



apresentam

Meditação como Ferramenta Terapêutica: Explorando seu papel nos cuidados em saúde

Téo Fronzi Rodrigues

- Fisioterapeuta - Especialista em Saúde da Família pela ESP (Escola de Saúde Pública de Florianópolis)/Ministério da Saúde
- Facilitador de meditação e estudos budistas pelo CEBB (Centro de Estudos Budistas Bodisatva)

Meditação como Ferramenta Terapêutica: Explorando seu papel nos cuidados em saúde

Roteiro

- Reflexão histórica sobre prática da meditação
- Meditação e ciência
- Inserção da meditação como prática de cuidado no SUS
- Exemplo da prática da APS de Florianópolis
- Prática conduzida

REFLEXÃO HISTÓRICA SOBRE A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO

Meditação e Etimologia

- Etimologicamente, as palavras sânscritas e tibetanas, traduzidas no francês como meditação, correspondem respectivamente a ***bhavana*** – cultivar, e ***gom*** – familiarizar, remetendo ao cultivo de qualidades que cada pessoa possui, porém precisa despertar (RICARD, 2009).
- Outro significado da palavra meditação deriva do sânscrito da palavra ***dhyana***, que significa **atenção, contemplação**.

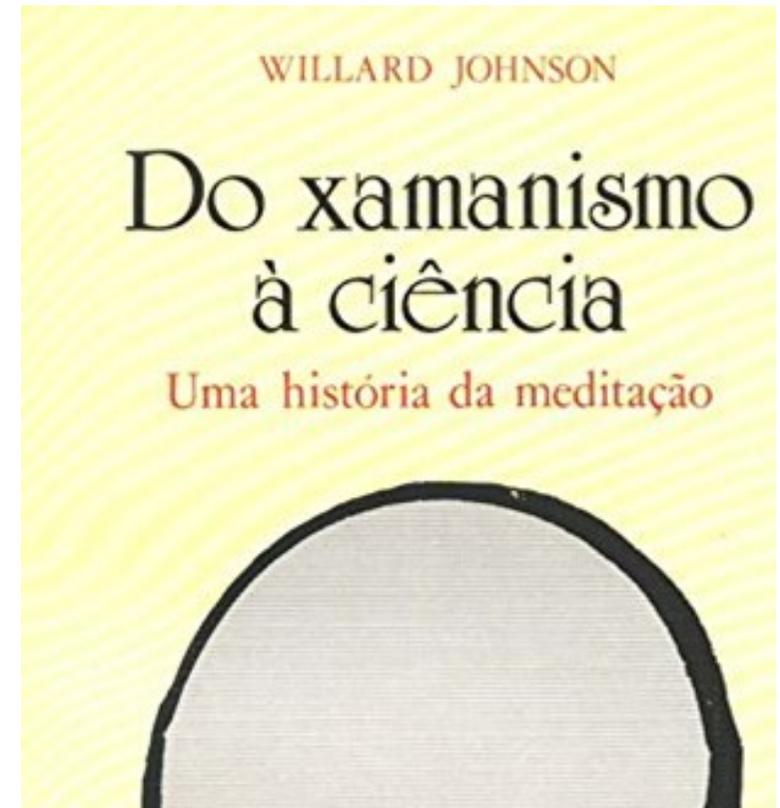
Registros históricos no oriente

Origem muito associada à Cultura oriental.

- Na China, por volta de **300 a.C.**, a literatura **taoísta**, já expunha exercícios meditativos de forma sistematizada.

A literatura dos **Vedas hinduístas**, do norte da Índia, entre **1500 e 1000 a.C.**, também já relataram técnicas de meditação.

- Na Índia por volta de **500 a.C** a literatura **budista** se desenvolve com base em diversos métodos meditativos e reflexivos ensinados pelo Buda.



Pressupostos históricos

- **Johnson (1990)** presumiu a base da meditação nos primeiros estados alterados de consciência.
- Acreditava que a descoberta do **fogo**, o exercício da **caça** e a **experiência sexual** poderiam ter sido os fatores conduziram ao estado meditativo espontâneo, provocando experiências naturais de estados alterados de consciência, o que poderia ter acontecido há cerca de **oitocentos mil anos**".



“Meditação não teria sido descoberta em algum momento específico, por uma religião ou por um indivíduo, mas sim ensinada através dos tempos, dos povos e das culturas.”

Meditação e os povos tradicionais

Guaranis

- Práticas culturais indígenas milenares apresentam sistemas contemplativos - como o *kiri* (do tupi, **silêncio**)
 - **Maneira apropriada de se utilizar do silêncio** (Kaká verá)
 - Alinhamento do ser no caminho da individuação
- Propósito do *kiri* - unindo uóquimiê (mundo de fora) e catamiê (mundo de dentro) - obtendo o melhor fluxo da energia da grande vida

Difusão da meditação no ocidente

- Universidade de Nalanda 427-1190 d.C
- Migração de cultural
- Colonização europeia no oriente
- Estabelecimento de centros de estudo e prática de meditação na américa do norte e europa
- Invasão Chinesa no Tibet
- Fundação do *The Mind and Life Institute* 1987

Brasil - Meditação e políticas de saúde

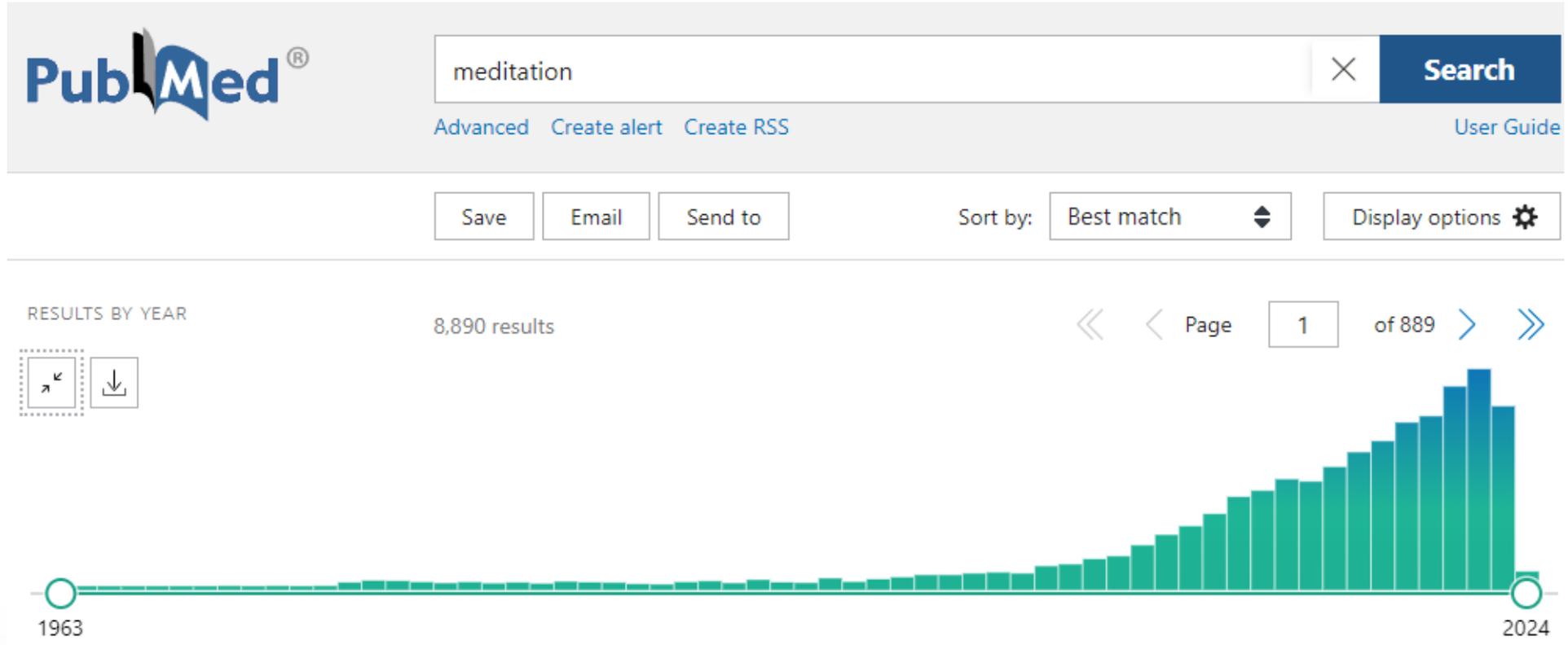
- Séc. XX - Transição Epidemiológica

↓ Doenças parasitárias e infecciosas X ↑ Doenças crônicas e degenerativas

- 2002 - OMS -> Programa de Medicina Tradicional
- 2006 - Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos (BRASIL, 2006b) e Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) (BRASIL, 2006a)
- 2017 - Inserção da Meditação na lista das PICS regulamentadas pela PNPICS.

MEDITAÇÃO E CIÊNCIA

Meditação e ciência



Meditação e ciência



mindfulness



Search

[Advanced](#) [Create alert](#) [Create RSS](#)

[User Guide](#)

Save

Email

Send to

Sort by:

Best match



Display options 

RESULTS BY YEAR

26,026 results



Page

1

of 2,603



Meditação e ciência

☰ Google Acadêmico 🔍



Artigos

Aproximadamente 55.400 resultados (0,07 s)

Qualquer tipo

Artigos de revisão

Mapa da Efetividade Clínica da Prática da Meditação (2020)

Mapa mundial de evidências da efetividade clínica da meditação (1994 e 2019)
(BIREME/OPAS/OMS, 2020)

Total de 191 revisões sobre o tema

78 revisões sistemáticas

110 metanálises

2 duas metas sínteses

1 revisão integrativas

Mapa da Efetividade Clínica da Prática da Meditação (2020)

Efeitos positivos foram observados em uma grande variedade de resultados, destacam-se principalmente:

- Efeitos Físicos e Metabólicos: efeitos positivos para o tratamento da **dor crônica**
- Saúde mental: efeitos positivos para transtornos de **ansiedade, depressão, melhora da atenção plena e regulação emocional**
- Vitalidade: efeitos positivos para **estresse psicológico, humor, qualidade de vida e de sono.**
- Efeitos negativos **não foram observados.**

Meditação e ciência

- No âmbito fisiológico, a meditação atua na **regulação do estresse**, apresentando efeitos benéficos na regulação do hormônio cortisol, na qualidade do sono, no envelhecimento, no sistema imunológico, na redução de episódios inflamatórios e no tecido cerebral (GOLDIN, GROSS, 2010).
- Imagens de ressonância magnética que estudaram a neuroplasticidade em áreas de **regulação da atenção**, evidenciaram efeitos maiores no **córtex cingulado anterior**, que atua na atenção executiva, flexibilidade para mudança de estratégias e controle ao constatar conflitos emergentes (FOX *et al*, 2014).

INSERÇÃO DA MEDITAÇÃO COMO PRÁTICA DE CUIDADO NO SUS

Meditação e ciência: Contexto local

Grupo MeditaFloripaSUS Online:

Teve início em junho de 2021 - necessidade de ampliar o apoio à saúde mental em meio a pandemia de Covid-19.

Ao final do projeto o grupo era composto por 250 pessoas e mais de 500 participações.

Média de participação dos encontros online 05-15 pessoas.



Meditação e ciência: Contexto local

MEDITAÇÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: PERCEPÇÕES DE USUÁRIOS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE FLORIANÓPOLIS (2023)

- Grupo online semanal

n=6 grupo focal

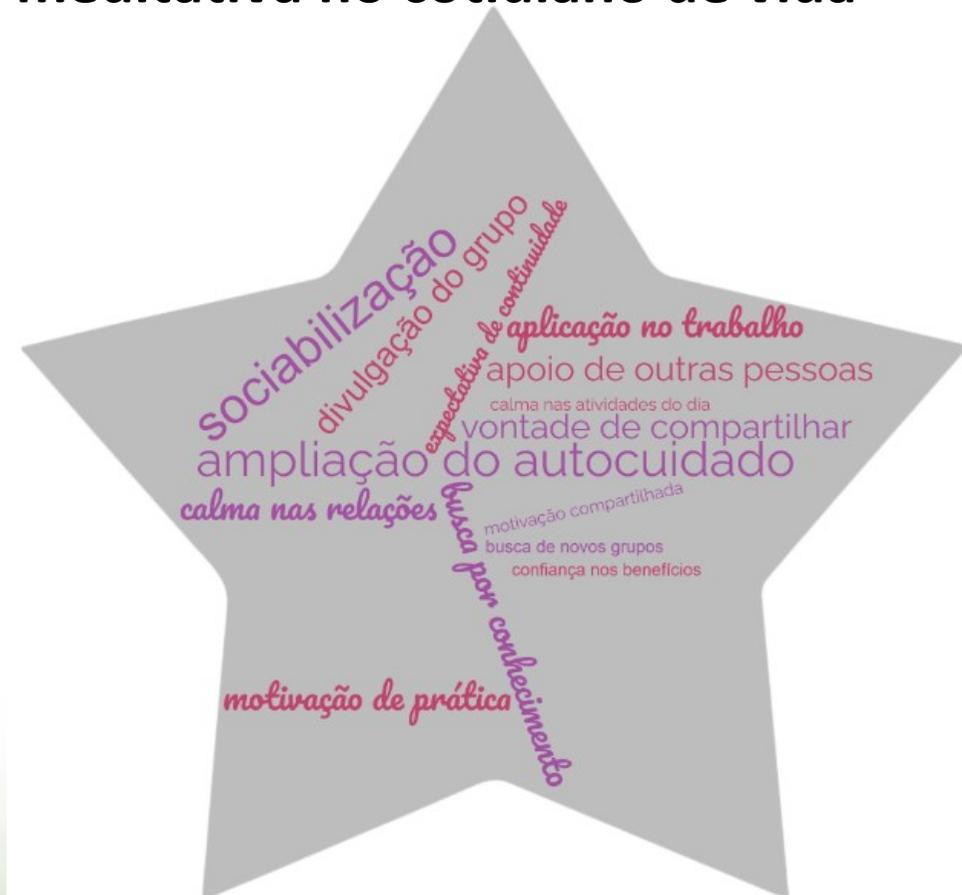
- Pesquisa com profissionais de saúde da PMF de Florianópolis

n=64 questionário online

MEDITAÇÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: PERCEPÇÕES DE USUÁRIOS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE FLORIANÓPOLIS (2023)

- Categoria - Desdobramentos da prática meditativa no cotidiano de vida dos praticantes

“Lembrei só também, de como eu consegui, através do grupo, colher um pouco os benefícios da meditação. Deu mais vontade de levar para as pessoas. De experimentar... “olha, tá tendo esse grupo online no SUS e é super introdutório, não precisa ter nenhuma habilidade na meditação”. Convidei uma amiga, ela chegou a participar (...).” U1



MEDITAÇÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: PERCEPÇÕES DE USUÁRIOS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE FLORIANÓPOLIS (2023)

Tabela 2 – Conhecimento e experiência dos profissionais sobre o tema meditação. Florianópolis, SC, Brasil, 2022.

Perguntas a respeito da prática de meditação	Sim		Não		Talvez		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Já praticou meditação alguma vez em sua vida?	52	88,1	7	11,9	0	0	59	100,0
Continua praticando meditação?	16	27,1	43	72,9	0	0	59	100,0
Conhecem os efeitos cientificamente comprovados da prática de meditação sobre a saúde?	36	61,0	23	39,0	0	0	59	100,0
Acredita que a meditação tem o potencial de melhorar a qualidade de vida da população?	53	89,8	1	1,7	5	8,5	59	100,0
Já utilizou ou pensou em utilizar a meditação nos cuidados em saúde dentro de sua profissão na APS?	43	72,9	16	27,1	0	0	59	100,0
Se fosse oferecido um curso de formação para instrutores de meditação dentro da rede da APS do SUS, você teria interesse de se capacitar para o uso profissional?	53	89,8	6	10,2	0	0	59	100,0

MEDITAÇÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: PERCEPÇÕES DE USUÁRIOS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE FLORIANÓPOLIS (2023)

Tabela 3 – Dificuldades para a implementação da prática de meditação na rotina da Atenção Primária à Saúde. Florianópolis, SC, Brasil, 2022.

Categoria	Subcategoria	Dificuldades para a prática meditativa	n	%
ORGANIZACIONAL	Gestão	Falta de estímulo da gestão	3	5,1
		Não incorporação da prática meditativa no planejamento anual do Centro de Saúde	2	3,4
		Não institucionalização da meditação como recurso terapêutico na APS	2	3,4
		Falta de incentivo financeiro	1	1,7
		Falta de espaço físico	24	40,7
	Estrutura	Pressão assistencial/sobrecarga de trabalho	16	27,1
		Falta de profissionais na APS	10	16,9
		Falta de capacitação/sensibilização profissional	18	30,5
	Educação Permanente em Saúde	Falta de capacitação/sensibilização profissional	18	30,5
	Política	Falta de interesse político	3	5,1
	INDIVIDUAL	Profissional	Falta de tempo	24
Demanda por produtividade			5	8,5
Falta de adesão às PICS			4	6,8
Falta de interesse em utilizar			3	5,1
Inexperiência			2	3,4
Desconhecimento quanto às evidências científicas da prática meditativa		1	1,7	
Usuário		Desconhecimento sobre os benefícios da meditação	5	8,5
		Falta de adesão às PICS	5	8,5
		Busca por soluções rápidas	2	3,4
	Crenças religiosas	1	1,7	

MEDITAÇÃO NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE: PERCEPÇÕES DE USUÁRIOS E PROFISSIONAIS DE SAÚDE DE FLORIANÓPOLIS (2023)

Tabela 4 – Potencialidades da implementação da prática de meditação na rotina da Atenção Primária à Saúde. Florianópolis, SC, Brasil, 2022.

Categoria	Subcategoria	Potencialidades da prática meditativa	n	%
Investimento	Recursos (financeiro, material ou estrutural)	Custo (zero ou baixo)	6	10,2
		Não requer muitos materiais	4	6,8
		Pode ser realizada em pequenos espaços	2	3,4
Prática clínica	Terapêuticas	Aplicação em diferentes demandas de saúde (física, mental, emocional ou espiritual)	12	20,3
		Redução de intervenções farmacológicas	8	13,6
		Diferentes possibilidades de aplicação (presencial ou online, de forma individual ou coletiva e para diferentes grupos populacionais)	8	13,6
		Ampliação das possibilidades clínicas de cuidado	7	11,9
		Ferramenta de manejo no controle da ansiedade e estresse	5	8,5
		Favorece maior vínculo com o usuário	4	6,8
Benefícios	Usuário praticante	Autoconhecimento	9	15,3
		Autonomia	4	6,8
		Autocuidado	4	6,8
		Redução do estresse	2	3,4
		Melhora da qualidade de vida	1	1,7
		Mudanças no estilo de vida	1	1,7
		Aceitação da população por PICS	1	1,7
	Profissional praticante	Maior consciência corporal e mental	1	1,7
		Melhora na qualidade de vida	7	11,9
		Melhora da saúde no trabalho	7	11,9
		Autocuidado	5	8,5
		Autoconhecimento	4	6,8
		Melhoria na qualidade do atendimento	1	1,7

Reflexões finais

Abordagens de meditação na atenção primária **favorecem:**

- Acolhimento
- Manejo de saúde mental e física
- Organização da demanda de saúde do paciente
- Vínculo terapêutico
- Melhora da adesão ao tratamento
- Autocuidado/autonomia para o profissional

Reflexões finais

Desafios para implementação da prática da meditação no SUS:

- Investimento em formação profissional
- Priorização e pactuação de espaços de prática
- Prática individual do profissional
- Visibilidade para a comunidade

PRÁTICA CONDUZIDA

PERGUNTAS E RESPOSTAS

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS. Brasília: MS, 2006a.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Assistência Farmacêutica. Política Nacional de Plantas Medicinais e Fitoterápicos. Brasília: MS, 2006b.

BUCHALLA, C. M.; WALDMAN, E. A.; LAURENTI, R. A mortalidade por doenças infecciosas no início e no final do século XX no município de São Paulo. Revista Brasileira de Epidemiologia, [S.L.], v. 6, n. 4, p. 335-344, dez. 2003.

ENTREVISTA com Kaká Werá: Existe meditação indígena?. S.I: Universo Transpessoal, 2019. Color. Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=c3iW7tDZZAc&ab_channel=UniversoTranspessoal. Acesso em: 31 jan. 2024.

FOX, K. C. R.; NIJEBOERA, S.; DIXONA, M. L.; FLOMANB, J. L.; ELLAMILA, M.; RUMAKA, S. P.; SEDLMEIERC, P.; CHRISTOFFAD, K. Is meditation associated with altered brain structure? A systematic review and meta-analysis of morphometric neuroimaging in meditation practitioners. Neuroscience & Biobehavioral Reviews, v. 43, p. 48-73, 2014.

GOLDIN, P. R.; GROSS, J. J. Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, v. 10, n. 1, p. 83–91, 2010.

JOHNSON, Willard. *Do Xamanismo à Ciência: Uma História da Meditação*. São Paulo: Editora Cultrix, 1982.

JUSTO, C. A crise do modelo biomédico e a resposta da promoção da saúde: editorial. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*. v. 28, n. 2, p. 117-118, 2010.

REDE DE MEDICINAS TRADICIONAIS COMPLEMENTARES E INTEGRATIVAS DAS AMÉRICAS. Bireme/Opas/Oms (org.). *Efetividade clínica da prática da meditação: mapa de evidência*. 2020. BIREME/OPAS/OMS. Disponível em:

<https://mtci.bvsalud.org/pt/efetividade-clinica-da-pratica-da-meditacao/>. Acesso em: 20 mar. 2022.

RICARD, M. *A arte de meditar: um guia prático para os primeiros passos na meditação*. São Paulo: Globo, 2009.

RODRIGUES, Téo Fronzi. *Meditação na Atenção Primária à Saúde: percepções de usuários e profissionais de saúde de Florianópolis*. 2023. 67 f. Monografia (Especialização) - Curso de Residência Multiprofissional em Saúde da Família, Fisioterapia, Escola de Saúde Pública, Florianópolis, 2023.