**A INFLUÊNCIA DA MEDITAÇÃO NA REDUÇÃO DO ESTRESSE E ANSIEDADE EM GESTANTES**

Alves, Sannya Paes Landim Brito¹

Pessoa, Clelson Gomes da Silva 2

Portela, Maria Francisca Nascimento3

Santos, Rebecca Mascarenhas4

Lourenço, Alane Gouveia dos Santos5

Costa, Laura Pereira Tenório6

Beltrão, Marcela Nobre7

Liberato, Liciane Peixoto Costa8

Vasconcelos, Alyssa Almeida de Andrade Tenório9

Camboim, Paula Pereira Tenório10

**RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** A saúde mental é uma parte crucial do bem-estar geral de qualquer indivíduo, mas assume um papel ainda mais significativo durante a gravidez. O período gestacional é marcado por uma série de mudanças físicas, hormonais e emocionais que podem afetar profundamente o estado psicológico das futuras mães. Nestas circunstâncias, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde têm desempenhado um papel significativo, oferecendo abordagens terapêuticas que abrangem a integralidade do ser humano. Uma dessas práticas que tem ganhado destaque é a meditação, uma técnica ancestral que promove o equilíbrio mental e emocional. **OBJETIVOS:** Analisar a literatura científica atual sobre os efeitos da meditação na redução dos sintomas de estresse e ansiedade em gestantes. **MÉTODOS:** Trata-se de uma revisão de integrativa realizada nas bases de dados *Web of Science*, *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (Medline) via PUBMED e LILACS, sem delimitação temporal e de idioma. O estudo tem como questão de pesquisa: qual a eficácia da meditação para a redução de sintomas ansiosos e estresse em gestantes? Foram utilizados os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesa e inglesa utilizando a estratégia PICO: “Gestantes”, “Ansiedade”, “Estresse psicológico” e “Meditação”. Como critérios de inclusão foram adotados estudos primários que respondessem a pergunta de pesquisa. Foram excluídos os resumos de congresso, teses, dissertações, resenhas, editoriais e artigos que não respondessem à pergunta de pesquisa. **RESULTADOS E DISCUSSÃO**: A busca resultou em 1199 estudos nas bases de dados. A presente revisão foi composta a partir dos dados de seis estudos. De modo geral, intervenções com base na meditação geralmente resultam em redução do estresse, sintomas de ansiedade e depressão, e melhorias na saúde mental durante a gravidez. Além disso, houve a diminuição dos níveis de medo do parto em mulheres no terceiro trimestre de gestação. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Em suma, a meditação, como prática de promoção da saúde mental, tem demonstrado ser uma ferramenta eficaz na redução da ansiedade e do estresse em mulheres grávidas. Os resultados desta pesquisa indicam que a incorporação da meditação como parte do cuidado pré-natal pode ter benefícios significativos para a saúde emocional das gestantes.

**Palavras-Chave:** Saúde da Mulher, Saúde Mental, Terapias Complementares.

**Área Temática:** Obstetrícia.

**E-mail do autor principal:** sannyapaesl@gmail.com

¹Enfermagem, Universidade Federal do Piauí, Teresina-Piauí, sannyapaesl@gmail. com.

² Enfermagem, Universidade Federal do Tocantins, clelsonpessoa@hotmail.com.

3Enfermagem, Afya Uninovafapi, Teresina-Piauí, mfnascimentoportela@gmail.com.

4Medicina, Centro Universitário de Maringá, rebeccamascarenhas@hotmail.com.

5Medicina, Afya Garanhuns, Garanhuns-Pernambuco, alanegouveia19@yahoo.com.br.

6Medicina, Afya Garanhuns, Garanhuns-Pernambuco, laura.pereira.tenorio@gmail.com.

7Medicina, Afya Garanhuns, Garanhuns-Pernambuco, marcelaabeltrao@gmail.com.

8Medicina, Afya Garanhuns, Garanhuns-Pernambuco, licianecosta@hotmail.com.

9Medicina, Unima Afya, Maceió-Alagoas, alyssatenorio@gmail.com.

10Medicina, Afya Garanhuns, Garanhuns-Pernambuco, paulacamboim12@gmail.com.

**1. INTRODUÇÃO**

A saúde mental é um componente vital do bem-estar humano, impactando profundamente a qualidade de vida das pessoas. No contexto das crescentes demandas e desafios da vida moderna, o cuidado com a saúde mental tornou-se uma prioridade global. No Brasil, assim como em muitos outros países, a atenção à saúde mental está sendo cada vez mais enfatizada, reconhecendo que a mente e o corpo estão intrinsecamente ligados (SOUZA *et al*., 2022).

A saúde mental é uma parte crucial do bem-estar geral de qualquer indivíduo, mas assume um papel ainda mais significativo durante a gravidez. O período gestacional é marcado por uma série de mudanças físicas, hormonais e emocionais que podem afetar profundamente o estado psicológico das futuras mães (SILVA *et al*., 2023).

O estresse e a ansiedade são fenômenos comuns na vida das gestantes, resultantes de preocupações sobre a saúde do bebê, as transformações em seus próprios corpos, a expectativa do parto e da maternidade, entre outras questões. Essas condições não são apenas desconfortáveis emocionalmente, mas também podem estar relacionadas a complicações durante a gravidez e o parto, bem como ao desenvolvimento de problemas de saúde mental no pós-parto (STEEN; FRANCISCO, 2019).

Nestas circunstâncias, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm desempenhado um papel significativo, oferecendo abordagens terapêuticas que abrangem a integralidade do ser humano. Uma dessas práticas que tem ganhado destaque é a meditação (CARNEIRO; CARIBÉ; REGO, 2021).

A meditação é uma técnica ancestral que promove o equilíbrio mental e emocional, contribuindo para a saúde mental das pessoas. No âmbito das PICS, a meditação se destaca como uma abordagem eficaz para lidar com questões como o estresse, a ansiedade, a depressão e outros distúrbios emocionais. Ela oferece uma ferramenta valiosa para o autocuidado e o fortalecimento do bem-estar psicológico (FREITAS; JESUS; OLIVEIRA, 2022).

Diante do exposto, este trabalho possui o objetivo de analisar a literatura científica atual sobre os efeitos da meditação na redução dos sintomas de estresse e ansiedade em gestantes.

**2. MÉTODOS**

Trata-se de uma Revisão integrativa da literatura, de natureza qualitativa, descritiva, seguindo os seguintes passos: 1- Identificação do tema e seleção da hipótese ou questão de pesquisa; 2- Busca na literatura; 3- Extração de dados; 4- Análise crítica dos estudos incluídos; 5- Interpretação dos dados; 6- Apresentação da revisão integrativa (DANTAS *et al*., 2021).

A formulação da pergunta de pesquisa se deu por meio da estratégia PICO, no qual (P): gestantes; (I) – meditação; (C) – gestantes que não foram submetidas a meditação; (O) – redução dos sintomas ansiosos e estresse em gestantes. Assim, sendo formulada a seguinte pergunta: qual a eficácia da meditação para a redução de sintomas ansiosos e estresse em gestantes?

Para a realização da busca bibliográfica, foram utilizadas as bases de dados: *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online*/PUBMED (MEDLINE); *Web Of Science* e Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), via Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Os descritores controlados foram selecionados por meio dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e *Medical Subject Headings* (MeSH Terms), e termos alternativos, apresentados no Quadro 1. Os descritores foram combinados entre si com o conector boleano “OR” e cruzados com o conector boleano “AND” dentro da estratégia PICO.

**Quadro 1.** Expressão de busca nas bases de dados pesquisadas.

|  |  |
| --- | --- |
| **BASE DE DADOS** | **EXPRESSÃO DA BUSCA** |
| MEDLINE/PubMed  | ((((((("pregnant women"[MeSH Terms]) OR (Pregnant Women)) AND ("anxiety"[MeSH Terms])) OR ("anxiety"[All Fields])) OR ("stress, physiological"[MeSH Terms])) OR ("stress, r"[All Fields])) AND ("meditation"[MeSH Terms])) OR ("meditation"[All Fields]) |
| *WEB OF SCIENCE* | ((((ALL=(Pregnant Women)) OR ALL=(Pregnant Woman)) AND ALL=(Anxiety)) OR ALL=(Stress, Physiological)) AND ALL=(Meditation) |
| LILACS | (gestantes) OR (Pregnant Women) OR (Mulher Grávida) AND (Ansiedade) OR (Anxiety) AND (meditação) AND (Meditation) |

Fonte: Dados coletados pelos autores, 2023.

Os critérios de inclusão foram: estudos que usem a meditação como intervenção para redução de sintomas ansiosos em gestantes, sem recorte temporal e de idioma definidos. Foram excluídas revisões de literatura, resumos de congressos, resenhas, estudos de casos, cartas ao leitor, dissertações, teses, estudos incompletos e estudos que não respondam à pergunta de pesquisa.

A seleção e identificação dos estudos, foram realizados por dois revisores de forma independente durante os meses de setembro e outubro de 2023. O *Software* Rayyan (http://rayyan.qcri.org) auxiliou na exclusão das duplicadas e na seleção dos estudos a partir do título e resumo.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O fluxograma apresenta o processo de seleção (Figura 1). As buscas nas bases de dados eletrônicas resultaram em 1199 artigos, dos quais 248 foram inicialmente identificados como duplicatas e, dessa forma, excluídos do processo. Ao término da avaliação por títulos e resumos, 12 artigos remanesceram para a leitura de seus textos integrais. A presente revisão foi composta a partir dos dados de seis estudos.

**Figura 1.** Fluxograma de seleção de artigos segundo o *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA).

**1199 artigos identificados por meio da pesquisa nas bases de dados:**

**- Medline via Pubmed (843)**

**- Web of science (351)**

**- LILACS (5)**

**- LILACS (128)**

**Identificação**

**248 artigos duplicados e excluídos**

**Triagem**

**939 registros excluídos após leitura de títulos e resumos**

**951 artigos selecionados para a leitura de títulos e resumos**

**6 artigos excluídos após leitura na íntegra.**

**Elegibilidade**

**12 artigos na íntegra avaliados quanto à elegibilidade / avaliação crítica**

**6 estudos incluídos na síntese qualitativa**

**Inclusão**

Fonte: Autores, 2023.

A amostra final foi composta por seis estudos. Extraíram-se, destes, cinco (83,3%) da base de dados MEDLINE/PubMed e um (16,6%) da *Web of Science*. Publicaram-se, no que tange ao idioma, todos os estudos na língua inglesa (100%). As principais características dos estudos quanto ao título, autoria, periódico, ano de publicação encontram-se no quadro 2.

**Quadro 2.** Caracterização dos estudos segundo título, autoria, periódico, ano de publicação e país de realização da pesquisa

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Nº** | **TÍTULO** | **AUTORES** | **PERIÓDICO** | **ANO DE PUBLICAÇÃO** |
| E1 | Randomized Controlled Pilot Trial of Mindfulness Training for Stress Reduction during Pregnancy | GUARDINO *et al*. | Psychol Health | 2014 |
| E2 | Mindfulness for pregnancy: A randomised controlled study of online mindfulness during pregnancy | KRUSCHE *et al.* | Midwifery | 2018 |
| E3 | Mindfulness-based stress reduction adapted to pregnant women with psychosocial vulnerabilities—a protocol for a randomized feasibility study in a Danish hospital-based outpatient setting | SKOVBJERG *et al.* | Pilot and Feasibility Studies | 2021 |
| E4 | Pregnant women’s use of a consumer-based meditation mobile app: A descriptive study | GREEN *et al.* | Digit Health | 2022 |
| E5 | Effects of an integrated childbirth education program to reduce fear of childbirth, anxiety, and depression, and improve dispositional mindfulness: A single-blind randomised controlled trial | KUO *et al.* | Midwifery | 2022 |
| E6 | Prayer and meditation practices in the early COVID-19 pandemic: A nationwide survey among Danish pregnant women. The COVIDPregDK study | PRINDS *et al.* | Midwifery | 2023 |

Fonte: Autores, 2023

O quadro 3 resume as principais características das intervenções dos estudos incluídos na síntese qualitativa em ordem cronológica.

**Quadro 3.** Características das intervenções que utilizaram a meditação para a redução da ansiedade e estresse em gestantes.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nº** | **OBJETIVO** | **PRINCIPAIS RESULTADOS** |
| E1 | Analisar se uma intervenção *mindfulness* forneceria estratégias para gerenciar o estresse e as emoções negativas relacionada à gravidez. | O exame das características psicológicas basais revelou que não houve diferenças significativas entre os grupos de intervenção de controle de leitura e *mindfulness* em nenhuma das variáveis dependentes.  |
| E2 | Avaliar o potencial de um curso online de *mindfulness* para gestantes. | Comparações pareadas mostraram uma diminuição na ansiedade para imediato, [F(1,69) = 18,42, p < ,001), η2= 0,21] (diferença média −3,88) e participantes em lista de espera, [F(1,69) = 14,27, p < .001, η2= 0,17] (diferença média −2,23). Houve uma tendência de os participantes imediatos apresentarem menor ansiedade em T1 em comparação com os controles em lista de espera, [F(1,69) = 3,15, p = .08, η2= 0,04]. |
| E3 | Avaliar a viabilidade, aceitabilidade e desfechos clínicos de um programa de baseado na meditação, em comparação com os cuidados usuais para informar um ensaio clínico randomizado e controlado. | As evidências sugerem que as intervenções baseadas em *mindfulness* têm grande potencial na melhoria da saúde mental em populações clínicas e não clínicas.  |
| E4 | Explorar a satisfação de mulheres grávidas ou recentemente grávidas com o conteúdo existente do aplicativo *Calm* e quais são suas preferências e recomendações para os tipos de conteúdo específico da gravidez que seriam úteis para mulheres grávidas. | As mulheres relataram que a calma foi mais útil para melhorar o sono (32%; n = 32), ansiedade (25%; n = 25) e estresse (21%; n = 21). Quase todas as mulheres queriam conteúdo de meditação específico para gravidez dentro do aplicativo (98%; n = 98) e manifestaram interesse em temas como ansiedade relacionada à gravidez (68%; n = 67), pós-parto (50%; n = 49), problemas de sono relacionados à gravidez (41%; n = 40) e trabalho de parto (38%; n = 37). |
| E5 | Avaliar os efeitos de uma intervenção integrada de educação para o parto na redução do medo, ansiedade e depressão no parto e na melhoria da atenção plena. | Em comparação com o grupo controle, houve diferenças significativas em todas as medidas da linha de base para o grupo intervenção: os escores foram significativamente menores para medo do parto (diferença média (DM) =-14,8 ∼ -23,7, p < 01,7), sintomas de ansiedade (DM = -4,6 ∼ -4,01, p < 3,7) e depressão (DM =-3,5 ∼ -01,4, p < 9,5). |
| E6 | Descrever se a pandemia COVID-19 influenciou as considerações e práticas das mulheres grávidas de construção de significados existenciais e investigar tais considerações e práticas durante o início da pandemia em uma grande amostra nacional. | Entre os entrevistados, descobrimos que 44% se consideravam crentes, 29% confirmavam uma forma específica de oração e 18% confirmavam uma forma específica de meditação. Além disso, a maioria dos entrevistados (88%) relatou que a pandemia de COVID-19 não influenciou suas respostas. |

Fonte: Autores, 2023

 Nos últimos anos, houve um aumento significativo no interesse por intervenções pré-natais fundamentadas na meditação, visando melhorar tanto a saúde mental quanto os resultados durante a gestação. De forma geral, as intervenções baseadas na meditação têm demonstrado associações positivas na redução do estresse, na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, além de melhorias em resultados relacionados à saúde mental durante o período pré-natal (GUARDINO *et al*., 2014; KRUSCHE *et al.*, 2018; SKOVBJERG *et al.*, 2021; GREEN *et al.*, 2022; KUO *et al.*, 2022; PRINDS *et al.*, 2023).

A entrada na maternidade é uma das fases de transição mais intensas da vida, exigindo ajustes em múltiplos aspectos, e esse processo pode ser especialmente desafiador quando ocorre em conjunto com vulnerabilidades psicossociais. A presença de estresse e transtornos mentais durante a gestação tem sido relacionada a desfechos adversos, como partos prematuros e/ou bebês com baixo peso ao nascer. Além disso, essa condição representa um fator de risco independente para futuras interrupções no desenvolvimento infantil, incluindo um aumento do risco de transtornos mentais (GUARDINO *et al.,* 2014; SKOVBJERG *et al*., 2021).

A partir disso, o estudo de Skovbjerg *et al*. (2021) mostrou que a utilização da meditação *mindfulness* em um grupo vulnerável de mulheres grávidas se apresenta como uma abordagem viável e não farmacológica, para melhorar a saúde mental.

Por outro lado, as intervenções on-line oferecem recursos de saúde mental acessíveis a um custo reduzido tanto para os serviços de saúde quanto para os pacientes, abrangendo diversas condições. Estas medidas podem ser especialmente vantajosas durante o período pré-natal, considerando as barreiras de acesso que essa população frequentemente enfrenta (KRUSCHE *et al*., 2018; GREEN *et al*., 2022). Uma pesquisa envolvendo um curso online de meditação indicou que o referido curso potencialmente beneficiou aqueles que o concluíram, resultando na redução dos níveis de ansiedade e depressão (KRUSCHE *et al*., 2018).

Além disso, mulheres que participaram integralmente de um programa de oito semanas, que incluiu meditação e atividades educativas relacionadas ao parto, relataram uma redução notável no medo do parto durante o terceiro trimestre da gestação e nos primeiros estágios do período pós-parto em comparação com o estado inicial (KUO *et al*., 2022).

Ademais, no decorrer da pandemia de COVID-19, mulheres grávidas em todo o mundo vivenciaram uma série de atualizações, recomendações e restrições, que estavam relacionadas ao possível risco de doença grave durante a gravidez, ao local de parto e ao acesso de acompanhantes. Os resultados da pesquisa de Prinds *et al*. (2023) indicaram que a prática da meditação reduziu os níveis de estresse, ansiedade e medo em mulheres grávidas durante a pandemia.

Dessa maneira, práticas meditativas tornaram-se mais difundidas e muitas vezes são consideradas um caminho para obter uma boa saúde mental ou uma atividade promotora de saúde durante a gravidez (GUARDINO *et al*., 2014; KRUSCHE *et al.*, 2018; SKOVBJERG *et al.*, 2021; GREEN *et al.*, 2022; KUO *et al.*, 2022; PRINDS *et al.*, 2023).

**4. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Em suma, a meditação, como prática de promoção da saúde mental, tem demonstrado ser uma ferramenta eficaz na redução da ansiedade e do estresse em mulheres grávidas. Os resultados desta pesquisa indicam que a incorporação da meditação como parte do cuidado pré-natal pode ter benefícios significativos para a saúde emocional das gestantes. A diminuição dos níveis de ansiedade e estresse pode contribuir para um ambiente mais saudável para a mãe e o feto, bem como para uma experiência de gravidez mais positiva em geral.

Além disso, a acessibilidade das práticas de meditação on-line pode ser particularmente vantajosa, considerando as barreiras de acesso enfrentadas por muitas gestantes. No entanto, é importante reconhecer que a meditação não substitui o acompanhamento médico tradicional durante a gravidez, mas pode ser um complemento valioso.

**REFERÊNCIAS**

CARNEIRO, J.; CARIBÉ, C.; REGO, G. PICS em saúde mental: Oficinas de relaxamento e meditação. **REVISE - Revista Integrativa Em Inovações Tecnológicas Nas Ciências Da Saúde**, v. 5, 2021.

DANTAS, H. L. L. *et al*. Como elaborar uma revisão integrativa: sistematização do método científico. **Rev Recien**, v. 12, n. 37, 2021.

FREITAS, F. G.; JESUS, G. T.; OLIVEIRA, L. R. M. C. The effects of meditation practice to reduce and control anxiety. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 17, 2022.

GREEN, J. *et al*. Pregnant women’s use of a consumer-based meditation mobile app: A descriptive study. **Digit Health**, v. 8, 2022.

GUARDINO, C. M. *et al*. Randomized Controlled Pilot Trial of Mindfulness Training for Stress Reduction during Pregnancy. **Psychol Health**, v. 29, n. 3, 2014.

KRUSCHE, A. *et al*. Mindfulness for pregnancy: A randomised controlled study of online mindfulness during pregnancy. **Midwifery**, v. 65, 2018.

KUO, T. *et al*. Effects of an integrated childbirth education program to reduce fear of childbirth, anxiety, and depression, and improve dispositional mindfulness: A single-blind randomised controlled trial. **Midwifery**, v. 113, 2022.

PRINDS, C. *et al*. Prayer and meditation practices in the early COVID-19 pandemic: A nationwide survey among Danish pregnant women. The COVIDPregDK study. **Midwifery**, v. 123, 2023.

SILVA, M. L. *et al*. O impacto da saúde mental no ciclo gravídico-puerperal. **Revista Multidisciplinar Em Saúde**, v. 4, n. 3, 2023.

SKOVBJERG, S. *et al*. Mindfulness-based stress reduction adapted to pregnant women with psychosocial vulnerabilities—a protocol for a randomized feasibility study in a Danish hospital-based outpatient setting. **Pilot and Feasibility Studies**, v. 118, 2021.

SOUZA, E. C. P. *et al*. A importância da promoção da saúde mental na atenção primária. **Revista Multidisciplinar Em Saúde**, v. 3, n. 3, 2022.

STEEN, M.; FRANCISCO, A. A. Bem-estar e saúde mental materna. **Acta Paulista De Enfermagem**, v. 32, n. 4, 2019.