental

4.2.1 Relações da prática contemplativa com as respostas fisiológicas do corpo humano

No âmbito das análises concernentes às respostas fisiológicas, por exemplo, foi possível encontrar evidências de melhora dos efeitos colaterais e fadiga, adquiridos na terapia intensiva para o tratamento de câncer de mama, em mulheres submetidas a sessões de meditação prânica (CASTELLAR et al., 2014). Encontrou-se no estudo de Gonçalves et al. (2010), que tratou sobre níveis de flexibilidade e autonomia funcional em mulheres idosas praticantes de *yoga* (exercícios respiratórios e meditação), a evidência de benefícios, uma vez que foi comprovada a melhoria no desempenho físico destas mulheres para a realização de tarefas cotidianas.

Em outras averiguações, notou-se a presença de uma pesquisa relativa a mudanças cardiorrespiratórias e intensidade metabólica durante exercícios respiratórios (*pranayamas*) e meditação, demonstrando como os efeitos destas duas práticas podem propiciar alterações no metabolismo humano, sendo que a primeira aumenta as taxas metabólicas e a segunda as diminui (DANUCALOV et al., 2008).

Foi possível identificar na pesquisa de Fernandes et al. (2012), a influência positiva da meditação prânica no que tange a regulação do metabolismo, de níveis hormonais e da função dos fagócitos, que são responsáveis por neutralizar, englobar e destruir partículas estranhas ao corpo humano e micro-organismos invasores (INFOESCOLA, 2015).

Pode-se ter o conhecimento também de uma pesquisa que comprovou por meio de neuroimagens que o treinamento da atenção por meio da meditação foi capaz de beneficiar a atividade cerebral de pessoas iniciantes da prática meditativa, demonstrando aumento no padrão de ativação cerebral, melhora na qualidade da atenção e no controle de impulsos (KOZASA et al., 2012).

4.2.2 Relações da prática contemplativa com as respostas mentais, emocionais e comportamentais

Considerando os estudos referentes ao relacionamento da meditação e respostas mentais, emocionais e comportamentais, foi possível identificar na pesquisa de Demarzo et al. (2014) resultados que demonstraram o benefício ao estresse percebido e à qualidade de vida em estudantes de uma universidade pública brasileira que participaram de um programa de intervenções baseadas em *Mindfulness*.

No estudo de Danucalov et al. (2013), cuidadores de pacientes com *Alzheimer* foram submetidos a praticar, durante 8 semanas, a meditação da compaixão, *yoga* e a meditação do tipo *Mindfulness*. Os resultados apresentaram diminuição nos níveis de estresse e depressão, além da redução da concentração de cortisol. Outro estudo também aponta a diminuição significativa de valores de estresse e depressão, acrescentando o aumento da atenção, em participantes de um grupo de meditação baseado em exercícios de atenção (LEITE et al., 2010).

A prática de *Siddha Samadhi Yoga* e exercícios respiratórios (*pranayamas*) também pode ser destacada quanto às respostas de nível mental e emocional. No trabalho de Kosaza et al. (2008), índices de depressão, ansiedade e tensão tiveram diminuição, e a percepção de qualidade de vida teve resultado benéfico. Este último aspecto também foi explorado na pesquisa de Menezes et al. (2009) sobre a percepção do impacto da meditação no cotidiano, verificou-se que a experiência subjetiva da meditação traz benefícios cognitivos e emocionais aos praticantes.

5. DISCUSSÃO

O objetivo da presente pesquisa foi realizar uma revisão sistemática da literatura para delimitar o campo de estudos sobre o assunto meditação e meditação do tipo “*Mindfulness*” no Brasil, com a intenção de responder a seguinte pergunta: “Como a meditação e a meditação do tipo *Mindfulness* estão sendo utilizadas no Brasil?”. A resposta encontrada servirá de observação ao fenômeno relativo à promoção saúde e bem-estar no Brasil do século XXI.

Por meio da análise dos resultados notou-se a prevalência de estudos empíricos que pretenderam averiguar os efeitos da meditação e do *Mindfulness*, também conhecidas como práticas contemplativas na saúde de maneira geral. Tais estudos apontaram vários benefícios em respostas fisiológicas, mentais, emocionais e comportamentais, como: melhoria em níveis de flexibilidade e autonomia funcional, regulação do metabolismo e de valores hormonais, aumento no padrão de ativação cerebral, melhora na qualidade da atenção e no controle de impulsos, diminuição do estresse e estresse percebido, depressão e redução da concentração de cortisol, bem como melhoria evidente na qualidade de vida. Todos estes efeitos foram relacionados à experiência meditativa e à suas práticas derivadas.

No livro “*Mindfulness, meditação, yoga e técnicas contemplativas*”, já mencionado na Introdução do presente trabalho, Vorkapic e Rangè (2013) discutem que a meditação é eficaz por proporcionar um funcionamento fisiológico único, mantendo o consumo de oxigênio e frequência cardíaca reduzidos, aumentando a densidade e a amplitude das ondas cerebrais alfa. Além disso, no que tange os aspectos psicológicos, a meditação é capaz de aumentar a capacidade de resistir ao estresse e propicia que o indivíduo responda de maneira mais adaptativa ao ambiente. É no estado meditativo e de relaxamento que as ondas cerebrais alfa têm sua maior prevalência, assim, o ser humano está mais propenso a desenvolver a sua capacidade de concentração, memória, imaginação, intuição, ter tranquilidade, percepção extrassensorial e obter processos de cura acelerados (FRANÇA; RAHM, 2013).

A verificação feita pelos estudos selecionados e descritos na presente pesquisa, associados à literatura não eletrônica, estão em concordância quando

descrevem os efeitos positivos das práticas contemplativas. Tal concordância é de grande valia para a comunidade científica, uma vez que poderá proporcionar maior credibilidade às práticas, crescimento ao acesso da população, bem como conduzir novas pesquisas, concernentes a saúde, a um universo dinâmico, plural, “desmedicalizado” e sustentável.

Observou-se ainda em relação às pesquisas que analisaram os efeitos das práticas contemplativas que, dentre 15 abordando estes efeitos, 6 basearam-se em populações que apresentavam algum tipo de patologia, enquanto 9 estudos apoiaram-se em populações consideradas saudáveis. Entretanto, apesar das diferenças entre as condições de saúde dos participantes, os resultados destas intervenções apontaram benefícios para todos. Isto demonstra que os exercícios de meditação foram capazes de manejar estados de saúde, diminuindo os sintomas das patologias ou ajudando na manutenção da saúde. Esta observação pode indicar a importância da meditação e da meditação do tipo *Mindfulness* enquanto recursos para a promoção de saúde e prevenção de doenças e, também, como estratégias de tratamento para sintomatologia das doenças.

6. CONCLUSÃO

Como, então, a meditação e a meditação do tipo *Mindfulness* estão sendo utilizadas no Brasil? De acordo com os resultados apresentados na presente revisão da literatura é pertinente dizer que a utilização destas práticas parecem estar voltadas a promoção de saúde e prevenção de doenças.

Conclui-se que há significativa necessidade de mais pesquisas e publicações referentes a esta temática, em diferentes contextos e populações, para ampliar o acesso às práticas de meditação e *Mindfulness* e possibilitar a desmistificação do assunto, que muitas vezes é tratado de maneira preconceituosa. Além disso, novos estudos podem favorecer o treinamento e aperfeiçoamento de profissionais facilitadores e o conhecimento de pessoas leigas. Assim, a divulgação e a inclusão destas práticas nos serviços públicos de saúde, nas escolas, ambientes de trabalho e grupos comunitários pode possibilitar que a população alcance melhores condições de saúde, bem-estar e qualidade de vida, na tentativa de garantir estes direitos, em tempos de consumo, estresse, desatenção e sofrimento.

7. REFERÊNCIAS

ACADEMIA BRASILEIRA DE *MINDFULNESS*. Disponível em: <<http://www.abmindfulness.com.br/>>. Acesso em: 10 jul. 2014.

ASSIS, D. Os benefícios da meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Revista Interespe**, v. 1, n. 3, p. 70-79, 2013.

ASSUNÇÃO, A. B, VANDENBERGHE, L. Concepções de *Mindfulness* em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. **Contextos Clínicos**, v. 2, n. 2, p. 124-135, 2009.

BARROS, V. V., et al. Validity Evidence of the Brazilian Version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 30, n. 3, p. 317-327, 2014.

BENSON, H. The Relaxation Response. In: GOLEMAN, D., GURIN, J. **Mind Body Medicine: How to use your mind to better health**. Nova York: Consumers Reports Book, 1993. Disponível em: <http://www.upegroup.com/uploads/1/1/0/4/11040867/relaxation_response.pdf> Acesso em: 05 set. 2014.

BISHOP, S. R., et al. Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, vol. 11, n. 3, p. 230-241, 2004.

BRASIL. Ministério da saúde. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PnPIC) no Sistema Único de Saúde**. Brasília, DF, 2006.

CAHN, B. R., POLICH, J. Meditation states and traits: EEG, ERP and neuroimaging studies. **Psychological Bulletin**, v. 132, n. 2, p. 180-211, 2006.

CARDOSO, R., et al. Meditation in health: An operational definition. **Brain Research Protocols**, v. 14, p. 58-60, 2004.

CASTELLAR, J. I.; FERNANDES C. A.; TOSTA, C. E. Beneficial Effects of Pranic Meditation on the Mental Health and Quality of Life of Breast Cancer Survivors. **Integrative Cancer Therapies**, v. 13, n. 4, p. 341–350, 2014.

CURIATI, J. A., et al. Meditation Reduces Sympathetic Activation and Improves the Quality of Life in Elderly Patients with Optimally Treated Heart

Failure: A Prospective Randomized Study. **The journal of alternative and complementary medicine**, vol. 11, n. 3, p. 465–472, 2005.

DEMARZO, M. M. P. Meditação aplicada à saúde. **Biblioteca Virtual Promef**, p. 9-26, 2011. Disponível em: <<http://Mindfulnessbrasil.files.wordpress.com/2011/05/promef-meditac3a7c3a3o-2011.pdf>> Acesso em: 05 set. 2014.

DEMARZO, M. M. P., et al. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) in perceived stress and quality of life: an open, uncontrolled study in a brazilian healthy sample. **Explore: The Journal of Science and Healing**, v. 10, n. 2, p. 118-120, 2014.

DANUCALOV, M. A. D., et al. A Yoga and Compassion Meditation Program Reduces Stress in Familial Caregivers of Alzheimer's Disease Patients. **Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine**, v. 2013, 2013.

FRANÇA, M. N.; RAHM, H. J. **Relaxe e Viva Feliz**. São Paulo: Loyola Jesuítas, 2013.

FERNANDES, C. A.; NÓBREGA, Y. K. M.; TOSTA, C. E. Pranic Meditation Affects Phagocyte Functions and Hormonal Levels of Recent Practitioners. **The journal of alternative and complementary medicine**, v. 18, n. 8, p. 761–768, 2012.

GOLEMAN, D. J. **Como lidar com emoções destrutivas**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

GOLEMAN, D. J.; SCHWARTZ, G. E. Meditation as an intervention in stress reactivity. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 44, n. 3, p. 456-466, 1976.

GOLEMAN, D. J. **A Mente Meditativa**. São Paulo: Editora Ática. 1997.

GONÇALVES, L. C. Flexibility, functional autonomy and quality of life (QoL) in elderly yoga practitioners. **Archives of Gerontology and Geriatrics**, v. 53, p. 158–162, 2013.

GROSSMAM, P., NIEMANN, L., SCHMIDT, S., WALACH, H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 57, n. 1, p. 35-43, 2004.

HEARN, T. **Breathing: The Natural Way to Meditate**. Wangapeka Books: Nova Zelândia, 2005.

HIRAYAMA, M. S., et al. The perception of behavior related to Mindfulness and the Brazilian version of the Freiburg *Mindfulness Inventory*. **Temas Livres**, p. 3899-3914, 2013.

INFOESCOLA. Disponível em: <<http://www.infoescola.com/biologia/sistema-imunologico/>>. Acesso em: 10 jan. 2015.

KABAT-ZINN, J. **Full Catastrophe Living**: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. Estados Unidos: Bantam Dell, 1990. 471 p.

KOZASA, E. H., et al. Meditation training increases brain efficiency in an attention task. **NeuroImage**, vol. 59, p. 745–749, 2012.

LEITE, J. R., et al. Effect of progressive self-focus meditation on attention, anxiety and depression scores. **Perceptual and Motor Skills**, v. 110, n. 3, p. 840-848, 2010.

MARTIN, J. R. Mindfulness: A proposed common factor. **Journal of Psychotherapy Integration**, vol. 7, n. 4, p. 291-312, 1997.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em Estudo**, v. 14, n. 3, p. 565-573, 2009.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. The Relationship between the Practice of Sitting and Silent Meditation and Psychological Well-Being and the Effects of Personality Traits. **Revista Interamericana de Psicología/ Interamerican Journal of Psychology**, v. 44, n. 1, p. 140-149, 2010.

MINDFULNESS TRAININGS INTERNATIONAL. Disponível em: <<http://mtiMindfulness.com/page3.html>>. Acesso em: 10 jul. 2014.

MOGRABI, G. J. C. **Meditation and the Brain**: Attention, Control and Emotion. v. 9. Mens Sana Monographs, 2011, p. 276–283. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3115297/>>. Acesso em: 17 dez. 2014.
NETO, J. F. R.; FARIA, A. A.; FIGUEIREDO, M. F. S. Medicina complementar e alternativa: utilização pela comunidade de Montes Claros, Minas Gerais. **Revista Associação MedBras**, v. 55, n.3, p. 296-301, 2009.

PSIQWEB. Disponível em: <<http://www.psiqweb.com.br>>. Acesso em 11 nov. 2014.

SATO, J. R., et al. Brain Imaging Analysis Can Identify Participants under Regular Mental Training. **PLoS ONE**, v. 7, n. 7, 2012.

SHAPIRO, D. Meditation: Clinical and health-related applications. **The Western Journal of Medicine**, v. 134, n.2, p. 141-142, 1981.

TANAKA, G. K., et al. Lower trait frontal theta activity in *Mindfulness* meditators. **Arq Neuropsiquiatr**, v. 72, n. 9, p. 687-693, 2014.

TAYLOR, V. A., et al. Impact of *mindfulness* on the neural responses to emotional pictures in experienced and beginner meditators. **Neuroimage**, v. 57, p. 1524-1533, 2011.

VORKAPIC, C.; RANGÈ, B. **Mindfulness, meditação, yoga e técnicas contemplativas**: um guia de aplicações e de prática pessoal para profissionais de saúde. Rio de Janeiro: Cognitiva, 2013, 108 p.

WEISZFLOG, W. **Michaelis Moderno Dicionário da Língua Portuguesa**. 1. ed. São Paulo: Melhoramentos, 2004.

WULLSTEIN, I. A. C. **Yoga, Meditação e Silêncio**: Um estudo na tradição de grandes mestres e na visão científica de Bohdan Wjitenko. 2009. 316 f. Tese (Doutorado em Ciências da Religião) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2009.