

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

Faculdade de ciências humanas e da saúde

Curso de Psicologia

Julia Orfali Ogawa

**OS BENEFÍCIOS DO USO DE PRÁTICAS MEDITATIVAS
NAS INTERVENÇÕES PSICOLÓGICAS**

São Paulo

2024

Julia Orfali Ogawa

**Os benefícios do uso de práticas meditativas nas
intervenções psicológicas**

Trabalho de Conclusão de Curso realizado
como exigência parcial para obtenção do título
de Bacharel em Psicologia pela Faculdade de
Ciências Humanas e da Saúde, da Pontifícia
Universidade Católica de São Paulo.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Andréia De Conto
Garbin

São Paulo

2024

AGRADECIMENTOS

Sou muito grata a todos que fizeram parte da minha trajetória acadêmica e que contribuíram para a minha formação até aqui. Seria impossível listar aqui todas as pessoas que me ensinaram algo sobre a vida, mas sou muito grata a todas elas, pois, não fosse a influência que exerceram sobre mim, eu não seria quem eu sou hoje e, tampouco, teria chegado aonde cheguei.

Em especial, agradeço à minha família, que sempre me incentivou e apoiou para que a minha formação fosse (e seja) a melhor possível; agradeço aos meus professores por terem me fornecido a bagagem necessária para que eu chegasse até aqui. Agradeço à prof.^a Andréia de Conto Garbin, que me orientou neste trabalho.

O meu desejo é o de que, com este trabalho, eu possa retribuir às pessoas ao meu redor com pelo menos um pouco do que me foi dado ao longo da vida.

RESUMO

OGAWA, Julia Orfali. **Os benefícios do uso de práticas meditativas nas intervenções psicológicas.** Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2024.

Introdução: Vivemos hoje em uma sociedade na qual se percebe empiricamente o número de pessoas que utilizam medicamentos psiquiátricos, e na qual grande parte da população mundial é diagnosticada com algum transtorno, em algum grau. Hoje em dia, temos problemas muito diferentes daqueles vividos pelas gerações passadas; o nosso estilo de vida faz com que estejam inegavelmente presentes uma miríade de transtornos psicológicos, como Depressão, Ansiedade, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), Síndrome de Burnout (SB), Transtorno de Personalidade Limítrofe (TPL), entre outras. Neste cenário, constata-se a hiper medicalização que apesar de tratar dos sintomas e do desconforto momentâneo, não age sobre a causa dessas doenças, sendo necessário reconhecer o uso de recursos não-medicamentosos que ajam não somente na redução dos sintomas, mas também sobre as suas causas. **Objetivos:** O presente trabalho tem como objetivo reconhecer como a meditação é usada nas práticas de saúde e nas intervenções psicológicas. **Metodologia:** Foi realizada uma revisão sistemática de literatura, dadas as poucas existentes na língua portuguesa a respeito do tema e, a partir daí, construiu-se um estudo exploratório, tendo em vista a necessidade de aprofundamento no tema. Assim, foram levantados 48 artigos científicos publicados no período de 2019 a 2024 para compreender como a meditação é utilizada em contexto de intervenção, tanto em Psicologia como em outras áreas da saúde. Durante processo de revisão, surgiu a necessidade de compreender três pontos-chave para o desenvolvimento do trabalho: o funcionamento da sociedade atual e como o contexto social afeta o indivíduo; a forma como a meditação altera o funcionamento do organismo, contribuindo para a neuroplasticidade, bem como para outros benefícios; e a maneira como o cérebro percebe e interpreta os estímulos. As referências utilizadas foram, respectivamente, *Sociedade do Cansaço*, de Byung-Chul Han, (2015), *Neurociência e Mindfulness*, de Ramon M. Cosenza (2021) e *The Extended Mind*, de Annie Murphy Paul (2021). Ainda, para uma visão mais ampla do tema estudado, foram utilizados materiais audiovisuais (como palestras, aulas e vídeos explicativos) acerca do tema estudado. **Resultados:** Encontrou-se que a meditação é benéfica se praticada de maneira adequada e confere alguns benefícios complementares aos da psicoterapia, especialmente no que tange à neuroplasticidade e à geração de autoconsciência. Enquanto prática de auxílio às intervenções de saúde, há um consenso da literatura de que a meditação pode contribuir para acelerar o processo de autopercepção e promover o bem-estar e a saúde. **Considerações finais:** foram cumpridos os objetivos estabelecidos para o trabalho, e conclui-se que a meditação pode ser um recurso utilizado para tratar diversas demandas.

Palavras-chave: Meditação; Saúde mental; Promoção de bem-estar.

SUMÁRIO

RESUMO	3
1. INTRODUÇÃO.....	5
2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS	7
2.1 A Sociedade Disciplinar (séc. XX)	7
2.2 A Sociedade do Cansaço (séc. XXI)	8
2.3 A Meditação como ferramenta de auxílio à psicoterapia	10
2.4. Breve contextualização histórica da meditação.....	14
2.5. Linha do tempo da meditação	17
3. APROXIMAÇÕES DA NEUROCIÊNCIA COM A MEDITAÇÃO, SEGUNDO RAMON M. COSENZA.....	18
3.1 Definição de meditação e suas diferentes categorias	18
3.2. Neuroplasticidade e meditação	20
3.3. Sistema Nervoso e Meditação.....	21
3.4. Regulação das emoções e meditação.....	26
4. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DO SUS: POSICIONAMENTO DO CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA.....	32
4. 1 Práticas Integrativas Complementares à saúde (PICs)	32
4.2 Posicionamento dos Conselhos de Psicologia sobre as Práticas Integrativas e Complementares (PICs)	33
5. OBJETIVO	38
6. MÉTODO.....	39
7. RESULTADOS E ANÁLISE	41
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	50
9. REFERÊNCIAS	53
10. Apêndice.....	58
9.1 Tabela de levantamento dos artigos buscados nas plataformas SciElo e Google Acadêmico a partir dos descritores: “meditação Mindfulness”, “meditação psicologia” e “meditação psicologia benefícios”, no período de 2019 a 2024	58

1. INTRODUÇÃO

O presente trabalho tem como tema central o uso de práticas meditativas para a promoção de saúde mental, com o objetivo de reconhecer como a meditação tem sido usada nas práticas de saúde e nas intervenções psicológicas. Parte-se de uma revisão sistemática de literatura, dadas as poucas existentes na língua portuguesa a respeito do tema e, a partir daí, constrói-se um estudo exploratório.

A fim de atingir o objetivo proposto e de compreender o tema a partir de uma visão mais ampla, fez-se uma pesquisa acerca: (i) da compreensão do funcionamento da sociedade e de como o contexto social afeta o indivíduo; (ii) do histórico da meditação e de seus diferentes tipos, bem como o seu funcionamento; (iii) da forma como ela altera o funcionamento do Sistema Nervoso Central (SNC); (iv) de como a meditação possibilita a autopercepção e o reconhecimento dos processos subjetivos (como o reconhecimento das emoções e o autoconhecimento) contribuindo, assim, para a saúde mental.

Percebe-se empiricamente que, na sociedade atual, grande parte da população faz uso de medicamentos psiquiátricos e/ou é diagnosticada com algum transtorno de natureza psíquica. O programa Roda Viva, transmitido pelo canal aberto de televisão TV Cultura, entrevistou no ano de 1999 a historiadora e psicanalista francesa Élisabeth Roudinesco. Nessa entrevista (Roda Viva, 2017), a psicanalista afirma que a sociedade contemporânea sofre com a falta de ideais, especialmente os ideais revolucionários, decorrentes principalmente da queda do comunismo. Com isso, a sociedade atual sofre com “uma certa depressão” (Roda Viva, 2017, 2’ 25”), e que a prova seria a quantidade de medicamentos usados nos tratamentos psíquicos. A autora afirma também que essa depressão causada pela falta de ideais gera grande violência (Roda Viva, 2017, 3’ 53”).

Consoante ao pensamento de Roudinesco é o do filósofo coreano naturalizado alemão Byung-Chul Han, que complementa a visão da pesquisadora acerca da sociedade atual e até fornece explicações sobre algumas das características que ela listou em 1999. Byung-Chul publicou em

2015 a sua obra mais famosa, *Sociedade do Cansaço*, na qual compara o estilo de vida de algumas décadas passadas com o presente.

O filósofo teoriza que, hoje em dia, temos problemas muito diferentes daqueles vividos pelas gerações passadas, pois nos encontramos em uma sociedade diametralmente oposta àquela que nos precedeu, em relação às características que serão indicadas a seguir. O que ele denomina de *sociedade disciplinar*, que antecede a atual, estendeu-se ao longo do século XX e se transforma, a partir de 2001, no que ele denomina *sociedade do cansaço*. Essa sociedade tem como características centrais a positividade tóxica, a superprodutividade e a necessidade de autoafirmação constante; essas condições unem-se para favorecer alguns tipos de adoecimento.

Tendo em vista esse cenário, percebe-se fundamental a criação de recursos para lidar com os estressores cotidianos; dessa maneira, a autora busca reconhecer a forma como a meditação é usada nas práticas de saúde e nas intervenções psicológicas para a promoção de saúde mental.

Então, partindo da compreensão do contexto social, entendem-se os adoecimentos dos quais padecem os indivíduos atuais; em seguida, compreende-se também que a meditação possui características que podem ser complementares à psicoterapia e reconhece-se o tema do uso da meditação em contexto terapêutico. Assim, faz-se um histórico das práticas de meditação, bem como a transposição desse conhecimento milenar para a linguagem científica ocidental, passando pela neurociência e explicando a forma como a meditação age sobre o nosso organismo. A partir daí, estabelece-se uma relação com as práticas do profissional psicólogo no Brasil e qual a extensão permitida, bem como limites estabelecidos para as suas atuações. Finalmente, elencam-se artigos científicos acerca das produções já realizadas sobre o tema no Brasil.

2. FUNDAMENTOS TEÓRICOS

2.1 A Sociedade Disciplinar (séc. XX)

Existe durante o século XX, no qual a visão de mundo predominante nos países capitalistas, de economia aberta, era a análoga à Imunologia (Byung-Chul, 2015, p. 7): a relação eu-outro parte do princípio de que há um inimigo, que possui uma existência totalmente contrária ao meu modo de vida, cuja existência é tão ou mais forte do que a minha e que pode me aniquilar. Portanto, esse inimigo deve ser combatido a qualquer custo (Neto, 2020). É uma lógica de ataque e defesa. Expõe Byung-Chul:

O século passado foi uma época imunológica. Trata-se de uma época na qual se estabeleceu uma divisão nítida entre dentro e fora, amigo e inimigo ou entre próprio e estranho (Byung-Chul, 2015, p. 8).

Seguindo essa lógica, hospitais, asilos, presídios, quartéis e fábricas representariam o modo de funcionamento dessa sociedade. Nela emergiu a psicanálise, que só poderia ser efetiva em uma sociedade repressiva, baseada na negatividade das proibições (Byung-Chul, 2015, p. 79-80). O principal exemplo que ilustra essa lógica é a própria Guerra Fria, cujo principal foco foi o conflito dos Estados Unidos da América contra a União Soviética (capitalismo vs. comunismo); essa política se estendeu por toda a sociedade ocidental e pôde também ser observada nas ditaduras na América Latina (Neto, 2020).

Esses movimentos foram criados para impedir o avanço do “inimigo externo”, o comunismo. Nesse tipo de sociedade, o “antídoto” para o comunismo seria a *sociedade do controle* ou *disciplinar*, na qual há uma hipervigilância do que pode ser pensado, dito e manifesto, a exemplo das ditaduras na América Latina (Neto, 2020).

Nessa *sociedade do controle* há autoridades externas ao indivíduo, que ditam deveres e exigem obediência absoluta. Isso implica em reconhecer que “deliberadamente, faz-se um pouco de autoviolência para proteger-se de uma violência ainda maior, que seria mortal” (Byung-Chul, 2015, p. 9). Essa lógica favorece que os indivíduos foquem em apenas uma ação, mergulhando nela

profundamente. Isso lhes confere uma estrutura que permite suportar o tédio e a monotonia para alcançar um objetivo maior.

Esse estilo de pensamento é fundamental para os processos criativos, imaginativos e de compreensão. O tédio também é um importante aspecto dos indivíduos dessa sociedade: é por meio dele que se pode negar o estímulo externo, prática que vai completamente contra o instinto humano, mas que, justamente por isso, permite ao homem dominar a sua própria natureza (Neto, 2020).

A partir do final da Guerra Fria, o cenário começa a mudar, e a sociedade ocidental caminha em direção ao século XXI, no qual emerge a *sociedade do cansaço*.

2.2 A Sociedade do Cansaço (séc. XXI)

O século XXI possui características diametralmente opostas à sociedade que a precedeu. Segue a lógica “Pós-Imunológica” (Neto, 2020, 1’48”). Enquanto na sociedade imunológica, o outro é um inimigo tão ou mais poderoso do que eu e que deve ser exterminado a qualquer custo, na sociedade pós-imunológica o outro é somente diferente, e o diferente não representa mais uma ameaça. Ocorre, então, a negação da negação, ou seja, a negação do ato de negar o outro como uma ameaça. Isso significa que não seria mais tão necessária a demarcação tão ferrenha da alteridade, estimulando maior fluidez das relações eu-outro. Assim, o filósofo afirma que:

O desaparecimento da alteridade significa que vivemos numa época pobre de negatividades [...] os adoecimentos neuronais do século XXI seguem, por seu turno, sua dialética, não a dialética da negatividade, mas a da positividade. São estados patológicos devidos a um exagero de positividade (Byung-Chul, 2015, p.10).

Então, o que marca a sociedade atual é o positivo, a afirmação, o sim, ao contrário daquela que nos precedeu. Hoje, o outro pode até incomodar, mas ele não é percebido como forte o suficiente para modificar a minha vida. Esse fato pode ser exemplificado pela questão dos imigrantes em vários países: eles podem até representar um peso ou ser uma diferença que incomoda, mas não há mais a necessidade de que sejam exterminados; o que há é a imposição do

estilo de vida dos nativos. Se o imigrante não se adapta ao novo lugar, ele deve se retirar do espaço, e não morrer (Neto, 2020, 4'55").

Assim, Byung-Chul Han (2015, p.14) afirma que é a positividade que marca as relações eu-outro. Consequentemente a essa relação, existe uma inflação do valor do Eu, na qual o Eu também está sujeito a essa positividade: contrariamente à sociedade disciplinar, na qual existia um mecanismo de controle externo muito rígido e severo, a sociedade do cansaço deposita, no indivíduo, a responsabilidade pela sua própria gestão. Nesse sentido ocorre a afirmação do Eu.

Então, presentemente, o indivíduo deve se autogerir e teoricamente tem poder ilimitado para a sua própria ação. Assim, a esse indivíduo requisita-se: que produza, a todo momento; que afirme a sua positividade frente ao outro; que afirme a sua existência acima de tudo, tudo isso ao mesmo tempo. Dessa maneira, consolida-se o conceito de multitarefa (que significa realizar inúmeras atividades concomitantemente). Isso implica na superficialização da atenção: se antes realizava-se uma única coisa por vez, de maneira muito aprofundada, hoje realizam-se múltiplas tarefas de maneira mais superficial (Neto, 2020, 5'46").

Quando há essa mudança de ritmo, muda-se mais vezes o foco da atenção, para mais estímulos diferentes, em um intervalo de tempo muito menor. Esse fenômeno acaba por desacostumar o cérebro a suportar o tédio, já que a atenção do indivíduo é chamada para muitas coisas ao mesmo tempo e troca de estímulos muito rápido. Isso causa uma drástica redução na habilidade de resiliência e ao mesmo tempo leva à exaustão e ao cansaço crônico, que passam a dizer respeito à própria constituição do ser. O sujeito deve afirmar ser para ser de verdade. Afirmo o filósofo que:

O excesso de positividade se manifesta também como excesso de estímulos, informações e impulsos. Modifica radicalmente a estrutura e economia da atenção. Com isso se fragmenta e destrói a atenção. Também a crescente sobrecarga de trabalho torna necessária uma técnica específica relacionada ao tempo e à atenção, que tem efeitos novamente na estrutura da atenção. A técnica temporal e de atenção *multitasking* (multitarefa) não representa nenhum progresso civilizatório. A multitarefa não é uma capacidade para a qual só seria capaz o homem na sociedade trabalhista e de informação pós-moderna. Trata-se antes de um retrocesso. A multitarefa está amplamente disseminada entre os animais em estado selvagem.

Trata-se de uma técnica de atenção, indispensável para sobreviver na vida selvagem (Byung-Chul, 2015, p.18).

Uma terceira decorrência desse modo de vida é o isolamento do indivíduo em sua própria afirmação (Neto, 2020, 6'20"), o que causa um cansaço solitário e a necessidade de destruir o mundo do outro para que o Eu possa se afirmar. De maneira que, quando eu afirmo o meu eu, não sobra mais nada a não ser eu. Eu, sozinho, único e cansado.

Devido a essas características, o filósofo aponta que algumas doenças estão mais presentes na nossa sociedade: Depressão, Ansiedade, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), Síndrome de *Burnout* (SB), Transtorno de Personalidade Limítrofe (TPL). Segundo ele, essas doenças ilustram esse mecanismo de funcionamento:

Não são infecções, mas enfartos, provocados não pela negatividade de algo imunologicamente diverso, mas pelo excesso de positividade. Assim, eles escapam a qualquer técnica imunológica, que tem a função de afastar a negatividade daquilo que é estranho (Byung-Chul, 2015, p. 7).

O autor também explica que a depressão corresponderia a um esgotamento de ser através da exigência da positividade, ou seja, uma "exaustão das forças do eu tentando ser Eu" (Neto, 2020, 6'25).

2.3 A Meditação como ferramenta de auxílio à psicoterapia

A partir do panorama traçado por Roudinesco e Byung-Chul, a autora estabelece uma linha de pensamento: o que ocorre, então, é que temos uma sociedade constantemente cansada pela necessidade de se autoafirmar e que migra incessantemente de um estímulo para outro, de forma leviana, realizando um número excessivo de tarefas simultaneamente e com baixa capacidade de resiliência. Esse jeito de operar revela-se disfuncional pois nos leva a somente reagir a estímulos e a buscar os prazeres imediatos que não necessariamente contribuem para a autopercepção, que demanda um raciocínio lógico, por vezes tedioso e desagradável. Além dos incontáveis diagnósticos de transtornos mentais (muitas vezes aliados ao fenômeno da hipermedicalização, como já havia dito Roudinesco em 1999), sofremos, então, com a necessidade de

autoafirmação constante, que nem sempre está ligada ao autoconhecimento e ao sentido de propósito do indivíduo. Afastando-nos cada vez mais do sentido de propósito, cada vez mais vamos nos perdendo de nós mesmos, e cada vez mais, temos a necessidade de autoafirmação em detrimento do outro. Isso não aniquila o problema real de intolerância (para constatar isso, basta abrir o jornal) e da falta de intimidade conosco mesmos. Seria, então, a meditação, enquanto recurso de auxílio à autopercepção, uma ferramenta útil às práticas psicoterapêuticas?

A meditação é uma prática milenar presente em inúmeras culturas. Assim como a maioria das atividades humanas, ela foi, ao longo do tempo, sofrendo alterações e adaptações. O termo meditação é um guarda-chuva amplo para descrever inúmeras práticas de diversas culturas; no entanto, Shapiro (1981) relata que o que une esse campo tão diverso é que todas são práticas cujo objetivo é a focalização da atenção. Isto posto, pode-se definir meditação como uma “prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção” (Shapiro, 1981 *apud* Menezes; Dell’Aglío, 2009, p.277).

Uma decorrência dessa definição é a de que ela pode ser compreendida também como um processo de autorregulação da atenção, cujo controle se dá por meio da prática (Davidson; Goleman, 1977; Goleman; Schwartz, 1976) *apud* Menezes e Dell’Aglío (2009, p.277)).

O tema da meditação, durante muito tempo, foi associado ao esoterismo e ao misticismo; ele foi objeto de muitas crenças infundadas, que alimentaram o imaginário comum de que somente monges budistas e pessoas ligadas a religiões específicas pudessem meditar. Outra ideia comum acerca do tema é a de que meditar é “não pensar em nada” e, portanto, seria quase impossível praticá-la (Cosenza, 2021, p. 3).

Ocorre também que, no ocidente, a ciência e o método científico têm um papel preponderante na validação e no atestado do que é legítimo ou não. Nos anos 1930, mais precisamente em 1936 (Smith, 1975 *apud* Menezes; Dell’Aglío, 2009, p.278), iniciaram-se no campo científico ocidental as primeiras discussões acerca do tema; no entanto, as primeiras pesquisas acerca da meditação

despontaram somente duas décadas depois. De acordo com Menezes e Dell'Aglio (2009, p.278), a primeira pesquisa registrada oficialmente nos moldes do método científico foi realizada em 1956.

Interessante notar que a trajetória da meditação no imaginário popular, assim como a da psicoterapia, ganha lentamente espaço e relevância, mas em um crescendo contínuo, junto à população. Leme (1989) realizou um estudo no qual buscou retratar o senso comum acerca da profissão de Psicologia a partir da análise de respostas de estudantes recém ingressados no curso, no período de 1976 a 1989. A visão comum nesse período era a de que psicólogos são "médicos de loucos" (Leme, 1989, p.1). Também foi registrado que esses profissionais são aproximados de "guias espirituais", como pais de santo e padres (Leme, 1989, p.1). Nesse sentido, é possível estabelecer um paralelo entre a visão popular acerca da meditação e da Psicologia.

A ciência ocidental segue o método cartesiano, que busca analisar eventos complexos por meio da separação e categorização em eventos menores. Uma consequência disso é que, para compreender o fenômeno humano, afasta-se a mente do corpo; isso tem como consequência a dissociação entre saúde física e saúde mental. E esta é uma faca de dois gumes, pois, ao mesmo tempo em que permite a atenção focalizada em um problema específico, característica dominante da ciência e da cultura ocidentais e, portanto, do método científico, compartimentaliza e impossibilita a visão do quadro geral, característica dominante da ciência e da cultura orientais (Estúdio Criativo, 2011).

Nessa situação, a meditação pode servir como prática auxiliar ao tratamento psicoterapêutico, que busca compreender os fenômenos de forma abrangente. Enquanto a psicoterapia busca a observação e a alteração do comportamento, a prática meditativa busca apenas a observação dos padrões de ação (Menezes; Dell'Aglio, 2009, p. 277).

Após a pandemia de Covid-19 houve um aumento da busca de processos e atividades que contribuíssem para a melhoria geral na qualidade de vida, o que acarretou a popularização de temas como a psicoterapia. Na realidade, a busca

por atendimento psicológico já apresentava tendências de crescimento e desmistificação. O processo foi catalisado pela pandemia em 2020. Segundo o Jornal online do Campus da Universidade de São Paulo (Universidade de São Paulo, 2020) a busca por atendimento psicológico aumentou durante o período. Um estudo de 2020, utilizando como ferramenta o *Google Trends*, constatou que:

Na semana de 29 de março a 4 de abril de 2020, quando a maioria dos estados brasileiros já havia decretado quarentena, a busca por atendimento psicológico no Google chegou a 88% (López, 2020).

Destaca ainda que, em comparação com o ano anterior (2019), durante o qual a procura por serviços psicológicos era de 11%, constatou-se um aumento de 77% nessa procura. Uma hipótese levantada por Daniel Fatori, psicólogo, pós doutor e pesquisador no Hospital das Clínicas (HC) é a de que haveria três principais fatores para esse aumento:

O fator do medo, tanto de pegar a Covid-19 quanto de que algum parente fique doente, e a própria questão do distanciamento social, para aquela parcela da população que realmente está aderindo. (López, 2020).

Ainda no ano de 2020, a meditação também foi buscada como um recurso para lidar com o desconforto e a ansiedade. O jornal CNN divulgou, em 19 de julho de 2021, uma pesquisa realizada pela Fiocruz em parceria com a Faculdade de Medicina de Petrópolis (FMP), com 12.136 participantes. Os resultados apontaram que 61,7% dos brasileiros passaram a buscar terapias alternativas. O estudo considerou as mesmas 29 práticas presentes nas Práticas Integrativas e Complementares (PICs). Houve crescimento de 28% na busca pela meditação como estratégia de promoção de autocuidado em todas as regiões do Brasil (Couto, 2021).

Hoje em dia, segue alta a procura por terapia, tanto na modalidade presencial quanto na *on-line*. Segundo reportagem da revista virtual Portal Hospitais Brasil (2023), a seguradora de saúde SulAmérica registrou, somente em seus serviços, um aumento de procura de 303% entre 2020 e 2022 para a psicoterapia. Existe uma série de fatores decorrentes da pandemia que ainda se manifestam na população no geral, e a tendência parece ser a de que, cada vez mais, o tema de saúde mental cresça em importância. O presente estudo visa averiguar os benefícios das práticas meditativas aliadas à psicoterapia, tendo em

vista o cenário global, para a promoção de saúde mental nos ambientes de atuação dos psicólogos.

2.4. Breve contextualização histórica da meditação

Os primeiros estados alterados de consciência teriam ocorrido na humanidade há cerca de 800 mil anos, através de algumas situações específicas. Willard Johnson (*apud* Sastre, 2022), em seu livro *Do xamanismo à ciência: uma história da meditação*, cita algumas circunstâncias favorecedoras da meditação, como:

1. a descoberta do fogo e a sensação de segurança que ele despertava na humanidade. Além de fornecer calor, era possível, com ele, afastar predadores;
2. o exercício da caça, que exigia dos seres humanos um grau elevado de concentração, já que era necessária a abstração de tudo aquilo que fosse externo ao objeto;
3. as relações sexuais e as relações sociais;
4. a dor: quando uma situação muito intensa ocorria, teoriza-se que a mente entraria em um estado de defesa para aplacar uma sensação tão intensa, como ainda ocorre nos dias de hoje em determinadas situações.

Segundo Daniel Goleman (2017), em seu livro *A Ciência da Meditação*, a meditação é um tipo de “inter-tecnologia”, que funciona em todos os sistemas de crenças. Essa prática não pertence a um foco religioso específico, mas todas as culturas têm uma forma de meditação e todos os indivíduos são capazes de fazê-la. Dessa forma, a meditação é passível de ser aplicada tanto em meios religiosos quanto em meios científicos, como no campo da Psicologia.

O primeiro registro sobre meditação a que se tem acesso data de 3.000 anos a.C. Ele foi encontrado na região da atual Índia, e considera-se que a gravura represente o deus Shiva, em postura meditativa. Esse registro evidencia, então, que

desde essa época a meditação já era uma prática estabelecida. Segue abaixo uma imagem deste primeiro registro gráfico¹:

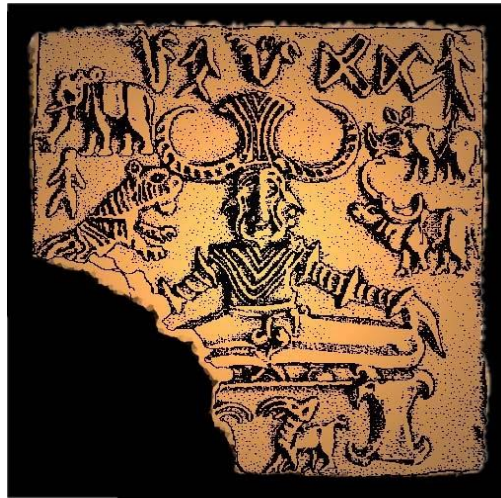


Figura 1. Imagem do Deus Shiva. Para o hinduísmo é um dos deuses superiores, responsável pela criação, pela destruição e, assim, pela transformação. Fonte: internet. Acesso em 13/12/23.

Os primeiros registros escritos acerca da meditação são os Vedas², também oriundos da região da Índia, mas que datam de 1.500 anos mais tarde; ou seja, 1.500 a.C. Eles descrevem sistematizações da meditação. Posteriormente, na China, encontram-se os primeiros registros acerca da meditação feitos pelo taoísmo, de 500-300 a.C. Datam de cerca de 200 a.C. os registros de meditação da Cabala, do judaísmo. Na Grécia do século XIV da era cristã, foram encontrados registros de um tipo de meditação conhecido como “preces do coração”. Na Europa, o frei Francisco de Osuna (1492-1540)

¹ Shiva significa “aquele que faz o bem”. A ele os hindus também atribuem a criação da Yoga. Na figura em questão, o deus encontra-se no centro, sentado em posição de lótus, como hoje em dia se pratica a meditação em muitas culturas. Imagem retirada da internet, disponível em: <https://abrir.link/ucdud>. Acesso em 04/11/2023.

² Vedas: são os textos que fundamentam o hinduísmo. Esta religião, ao contrário de outras, não possui um fundador, credo fixo ou organização religiosa. Os Vedas são formados por quatro livros que compilam os textos da religião: Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda e Atharva Veda. Eles estão escritos em Védico, uma forma antiga do Sânscrito. *Veda* significa *saber, conhecimento*. O mais antigo destes livros é o Rig Veda, que data de 1300 a 1000 a.C. A ele seguiram-se o Yajur Veda e o Sama Veda. Em aproximadamente 900 a.C., foi adicionado o Atharva Veda, com orações e “palavras mágicas”, como assim descreviam os antigos. Referência: O QUE SÃO VEDAS?/ Ensino Religioso. Disponível em: https://youtu.be/4guOS6A_QSg, acesso em 04/11/2023.

descreve uma forma de meditar através da visualização e da focalização da natureza.

O frei Francisco descreve que a meditação que fazia olhando o horizonte o deixava cego, surdo e mudo por um instante, e que no silêncio da meditação, ele falava com Deus. São suas as seguintes palavras:

A amizade e a comunhão com Deus são possíveis nesta vida através da limpeza da própria consciência, entrando no coração e descansando em amoroso silêncio e, em seguida, elevando-se acima do coração para Deus (Sastre, 2022).

No mundo ocidental contemporâneo, o primeiro estudo científico acerca da meditação foi realizado em 1956. Mais recentemente, o pesquisador Jon Kabat-Zinn, professor do *Massachusetts Institute of Technology* (MIT), iniciou, nas décadas de 1970 e 1980, seus estudos sobre *Mindfulness* que, hoje em dia, é a prática mais disseminada e estudada no meio científico ocidental. Kabat-Zinn estudava pessoas com dores crônicas, que se tornavam resistentes ao tratamento medicamentoso. A partir da introdução da meditação, o pesquisador foi capaz de relatar a melhora dos sintomas de seus pacientes. Até hoje são realizadas pesquisas nesse sentido, especialmente nos campos da Psicologia, da Medicina e da Enfermagem, constantemente provando a eficácia das práticas.

2.5. Linha do tempo da meditação

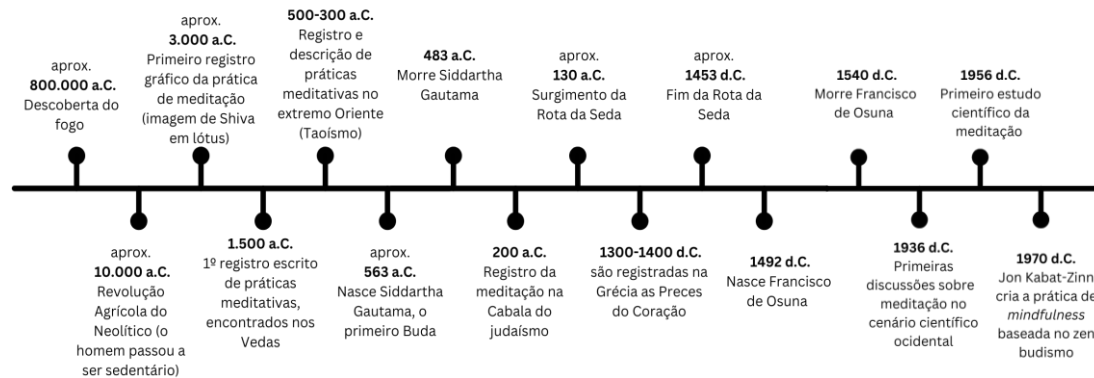


Figura 2. Linha do tempo da meditação. Fonte: Elaboração da autora.

3. APROXIMAÇÕES DA NEUROCIÊNCIA COM A MEDITAÇÃO, SEGUNDO RAMON M. COSENZA

3.1 Definição de meditação e suas diferentes categorias

Como já anteriormente mencionado, a meditação foi por muito tempo associada à religiosidade; e somente a partir do século XX passou a haver estudos científicos acerca do tema. Descobriu-se então que a meditação poderia também ser aplicada a contextos que não tivessem relação com rituais religiosos, ou seja, totalmente laicos (Cosenza, 2021).

A meditação é caracterizada pelo autor como um termo que:

refere-se a uma grande variedade de práticas que têm sido preconizadas por inúmeras tradições espirituais ao longo dos tempos, com diferentes objetivos. Suas origens remontam há mais de 3 mil anos, e o termo para designá-las em sânscrito ou em páli, é *bhavana*, que significa "cultivo" (Cosenza, 2021, p. 3).

Essa definição aproxima-se daquela dada por Shapiro (1981) e trabalhada por Menezes e Dell’Aglío (2009). Ainda segundo o autor, mesmo que as práticas meditativas sejam variadas e conservem entre si diferenças significativas em termos de métodos, práticas, objetivos e filosofias, todas elas têm em comum o treinamento da atenção voluntária - que a Psicologia denomina atenção executiva - a fim de desenvolver “estados mentais positivos e a capacidade da mente em contemplar a si mesma” (Cosenza, 2021, p.3). A essa capacidade da mente de contemplar-se a si mesma e perceber as nuances do estado físico e mental denomina-se autopercepção. Assim, à medida em que se pratica por mais tempo, e o praticante ganha experiência, ele torna-se capaz de partir da autopercepção e encontrar padrões de ação, de sentimento e de pensamento, promovendo assim o autoconhecimento, conforme posto por Menezes e Dell’Aglío (2009).

Os diferentes tipos de meditação são três: atenção focada, monitoração aberta e amorosidade/compaixão (Cosenza, 2021, p.3). O primeiro, denominado atenção focada, compreende as meditações em que:

O praticante procura focar e manter a atenção em um único objeto, seja ele a respiração, alguma parte do corpo ou um mantra. O seu objetivo é “treinar e estabilizar a atenção e a concentração, diminuindo a

tendência à divagação". Quando ocorre a divagação, retorna-se o foco da atenção ao objeto-alvo" (Cosenza, 2021, p.3).

Esse tipo de meditação treina a atenção voluntária (Cosenza, 2021). O segundo tipo é a monitoração aberta, que se aproxima do conceito de *Mindfulness*, cujo objetivo é simplesmente:

observar as experiências que ocorrem na consciência de momento a momento, em uma atitude não reativa e sem julgamentos. As experiências incluem pensamentos, sentimentos e sensações corporais internas, bem como os estímulos externos presentes (Cosenza, 2021, p.4).

O terceiro tipo de meditação é o de amorosidade, cujo objetivo é:

cultivar e desenvolver qualidades positivas como a gentileza, a compaixão ou a gratidão. O praticante procura gerar sentimentos de boa vontade para si mesmo e para os outros (Cosenza, 2021, p.4).

Este tipo de meditação promove atitudes pró-sociais e aumenta a sensação subjetiva de bem-estar (Cosenza, 2021).

Assim, existem diferentes tipos de meditação que trabalham diferentes habilidades, as quais podem ser exploradas na clínica de formas distintas. No entanto, independentemente do tipo de meditação, Hasenkamp *et al.* (2012, in: Cosenza, 2021) comprovaram que, durante o período em que ocorre a meditação, a mente tem um ciclo que passa por ao menos quatro estados diferentes: foco - divagação - consciência da divagação - mudança de foco da atenção, conforme demonstrado na figura a seguir:

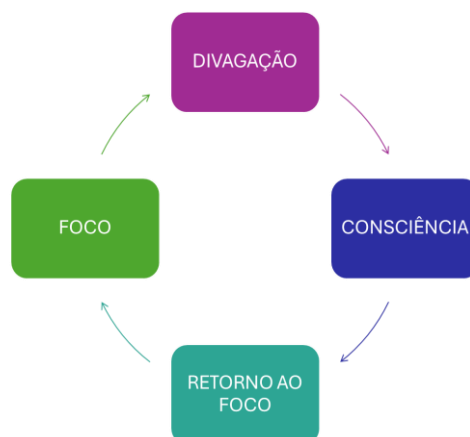


Figura 3. Fonte: Cosenza, RAMON. Neurociência e Mindfulness. p. 19. Imagem de elaboração da autora.

3.2. Neuroplasticidade e meditação

O Sistema Nervoso Central (SNC) é afetado pelos três tipos de meditação, ainda que de maneiras diferentes, segundo Cosenza (2021). Para compreender a ocorrência dessas mudanças, é importante entender o que é a neuroplasticidade, bem como a forma como a meditação altera a neuroplasticidade cerebral. Um artigo³ publicado no jornal da USP em 19 de maio de 2023 explica o conceito de neuroplasticidade e como ela afeta as atividades cotidianas. O texto define a neuroplasticidade como a capacidade que o cérebro tem de adaptar a sua arquitetura e as suas funções a partir de estímulos internos e externos, ou seja, é a capacidade do cérebro de formar novas conexões e novos caminhos neuronais (Estanislau, 2023).

Estudos como o de Loureiro *et al.* (2016) atestam que imagens de Ressonância Magnética Funcional (RMF) em uma população de praticantes diários de meditação apontam para um espessamento do córtex pré-frontal e do córtex da ínsula, além de alterações em áreas do sistema límbico, em especial, a amígdala (Loureiro, 2016); um estudo de Davison e Lutz (2011) aponta que a meditação aumenta a neuroplasticidade. Essas alterações nos caminhos neuronais contribuem também para a diminuição do estresse e da ansiedade e para um aumento na atenção (Baime, *in*: Loureiro *et al.* 2008).

Cosenza (2021) afirma que todas as práticas meditativas têm ação sobre a ínsula e sobre os processos de interocepção⁴. O autor afirma também que essas sensações sutis que chegam ao cérebro são interpretadas de maneira mais clara quando se medita. A neurociência ainda não conseguiu determinar evidências efetivas dos processos pelos quais essas alterações são feitas, mas um estudo de Hölzel *et al.* (2011) foi capaz de determinar que a prática da meditação do tipo *mindfulness* exerce 4 efeitos diferentes no cérebro. São eles:

- (i) regulação da atenção;

³ Cérebro tem capacidade de se reconfigurar e ser treinado para melhores resultados. Disponível em: <https://abrir.link/TTRSS>. Acesso em 31/05/2024

⁴ Interocepção: é a consciência do estado interno do corpo, como define a autora Annie M. Paul, *The Extended Mind: The power of thinking outside the brain*, 2021

- (ii) aumento da consciência corporal;
- (iii) regulação emocional;
- (iv) mudança de autopercepção.

A partir desse achado, os pesquisadores da área acreditam que as práticas meditativas levam a um aumento da habilidade de autorregulação. O autor define este último conceito como “[o] processo pelo qual podemos dirigir as nossas ações, pensamentos e decisões no sentido de atingir um determinado objetivo” (Cosenza, 2021, p.6).

Ou seja, a autorregulação está intrinsecamente ligada ao que a neuropsicologia denomina como funções executivas: processos cognitivos pelos quais se estabelece a estratégia comportamental.

Considerando que o objetivo do profissional psicólogo seria, de acordo com o Conselho Federal de Psicologia (CFP), examinar pessoas que apresentam problemas intra e interpessoais, de comportamento familiar ou social ou distúrbios psíquicos, diagnosticá-las e tratá-las com as técnicas adequadas para cada caso, com o objetivo de contribuir para que o indivíduo se insira na vida comunitária (CFP, 2008), pode-se lançar mão da meditação a como mais um recurso auxiliar às intervenções psicológicas, à medida que o processo terapêutico tem como finalidade a autoconsciência para mudar padrões de comportamento que atrapalhem a vida do sujeito.

3.3. Sistema Nervoso e Meditação

O corpo humano é um sistema dinâmico que depende do equilíbrio de três fatores principais para o seu funcionamento adequado: o sistema nervoso, o sistema endócrino e o sistema imunológico. A interação entre esses três sistemas tem como resultado padrões adequados de respostas comportamentais e fisiológicas às condições nas quais o organismo se encontra (Mídia ATP USP, 2012).

O Sistema Nervoso (SN) é composto por uma rede de aproximadamente 100 bilhões de neurônios, que recebem e transmitem informações por meio de estímulos químicos e elétricos, denominados sinapses. Esses neurônios

agrupam-se em estruturas especializadas, que transmitem esses sinais por todo o corpo. O Sistema Nervoso pode ser classificado em Sistema Nervoso Central (SNC) e Sistema Nervoso Periférico (SNP). O SNC é composto pelo cérebro (encéfalo e tronco cerebral) e medula espinhal; sua função é receber e integrar as informações que chegam do SNP, tomar decisões e enviar ordens. O SNP é composto por todos os nervos que se projetam da medula e inervam o resto do corpo (Mídia ATP USP, 2012). Sua função é transmitir as informações provenientes dos órgãos sensoriais para o SNC, e do SNC para os músculos e as glândulas (sistema endócrino).

O Sistema Nervoso Periférico é dividido em Sistema Nervoso Somático (SNS), aquele que inerva a musculatura esquelética, cujos movimentos conseguimos controlar, e em Sistema Nervoso Autônomo (SNA), aquele que inerva a musculatura lisa, cardíaca e as glândulas. A consciência não consegue controlar os movimentos/estimulações do SNA. Este é composto por dois tipos de fibra: aquelas que transportam a informação que sai do SNC para o resto do corpo (eferentes) e aquelas que transportam as informações que saem dos órgãos sensoriais e chegam ao SNC (aferentes). O SNA é dividido em Simpático (SNAS) e Parassimpático (SNAP).

Em um esquema:

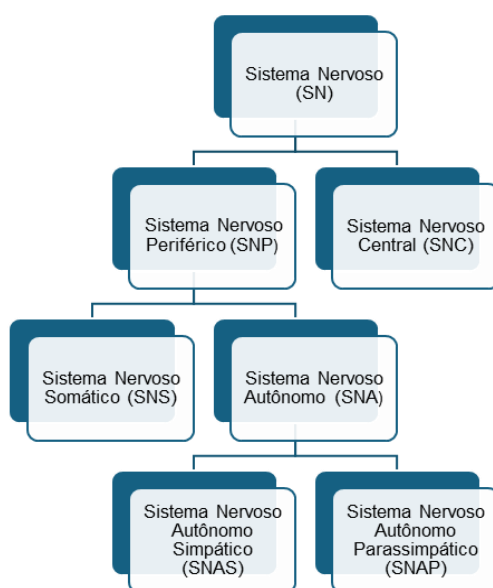


Figura 4. Esquema representativo do SN e suas ramificações. Fonte: Elaboração da autora.

Os sistemas nervosos simpático e parassimpático funcionam de maneira antagônica: à medida em que o primeiro está relacionado com as reações pontuais de estresse, o segundo regula o funcionamento coordenado do organismo a longo prazo (Mídia ATP USP, 2012). Este também está relacionado com as funções de “acalmar e interagir”, enquanto aquele relaciona-se com as reações de “luta/fuga” (Cosenza, 2021).

Abaixo, uma ilustração do Sistema Nervoso Autônomo, com algumas funções do SNAS e do SNAP:

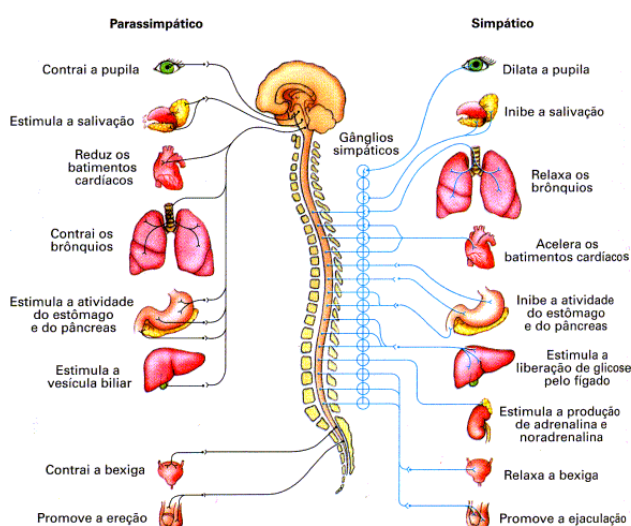


Figura 5. O SNA e algumas de suas funções Fonte: Internet. Disponível em: <https://blogdoenem.com.br/biologia-sistema-nervoso/>. Acesso em:19/05/2024.

Assim, resumem-se as funções de cada sistema em um quadro:

Tabela 1: Reações físicas e emocionais relacionadas aos sistemas nervosos

Sistema Nervoso Autônomo Parassimpático	Sistema Nervoso Autônomo Simpático
SNAP	SNAS
Contrai a pupila	Dilata a pupila
Estimula a salivação	Inibe a salivação
Contrai os brônquios	Relaxa os brônquios
Desacelera os batimentos cardíacos	Acelera os batimentos cardíacos
Estimula a atividade do estômago e do pâncreas	Inibe a atividade do estômago e do pâncreas
Estimula a vesícula biliar	Estimula a liberação de glicose pelo fígado
-----	Estimula a produção da adrenalina pela glândula suprarrenal
Contrai a bexiga	Relaxa a bexiga
Promove a ereção	Promove a ejaculação

Figura 6. Tabela ilustrativa das funções do SNAS e do SNAP. Fonte: Cosenza, 2021, p.53

O Sistema Nervoso Simpático atua nas situações de alarme ou de emergência e mobiliza todo o organismo para atuar naquela circunstância (Cosenza, 2021). Assim, ele entra em ação quando o indivíduo deve lidar com alguma situação difícil, sendo responsável por desencadear uma reação em cascata: a amígdala estimula o corpo a liberar a noradrenalina⁵; ativa a glândula suprarrenal, que produz adrenalina, que cai na circulação sanguínea e potencializa a ação do Sistema Nervoso Simpático. A amígdala também age sobre o hipotálamo, que estimula a hipófise e age sobre a glândula suprarrenal,

⁵ Noradrenalina e adrenalina são hormônios da família das catecolaminas, assim como a dopamina. Sua função é quebrar as moléculas que serão fonte de energia para preparar o corpo para as reações de luta/fuga. Fonte: <https://www.biologianet.com/anatomia-fisiologia-animal/noradrenalina.htm>, acesso em 19/05/2024.

que secreta o cortisol⁶. Essas reações são adaptativas quando preparam o organismo para reagir a situações pontuais, mas tornam-se maléficas quando desencadeadas de maneira prolongada. É o que acontece no estilo de vida atual, como exposto por Byung-Chul (2015) e Roudinesco (1999). Além disso, Alfonsi (2021) esclarece que:

Níveis altos de estresse sustentados ao longo prazo, ou o estresse crônico, tem como consequência a desregulação dos níveis adequados de cortisol no organismo, constituindo uma condição desfavorável para a regulação da homeostase e causando diversos desequilíbrios nos processos inflamatórios, imunológico, metabólico e genômico (Alfonsi, 2021, p. 614)

O Sistema Nervoso Parassimpático, por sua vez, atua de maneira oposta: quando o organismo está em repouso (por exemplo, quando está fazendo a digestão), bem como nas situações de “acalmar e interagir”, funções inibitórias ao “lutar e fugir” (Cosenza, 2021, p. 54). O nervo mais importante deste sistema é o chamado nervo Vago, responsável pela maioria das sensações interoceptivas e pela inervação do tórax e do abdome. O SNAP também está associado às emoções positivas, que Cosenza (2021) elenca na tabela a seguir:

Tabela 2: emoções positivas promovidas pelo SNAP segundo Cosenza (2021)

Alegria	Esperança
Admiração	Gentileza
Alívio	Gratidão
Amor	Inspiração
Compaixão	Orgulho
Curiosidade	Perdão

⁶ Cortisol: é um hormônio esteroide que regula o humor, a motivação e o medo, bem como os níveis de glicose sanguínea. Por esse motivo, ele também está diretamente relacionado com a reação de luta/fuga. Fonte: <https://blog.sabin.com.br/saude/o-que-faz-o-hormonio-cortisol/#:~:text=O%20cortisol%20%C3%A9%20um%20horm%C3%B4nio,organismo%20apresentam%20receptores%20do%20horm%C3%B4nio.,> acesso em 19/05/2024.

Diversão	Serenidade
Elevação	

Fonte: Extraído de Cosenza, 2021 (p. 92-96). Tabela elaborada pela autora.

Essas emoções são importantes para ir além da sobrevivência, possibilitando ao indivíduo aproveitar as oportunidades fornecidas pelas situações. Uma série de estudos tem achado que pessoas que experimentam emoções positivas regularmente são mais longevas e vivem com mais saúde (apresentam menos doenças cardiovasculares, dores e menos inflamação) (Cosenza, 2021).

A meditação se faz importante pois, por meio dela, aumenta-se a interocepção, ou seja, ficamos mais aptos a prestar atenção aos sinais internos, que, muitas vezes, aparecem como emoções e sentimentos. A partir dessa percepção, é possível regular as emoções e, em contexto geral, aumentar a consciência e a presença nas situações (Cosenza, 2021).

3.4. Regulação das emoções e meditação

Existem, dentro do campo da Psicologia, muitas áreas que estudam as emoções.

A revisão de literatura feita por Miguel (2015) define emoção como

uma condição complexa e momentânea que surge em experiências de caráter afetivo, provocando alterações em várias áreas do funcionamento psicológico e fisiológico, preparando o indivíduo para a ação (Atkinson; Atkinson; Smith; Bem; Nolen-Hoeksema, 2002; Davis; Lang, 2003; Frijda, 2008; Gazzaniga; Heatherton, 2005; Levenson, 1999 *apud* Miguel, 2015, p 153).

Apesar de não haver um consenso sobre a definição do objeto, a maioria das pesquisas realizadas até agora revelou que as emoções compreendem um processo fisiológico complexo, que envolve diversas cadeias de reações e múltiplas variáveis (Frijda, 2008, in: Miguel, 2015). Além disso, a maioria dos estudos foi capaz de vincular o processo emocional a uma reação muscular interna, comportamento expresso, impressão afetiva subjetiva e cognições. Esse é o modelo teórico que prevalece hodiernamente, conforme sustentam Goodwin,

2005; Ledoux, 1996; Mandler, 2003; Niedenthal; Krauth-Gruber; Ric, 2006; Plutchik, 2002; Schultz; Schultz, 2009; Strongman, 2003 (in: Miguel, 2015, p. 153).

Quando partimos do senso comum, costumamos acreditar que “as expressões emocionais têm origem em algum evento interno” (Miguel, 2015, p. 154), ou seja, elas ocorreriam “de dentro para fora”: nós sentimos alguma coisa e manifestamos essa reação na forma de uma emoção. No entanto, o modelo James-Lange (1890) propôs que: primeiro se percebe o estímulo, para que o organismo reaja e, somente a partir daí, percebermos as emoções. Assim, James exemplifica que nós não corremos porque sentimos medo, mas sentimos medo porque começamos a correr (*apud* Miguel, 2015). Nos anos 1960, essa teoria foi complementada pelo conceito de *feedback* facial. Ele consiste na tese de que a movimentação da musculatura facial exerceria efeito causal na experiência da emoção (Miguel, 2015), ou seja, uma pessoa que está sorrindo tem a propensão a se sentir feliz; ao mesmo tempo, alguém que está com uma postura corporal fechada, com uma expressão negativa, tenderia a se sentir irritada, por exemplo. A teoria original de James, no entanto, não é mais aceita, pois, como afirmam diversos pesquisadores:

emoções distintas possuem reações viscerais semelhantes (Cannon, 1927); pessoas com paralisia assim mesmo relatam experiência emocional subjetiva (Lowe; Carroll, 1985); estados emocionais podem ser gerados apenas por meio do pensamento, sem uma ação física (Mayer; Salovey, 1999); a percepção é mais rápida do que a reação muscular; a ausência de autoconhecimento pode levar à identificação de uma excitação corporal como sendo certa emoção, quando na verdade é outra; nem sempre os indivíduos têm consciência de que estão vivenciando uma emoção; o efeito placebo pode provocar estados emocionais sem que alterações fisiológicas tenham sido provocadas; entre outras (para uma revisão mais aprofundada dessas críticas, sugere-se Ekman, 1993; Gazzaniga; Heatherton, 2005; Mandler, 2003; Niedenthal et al., 2006; Plutchik, 2002; Prinz, 2007) (Miguel, 2015, p. 154)

No entanto, as teorias psiconevrolucionistas acreditam que as emoções são produto da evolução, ou seja, são respostas adaptativas a situações que ocorrem no meio (Miguel, 2015). O motivo para que isso aconteça é que, mesmo que a manifestação das emoções possa ser aprendida culturalmente, existem expressões (principalmente as faciais) que são comuns a humanos e primatas (Miguel, 2015).

Existe ainda uma terceira vertente, que atesta que as emoções são um produto social, ou seja, descarta-se a possibilidade de a biologia interferir nos processos emocionais (Miguel, 2015). No entanto, a vertente prega que as emoções ajudam a modelar a sociedade e enfatiza o valor social que representa a emoção. Nessa teoria, enfatiza-se que a expressão corporal não precisa ser coerente com a expressão subjetiva e nem com a interpretação da situação (Miguel, 2015).

O modelo utilizado no presente trabalho é o psicoevolucionista, pois é ele o que melhor explica as reações fisiológicas das emoções. A principal característica das emoções que será levada em conta nesta revisão é que as emoções são fenômenos que ocorrem no corpo e no espaço mental quando nos deparamos com algo importante e desencadeiam reações fisiológicas no corpo. Importante aqui é algo significativo para a existência do indivíduo. Cosenza nos explica que o papel das emoções é preparar o indivíduo para “lidar rapidamente com eventos que percebemos como essenciais no cotidiano” (Cosenza, 2021, p.).

As emoções nos impelem para a ação; essa ação não precisa, necessariamente, ser consciente (Cosenza, 2021). Assim, muitas vezes as emoções nos mobilizam para a ação antes de podermos considerar qual é a melhor atitude a ser tomada no momento. Por exemplo, durante um assalto, pessoas podem reagir de três diferentes maneiras: brigando, fugindo ou congelando. Essa é uma situação extrema, mas as emoções alteram, em todas as situações, a forma como o cérebro processa as informações, captura as informações e os pontos de atenção. Quando pensamos em uma crise de ansiedade, um ataque de pânico, um acesso de raiva ou de felicidade, nesses momentos estamos sendo controlados pelas emoções; mesmo que não seja necessário haver um estímulo palpável para que essas reações sejam desencadeadas, elas alteram significativamente o funcionamento do organismo, especialmente do SNA, estimulando o SNAS ou o SNAP.

O senso comum separa os conceitos de razão e emoção; no entanto, hoje em dia sabemos que elas “caminham lado a lado, são processadas por circuitos que se superpõem no cérebro e são igualmente importantes no dia a dia”

(Cosenza, 2021, p. 70). O autor afirma ainda que cada emoção teria uma função e manifestar-se-ia em contextos diferentes:

A raiva faz-se presente quando alguma coisa nos contraria ou restringe nossa autonomia, e serve para remover obstáculos, provocando luta ou conflito. O medo sinaliza um perigo e desencadeia comportamento de fuga. A tristeza acontece diante de uma perda e serve para invocar suporte social. A surpresa indica o aparecimento de algo inesperado, que merece atenção. O nojo indica a presença de algo tóxico e desagradável e gera afastamento, como defesa. Por fim, a alegria indica a presença de uma situação agradável e fomenta aproximação e conexão (Cosenza, 2021, p.71)

Apesar disso, o autor relembra que as emoções são processamentos do cérebro, ou seja, elas não ocorrem por si só, e que as emoções têm componentes resultantes desses processamentos. O primeiro são as respostas corporais, que compreendem: ações e expressões periféricas, como desassossego, aumento do estado de alerta, suor nas mãos, lacrimejamento etc., que geralmente aparecem de forma espontânea. O segundo são os sentimentos emocionais: irritação, desânimo, euforia etc. Esses sentimentos são percebidos somente pelo sujeito que está experimentando essas emoções e parecem ser desencadeados pela percepção das sensações corporais (nó na garganta, frio no estômago). O terceiro componente é a consciência emocional, na qual o indivíduo é capaz de identificar a emoção sentida (Cosenza, 2021).

Apesar de as emoções estarem presentes na filogenia⁷, o “portfólio emocional” do indivíduo, ou seja, o repertório de emoções que ele demonstra e a maneira como reage às diversas situações está profundamente relacionado com a ontogenia⁸. Desse modo, os elementos que despertam determinada emoção podem variar de um indivíduo para outro. Isso faz ser razoável o entendimento de que “as emoções são frequentemente desencadeadas por estímulos ambientais” (Cosenza, 2021, p.). Disso, depreende-se que as emoções, que no passado, contribuíram para a sobrevivência da espécie em um contexto de vida abissalmente diferente - já que o estilo de vida de um ser

⁷ filogênese: é a história de evolução de uma espécie ou qualquer grupo hierarquicamente reconhecido (Costa e Melo, 1999).

⁸ Ontogênese: é, analogamente à filogênese, a história de evolução de um indivíduo da espécie. *Onto* vem do grego “ser”.

humano pré-histórico é, com certeza, muito diferente do estilo de vida de alguém atual - agora podem apresentar-se disfuncionais. Hoje em dia, não precisamos mais do medo para fugir de predadores ou da raiva para lutar por alimento. Mas a programação genética da espécie permanece muito semelhante. Isso faz com que as emoções que antes eram desencadeadas por situações reais presentes no ambiente natural sejam hoje, frequentemente, fruto de processos mentais (Cosenza, 2021).

No cérebro, as estruturas relacionadas com o processamento e a regulação emocional são as chamadas estruturas límbicas, que compõem o sistema límbico. Adicionalmente a esses circuitos, está presente nessa função o córtex cerebral, responsável pela razão (Cosenza, 2021). Abaixo segue uma ilustração das estruturas cerebrais que o compõem:



Figura 7. Ilustração das estruturas cerebrais que compõem o sistema límbico Fonte: internet. Acesso em 20/05/2024.

Na década de 1950, o neurologista Paul Maclean mapeou no cérebro algumas estruturas responsáveis pelo processamento emocional, as quais denominou Sistema Límbico (MacLean, 1955). Hoje em dia aceita-se que, para além da estrutura mapeada por MacLean, outras áreas cerebrais tenham igual importância nesta cadeia de regulação emocional.

Uma estrutura importante para o reconhecimento e interpretação de estímulos emocionais é a amígdala cerebral. Ela recebe informações que

chegam tanto do meio externo ao organismo quanto de seu meio interno. É essa área do cérebro que identifica a importância do estímulo emocional e identifica o seu significado. Quando ocorre essa discriminação, a amígdala mobiliza outras regiões cerebrais e desencadeia as respostas periféricas, bem como influencia o processamento cognitivo desses estímulos (pensamento e atenção) (Cosenza, 2021). Assim, sua função é a de (i) identificar os estímulos, (ii) selecioná-los e (iii) coordenar as respostas periféricas relacionadas com as emoções. A principal estrutura responsável pelos sentimentos e pela consciência emocional é o córtex cerebral, atuando em conjunto com outras estruturas.

Em 2003, o neurocientista J. LeDoux descobriu que há duas vias que informam o cérebro quando o estímulo tem caráter emocional: uma possui conexão direta com a amígdala e a outra dirige-se ao córtex cerebral, onde a informação pode se tornar consciente (LeDoux, 2003; Cosenza, 2021). A primeira via é direta (portanto, mais rápida) e estimula a amígdala a desencadear um conjunto de reações antes de ocorrer o processamento desse estímulo (estimulação do SNAS).

Na prática, a nossa reação quando isso acontece é levar um susto antes de identificar o que está acontecendo, para depois decidir se o motivo do susto é, de fato, uma ameaça, ou não. Essa via pode garantir a nossa sobrevivência, mas também pode ter efeitos colaterais como o estresse e a ansiedade (Cosenza, 2021). Uma pesquisa feita por Galli, Guimarães e Nunes (2021), comprovou que, por meio da meditação *mindfulness* existe uma redução significativa dos níveis de ansiedade.

Uma pesquisa realizada pela Acta Paulista de Enfermagem em um curso extracurricular com foco em meditação confirmou que:

O curso eletivo focado na meditação da atenção plena e compaixão ajudou a desenvolver as habilidades socioemocionais de bem-estar, a autoconsciência dos alunos e a reduzir o afeto negativo (Araujo, 2020, p.1)

Como visto, a meditação exerce importante efeito sobre o bem-estar e pode ser usada como recurso auxiliar à psicoterapia, inclusive em contexto de saúde pública, como veremos a seguir.

4. PRÁTICAS INTEGRATIVAS E COMPLEMENTARES EM SAÚDE DO SUS: POSICIONAMENTO DO CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA

Todas as práticas exercidas por psicólogos são regulamentadas pelo Conselho Federal de Psicologia (CFP) e, em cada estado, pelo Conselho Regional de Psicologia (CRP). De acordo com o site da entidade federal pode-se reconhecer o funcionamento do sistema:

O Conselho Federal de Psicologia (CFP) e os Conselhos Regionais de Psicologia (CRPs) formam, juntos, o Sistema Conselhos. O CFP e os Conselhos Regionais foram criados pela [Lei nº 5.766](#), de 20 de dezembro de 1971, regulamentada pelo [Decreto 79.822](#), de 17 de junho de 1977.

É função do Sistema Conselhos contribuir para o desenvolvimento da Psicologia como ciência e profissão, conforme previsto nos regimentos internos do Conselho Federal e Conselhos Regionais (Conselho Federal de Psicologia, 2023).

O CFP atua em consonância com o Ministério da Saúde e, por conseguinte, a favor do Sistema Único de Saúde (SUS). Durante a pesquisa realizada, foram encontradas no site do Conselho Federal de Psicologia resoluções tomadas conjuntamente entre os dois órgãos em relação ao tema estudado.

4. 1 Práticas Integrativas Complementares à saúde (PICs)

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) são abordagens terapêuticas que visam prevenir, promover e recuperar a saúde, destacando a importância da escuta acolhedora, laços terapêuticos e a conexão entre indivíduos, meio ambiente e sociedade. Institucionalizadas pelo SUS, somam, hoje em dia, 29 procedimentos gratuitos à população. Integradas em diversos níveis de atenção à saúde, especialmente na Atenção Primária, adotam uma visão ampliada do processo saúde-doença, considerando aspectos físicos, emocionais, mentais e sociais. Elas não substituem o tratamento tradicional, mas são um complemento indicado por profissionais específicos (Ministério da Saúde, 2006).

Atualmente, 8.239 estabelecimentos de saúde na Atenção Primária oferecem PICs em 54% dos municípios brasileiros, com distribuição em diferentes níveis de complexidade: Atenção Básica (78%), Média (18%), Alta (4%) (Brasil, 2023). Essas práticas, parte das Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas pela Organização Mundial da Saúde (OMS), têm o intuito de fortalecer o cuidado no SUS, promovendo autonomia e autocuidado, além de proporcionar um cuidado continuado, humanizado e abrangente em saúde.

A portaria GM/MS nº 971 de 3 de maio de 2006 arrola as seguintes PICS: apiterapia, aromaterapia, arteterapia, Ayurveda, biodança, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos, medicina antroposófica, Medicina Tradicional Chinesa (MTC)/acupuntura, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, plantas medicinais/fitoterapia, quiropraxia, reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa, terapia de florais, Termalismo/Crenoterapia e Yoga.

4.2 Posicionamento dos Conselhos de Psicologia sobre as Práticas Integrativas e Complementares (PICs)

As PICs, bem como outras práticas emergentes em psicologia, devem estar consoantes ao Código de Ética do profissional psicólogo e devem servir como um complemento às atividades desses profissionais. O CRP de Santa Catarina publicou, em 2019, nota de orientação sobre a utilização das PICS e outras práticas emergentes em Psicologia. Nesse documento consta que o Ministério da Saúde recomenda a implementação de abordagens complementares aos tratamentos de saúde desde que estejam em consonância aos critérios éticos e morais do Código de Ética da profissão:

A Portaria do Ministério da Saúde número 971/2006 recomenda a implantação e implementação de ações e serviços relativos às Práticas Integrativas e Complementares - PICs, no âmbito da política pública de saúde - SUS, (...). Esta Portaria emerge diante do reconhecimento, por

parte de diferentes categorias profissionais, dessas práticas como sendo **abordagens complementares** para o cuidado e, ainda, da instituição de uma rede dessas estratégias por parte de diversos municípios. A política se direciona, principalmente, à necessidade de conhecer, apoiar, incorporar e implementar experiências que já são desenvolvidas. Para tanto, considera as dimensões globais dos indivíduos, e, sobretudo, a singularidade e complexidade da ocorrência dos fenômenos de saúde e adoecimento. (...) O rol de práticas integrativas reconhecidas foi ampliado com as Portarias do Ministério da Saúde de número 849/2017 (revogada pela portaria de consolidação n. 2/ 2017), 702/2018 e 1.988/ 2018. Cabe ressaltar que o Ministério da Saúde regulariza a política de saúde, entretanto, não cabe à essa instituição a regulamentação do exercício profissional das diferentes categorias que compõem as equipes, sendo essa a função dos respectivos Conselhos Profissionais.

Ademais, a mesma nota descreve os parâmetros técnicos e éticos a serem considerados pelos psicólogos para a utilização das PICs:

(...) todas as práticas e/ou instrumentais de intervenção empregados pelas/os psicólogas/os, em qualquer época de atuação, devem ser selecionados a partir de uma **proposta metodológica** definida com base na avaliação da demanda apresentada pela(s)/o (s) usuária(s)/o(s). Isto significa que a escolha dos instrumentos e das técnicas deve ser correspondente ao método de trabalho definida pela/o profissional, de forma fundamentada na Psicologia enquanto ciência e profissão, para responder às demandas analisadas, constituindo um percurso que possibilite o alcance de objetivos e/ou resultados esperados em determinada situação e/ou condição contextual de vida do sujeito, família e ou grupo atendido.

Dessa forma, orienta-se que as práticas sejam utilizadas de maneira integrada ao projeto de trabalho consolidado para a atuação e a construção de respostas em cada caso. (...). (CRP-12, 2019, p.1-2)

O CRP 12 rege ainda que as práticas utilizadas devem ser coerentes com o tratamento proporcionado; ademais, os usuários dos serviços psicológicos devem ter acesso às informações concernentes ao trabalho desenvolvido. Consta também que os instrumentos, procedimentos e técnicas aplicados devem manter relação direta com “os saberes e fazeres da Psicologia” (CRP-12, 2019,

p. 3). Para além, cabe ao profissional avaliar a necessidade de uso dos instrumentos, procedimentos e técnicas durante as intervenções, que devem ser fundamentados de maneira adequada.

Importa, ainda, que os sujeitos tenham acesso a informações sobre as práticas a serem utilizadas e que as mesmas façam sentido no processo de atendimento. O Código de Ética Profissional do Psicólogo (resolução CFP 10/2005) aponta como um dever fundamental “(...) Fornecer, a quem de direito, na prestação de serviços psicológicos, informações concernentes ao trabalho a ser realizado e ao seu objetivo profissional” (CEPP, Art. 1º, alínea “f”).

Os diversos instrumentos, técnicas e práticas empregados pelas/os psicólogas/os devem relacionar-se diretamente, tanto teórica quanto epistemologicamente, com os saberes e fazeres da Psicologia, correspondendo também aos princípios éticos e a legislação profissional, conforme anuncia o Art. 1º, a alínea “c” do Código de Ética Profissional do Psicólogo (Resolução CFP 10/2005). Assim, considerando que as práticas desenvolvidas pelas/os profissionais de Psicologia carecem promover o acesso e a abordagem aos **fenômenos psicológicos**, destaca-se que cabe à/ao profissional analisar se (e como) as técnicas e os instrumentos permitem trabalhar elementos interligados à subjetividade, bem como em qual nível de profundidade os mesmos são atingidos, com a finalidade de corresponder à complexidade e à diversidade de questões que se encontram englobadas ao psiquismo, a partir dos contextos socioculturais em que as pessoas vivem e constroem suas vidas (...). Cabe às/aos profissionais manterem-se **atualizadas/os** quanto aos conhecimentos construídos pela Psicologia enquanto ciência e profissão (Princípio Fundamental número IV do CEPP – Resolução CFP 10/2005), bem como identificarem os limites e as potencialidades do que é próprio desta área. No caso da utilização de uma prática que tenha correspondência com os critérios já especificados, salienta-se que a/o profissional deve ter a qualificação necessária à aplicabilidade da mesma.

Em que pese o Art. 2º, alínea “f”, do CEPP (Resolução CFP 10/2005), considera-se que a definição das técnicas, instrumentos e práticas devem ser fundamentadas a partir de resultados demonstrados em investigações científicas que tratem de seus critérios de uso, avaliação

e efeitos, em coerência com a demanda específica visualizada em determinada situação e/ou condição. No contexto dos serviços e equipamentos de saúde, mesmo quando solicitada a/ou pela gestão a realizar uma prática específica, é preciso que a/o psicóloga/o verifique a adequação dessa e preserve sua autonomia profissional, buscando, inclusive, dialogar com as/os gestoras/es sobre as possibilidades e limites de sua atuação. (CRP-12, 2019, p.3-4)

Finalmente, é vedado ao psicólogo quanto ao uso das PICs e outras práticas não regulamentadas:

Nesse sentido, considerando que algumas PICs, assim como outras práticas emergentes situam-se a partir de diversos saberes, cabe ressaltar que o Art. 2º, alínea “b”, do CEPP (Resolução CFP 10/2005), veda a/ao psicóloga/o: “Induzir a convicções políticas, filosóficas, morais, ideológicas, religiosas, de orientação sexual ou a qualquer tipo de preconceito, quando do exercício de suas funções profissionais”. (CRP-12, 2019, p.4)

Concordante à nota publicada pelo CRP de Santa Catarina está a resolução do CFP n. 10/97 de 20 de outubro de 1997, que estabelece os “critérios para divulgação, a publicidade e o exercício profissional do psicólogo, associados a práticas que não estejam de acordo com os critérios científicos estabelecidos no campo da Psicologia”. Os psicólogos, ao promoverem seus serviços ou realizarem divulgação através de meios de comunicação, devem associar seu título e práticas profissionais apenas a técnicas e métodos reconhecidos como específicos da Psicologia e que atendam aos critérios científicos estabelecidos na área. Os critérios utilizados para aceitar uma prática ainda não regulamentada são os seguintes:

Art. 2º As técnicas e práticas ainda não reconhecidas pela Psicologia poderão ser utilizadas no exercício profissional, enquanto recursos complementares, desde que:

- I) estejam em processo de pesquisa conforme critérios dispostos na Resolução nº 196/96, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde;
- II) respeitem os princípios éticos fundamentais do Código de Ética Profissional do Psicólogo;
- III) o profissional possa comprovar junto ao CRP a habilitação adequada para desenvolver aquela técnica; e
- IV) o cliente declare expressamente ter conhecimento do caráter experimental da técnica e da prática utilizadas.

Assim, a meditação pode ser utilizada em contexto clínico, bem como em outras intervenções psicológicas já que a prática é parte das PICs. Conforme consta em nota técnica do CFP publicada em 2014:

O Conselho Federal de Psicologia (CFP) participou da reunião da Comissão Intersetorial de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (CipicSUS), que ocorreu nos dias 29 e 30 de abril, em Brasília. O objetivo foi planejar as ações para 2014 e avaliar as atividades realizadas em 2013, a exemplo da implantação de uma política nacional em todo Brasil.

O foco da discussão foi a construção do plano de trabalho para este ano. Também houve debate sobre a construção de um documento avaliativo dos 25 anos do SUS na ótica da CipicSUS. “Discutimos as bases para construção do documento contendo as contribuições da CipicSUS para a elaboração da 15ª Conferência Nacional de Saúde”, explicou o colaborador do CFP Delvo Ferraz.

Sobre o plano de trabalho, Ferraz adiantou que a previsão é fortalecer as práticas integrativas nas diversas regiões do País com a criação de um observatório tripartite de implementação das práticas integrativas e complementares (PICs). Além disso, inclui o apoio à elaboração da cartilha destinada a gestores da saúde, profissionais e usuários do SUS sobre o uso seguro das PICs, e estimula a realização de seminários temáticos com secretarias estaduais e municipais de saúde, universidades, instituições de ensino e pesquisa e usuários.

A Comissão também falou sobre o recente parecer favorável da Justiça Federal que manteve em vigor a Portaria 971/12, do Ministério da Saúde. O dispositivo traz como diretriz a implantação das práticas integrativas e complementares de forma multiprofissional, como a implantação da acupuntura realizada pelos psicólogos, fisioterapeutas e médicos no SUS (Conselho Federal de Psicologia, 2014).

Dessa maneira, conclui-se que o uso das técnicas de meditação pode ser feito de forma segura no contexto da clínica psicológica, desde que o psicólogo tenha atestada a sua capacidade em ministrar tal atividade.

5. OBJETIVO

A autora parte da análise do panorama social (explicitada no item 2.3 do presente trabalho) para a compreensão de fatores que afetam a saúde e o bem-estar do indivíduo atual e elabora a seguinte pergunta: Seria, então, a meditação, enquanto recurso de auxílio à autopercepção, uma ferramenta útil às práticas psicoterapêuticas? Dessa maneira, como objetivo da presente pesquisa, a autora busca reconhecer como a meditação tem sido usada nas práticas de saúde e nas intervenções psicológicas.

6. MÉTODO

A presente pesquisa buscou cumprir o objetivo proposto, reconhecer como a meditação é usada nas práticas de saúde e nas intervenções psicológicas, por meio de uma revisão de literatura para a compreensão mais ampla do fenômeno da meditação.

Elaborou-se então uma pesquisa exploratória, bibliográfica e, posteriormente, estendeu-se para a análise de outros registros, configurando-a também como documental, sistemática e qualitativa para entender os benefícios que traz a meditação para o contexto de clínica psicológica.

A partir daí, partiu-se para a compreensão da entrada da meditação na ciência ocidental e, conseqüentemente, o uso e benefícios observáveis tornam-se de mais fácil entendimento. Por se tratar de um tema recente (o primeiro estudo realizado cientificamente na sociedade ocidental data da década de 1950 e somente mais tarde a meditação *mindfulness* seria difundida por Jon Kabat-Zinn na década de 1970-1980) ainda não há muitos estudos de longa data e tampouco revisões de literatura sobre o tema, especialmente na língua portuguesa.

Nos capítulos introdutórios, foram utilizados três livros como referência: A Sociedade do Cansaço, de Byung-Chul Han (2015), para traçar um panorama sociológico acerca do mundo atual, bem como compreender pelas lentes do autor o funcionamento do mundo ocidental; Neurociência e Mindfulness, de Ramon M. Cosenza (2021), para compreender a maneira como a meditação altera a fisiologia dos praticantes; The Extended Mind, de Annie Murphy Paul (2021), para compreender o conceito de interocepção, sentido promovido pela meditação.

Em seguida, foram pesquisados artigos científicos, com as palavras-chave: “meditação psicologia”, “meditação Mindfulness”, “meditação psicologia benefícios”, e utilizou como filtro publicações dos últimos 5 anos (no período indicado acima, de 2019 a 2024), nas plataformas de busca SciELO e Google Acadêmico, escolhidas em virtude da ampliação ao cenário brasileiro. Foram excluídas da pesquisa Teses de Conclusão de Curso (TCCs), Teses de

Mestrado e Teses de Doutorado. Foram encontrados, no total, 52 artigos nas plataformas de busca SciELO e Google Acadêmico sendo 4 estavam em repetição nas duas bases de dados, totalizando 48 artigos distintos.

A fim de compreender melhor o fenômeno da meditação, bem como a sua história, foram também buscadas referências em materiais audiovisuais na plataforma YouTube, incluindo documentários, aulas e palestras gravadas acerca dos temas buscados.

7. RESULTADOS E ANÁLISE

O presente estudo tomou por base um levantamento das pesquisas realizadas sobre o tema nos bancos de pesquisa SciElo e Google Acadêmico, os dois buscadores escolhidos em virtude da aplicação ao cenário brasileiro, em diversos anos. No entanto, esta análise refere-se ao período dos últimos 5 anos (de 2019 a 2024) nos bancos escolhidos para maior fidedignidade ao cenário brasileiro. Foram excluídas da pesquisa Teses de Conclusão de Curso (TCCs), Teses de Mestrado e Teses de Doutorado.

Foram encontrados, no total, 52 artigos nas plataformas de busca SciElo e Google Acadêmico. Do conjunto encontrado, 4 estavam em repetição nas duas bases de dados, logo, são 48 artigos distintos. Desse total, 13 têm como temática a aplicação da meditação em jovens⁹; 11 abordam a meditação em universitários¹⁰; 6 estudam os efeitos da meditação em profissionais de saúde¹¹; 6 estudam a promoção de bem-estar durante a pandemia de Covid-19¹²; 6 têm como temática a meditação para manejo de estresse e ansiedade¹³; 7 estudam os efeitos da meditação em populações com algum tipo de comorbidade¹⁴; e 11 dizem respeito às aplicações da meditação na clínica psicológica¹⁵.

Dentre esses artigos, listam-se algumas abordagens terapêuticas que orientaram os trabalhos: arteterapia, musicoterapia, psicologia positiva, fenomenologia existencial, Gestalt terapia e psicologia analítica. Por fim, 7

⁹Fernández et.al., 2019; Tessaro, 2022; Santos, 2020; Pinto, 2023; Furlan, 2021; Araujo, 2020; Catarucci, 2019; Malheiros, 2023; Silveira, 2021; Gomes, 2023; Atari, 2021; Santos, 2022; Souza, 2020

¹⁰ Fernández et.al, 2019; Santos, 2020; Pinto, 2020; Furlan, 2021; Baia, 2022; Araujo, 2020; Catarucci, 2019; Malheiros, 2023; Silveira, 2021; Atari, 2021; Santos, 2022

¹¹ Melo et.al., 2021; De Oliveira, 2020; Araujo, 2020; Nunes, 2022; Silveira, 2021; Atari, 2021

¹² Reis, 2020; Melo et.al., 2021; Atari, 2021; Santos, 2022; Zanon, 2020

¹³ Guimarães; Galli, 2021; Pinto et.al., 2023; Alfonsi, 2021; Freitas et.al., 2022; Peixoto, 2021; Malheiros, 2023

¹⁴ Fabian, 2022; Cavalcante, 2023; Beck-da-Silva, 2023; Araujo, 2021; Santos et.al., 2022; Araujo, 2019; Castellano, 2019

¹⁵ Bueno, 2019; Zanon, 2020; Votto, 2019; Mello; Souza, 2019; Oliveira, 2020; Nunes, 2020; Alfonsi, 2021; Curado, 2021; Silva, 2019; Dravet, 2024; Demarca et.al., 2024

artigos tinham como temática a meditação e a promoção de saúde e bem-estar¹⁶. Alguns dos artigos tinham intersecção de temas. Segue abaixo um gráfico que ilustra os resultados encontrados e as temáticas abordadas:

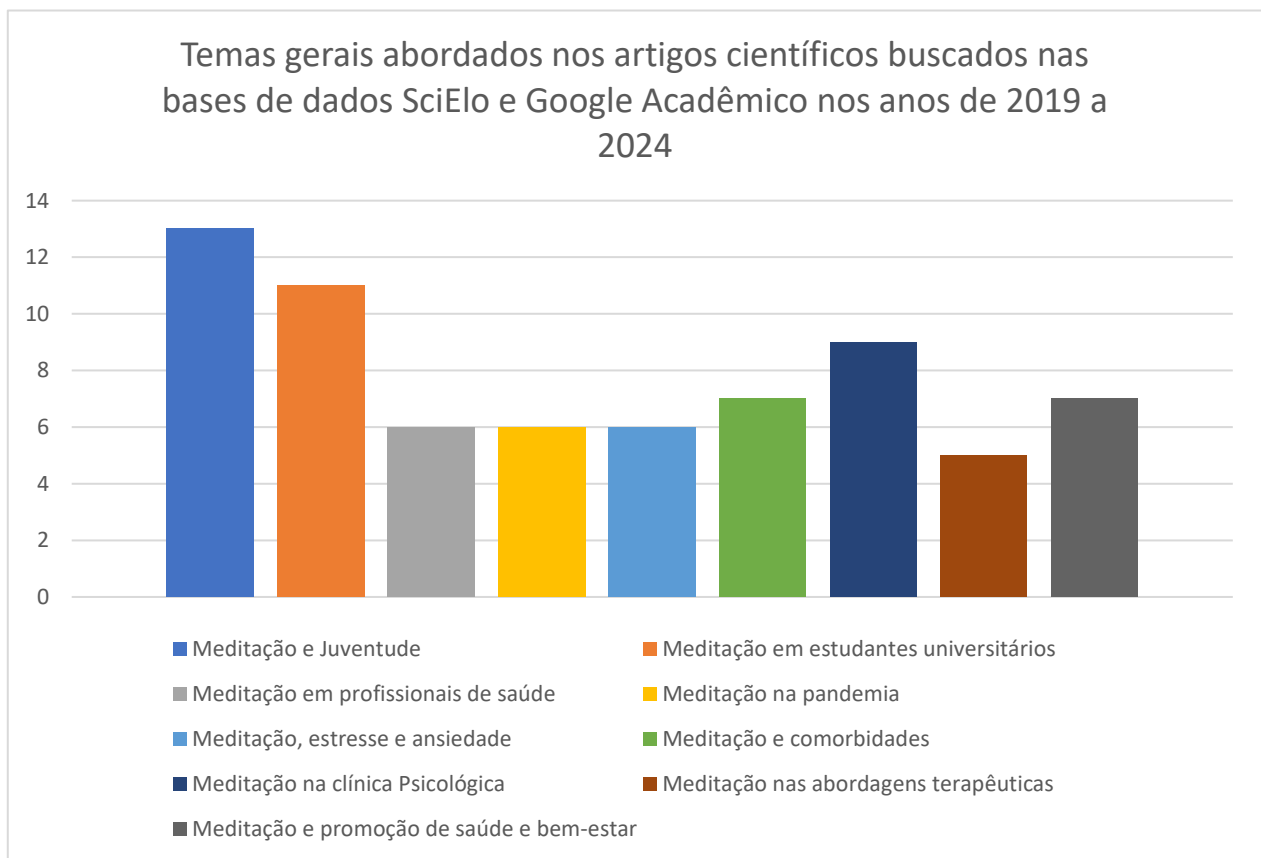


Figura 8. Fonte: SciElo e Google Acadêmico. Elaboração da autora.

Os resultados encontrados são apenas para os descritores “*Meditação Mindfulness*” e “*Meditação Psicologia*”. No buscador Google Acadêmico verificaram-se resultados a partir de todos os descritores.

Quanto ao número de publicações, nota-se certa constância até o ano de 2022: 2019 e 2020 contam com 9 publicações, 2021 e 2022, com 10. O ano de 2023 contou com 6 publicações, enquanto 2024 teve apenas duas. Deve-se considerar que o presente trabalho foi concluído no primeiro semestre de 2024, assim, mais artigos acerca do tema podem vir a ser publicados nessas

¹⁶ Fernández, 2019; Santos, 2020; Melo, 2021; Hernandez, 2020; Cortez, 2022; Freitas et al. 2022; Galvão, 2022

plataformas ao longo do ano. Segue abaixo o gráfico com o número de publicações por ano nas plataformas SciElo e Google Acadêmico:

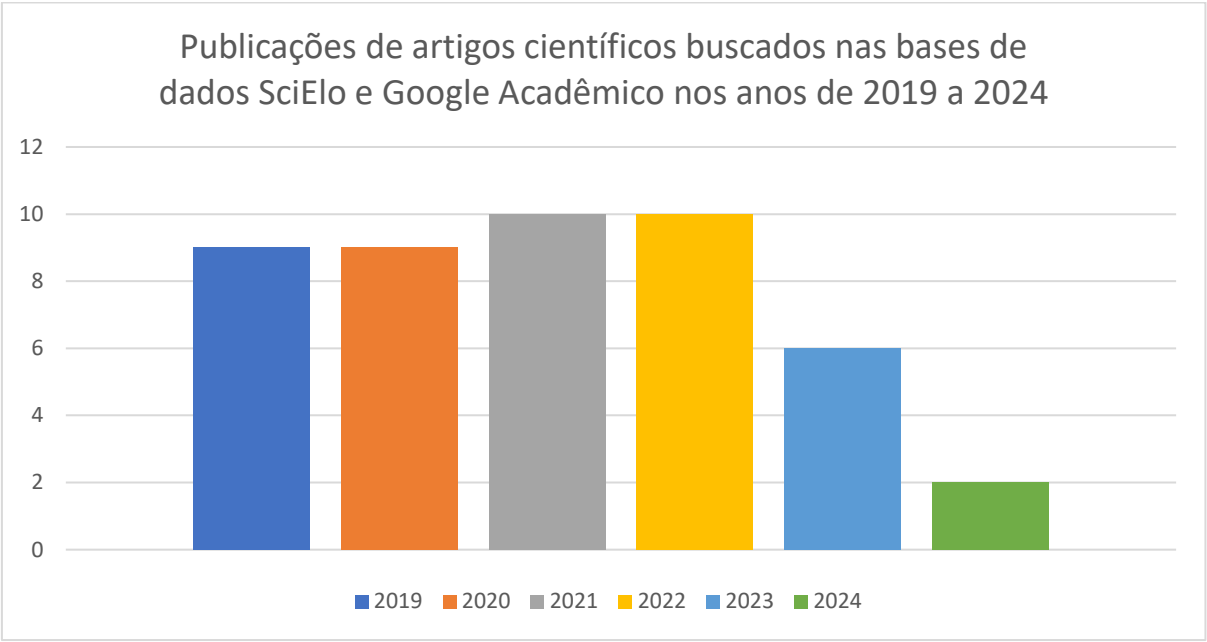


Figura 9.Fonte: SciElo e Google Acadêmico. Elaboração da autora.

Abaixo segue o número de publicações por periódico encontrado nas bases de dados SciElo e Google Acadêmico. O mínimo foi de uma publicação e o máximo de 3 por periódico no período indicado.

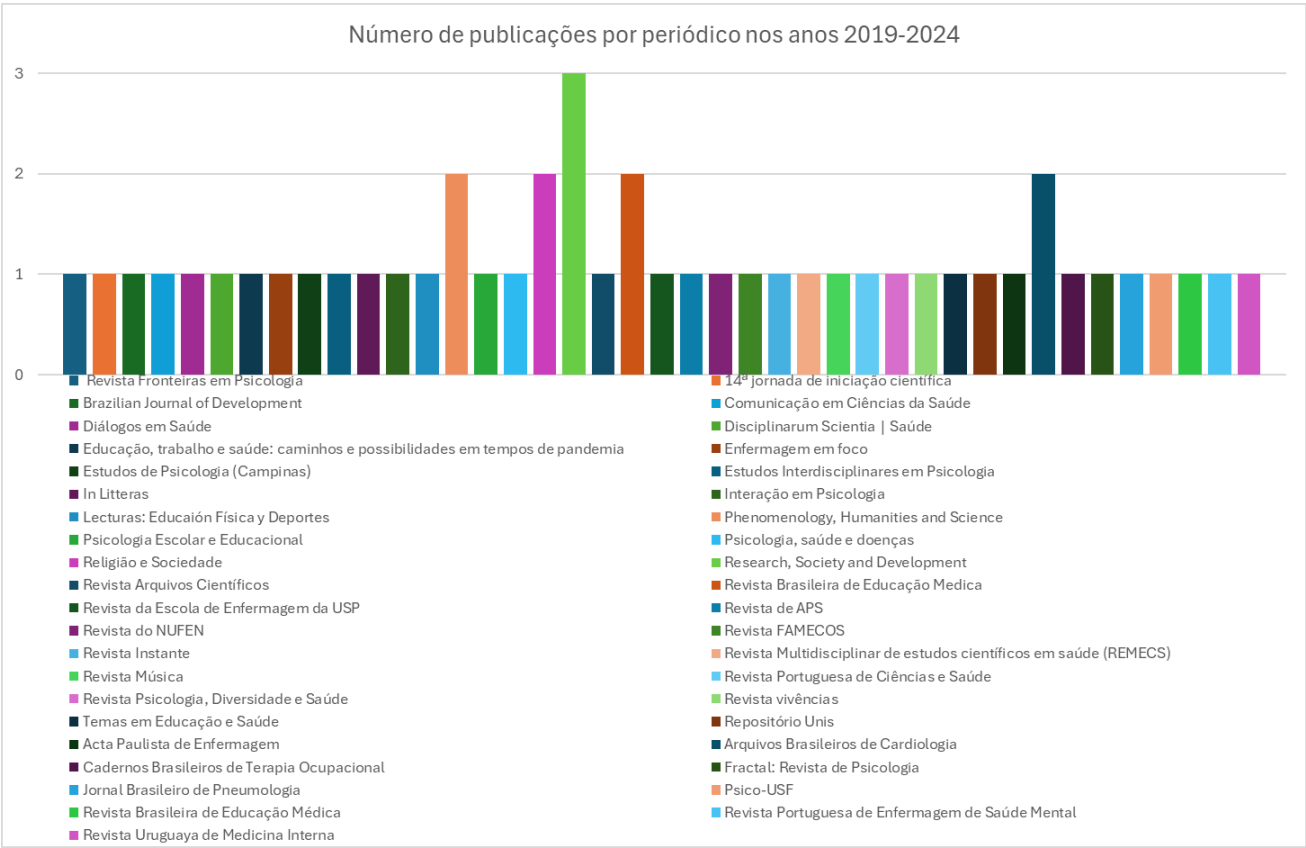


Figura 10.Fonte: SciElo e Google Acadêmico. Elaboração da autora.

O gráfico abaixo demonstra o número de publicações feitas por área do conhecimento no período de 2019 a 2024. Os campos nos quais foram encontrados artigos a partir dos descritores são: Psicologia, com 25 artigos publicados; Terapia Ocupacional, com 1 artigo publicado; Musicoterapia, com 2 artigos publicados; Educação, com 3 artigos publicados; Educação Física, com 2 artigos publicados; Medicina/Enfermagem, com 13 artigos publicados e Religião, com 1 artigo publicado.

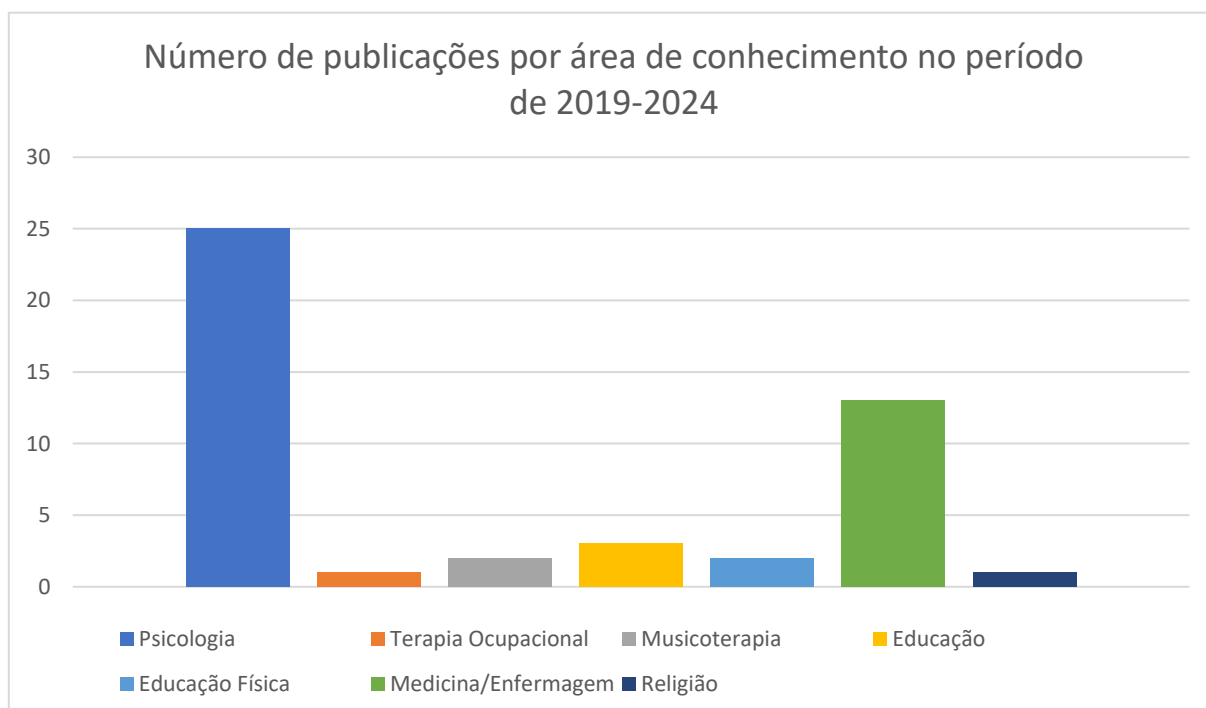


Figura 11. Fonte: SciElo e Google Acadêmico. Elaboração da autora.

Em Terapia Ocupacional, o artigo teve como objetivo relacionar os significados da meditação com a vida cotidiana de um grupo de estudantes (Fernández et al., 2019). Concluiu-se que:

A prática da meditação pelos alunos apresentou implicações no seu nível pessoal, nas relações interpessoais e na participação social, desta forma permitindo correlacionar a meditação ao bem-estar gerado a curto e médio prazos. Contribuiu também para a melhora no que diz respeito a: autocuidado, autoconhecimento, mudança na autopercepção, na percepção com relação aos outros e na realidade social, favorecendo assim ações transformadoras nestas áreas (Fernández et al., 2019, p.265).

Em musicoterapia, buscou-se investigar os benefícios da meditação para a promoção do bem-estar, partindo de sessões de musicoterapia que

antecediam os momentos de meditação guiada. Os resultados encontrados na pesquisa foram que a meditação aliada à psicoterapia promoveu um aumento no bem-estar e contribuiu para o processo de autoconhecimento (Baia et al., 2019, p.109). O outro artigo publicado versou sobre o aperfeiçoamento e a capacitação em Performance Musical (Domingues; Noda, 2021) a partir de programas de meditação e práticas musicais de oboé, realizadas remotamente. O programa contou com resultados significativos para a melhora da qualidade tanto de performance dos músicos quanto dos beneficiários do programa de musicoterapia (Domingues; Noda, 2021, p.31).

Em Educação Física, uma pesquisa buscou investigar a visão trazida por adultos acerca da meditação. Os resultados encontrados foram que esta é uma ferramenta que contribui para a melhoria da qualidade de vida (Oliveira; Nardi, 2021, p.224). A segunda pesquisa (Cassimiro; Paiva, 2019) teve como objetivo: “comparar o nível de ansiedade, a frequência cardíaca e a pressão arterial após uma sessão de atividade física aeróbica e meditação” (Cassimiro; Paiva, 2019, p. 1). Os resultados encontrados indicaram:

redução significativa da ansiedade nos grupos experimentais, embora as respostas fisiológicas tenham sido opostas. Enquanto o GA [que realizou atividades físicas] apresentou um aumento na frequência cardíaca e pressão arterial sistólica, o GM [que realizou práticas meditativas] apresentou uma redução das mesmas variáveis. Concluiu-se que os estudantes apresentaram um nível elevado de ansiedade no período de preparação para o vestibular. E ambas as práticas, apesar de apresentarem técnicas diferentes, foram capazes de reduzir a ansiedade (Cassimiro; Paiva, 2019, p. 1).

Em educação, a pesquisa de Santos *et al.* (2020) teve como objetivo fornecer técnicas para o enfrentamento do estresse e sofrimento psíquicos durante a pandemia (Santos *et al.*, 2020, p.72). Os resultados e conclusão da obtidos na pesquisa foram:

maior sensação de calma e controle de estresse, autoconhecimento, autocuidado, paciência, melhora do sono, diminuição da ansiedade e autocompaixão. Conclui-se, portanto, que a meditação, como prática complementar em saúde, não substitui os dispositivos de atenção à saúde física e psíquicas convencionais da medicina, psicologia e psiquiatria, mas atuam como ferramentas de estabilização do equilíbrio psíquico, atuando, em especial, como formas de prevenir o adoecimento psíquico e promover a saúde integral do indivíduo, em especial, do estudante participante do projeto durante o início da pandemia (Santos et al., 2020, p.72).

O artigo de Gomes (2023) versa sobre a importância da meditação na educação de jovens. Relata a autora que:

Cientificamente, já é comprovado que a meditação é uma excelente ferramenta educativa, pois ao meditar há uma significativa diminuição da ansiedade, da falta de atenção, adquirindo foco e auxilia na compreensão dos conteúdos trabalhados em sala, tornando assim, o discente mais disposto e participativo. O objetivo principal do estudo foi investigar e colocar em prática, se a meditação, na educação de jovens e adultos realmente apresentaria êxito na aplicação. Hoje a indisciplina, a hiperatividade, a falta de concentração e empatia vêm contribuindo com o fracasso escolar, causando diversos transtornos a professores e alunos. Por meio da meditação, a ciência vem revelando que é possível reverter esse quadro, pois esta prática ajuda a acalmar, por meio da respiração e, concentra-se todo nosso momento no agora, trazendo paz e equilíbrio, obtendo concentração e mais atenção, sendo condições para o dia a dia escolar. A meditação saiu do campo místico e passou a ser estudada pela ciência sendo inserida também nas escolas, mostrando sua eficácia no desenvolvimento cognitivo (Gomes, 2020, p.1).

Os resultados dessa pesquisa contribuem para a compreensão prática trazida por Cosenza (2021) do conceito de neuroplasticidade, explicitada ao longo do presente trabalho.

Em contexto escolar e universitário, há alguns estudos que utilizam a meditação para manejar situações como o estresse, especialmente em estudantes. Popp *et al.* (2023) ressaltam que os benefícios da meditação nesses contextos são:

para crianças, bem-estar, controle emocional, gerenciamento de estresse e desempenho escolar. Com os adultos, pode promover o bem-estar, controlar o estresse e a ansiedade e cultivar a compaixão. (Popp *et al.*, 2023, p.1)

Também tem se estudado a possibilidade de uso da meditação como ferramenta de manejo em casos de crianças diagnosticadas com TDAH, conforme verifica-se a seguir:

Apesar de os estudos terem demonstrado a eficácia de uma intervenção terapêutica da atenção plena em pessoas com TDAH mais pesquisas são necessárias para confirmar os resultados dos estudos e determinar o número de sessões e o formato ideal de tratamento com atenção plena para o TDAH. Deste modo, os resultados dos estudos sugerem que a atenção plena pode ser uma intervenção segura que pode ajudar as pessoas com TDAH a melhorar sua qualidade de vida. (Silva *et.al.*, 2024, p.2)

O artigo produzido por Souza et al. (2020) versa sobre o uso da meditação para o controle da ansiedade e traz como resultados que, apesar da experiência de estresse e relaxamento serem diferentes para cada pessoa, existem pontos em comum que são explorados pela meditação. O programa proposto pelos autores teve sua eficácia comprovada para a redução de sintomas de estresse e de ansiedade e promoção de bem-estar (Souza et al., 2020. p. 687).

No tema da religião, Moraes (2019) propõe uma crítica ao descolamento da meditação de seu contexto original, religioso, já que esse seria também um dos pilares para a eficácia da prática, e critica o empobrecimento da meditação quando utilizada apenas como ferramenta sanitária e como isso favorece a alimentação do regime social atual (Moraes, 2019). Nesse artigo, um ensaio clínico randomizado, o autor buscou verificar a eficácia de um programa reduzido de mindfulness em estudantes universitários de medicina e odontologia. Como resultado, não se constatou diferença significativa entre o grupo controle e o grupo teste. Segundo o autor,

Tanto a mindfulness quanto a meditação transcendental ingressaram em ambientes corporativos e tornaram-se grandes negócios, envolvendo publicações, cursos, programas de formação e treinamento, como será exposto no último tópico. Nos anos 2000, a mindfulness passou a ser utilizada na prática clínica psicoterápica, em empresas e em programas de saúde de vários países - tais como Estados Unidos, Reino Unido, Canadá, Austrália, Nova Zelândia (Menezes e Dell'Aglio 2009). De acordo com o National Center for Complementary and Integrative Health, em 2012, 8% da população adulta nos EUA praticava meditação com finalidade de saúde (Pickert 2014) (Moraes, 2019. p. 235).

Dessa maneira, esse artigo torna-se a principal referência crítica aos programas de bem-estar e saúde proporcionados pela meditação nos moldes propostos por Kabat-Zinn.

Em Medicina, nota-se o destaque dado para tratamentos especialmente em tratamentos para condições crônicas e comorbidades em pacientes, com 7 artigos publicados (Fabian, 2022; Cavalcante, 2023; Beck-da-Silva, 2023; Araujo, 2021; Santos et al., 2022; Araujo, 2019; Castellano, 2019). Também

ganha bastante relevância o uso da meditação em profissionais de saúde, tanto para a redução do estresse e da ansiedade no ambiente de trabalho, como para a promoção de saúde (Melo et al., 2021; De Oliveira, 2020; Araujo, 2020; Nunes, 2022; Silveira, 2021; Atari, 2021). Apenas uma pesquisa relatou que o programa de mindfulness reduzido não teve impacto notável para a melhora dos sintomas de estresse dos participantes (Malheiros, 2020). Uma pesquisa tratou do cuidado de profissionais de saúde frente à perda de pacientes nos hospitais (De Oliveira e Abrantes, 2020).

No campo da Psicologia, foram encontrados 25 artigos com diversos temas abordados, desde a redução dos sintomas de estresse e ansiedade (Guimarães; Galli, 2021; Pinto et al., 2023; Alfonsi, 2021; Freitas et al., 2022; Peixoto, 2021; Malheiros, 2023) até possíveis práticas realizadas na clínica psicoterapêutica nas diversas abordagens: arteterapia, psicologia positiva, fenomenologia existencial, terapia cognitivo-comportamental e psicologia analítica (Bueno, 2019; Zanon, 2020; Votto, 2019; Mello e Souza, 2019; Oliveira, 2020; Nunes, 2020; Alfonsi, 2021; Curado, 2021; Silva, 2019; Cabral, 2021). Os resultados encontrados foram positivos e todos os estudos relataram percepção de melhora no bem-estar e redução de estresse nos praticantes.

Das 25 referências encontradas, houve 10 artigos que seguem uma abordagem psicológica específica. Do total encontrado, a maioria estava relacionada ao campo da Fenomenologia (4 artigos) (De Marca, 2024; Fontana, 2023; Nunes, 2020; Silva et.al. 2019). Em apenas um dos artigos abordou-se a meditação mindfulness, na abordagem fenomenológica da Gestalt-Terapia, no sentido de promoção de saúde e bem-estar (Nunes, 2020).

Na abordagem Cognitivo Comportamental (Cabral, 2021), discutiu-se a utilização da meditação mindfulness em contexto terapêutico como forma de focar no sujeito e em seu ambiente, aumentando suas fontes de reforçamento positivo. Na abordagem junguiana, discute-se o arquétipo de *puer aeternus* e um episódio da série televisiva *Midnight Gospel*, no qual o protagonista utiliza a meditação com a finalidade de alcançar a tranquilidade mental, então no mesmo sentido que tece Nunes (2020).

Na psicologia Positiva (Zanon, 2020), estudam-se os efeitos da meditação durante a pandemia de Covid-19 para a promoção de bem-estar e saúde mental. Os achados são muito semelhantes: após um programa consistente de práticas, notam-se alterações significativas no bem-estar, na autocompaixão, na resiliência e na saúde geral dos participantes.

Outro resultado encontrado é referente às políticas públicas de promoção de saúde e bem-estar. O Sistema Único de Saúde (SUS) é um órgão governamental imprescindível e de alta importância que atende à população brasileira em suas demandas de saúde. Dessa forma, se implementados de maneira adequada, programas de meditação poderiam ser uma maneira eficiente e de baixo custo de ajudar a promoção de saúde para a população usuária do sistema público. No total, foram achados 3 artigos que versam sobre o tema da meditação na saúde pública no período especificado (de 2019 a 2024).

Conforme exposto ao longo do trabalho, pode-se afirmar que a meditação traz benefícios que podem ser utilizados como ferramenta de auxílio à psicoterapia, especialmente no que tange à neuroplasticidade e à geração de autoconsciência. Enquanto prática dentro do espaço terapêutico, pode contribuir para acelerar o processo de autopercepção (Menezes e Dell’Aglío, 2009; Marques et.al., 2014 Cosenza, 2021).

Apesar disso, entende-se que, para que os praticantes possam aproveitar os benefícios da meditação, talvez seja necessária a prática por um tempo estendido: Malheiros et al. (2023, p.1) ressaltam que, em uma população universitária, na qual é prevalente um alto nível de ansiedade,

Um programa de *mindfulness* em formato reduzido não foi capaz de diminuir significativamente os sintomas de estresse e ansiedade em comparação ao grupo de controle, em acadêmicos de Medicina e Odontologia dessa instituição. (Malheiros et.al., 2023, p.1)

Assim, faz-se mister que o psicólogo tenha o conhecimento sobre: (i) as suas possibilidades de atuação, (ii) as demandas do usuário (iii) as práticas e instrumentos os quais utiliza em suas intervenções, de maneira que as práticas meditativas tenham o efeito esperado; além disso, é necessário que o profissional planeje a sua intervenção de forma fundamentada, conforme constam os documentos dos Conselhos de Psicologia (capítulo 4).

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como tema central o uso de práticas meditativas como ferramenta de auxílio às práticas dos profissionais psicólogos em contexto da Saúde, para a promoção de saúde mental, com o objetivo de reconhecer como a meditação tem sido utilizada nesses contextos e nas intervenções psicológicas. Partiu-se de uma revisão sistemática de literatura, dadas as poucas existentes na língua portuguesa a respeito do tema e, a partir daí, construiu-se um estudo exploratório.

A meditação é um tema relevante para a sociedade hodierna, pois, como ressaltam Roudinesco (1999) e Byung-Chul Han (2015), o mundo ocidental obriga os seus indivíduos a estarem constantemente produzindo, constantemente afirmando a sua existência, nesse “enxame de positividade” (Byung-Chul, 2015), o que favorece a perda de propósito e o isolamento do indivíduo, culminando em um estado mais melancólico e em síndromes e transtornos como Depressão, Ansiedade, Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), Síndrome de Burnout (SB), Transtorno de Personalidade Limítrofe (TPL). Byung-Chul (2015) também aponta que vivemos em uma sociedade muito mais ágil em relação àquela que nos precedeu e com estímulos que nos tocam de maneira mais rápida, porém mais superficial. Todo esse contexto favorece a diminuição da resiliência e da capacidade de foco em uma tarefa única, bem como reduz a saúde dos indivíduos.

As práticas meditativas seriam, portanto, uma técnica de manejo auxiliar às intervenções psicológicas para a promoção de saúde, conforme demonstram as pesquisas referenciadas ao longo do presente trabalho. Também é possível compreender os benefícios da meditação dada a sua atuação no organismo (Cosenza, 2021). É uma alternativa de baixo custo, já que não necessita de materiais complexos para ser aplicada, e pode ser praticada em uma miríade de locais e de contextos, como atesta a variedade de áreas de conhecimento nas quais as práticas meditativas são utilizadas.

Dessa maneira, a meditação oferece múltiplos benefícios que podem se aliar às práticas terapêuticas, especialmente as psicoterapêuticas, no que tange

a promoção de saúde e do bem-estar. A simplicidade com que pode ser aplicada facilita o seu uso em diversos contextos.

A meditação facilita a autopercepção, auxilia no reconhecimento de padrões de pensamento e a observação do próprio corpo, aumentando a interocepção e, a partir dela, a ampliação do autoconhecimento sobre os padrões de pensamento, ação e reação. Serve também ao manejo do estresse e de outros transtornos psicológicos, como a depressão, a ansiedade e o pânico, por exemplo.

A meditação é uma prática que, se realizada de maneira adequada, pode ser uma ferramenta simples, mas muito eficiente, de complementação às práticas psicoterapêuticas. Com base nas evidências encontradas nas pesquisas referenciadas neste trabalho, é possível que a meditação catalise processos nos usuários e aumente a sua resiliência e autopercepção, tanto corporal (interocepção) quanto dos padrões de pensamento. A partir dessa percepção, o trabalho terapêutico pode ser facilitado e o terapeuta pode trabalhar os pensamentos e sensações que forem emergindo a partir da prática. Ressalta-se que a meditação é uma prática reconhecida pelo Sistema Único de Saúde (SUS), pois integra as PICs desde março de 2017 (GM/MS nº 849/2017), o que tem ampliado o contato dos psicólogos com esses recursos. Neste contexto, o Conselho Federal de Psicologia também se manifestou favorável ao uso das tecnologias complementares, conforme apresentado no capítulo 4 deste trabalho.

A presente pesquisa apresentou algumas limitações: o recorte estabelecido incluiu os artigos científicos publicados em periódicos brasileiros, para que a análise sobre o nosso contexto fosse mais acurada. Entretanto, um levantamento bibliográfico posterior poderia incluir teses de mestrado e doutorado para uma busca mais completa.

Um ponto a ser levantado diz respeito ao tratamento que a meditação recebe dos estudiosos, considerando-a como uma prática uniforme, quando, na verdade, existem diversas técnicas meditativas, como relatado no capítulo de Fundamentos Teóricos, item 2.2. O tipo de meditação *mindfulness* foi utilizado

como referência para este trabalho, porém é preciso levar em conta que existem também outros tipos que podem oferecer outros benefícios e complementar de outras maneiras as intervenções psicológicas.

Em resumo, foi cumprido o objetivo estabelecido para o trabalho, e conclui-se que a meditação se provou como mais uma ferramenta de auxílio ao profissional psicólogo.

9. REFERÊNCIAS

ALFONSI, José; CONDE, Erick; TRONCOSO, Ana. Investigações das práticas meditativas no estresse. **Psicologia, Saúde e Doenças**. v. 22, n.2, 2021. pp. 603-619. Disponível em: [file:///C:/Users/andre/Downloads/825%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/andre/Downloads/825%20(1).pdf). Acesso em 20/05/2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília. Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf&ved=2ahUKewjmzrawyfmCAxUaqZUCHShSBYkQFnoECCIQAQ&usg=AOvVaw3S9iizVOYipYZP5mtq205e>. Acesso em: 05/12/2023.

BYUNG-CHUL, Han. Sociedade do Cansaço. 1ªed. Petrópolis, RJ: **ed. Vozes**, 2015. Disponível em: https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/5000148/mod_resource/content/1/Sociedade%20do%20cansa%C3%A7o.pdf, acesso em 20/05/2024.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA - CFP. **Atribuições Profissionais do Psicólogo no Brasil**. 1992. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/atr_prof_psicologo.pdf. Acesso em 22/11/23.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA - CFP. **Atribuições Profissionais do Psicólogo no Brasil**. 2008. Disponível em: https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2008/08/atr_prof_psicologo_cbo.pdf. Acesso em 20/05/24.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Sistema Conselhos**. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/cfp/sistema-conselhos/#:~:text=O%20Conselho%20Federal%20de%20Psicologia%20%C3%A9%20o%20%C3%B3rg%C3%A3o%20supremo%20dos,e%20sede%20no%20Distrito%20Federal>. Acesso em 05/12/2023.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **SUS. Comissão de Debates Práticas Integrativas**. 09/05/2014. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/sus-3/>. Acesso em 12/11/2023.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DE SANTA CATARINA. **Nota de Orientação sobre a utilização de Práticas Integrativas e Complementares (PICs) e outras práticas emergentes em Psicologia**. CRPSC, 29/06/2019.

Disponível em: <https://crpsc.org.br/public/images/boletins/Nota%20PIC.pdf>. Acesso em 05/12/2023.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA DE SÃO PAULO. **Participe da pesquisa sobre a atuação de Psicólogas com as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**. Notícias. Site do CRPSP, 2022. disponível em: <https://www.crpssp.org/noticia/view/2929/participe-da-pesquisa-sobre-a-atuacao-de-psicologas-com-as-praticas-integrativas-e-complementares-em-saude-pics>. Acesso em 05/12/2023.

COUTO, Camille. **Procura pela meditação e técnicas de relaxamento disparou na pandemia**. Rio de Janeiro, 19 de julho de 2021. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/procura-pela-meditacao-e-tecnicas-de-relaxamento-disparou-na-pandemia/>. acesso em 21/11/2023.

CRIATIVO, ESTÚDIO. **O Oriente e o Ocidente - episódio 1 de 2**. YouTube, 29 de outubro de 2011. Disponível em: https://m.youtube.com/watch?si=6Nor_50KANL8WGTE&v=ZbKBRMn0hWM&feature=youtu.be. Acesso em 12/11/2023.

ESTANISLAU, Julia. Cérebro tem capacidade de se reconfigurar e ser treinado para melhores resultados. **Jornal da USP**, 19/05/2023. Disponível em: <https://jornal.usp.br/radio-usp/cerebro-tem-capacidade-de-se-reconfigurar-e-ser-treinado-para-melhores-resultados/>. Acesso em 03/05/24.

GALLI, Lucas; GUIMARÃES, Suely; NUNES, Julia. Efeitos da meditação no tratamento do estresse da ansiedade. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 22, n.2, 2021. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/353437147_EFEITOS_DA_MEDITACAO_NO_TRATAMENTO_DO_ESTRESSE_E_DA_ANSIEDADE_EFFECTS_OF_MEDITATION_ON_THE_TREATMENT_OF_STRESS_AND_ANXIETY, acesso em 19/05/2024.

LEME, Maria Alice Vanzolini da Silva; BUSSAB, Vera Silvia Raad; OTTA, Emma. A representação social da Psicologia e do psicólogo. **Psicologia: Ciência e Profissão [online]**. v. 9, n. 1, pp. 29-35, 1989. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1414-98931989000100009>>. Epub 28 Set 2012. ISSN 1982-3703. <https://doi.org/10.1590/S1414-98931989000100009>. Acesso em 20/11/2023

LÓPEZ, Maria Laura. Crescem busca por terapia e número de projetos envolvendo o tema. **Jornal do Campus**, São Paulo, 09 de julho de 2020.

Disponível em: <https://www.jornaldocampus.usp.br/index.php/2020/07/crescem-busca-por-terapia-e-numero-de-projetos-envolvendo-o-tema/>. Acesso em 17/11/2023.

LOUREIRO *et al.* Efeitos da meditação na neuroplasticidade cerebral. **Congresso Médico Acadêmico UniFOA**, [S. l.], 2016. Disponível em: <https://conferenciasunifoa.emnuvens.com.br/congresso-medvr/article/view/558>. Acesso em: 3 maio. 2024.

MALHEIROS, Pablo Coutinho; VANDERLEI, Aleska Dias; BRUM, Evanisa Helena Maio de. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, n. 1, p. e025, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/nGD4hJH4ZNDH6PGk7TypCCr/?lang=pt#>, acesso em: 20/05/2024,

MENEZES, Carolina. B., & DELL'AGLIO, Débora. D. Os Efeitos da Meditação à Luz da Investigação Científica em Psicologia: Revisão de Literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 29, n.2, p. 276-289, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v29n2/v29n2a06.pdf> . Acesso em: 04/11/2023.

MENEZES, Gabriel. A História da Meditação [Série "Ciência da Transformação" - Ep. 1]. **YouTube**. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=kMHD_o52oCI. Acesso em 24/10/2023.

MIGUEL, Fabiano Koich. Psicologia das emoções: uma proposta integrativa para compreender a expressão emocional. **Psico-USF**, v. 20, n. 1, p. 153–162, jan. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/FKG4fvfsYGHwtn8C9QnDM4n/?for#>, acesso em 16/05/2024).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS)**. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/p/pics>. Acesso em: 05/12/2023.

PERES, Julio Fernando Prieto; NASELLO, Antonia Gladys. Psicoterapia e neurociências: um encontro frutífero e necessário. **Revista brasileira de terapia cognitiva**, Rio de Janeiro , v. 1, n. 2, p. 21-30, dez. 2005 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872005000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 09/05/24.

POCINHO et.al. Psicoterapia e neurociências: o que muda no cérebro. **Psiquiatria Clínica**, v. 32, n. 1, pp. 5-15, 2011. Disponível em: https://www.revistapsiquiatriaclinica.eu/media/download_gallery/Abstracts%202011.pdf, acesso em 09/05/2024.

POPP, Ana Caroline; FAVRETTO, Liani M. H. REIS, Mari Aurora. Revisão da literatura sobre benefícios da meditação na educação. **Educação, direitos fundamentais e políticas voltadas à atenção integral de crianças e jovens**. v.9, n. 24, 2022 Disponível em: <https://revista.unitins.br/index.php/humanidadeseinovacao/article/view/7479>, acesso em 20/05/2024.

RODA VIVA. Roda Viva | Élisabeth Roudinesco. **Roda Viva**. Youtube, 2017. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=Wy9z2dvPqSY>, acesso em 18/05/2024.

SASTRE, Fernanda. A origem da meditação até os dias de hoje: visão geral e referências. **Antara meditação guiada**. YouTube. 2022. Disponível em: <https://m.youtube.com/watch?v=CV-TIXpbkwA&pp=ygUaYSBoaXN0w7NyaWEgZGEgbWVkaXRhw6fDo28%3D>. Acesso em 01/12/2023.

SHAPIRO, Daniel. Meditation: Clinical and health-related applications. **The Western Journal of Medicine**, v. 134, n. 2, p. 141-142, 1981. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1272535/pdf/westjmed00222-0055b.pdf>. Acesso em 01/12/2023.

SILVA, Enzo Gabriel Oliveira; ARATA, Hellen Caroline Rui; ALENCAR, Ana Luiza Silveira; BRAGA, Talita. Meditação atenção plena no tratamento para TDAH. **Cuadernos de Educación y Desarrollo**, [S. l.], v. 16, n. 2 Edição Especial, 2024. DOI: 10.55905/cuadv16n2-ed.esp.207. Disponível em: <https://ojs.europublications.com/ojs/index.php/ced/article/view/2833>. Acesso em: 20 may. 2024.

NETO, Henrique. Byung-Chul Han. A sociedade do cansaço. **Sociologia Animada**. YouTube, 2020. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=-si52eOqPjM>, acesso em: 18/05/2024.

PORTAL HOSPITAIS BRASIL. **A busca por atendimento com profissionais de psicologia e psiquiatria cresce mais de 300% nos últimos anos**, 2023. Disponível em: <https://portalhospitaisbrasil.com.br/busca-por-atendimento-com-profissionais-de-psicologia-e-psiquiatria-cresce-mais-de-300-nos-ultimos->

anos/#.~:text=%E2%80%9CIsso%20refor%C3%A7a%20que%2C%20mesmo%20com,291%25%20entre%202020%20e%202022. Acesso em 25/05/24.

Universidade de São Paulo (USP). **Fisiologia, semana 2: Sistema Nervoso.** Disponível em: https://midia.atp.usp.br/impressos/redefor/EnsinoBiologia/Fisio_2011_2012/Fisiologia_v2_semana02.pdf. Acesso em 20/05/2024.

VALDIVIESO-JIMENEZ, Glauco; MACEDO-ORREGO, Luis. Neurociencias y psicoterapia: mecanismo top-down y bottom-up. **Revista de Neuropsiquiatria**, Lima, v. 81, n. 3, p. 183-195, jul. 2018. Disponível em: <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972018000300006&lng=es&nrm=iso>. accedido en 09 mayo 2024. <http://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rnp.v81i3.3386>.

10. Apêndice

10.1 Tabela de levantamento dos artigos buscados nas plataformas SciELO e Google Acadêmico a partir dos descritores: “meditação Mindfulness”, “meditação psicologia” e “meditação psicologia benefícios”, no período de 2019 a 2024

Referência	Palavras-Chave	Nome do artigo	Revista	Área de estudo	Ano
ALFONSI, José; CONDE, Erick; TRONCOSO, Ana. Aspectos metodológicos e investigativos do uso terapêutico das práticas meditativas no estresse. <i>Psic., Saúde & Doenças</i> , Lisboa, v. 22, n. 2, p. 603-619, set. 2021. Disponível em < http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1645-00862021000200603&lng=pt&nrm=i so >. acessos em 17 abr. 2024. Epub 31-Ago-2021. https://doi.org/10.15309/21psd220224 .	Meditação; mindfulness; yoga; estresse; cortisol	Aspectos metodológicos e investigativos do uso terapêutico das práticas meditativas no estresse	Psicologia, saúde e doenças	Psicologia	2021
ARAUJO, A. C. DE . et al.. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. <i>Acta Paulista de Enfermagem</i> , v. 33, p. eAPE20190170, 2020.	Estudantes; Ocupação em saúde; Atenção plena; Meditação; Promoção da saúde	Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil	Acta Paulista de Enfermagem	Medicina/Enfermagem	2020
ARAUJO, M. S. et al.. Mindfulness-based treatment for smoking cessation: a randomized controlled trial. <i>Jornal Brasileiro de Pneumologia</i> , v. 47, n. 6, p. e20210254, 2021.	Mindfulness; Smoking cessation; Tobacco use disorder; Psychotherapy, group; Meditation; Cognitive behavioral therapy	Mindfulness-based treatment for smoking cessation: a randomized controlled trial	Jornal Brasileiro de Pneumologia	Medicina/Enfermagem	2021
ARAUJO, R. V. et al.. Efeito da meditação no nível de estresse psicológico de mulheres com neoplasia mamária: revisão sistemática. <i>Revista da Escola de Enfermagem da USP</i> , v. 53, p. e03529, 2019.	Neoplasias da Mama; Estresse Psicológicos; Terapias Complementares; Meditação; Enfermagem Oncológica; Revisão	Efeito da meditação no nível de estresse psicológico de mulheres com neoplasia mamária: revisão sistemática	Revista da Escola de Enfermagem da USP	Medicina/Enfermagem	2019
ATARI et.al. Meditação guiada on-line para estudantes de medicina em quarentena. <i>Revista de APS</i> , v.23, n.2. 2020. Disponível em: https://periodicos.ufjf.br/index.php/aps/article/view/34032 , acessp em: 21/05/2024	Saúde Mental, Meditação, Isolamento Social	Meditação guiada on-line para estudantes de medicina em quarentena	Revista de APS	Medicina/Enfermagem	2021

BAIA, M. de F. de A. .; ROCHA, G.; PALES, I. M. C. .; RAMOS, V. M. .; SANTOS, A. C. O. .; ALVES, M. M. . Musicoterapia e meditação: o bem-estar para a comunidade acadêmica. Revista Remecs - Revista Multidisciplinar de Estudos Científicos em Saúde, [S. l.], p. 109, 2022. Disponível em: http://www.revistaremeecs.com.br/index.php/remecs/article/view/918 . Acesso em: 17 abr. 2024.	Musicoterapia, Linguagem, Meditação	Musicoterapia e meditação: o bem-estar para a comunidade acadêmica	Revista Multidisciplinar de estudos científicos em saúde (REMECS)	Musicoterapia	2022
BATISTA, M. B. C. .; IVO, O. P. .; SANTOS, T. O. dos.; ALVES, D. R.; LEITE, M. M. da S. .; TEIXEIRA, S. do N. .; SILVA, J. O. .; SILVA, I. F. .; AMARAL, J. M. .; ARAÚJO, L. S. L. R. de. Meditation in the control of vital signs in oncological patients . Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 10, p. e106111032417, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i10.32417. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/32417 . Acesso em: 17 apr. 2024.	Vital signs; Meditation; Anxiety.	Meditation in the control of vital signs in oncological patients	Research, Society and Development	Medicina/Enfermagem	2022
BECK-DA-SILVA, L.. Programa de Redução de Estresse, Meditação e Mindfulness para Pacientes com Insuficiência Cardíaca: Um Pouco de Luz na Escuridão. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 120, n. 10, p. e20230713, 2023.	Ensaio Clínico Randomizado; Insuficiência Cardíaca; Meditação; Terapia Cognitivo-Comportamental; Atenção Plena	Programa de Redução de Estresse, Meditação e Mindfulness para Pacientes com Insuficiência Cardíaca: Um Pouco de Luz na Escuridão	Arquivos Brasileiros de Cardiologia	Medicina/Enfermagem	2023
BUENO, A. P.; FILHO, C. B. A arteterapia no atendimento psicológico: revisão sistemática. Disciplinarum Scientia Saúde, [S. l.], v. 20, n. 2, p. 421–438, 2019. DOI: 10.37777/2807. Disponível em: https://periodicos.ufn.edu.br/index.php/disciplinarumS/article/view/2807 . Acesso em: 17 abr. 2024.	não foram explicitadas	A arteterapia no atendimento psicológico: revisão sistemática	Disciplinarum Scientia Saúde	Psicologia	2019
CASSIMIRO, Talysson Rafael. PAIVA, Ione M.R. Comparativo das respostas psicofisiológicas agudas após uma sessão de atividade física aeróbica e meditação. Fundação de Ensino e Pesquisa do Sul de Minas. Disponível em: http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/1345 , acesso em 27/05/2024.	Ansiedade, Atividade física aeróbica, Meditação, Respostas psicofisiológicas agudas	Comparativo das respostas psicofisiológicas agudas após uma sessão de atividade física aeróbica e meditação	Repositório Unis	Educação Física	2019

CASTELLANO, Graciela et al. . Efectos de una intervención de reducción del estrés basada en Mindfulness (MBSRP) sobre parámetros clínicos en la Artritis Reumatoidea. Rev. Urug. Med. Int., Montevideo , v. 4, n. 2, p. 15-23, jul. 2019 . Disponible en < http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2393-67972019000200015&lng=es&nrm=iso >. accedido en 17 abr. 2024. https://doi.org/10.26445/04.02.2 .	Artrite reumatóide; estresse crônico; meditação	Efeitos de uma intervenção de redução do estresse baseada em Mindfulness (MBSRP) sobre parâmetros clínicos na artrite reumatóide	Revista Uruguaya de Medicina Interna	Medicina/Enfermagem	2019
CATARUCCI, F. M. et al.. Existe Alteração em Marcadores Inflamatórios em Estudantes de Medicina após Participação em Programa Mente-Corpo?. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 43, n. 2, p. 79–86, abr. 2019.	Educação médica; Estudantes de medicina; Estresse; Marcadores inflamatórios; Meditação	Existe Alteração em Marcadores Inflamatórios em Estudantes de Medicina após Participação em Programa Mente-Corpo?	Revista Brasileira de Educação Médica	Medicina/Enfermagem	2019
CAVALCANTE, V. N. et al.. Impacto de um Programa de Redução do Estresse, Meditação e Mindfulness em Pacientes com Insuficiência Cardíaca Crônica: Um Ensaio Clínico Randomizado. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 120, n. 10, p. e20220768, 2023.	Estresse Psicológico; Medicina Comportamental; Mindfulness, Meditação; Insuficiência Cardíaca	Impacto de um Programa de Redução do Estresse, Meditação e Mindfulness em Pacientes com Insuficiência Cardíaca Crônica: Um Ensaio Clínico Randomizado	Arquivos Brasileiros de Cardiologia	Medicina/Enfermagem	2023
CORTEZ, E. A. .; SANTOS, N. C. dos .; RIBEIRO, F. R. M. .; CYPRIANO, F. C. .; VALENTE, G. S. C. . Online meditation: na educational strategy to promote mental health in the contexto of the COVID-19 pandemic. Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 2, p. e0511217241, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i2.17241. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/17241 . Acesso em: 17 apr. 2024.	Meditation; Quality of life; Mental health; Health promotion.	Online meditation: an educational strategy to promote mental health in the contexto of the COVID-19 pandemic	Research, Society and Development	Psicologia	2022
CURADO, D. F. et al.. Psychometric properties of the short version of the Five Facets of Mindfulness Questionnaire in Brazilian Portuguese. Psico-USF, v. 27, n. 3, p. 489–499, jul. 2022.	psicometria; meditação; medidas estatísticas	Propriedades psicométricas da versão curta do Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness em português	Psico-USF	Psicologia	2022
DE MARCA, R. G. da C. Apontamentos sobre uma clínica psicológica existencial inspirada em Kierkegaard: A psicologia	Análise existencial. Kierkegaard. Angústia. Psicologia	Apontamentos sobre uma clínica psicológica existencial inspirada	Revista Instante	Psicologia	2024

"experimentante" e seus modos de ver à margem. Revista Instante, [S. l.], v. 6, n. ESP, p. 152–171, 2024. Disponível em: https://revista.uepb.edu.br/revistainstante/article/view/3294 . Acesso em: 17 abr. 2024.	Experimentante. Clínica psicológica existencial.	em Kierkegaard: A psicologia "experimentante" e seus modos de ver à margem			
DE OLIVEIRA, F. G.; ABRANTES, D. O autocuidado do psicólogo hospitalar frente à finitude de seus pacientes. Revista Arquivos Científicos (IMMES), v. 3, n. 2, p. 18-26, 16 dez. 2020.	morte, psicologia hospitalar, saúde mental, resiliência, psicoterapia	O autocuidado do psicólogo hospitalar frente à finitude de seus pacientes	Revista Arquivos Científicos	Psicologia	2020
DOMINGUES, Ravi.S.V., NODA, Luciana. Aperfeiçoamento e capacitação em Performance Musical: estratégias de trabalho na pandemia. Revista Música, v.21 n.1. Universidade de São Paulo, julho de 2021. Acesso em 18/04/24.	Pedagogia da Performance, Performance Musical, Práticas Psicofísicas, Oboé, Pandemia	Aperfeiçoamento e capacitação em Performance Musical: estratégias de trabalho na pandemia	Revista Música	Musicoterapia	2021
DRAVET, F.; TAVARES, M. O mito de puer aeternus em The Midnight Gospel: saúde psicológica e meditação. Revista FAMECOS, [S. l.], v. 31, n. 1, p. e43955, 2024. DOI: 10.15448/1980-3729.2024.1.43955. Disponível em: https://revistaseletronicas.pucrs.br/index.php/revistafamecos/article/view/43955 . Acesso em: 17 abr. 2024	Mito, Série, The midnight gospel, saúde psíquica, narrativa digital, imaginário	O mito de puer aeternus em The Midnight Gospel	Revista FAMECOS	Psicologia	2024
FABIAN GRAZIELE NOGUEIRA DE OLIVEIRA; DIEGO SAIMON DE SOUZA ABRANTES. Doenças endêmicas; Impactos da pandemia; Dengue; Tuberculose; Leshmaniose. Revista Portuguesa de Ciências e Saúde, [S. l.], v. 3, n. 01, p. 64–79, 2022. Disponível em: https://revistas.editoraenterprising.net/index.php/rpcs/article/view/472 . Acesso em: 17 abr. 2024.	morte; psicologia hospitalar; saúde mental; resiliência; psicoterapia.	Doenças endêmicas; Impactos da pandemia; Dengue; Tuberculose; Leshmaniose.	Revista Portuguesa de Ciências e Saúde	Psicologia	2022
FERNÁNDEZ, K. et al.. Meditación: análisis crítico de la experiencia de jóvenes universitarios en su vida cotidiana y salud. Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, v. 27, n. 4, p. 765–775, out. 2019.	Mindfulness; Actividades Cotidianas; Promoción de la Salud; Terapia Ocupacional	Meditação: análise crítica da experiência de jovens universitários em seu cotidiano e saúde	Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional	Terapia Ocupacional	2019
FONTANA, Vanessa. Epoché como abertura ao campo de experiência transcendental em Husserl: Epoché as an opening to the transcendental field of experience in Husserl. Phenomenology, Humanities and Sciences, Curitiba, v. 4, n. 3, p. 170–178, 2023. DOI:	Epoché, Experiência Transcendental, Consciência, Intencionalidade	Epoché como abertura ao campo de experiência transcendental em Husserl	Phenomenology, Humanities and Science	Psicologia	2023

10.62506/phs.v4i3.202. Disponível em: https://phenomenology.com.br/index.php/phe/article/view/202 . Acesso em: 18 abr. 2024.					
FREITAS, F. G. .; JESUS, G. T. de .; OLIVEIRA, L. R. M. C. de . The effects of meditation practice to reduce and control anxiety . Research, Society and Development, [S. l.], v. 11, n. 17, p. e266111739117, 2022. DOI: 10.33448/rsd-v11i17.39117. Disponível em: https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/39117 . Acesso em: 17 apr. 2024.	Anxiety; Mindfulness; Meditation	The effects of meditation practice to reduce and control anxiety	Research, Society and Development	Psicologia	2022
FURLAN, P. G.; KAYASIMA, C. PERCEPÇÕES SUBJETIVAS DE MUDANÇAS DE VIDA ATRIBUÍDAS À PRÁTICA DA MEDITAÇÃO POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS. Vivências, [S. l.], v. 17, n. 34, p. 257–272, 2021. DOI: 10.31512/vivencias.v17i34.527. Disponível em: http://revistas.uri.br/index.php/vivencias/article/view/527 . Acesso em: 18 abr. 2024.	não foram explicitadas	PERCEPÇÕES SUBJETIVAS DE MUDANÇAS DE VIDA ATRIBUÍDAS À PRÁTICA DA MEDITAÇÃO POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS	Revista vivências	Psicologia	2021
GALVAO, Ana et al . Satisfação laboral, bem estar e a prática de Mindfulness em profissionais de saúde. Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental, Porto , n. 28, p. 157-171, dez. 2022 . Disponível em < http://scielo.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602022000200157&lng=pt&nrm=iso >. acessos em 17 abr. 2024. Epub 31-Dez-2022. https://doi.org/10.19131/rpesm.354 .	Mindfulness; satisfação no trabalho, bem-estar	Satisfação laboral, bem-estar e a prática de Mindfulness em profissionais de saúde	Revista Portuguesa de Enfermagem de saúde mental	Medicina/Enfermagem	2022
GOMES, M. da S. L. EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: À LUZ DA MEDITAÇÃO. In Litteras, [S. l.], v. 5, n. 1, p. 1–14, 2023. Disponível em: https://periodicos.unisantacruz.edu.br/index.php/inlitteras/article/view/286 . Acesso em: 17 abr. 2024.	mindfulness; satisfação no trabalho; bem-estar	Satisfação laboral, bem estar e a prática de Mindfulness em profissionais de saúde	Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental	Medicina/Enfermagem	2022

GUIMARÃES, Suely. GALLI, Lucas. NUNES, Julia. Efeitos da meditação no tratamento do estresse e da ansiedade. PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS, v. 22, n.1, 2021, p. 590-602. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Suely-Guimaraes/publication/353437147_EFEITOS_DA_MEDITACAO_NO_TRATAMENTO_DO_ESTRESSE_E_DA_ANSIEDADE_EFFECTS_OF_MEDITATION_ON_THE_TREATMENT_OF_STRESS_AND_ANXIETY/links/6106f7021e95fe241aa166ec/EFEITOS-DA-MEDITACAO-NO-TRATAMENTO-DO-ESTRESSE-E-DA-ANSIEDADE-EFFECTS-OF-MEDITATION-ON-THE-TREATMENT-OF-STRESS-AND-ANXIETY.pdf. Acesso em: 22/03/2024.	Educação, Educação de jovens e adultos, Meditação	EDUCAÇÃO DE JOVENS E ADULTOS: À LUZ DA MEDITAÇÃO	In Litteras	Educação	2023
HERNANDEZ, Deborah Noemi, MARTINS, Gustavo Henrique. Bem-estar subjetivo em praticantes e não praticantes de meditação. Interação em Psicologia, v. 24, n.1, 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Gustavo-Martins-8/publication/341360777_Bem-estar_subjetivo_em_praticantes_e_nao_praticantes_de_meditacao/links/5f45514b92851cd3022c090b/Bem-estar-subjetivo-em-praticantes-e-nao-praticantes-de-meditacao.pdf. Acesso em: 22/03/2024.	Atenção plena, tratamento, estresse, ansiedade	EFEITOS DA MEDITAÇÃO NO TRATAMENTO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE	PSICOLOGIA, SAÚDE & DOENÇAS	Psicologia	2021
https://www.researchgate.net/profile/Mari-Aurora-Reis-2/publication/351368650_PESQUISA_SOBRE_MEDITACAO_EM_TEMPOS_DE_PANDEMIA/links/6094addfa6fdccaebd11ecfe/PESQUISA-SOBRE-MEDITACAO-EM-TEMPOS-DE-PANDEMIA.pdf	medicina alternativa; saúde mental; emoções; felicidade	Bem-estar subjetivo em praticantes e não praticantes de meditação	Interação em Psicologia	Psicologia	2020
MALHEIROS, P. C.; VANDERLEI, A. D.; BRUM, E. H. M. DE .. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 47, n. 1, p. e025, 2023.	meditação, tecnologia mendeley, COVID-19.	PESQUISA SOBRE MEDITAÇÃO EM TEMPOS DE PANDEMIA	14ª jornada de iniciação científica	Psicologia	2020

MELLO E SOUZA, C. DE .. Mente e Awareness nos Tantras Indianos: fundamentos da Meditação, do Hatha Yoga e do Ayurveda. <i>Fractal: Revista de Psicologia</i> , v. 31, n. spe, p. 220–227, dez. 2019.	Estresse Emocional; Ansiedade; Atenção Plena	Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado	Revista Brasileira de Educação Médica	Medicina/Enfermagem	2023
MELO, B. de C.; SOUZA, B. T. T.; PANCHENIAK, G.; RAUBER, S. B.; DE JESUS, B.; GUEDES, M. R. .; PEREIRA DA CRUZ, R.; FREITAS, P. H. D. de. Meditação na redução do estresse em profissionais de saúde na pandemia do Covid-19: revisão narrativa. <i>Comunicação em Ciências da Saúde</i> , [S. l.], v. 31, n. 03, p. 65–70, 2021. DOI: 10.51723/ccs.v31i03.728. Disponível em: https://revistaccs.escs.edu.br/index.php/comunicacaoemcienciasdasaude/article/view/728 . Acesso em: 17 abr. 2024.	Tantra; meditação; ioga; mente; Ayurveda	Mente e Awareness nos Tantras Indianos: fundamentos da Meditação, do Hatha Yoga e do Ayurveda	Fractal: Revista de Psicologia	Psicologia	2019
MORAES, M. R. C.. O desencantamento da meditação: da união mística ao fitness cerebral. <i>Religião & Sociedade</i> , v. 39, n. 1, p. 224–248, jan. 2019.	saúde mental, meditação, infecções por coronavírus, pessoal de saúde	Meditação na redução do estresse em profissionais de saúde na pandemia do Covid-19	Comunicação em Ciências da Saúde	Psicologia	2021
Nardi, E.C., e Oliveira, R.C. de (2021). A representação da meditação na vida de adultos. <i>Lecturas: Educación Física y Deportes</i> , 26(275), 224-233. https://doi.org/10.46642/efd.v26i275.2739	Meditação; terapias mente-corpo; destradicionalização; secularização	desencantamento da meditação: da união mística ao fitness cerebral	Religião e Sociedade	Religião	2019
NUNES, Andrea Loss. SOUZA, Mariane Lima de. Meditação Mindfulness E Gestalt- Terapia: Um Encontro Possível Para A Saúde Humana. <i>Phenomenology, Humanities and Science</i> , v. 1 n. 1, 2020. Disponível em: https://phenomenology.com.br/index.php/phe/article/view/13/19 . Acesso em: 22/03/2024.	Saúde. Adultos. Meditação. Autocuidado.	A representação da meditação na vida de adultos	Lecturas: Educación Física y Deportes	Educação Física	2021
NUNES, Naadya Helen Queiroz; RIBEIRO, Vitória Rebeca Neves; CARDOSO, Ângela Maria Rosas. DRIBLANDO O ESTRESSE PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA NA ENFERMAGEM. <i>Enferm Foco</i> , v. 13, n. spe1, e-202238ESP1, set. 2022.	Meditação Mindfulness, Gestalt-terapia, Prática clínica	Meditação Mindfulness E Gestalt- Terapia: Um Encontro Possível Para A Saúde Humana	Phenomenology, Humanities and Science	Psicologia	2020

OLIVEIRA, Nayara Cristina Silva et.al. A Prática de Meditação e Alongamento na busca do Relaxamento Físico e Mental em Tempos de Isolamento Social: revisão de literatura. Diálogos em Saúde, v.3, n. 1, 2020. Disponível em: https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/dialogosemsaude/article/view/298 , acesso em 03/04/2024.	Enfermagem; Esgotamento profissional; Estresse Psicológico; Qualidade de vida; Saúde do trabalhador	DRIBLANDO O ESTRESSE PARA MELHOR QUALIDADE DE VIDA NA ENFERMAGEM	Enfermagem em foco	Medicina/Enfermagem	2022
Peixoto, Júlia Lago, et.al. Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática. Revista Psicologia, diversidade e saúde, v. 10, n.2, 2021. Disponível em: https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3357 , acesso em 22/03/2024	não foram explicitadas	A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO E ALONGAMENTO NA BUSCA DO RELAXAMENTO FÍSICO E MENTAL EM TEMPOS DE ISOLAMENTO SOCIAL: revisão de literatura	Diálogos em Saúde	Psicologia	2020
PINTO, A. L.; SANTANA, G. L.; RAMOS, F. P.. INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA BREVE PARA PROMOÇÃO DO ENFRENTAMENTO DOS ESTRESSORES NO ENSINO SUPERIOR. Psicologia Escolar e Educacional, v. 27, p. e235552, 2023.	Meditação. Ansiedade. Estresse. Qualidade de vida	Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática	Revista Psicologia, Diversidade e Saúde	Psicologia	2021
SANTOS, L. O.; CAVAZZANA, F. H.; PORTUGUEZ, B. S.; CABRAL, I. M.; SCHMIDT, A. de O. Práticas integrativas como promoção de saúde: implementação da meditação com estudantes em um campus de uma universidade pública de ensino / Integrative practices as health promotion: implementation of meditation with students in a public university campus. Brazilian Journal of Development, [S. l.], v. 6, n. 7, p. 45987–45992, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n7-285. Disponível em: https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/13086 . Acesso em: 17 apr. 2024.	estresse; estudantes universitários; intervenção psicológica	INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA BREVE PARA PROMOÇÃO DO ENFRENTAMENTO DOS ESTRESSORES NO ENSINO SUPERIOR	Psicologia Escolar e Educacional	Psicologia	2023
SANTOS, Luciana Oliveira et al. Autocuidado em tempos de pandemia: a meditação com estudantes da UFJ como Prática Integrativa e Complementar em Saúde. Educação, Trabalho e Saúde: Caminhos e possibilidades em tempos de Pandemia. 2022. v.2., p.71-80. Disponível em: https://downloads.editoracientifica.com.br/articles/220809668.pdf , acesso em 27/05/2024.	Autocuidado, bem-estar, meditação, promoção de saúde	Práticas integrativas como promoção de saúde: implementação da meditação com estudantes em um campus de uma universidade pública de ensino	Brazilian Journal of Development	Psicologia	2020

SILVA, Nayane Aparecida da Costa; FREITAS, Joanneliese de Lucas. "A questão da técnica" em Heidegger: considerações sobre a clínica psicológica. Rev. NUFEN, Belém, v. 11, n. 1, p. 137-156, abr. 2019. Disponível em: < http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2175-25912019000100010&lng=pt&nrm=iso >. acessos em 17 abr. 2024. http://dx.doi.org/10.26823/RevistadoNUFEN.vol11.nº01ensaio46 .	Mindfulness, Meditação, Covid-19.	AUTOCUIDADO EM TEMPOS DE PANDEMIA: A MEDITAÇÃO COM ESTUDANTES DA UFJ COMO PRÁTICA INTEGRATIVA E COMPLEMENTAR EM SAÚDE	EDUCAÇÃO, TRABALHO E SAÚDE: CAMINHOS E POSSIBILIDADES EM TEMPOS DE PANDEMIA	Educação	2022
SILVEIRA, L. L. et al.. Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 45, n. 2, p. e053, 2021.	Psicologia Fenomenológico-existencial; Heidegger; Psicoterapia; Técnica	"A questão da técnica" em Heidegger: considerações sobre a clínica psicológica	Revista do NUFEN	Psicologia	2019
SOUZA, D. M. de; FORTUNATO, I.; CORREA, M. T. O pensamento holístico na escola: o caso do projeto meditação de Itapetininga/SP. Temas em Educação e Saúde, Araraquara, v. 16, n. 2, p. 675-688, 2020. DOI: 10.26673/tes.v16i2.14590. Disponível em: https://periodicos.fclar.unesp.br/tes/article/view/14590 . Acesso em: 17 abr. 2024.	Atenção Plena; Saúde Mental; Estudantes de Medicina	Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira	Revista Brasileira de Educação Médica	Medicina/Enfermagem	2021
TESSARO, L. G. S. Intervenções em Meditação e Mindfulness com Adolescentes e Jovens: Contribuições para Tempos de Pandemia e Pós-Pandemia. Revista Fronteiras em Psicologia, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 22-38, 2022. Disponível em: https://fronteirasempsicologia.com.br/ftp/article/view/120 . Acesso em: 17 abr. 2024.	Meditação, Holístico, Ensino	O pensamento holístico na escola: o caso do projeto meditação de Itapetininga/SP	Temas em Educação e Saúde	Educação	2020
VOTTO, G. G.; CARVALHO, H. C. W. de. Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo. Estudos Interdisciplinares em Psicologia, [S. l.], v. 10, n. 3, p. 60-75, 2019. DOI: 10.5433/2236-6407.2019v10n3p60. Disponível em: https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/30567 . Acesso em: 17 abr. 2024.	meditação, mindfulness, adolescente, adulto jovem	Intervenções em Meditação e Mindfulness com Adolescentes e Jovens	Revista Fronteiras em Psicologia	Psicologia	2022

ZANON, C. et al.. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. Estudos de Psicologia (Campinas), v. 37, p. e200072, 2020.	meditação, budismo, psicologia	Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo	Estudos Interdisciplinares em Psicologia	Psicologia	2019
---	--------------------------------	--	--	------------	------

