

## MEDITAÇÃO COMO COMPLEMENTO À SAÚDE MENTAL: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Isabela Fernandes Coelho Cunha<sup>1</sup>, Patrick Vieira Falce Barbosa<sup>2</sup>, Dayanne Santos de Freitas<sup>3</sup>, Clara Coelho Cunha Menezes<sup>4</sup>, Maria Clara Vieira Campos<sup>5</sup>, Sílvio José Santana<sup>6</sup>

<sup>1</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora - *Campus* Governador Valadares, (isabelafernandes2@hotmail.com)

<sup>2</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora - *Campus* Governador Valadares, (patrickv13@yahoo.com.br)

<sup>3</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora - *Campus* Governador Valadares, (dayanne.freitas26@gmail.com)

<sup>4</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora - *Campus* Governador Valadares, (claracunha98@hotmail.com)

<sup>5</sup> Universidade Federal de Juiz de Fora - *Campus* Governador Valadares, (mariaclaravieirac@yahoo.com.br)

<sup>6</sup> Departamento de Medicina - Universidade Federal de Juiz de Fora - *Campus* Governador Valadares, (silvio.santana@ufjf.br)

### Resumo

**Objetivo:** Objetivou-se revisar a literatura para discutir sobre a importância da meditação e seus benefícios para a saúde mental na população. **Método:** Revisão narrativa de produções científicas indexadas na base de dados *PubMed*. Foram considerados artigos dos últimos quatro anos, sendo que dos 76 trabalhos levantados, 15 foram incluídos de acordo com o objetivo do estudo. **Resultados:** Nos artigos selecionados para o presente estudo, foi possível identificar a unanimidade dos achados relacionados à melhoria do bem-estar geral dos indivíduos que praticam a meditação, principalmente a de atenção plena. A prática de meditação a longo prazo pode auxiliar no combate a quadros degenerativos associados ao envelhecimento e é utilizada também em tratamentos de distúrbios psicossomáticos e doenças crônicas. Foram descritas também outras práticas como Zazen e Tai Chi, apresentando melhora geral do bem-estar, do vigor mental e espiritual, e incremento no processamento das emoções. Como fatores limitantes do estudo, tem-se que todos os artigos selecionados para a revisão na plataforma eram de língua inglesa, o que aumenta a probabilidade de os achados encontrados não serem generalizáveis ao cenário brasileiro. Outrossim, a maioria dos estudos do tipo ensaio clínico selecionados referiram limitações como pequeno espaço amostral, grupos amostrais heterogêneos, intervenções de curto prazo sem avaliação a longo prazo e ausência de grupo controle. **Conclusões:** A literatura aponta a meditação como sendo um benéfico complemento à saúde mental do indivíduo. Todavia, a prática da meditação ainda diverge opiniões, logo tem-se a importância de serem desenvolvidas mais pesquisas sobre seus efeitos, assim levando também a novas descobertas na saúde que podem encaminhar a uma melhor inclusão dessa técnica na prática clínica.

**Palavras-chave:** Meditação; Saúde mental; Benefícios.

**Área Temática:** Temas livres.

**Modalidade:** Trabalho completo

A meditação é uma prática antiga, advinda das tradições orientais, principalmente relacionada às filosofias do yoga e do budismo e também a algumas práticas religiosas como judaísmo, islamismo, cristianismo, entre outras. Nessa atividade, o praticante utiliza técnicas para focar sua mente num objeto, pensamento ou atividade em particular, visando alcançar um estado de clareza emocional e mental, diminuindo o pensamento repetitivo e levando à reorientação cognitiva (LEMOS et al., 2021; WILSON; KENNY; PEÑA, 2021). Com isso, desenvolve habilidades para lidar com os pensamentos automáticos, de forma a não deixar influenciar-se pelos mesmos e compreendê-los como fluxos mentais. O principal objetivo da prática é conectar-se ao próprio interior e, quando alcançado, atende ao verdadeiro propósito da meditação, aumentando o bem-estar e a satisfação com a vida (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009; SHARMA, 2015).

Existem vários tipos de meditação, mas os dois principais são: meditação de atenção focada e meditação de monitoramento aberto. A primeira faz a utilização da concentração como mecânica da técnica, na qual a mente se concentra num objeto mental fixo. Este tipo de meditação envolve a respiração regular enquanto a pessoa se concentra em um pensamento, som, objeto específico, estando sentada ou deitada. O método que utiliza esta técnica e que tem sido amplamente avaliado em pesquisas é a meditação transcendental (MT). Esta provém de um mantra com foco no valor sonoro para assim ter a atenção dentro da mente, chegando a um estado relaxado, mas ao mesmo tempo em alerta. É uma meditação com origem védica indiana orientada por professores de maneira padronizada e bem revisada para assim ter um fiel programa de sessão de MT (KRISANAPRAKORNKIT et al., 2010; LIPPELT; HOMMEL; COLZATO, 2014; TSAI; CHOU, 2016; WILSON; KENNY; PEÑA, 2021).

Já a meditação de monitoramento aberto tem como princípio a consciência, tendo em vista a observação das experiências do momento atual, sem julgamento ou reação, com o objetivo de conhecer e ir se acostumando com os padrões emocionais e cognitivos. A atenção plena (mindfulness) é uma prática desta meditação e é bem estruturada, sendo definida como algo consciente que se vivencia ao se prestar atenção de uma maneira mais específica. Esta técnica não foca em objetivos instantâneos, como o relaxamento, mas sim na consciência e na capacidade de acompanhar a atenção em diversos âmbitos relacionados ao alívio de angústia mental, física e emocional. Existem diversas maneiras de abordar esta prática, podendo ser utilizada, por exemplo, para redução de estresse, prevenção de recaídas de depressão, transtornos de personalidade, entre outras aplicações. Algumas são praticadas associadas a

movimentos, como a meditação mindfulness e a yoga suave (ALLEN et al., 2006; KRISANAPRAKORNKIT et al., 2010; LIPPELT; HOMMEL; COLZATO, 2014; THOMPSON; GAUNTLETT-GILBERT, 2008; TSAI; CHOU, 2016; WILSON; KENNY; PEÑA, 2021).

A prática da meditação está se tornando popular em muitos países ocidentais, especialmente nos Estados Unidos, e um número cada vez maior de pesquisas mostram vários benefícios à saúde associados à meditação. Essas descobertas despertaram interesse no campo da saúde. O estresse é uma resposta do organismo a um estímulo externo ou interno como pensamentos, emoções, traumas ou trabalho, que provocam reações em níveis fisiológicos e psicológicos, sendo que a depender da gravidade, tipo e duração do estímulo, a resposta ao estresse pode produzir alterações no organismo que podem ter efeitos negativos para a saúde do indivíduo. Logo, ambientes estressantes levam a uma maior probabilidade do indivíduo desenvolver múltiplos distúrbios de saúde, principalmente relacionados ao campo da saúde mental (LEMOS et al., 2021).

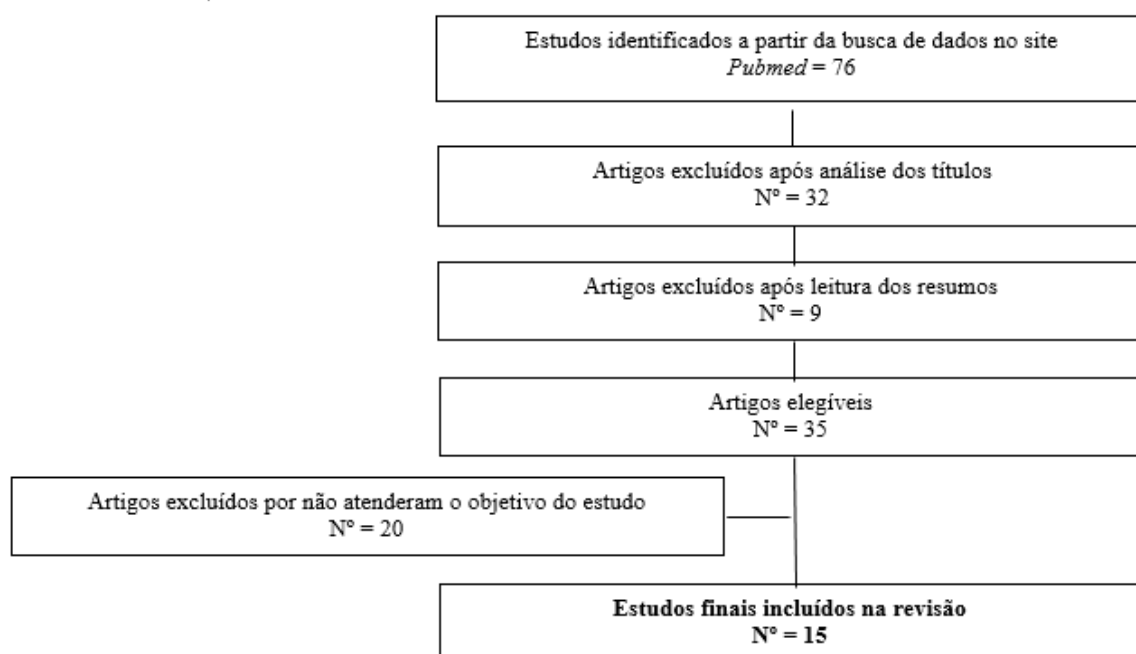
Estimativas da Organização Mundial da Saúde (OMS) ressaltam que os transtornos mentais menores como o estresse e a fadiga física/mental acometem 30% dos trabalhadores ocupados, e os transtornos mentais graves, entre 5 e 10%. No Brasil, dados do Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) no que dizem respeito à concessão de benefícios previdenciários por incapacidade para o trabalho e de aposentadoria por invalidez ou incapacidade definitiva para o trabalho revelaram que os transtornos mentais ocuparam o terceiro lugar entre as principais causas de incapacidade para o trabalho entre 2012 e 2016. Nesse cenário, os profissionais de saúde são um segmento exposto a altos níveis de estresse relacionado à ocupação, caracterizados por poucos recursos, extensas horas de trabalho, sobrecarga de trabalho e salários baixos (BRASIL, 2001; BRASIL, 2018).

Assim, a necessidade da associação da medicina complementar pela prática da meditação no campo da assistência psiquiátrica com outros tratamentos convencionais, busca atender o ser humano em todas as suas facetas: física, cultural, cognitiva e afetivo-social. Portanto, no presente estudo, objetiva-se revisar a literatura para aprofundar e discutir acerca da importância da meditação como complemento à saúde mental na população e seus variados benefícios quanto ao estresse, qualidade de vida e resiliência (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009; SHARMA, 2015; LEMOS et al., 2021).

Trata-se de uma revisão narrativa, realizada por meio de pesquisa bibliográfica eletrônica. A seleção dos artigos foi feita por meio da busca ativa na base de dados *PubMed*, utilizando-se os descritores “*mental health*”, “*meditation*” e “*benefits*”. Como critério de inclusão, destaca-se a escolha de estudos completos, publicados nos últimos quatro anos (2018-2021) cuja temática fosse a relação entre meditação e saúde mental, podendo ser nas línguas inglesa, espanhola e portuguesa. Foram excluídos do trabalho os artigos que se repetiam, os estudos publicados anteriormente ao ano de 2018 e os que não atendiam ao objetivo do trabalho.

Nesse sentido, 76 artigos foram identificados inicialmente na base de dados, dos quais 32 foram excluídos pela leitura dos títulos e 9 após análise de seus resumos. Dos 35 artigos elegíveis, outros 20 foram excluídos por não atenderem ao objetivo da revisão. Ao final, 15 estudos foram incluídos na presente revisão narrativa. Não foram incluídos estudos por meio da busca manual nas referências dos artigos encontrados. A Figura 1 apresenta a síntese do processo de seleção dos artigos.

**Figura 1.** Fluxograma do processo de identificação e seleção dos artigos para a revisão narrativa.



Fonte: Autores, 2021

### 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Nos artigos selecionados para o presente estudo, foi possível identificar a unanimidade dos achados relacionados à melhoria do bem-estar geral dos indivíduos que praticam a

meditação, principalmente a de atenção plena. A partir de um estudo piloto, Chételat *et al.* (2018) sugeriram que a prática de meditação a longo prazo pode auxiliar no combate a quadros degenerativos associados ao envelhecimento. Os resultados promissores do estudo sinalizam que os benefícios da meditação, no que tange à preservação de estruturas e funções cerebrais, podem servir de base para programas públicos de incentivo à prática da meditação em todas as faixas etárias, a fim de se melhorar a qualidade de vida e prevenir ou retardar possíveis demências precoces durante o processo de envelhecimento (HOXHAI *et al.*, 2018).

Apesar dos benefícios dos exercícios físicos sobre o corpo humano já serem bastante consolidados pela comunidade internacional, comparativamente, pouco ainda se discute sobre o aspecto da respiração e prática da meditação durante o yoga na redução de sintomas psicossomáticos (GOTHE *et al.*, 2019). Os achados reduzidos dos efeitos da meditação sobre o bem-estar na literatura brasileira fazem com que a busca pela literatura internacional seja maior. Nesse sentido, Gothe *et al.* (2019) desenvolveram uma revisão de literatura que demonstrou os desfechos benéficos do yoga na estrutura e função do hipocampo, amígdala, córtex pré-frontal e cíngulo, bem como nas conexões cerebrais. Além disso, os estudos internacionais envolvendo o termo "yoga" cresceram exponencialmente nas últimas 2 décadas, dado o incremento da relevância do tema, uma vez que tal prática complementar tem sido utilizada em tratamentos de ansiedade, estresse, depressão e outros distúrbios psicossomáticos, com resultados bastante promissores (BUTZER *et al.*, 2016; GIAMBRONE; COOK-COTTONE; KLEIN, 2018; CHONG *et al.*, 2011; PASCOE; BAUER, 2015; GOTHE *et al.*, 2019; JIANG *et al.*, 2020).

Em relação aos tipos de meditação, Pokorski e Suchorzynska (2018) destacam as técnicas de *mindfulness* (atenção plena) e *moving* (movimento), ambas consideradas de baixo custo e de fácil executabilidade, podendo ser agregadas à psicoterapia comportamental em busca de relaxamento e efeito anti-estresse. A atenção plena representa uma forma de treinamento cognitivo (atencional), geralmente praticada na posição sentada e com a atenção focada em um único ponto de referência. Sua utilização em tratamentos psicológicos é cada vez mais descrita, principalmente a partir de movimentos inspiratórios e expiratórios. Em contrapartida, a meditação de movimento consiste em uma prática física com uma série de movimentos e posturas pré-definidos (CHAMPION; ECONOMIDES; CHANDLER, 2018; HOXHAI *et al.*, 2018; EL MORR *et al.*, 2020; THOMAS *et al.*, 2021).

Ainda sobre essas técnicas, um estudo polonês comparou as práticas de meditação Zazen (do tipo sentada) e Tai Chi (do tipo em movimento) a um grupo controle e constatou que, de modo geral, ambas as técnicas levaram a um aumento significativo do grau de aceitação dos

participantes às práticas quando comparados ao grupo controle. Além disso, os integrantes do grupo experimental também apresentaram melhora geral do bem-estar e do vigor mental e espiritual (POKORSKI; SUCHORZYNSKA, 2018). Em outro estudo, Wu *et al.* (2019) corroboram com as evidências de benefícios da meditação sobre a personalidade. Eles desenvolveram uma breve abordagem de atenção plena com 46 participantes e constataram que o grupo controle apresentou melhor processamento das emoções quando comparado ao grupo experimental.

Os estudos também descrevem o yoga como uma forma de meditação, na medida em que trabalha aspectos relacionados à respiração, postura e relaxamento. Nesse sentido, a literatura aponta que tal modalidade oferece benefícios semelhantes à atenção plena em termos de melhora do humor e redução do estresse. No entanto, como também envolve a regulação da respiração e posturas, ela apresenta efeitos fisiológicos mais amplos que a atenção plena, o que inclui o tratamento de condições crônicas (BRASIL, 2015; BUTZER *et al.*, 2016; GIAMBRONE; COOK-COTTONE; KLEIN, 2018; CHONG *et al.*, 2011; PASCOE; BAUER, 2015; GOTHE *et al.*, 2019; JIANG *et al.*, 2020).

Outras formas de meditação, como a meditação compassiva (MC), também são abordadas nos estudos. Trata-se de uma prática contemplativa voltada para o desenvolvimento de compaixão e empatia com base na consciência da humanidade comum. Um estudo piloto de Malaktaris *et al.* (2020) observou que a MC também tem efeitos benéficos na fisiologia relacionada ao estresse, com repercussões no nível de bem-estar, índice de mortalidade, aumento de sentimentos de amor, proximidade ou confiança e diminuição da sensação de estresse, nervosismo ou sobrecarga. Este e outros artigos indicaram que o treinamento mental prolongado melhora efetivamente as capacidades para o crescimento individual e conduzem à plasticidade em diferentes domínios do exercício mental (TRAUTWEIN *et al.*, 2020).

Dentre os trabalhos incluídos no presente estudo, percebeu-se que alguns grupos são associados a maiores taxas de estresse e distúrbios psiquiátricos e, portanto, passíveis de desfrutar dos benefícios da meditação. Em uma pesquisa a nível internacional, a Organização Mundial da Saúde (OMS) (2018) constatou um aumento nos casos de desordens mentais em universitários de todo o mundo (AUERBACH, 2018, *apud* EL MORR *et al.*, 2020; RIBEIRO *et al.*, 2020). Em outro estudo, EL MORR *et al.* (2020), por meio de um ensaio clínico randomizado, constataram que a participação de estudantes em Comunidades Virtuais de Atenção Plena mostrou-se eficaz para reduzir sintomas de depressão e ansiedade, bem como reduzir a grande carga de trabalho sobre os psicoterapeutas (CHAMPION; ECONOMIDES; CHANDLER, 2018; LAVADERA; MILLON; SHORS, 2020).

A literatura também aponta benefícios da meditação em outro grupo especial, no caso crianças e adolescentes. Estudos constataram que as técnicas de respiração e de atenção plena presentes na meditação foram capazes de afastar ideações suicidas, lesões autoprovocadas, depressão e outros sintomas psicossomáticos na juventude (WILSON; KENNY; PEÑA, 2021). Além disso, uma pesquisa conduzida por Mohammed, Pappous e Sharma (2018) revelou que a meditação apresentou resultado significativo ao reduzir o estresse pós-traumático em atletas de alta performance durante recuperação de lesões, achado esse que pode servir de base para a ampliação do uso da meditação com fins terapêuticos.

Como fatores limitantes do presente estudo, tem-se que todos os artigos selecionados para a revisão de literatura na plataforma *PubMed* eram estrangeiros, de língua inglesa, o que aumenta a probabilidade dos achados encontrados e análises feitas nas pesquisas não serem generalizáveis ao cenário brasileiro, em virtude de diferenças econômicas, sociais e ambientais entre Brasil, Canadá, Estados Unidos, Polônia e os demais países de origem dos estudos selecionados. Além disso, no próprio processo de tradução da literatura do inglês para o português brasileiro, alguns significados podem ter sido amenizados ou omitidos. Sem dúvidas, a limitação de estudos sobre a meditação como prática complementar à saúde no Brasil ratifica a necessidade de haver mais investimento em pesquisas desse setor, a fim de que a meditação seja mais incorporada ao cotidiano. Outrossim, a maioria dos estudos do tipo ensaio clínico selecionados para a revisão referiram o pequeno espaço amostral como um possível entrave que poderia superestimar as análises estatísticas, bem como os grupos amostrais heterogêneos, intervenções de curto prazo sem avaliação a longo prazo e ausência de grupos controle em muitas vezes (CHAMPION; ECONOMIDES; CHANDLER, 2018; WU *et al.*, 2019; EL MORR *et al.*, 2020; LAVADERA; MILLON; SHORS, 2020). Além disso, a inclusão do descritor “*benefits*” para a busca da literatura na plataforma *PubMed* e a utilização única dessa plataforma de pesquisa podem ser considerados um viés de seleção, impossibilitando que artigos contrários ao tema também pudessem ser analisados.

#### 4 CONCLUSÃO

Embora a meditação seja oriunda de filosofias orientais, que caracterizam uma maneira particular de compreender e de agir, incluindo valores éticos, os resultados discutidos no presente artigo refletem outro aspecto da prática, demonstrando seu potencial como uma técnica psicossomática com repercussões importantes para o campo da saúde em geral. A técnica em si é capaz de gerar uma série de respostas físicas e psicológicas que podem auxiliar na prevenção de inúmeras condições, especialmente aquelas resultantes dos efeitos decorrentes do

estresse, no manejo de problemas de saúde já estabelecidos, principalmente na promoção da saúde mental.

Vale ressaltar que os estudos sobre meditação ainda divergem opiniões quanto à aceitação da sua eficácia e aplicabilidade no campo da saúde. Alguns autores advertem que ainda são necessárias pesquisas com metodologias mais rigorosas para assegurar que a meditação seja, de fato, a responsável pelos efeitos observados. Em contrapartida, uma grande quantidade de estudos com resultados positivos sugere que a meditação pode ser eficiente no que diz respeito a reações psicossomáticas e, especialmente, a experiências subjetivas, como a sensação de bem-estar e de crescimento pessoal.

Considerando a relevância do estudo científico da meditação e de suas várias especificidades, sugere-se que esse é um campo a ser explorado nos centros de pesquisa do Brasil. O estágio ainda em desenvolvimento em que se encontram os estudos sobre meditação no país gera uma série de descobertas a serem investigadas, e possibilita, à medida que os resultados vão se tornando mais conclusivos, a inclusão e disseminação da meditação na prática clínica.



ALLEN, N.B. *et al.* Mindfulness-Based Psychotherapies: A Review of Conceptual Foundations, Empirical Evidence and Practical Considerations. **Australian & New Zealand Journal of Psychiatry**, v. 40, n. 4, p. 285–294, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16620310/>. Acesso em: 6 abr. 2021.

BRASIL. **Doenças relacionadas com o trabalho: diagnóstico e condutas: manual de procedimentos para os serviços de saúde**. Brasília, DF: Ministério da Saúde. 2001. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas\\_relacionadas\\_trabalho\\_manual\\_procedimentos.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/doencas_relacionadas_trabalho_manual_procedimentos.pdf). Acesso em: 14 abr. 2021.

BRASIL. Ministério do trabalho. **Adoecimento ocupacional: um mal invisível e silencioso**. Brasília: Autor. 2018. Disponível em: <https://enit.trabalho.gov.br/portal/images/Cartilhas/Cartilha-doencas-ocupacionais.pdf>. Acesso em: 30 mar. 2021.

BRASIL. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. 2ª edição. Brasília, DF: Ministério da Saúde. 2015. Disponível em: [http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica\\_nacional\\_praticas\\_integrativas\\_complementares\\_2ed.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_praticas_integrativas_complementares_2ed.pdf). Acesso em: 12 abr. 2021.

BUTZER, B. *et al.* Implementing yoga within the school curriculum: a scientific rationale for improving social-emotional learning and positive student outcomes. **Journal of Children's Services**, Vol. 11 No. 1, pp. 3-24, 21 Mar. 2016. Disponível em: <https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/JCS-10-2014-0044/full/html>. Acesso em: 14 abr. 2021.

CHAMPION, L.; ECONOMIDES, M.; CHANDLER, C. The efficacy of a brief app-based mindfulness intervention on psychosocial outcomes in healthy adults: a pilot randomised controlled trial. **PloS one**, v. 13, n. 12, p. e0209482, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30596696/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

CHÉTELAT, G. *et al.* Why could meditation practice help promote mental health and well-being in aging?. **Alzheimer's research & therapy**, v. 10, n. 1, p. 1-4, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29933746/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

CHONG, C.S.M. *et al.* Effects of yoga on stress management in healthy adults: A systematic review. **Altern Ther Health Med**, 17 (1), 32–38. 2011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21614942/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

EL MORR, C. *et al.* Effectiveness of an 8-week web-based mindfulness virtual community intervention for university students on symptoms of stress, anxiety, and depression: randomized controlled trial. **JMIR Mental Health**, v. 7, n. 7, p. e18595, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32554380/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

GIAMBRONE, C.A.; COOK-COTTONE, C.P.; KLEIN, J.E. The Africa Yoga Project and Well-Being: A Concept Map of Students' Perceptions. **Applied Psychology: Health and Well-Being**. Mar. 2018, vol 10, p. 149-170. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29498237/>. Acesso em: 15 abr. 2021.

GOTHE, N.P. *et al.* Yoga effects on brain health: A systematic review of the current literature. **Brain Plasticity**, v. 5, n. 1, p. 105-122, 2019. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6971819/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

HOXHAIJ, E. *et al.* Mindfulness vs psychoeducation in adult ADHD: a randomized controlled trial. **Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci**, p. 321–335, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29356899/>. Acesso em: 15 abr. 2021.

JIANG, T. *et al.* Immunological and Psychological Efficacy of Meditation/Yoga Intervention Among People Living With HIV (PLWH): A Systematic Review and Meta-analyses of 19 Randomized Controlled Trials. **Annals of behavioral medicine : a publication of the Society of Behavioral Medicine**. 29 Out. 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33119732/>. Acesso em: 15 abr. 2021.

KRISANAPRAKORNKIT, T. *et al.* Meditation therapies for attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD). **The Cochrane database of systematic reviews**, vol. 6, 16 Jun. 2010. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6823216/>. Acesso em: 6 abr. 2021.

LAVADERA, P.; MILLON, E.M.; SHORS, T.J. MAP Train My Brain: Meditation Combined with Aerobic Exercise Reduces Stress and Rumination While Enhancing Quality of Life in Medical Students. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 26, n. 5, p. 418-423, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32310686/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

LEMOS, I.S. *et al.* Mindfulness and relaxation: the effects of a program with university hospital workers. **Estud. psicol. (Campinas)**, Campinas, v. 38, 2021. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-166X2021000101203&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2021000101203&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 30 mar. 2021.

[doity.com.br/conais2021](https://doity.com.br/conais2021)

LIPPELT, D.P.; HOMMEL, B.; COLZATO, L.S. Focused attention, open monitoring and loving kindness meditation: effects on attention, conflict monitoring, and creativity “ A review. **Frontiers in Psychology**, v. 5, 2014. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4171985/>. Acesso em: 6 abr. 2021.

MALAKTARIS, A. *et al.* Pilot Study of Compassion Meditation Training to Improve Well-being Among Older Adults. **Clinical Gerontologist**, p. 1-14, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33179572/>. Acesso em: 13 abr. 2021.

MENEZES, C.B.; DELL'AGLIO, D.D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicol. cienc. prof.**, Brasília, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932009000200006](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006). Acesso em: 30 mar. 2021.

MOHAMMED, W.A.; PAPPOUS, A.; SHARMA, D. Effect of mindfulness based stress reduction (MBSR) in increasing pain tolerance and improving the mental health of injured athletes. **Frontiers in psychology**, v. 9, p. 722, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29867682/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

POKORSKI, M.; SUCHORZYNSKA, A. Psychobehavioral effects of meditation. **Advances in experimental medicine and biology**, 1023. p. 85-91. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28647925/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

PASCOE, M.C.; BAUER, I.E. A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood. **Journal of Psychiatric Research**, 68, 270–282, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26228429/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

RIBEIRO, C.F. *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade em estudantes de medicina brasileiros. **Rev. bras. educ. med.**, Brasília, v. 44, n. 1, e021, 2020. Epub 27 de fevereiro de 2020. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022020000100207&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022020000100207&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 14 abr. 2021.

SHARMA, H. Meditation: Process and effects. **Ayu**, 36(3), 233–237. 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4895748/>. Acesso em: 30 mar. 2021.

THOMAS, E.M. *et al.* Stimulating Meditation: A Pre-Registered Randomised Controlled Experiment Combining a Single Dose of the Cognitive Enhancer, Modafinil, with Brief Mindfulness Training. **Journal of Psychopharmacology**, Mar. 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33645313/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

[doity.com.br/conais2021](https://doity.com.br/conais2021)

THOMPSON, M.; GAUNTLETT-GILBERT, J. Mindfulness with Children and Adolescents: Effective Clinical Application. **Clinical Child Psychology and Psychiatry**, v. 13, n. 3, p. 395–407, 2008. Disponível em:  
[https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359104508090603?url\\_ver=Z39.88-2003&rfr\\_id=ori:rid:crossref.org&rfr\\_dat=cr\\_pub%20%20pubmed](https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1359104508090603?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed). Acesso em: 6 abr. 2021.

TRAUTWEIN, F.M. *et al.* Differential benefits of mental training types for attention, compassion, and theory of mind. **Cognition**. vol. 194. 2020. Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31450018/>. Acesso em: 14 abr. 2021.

TSAI, M.H.; CHOU, W.L. Attentional orienting and executive control are affected by different types of meditation practice. **Consciousness and Cognition**, v. 46, p. 110–126, 2016. Disponível em:  
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1053810016303270?via%3Dihub>. Acesso em: 6 abr. 2021.

WILSON, N.A.; KENNY, M.A. ; PEÑA, A.S. Role of meditation to improve children's health: Time to look at other strategies. **Journal of Paediatrics and Child Health**, v. 57, n. 2, p. 178–181, 2021. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jpc.15275>. Acesso em: 6 abr. 2021.

WU, R. *et al.* Brief mindfulness meditation improves emotion processing. **Frontiers in neuroscience**, v. 13, p. 1074, 2019. Disponível em:  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31649501/>. Acesso em: 14 abr. 2021.