



CSB360®

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



MEDITAÇÃO

BENEFÍCIOS ESTUDADOS



Por Dr. Guilherme Moreira
Clínica for Happiness
da Casa de Saúde da Boavista

Numa altura ainda pautada pelo tema “férias,” talvez seja relevante falar também das “férias do interior” ou das férias de todos os dias. E com isto gostava de falar um pouco melhor de meditação: em que consiste e se existem de facto benefícios com a sua prática.

O que é a meditação?

É um processo através do qual o indivíduo concentra a sua atenção em determinado estímulo, ou estímulos, ignorando outros, com vista a alcançar um estado de maior tranquilidade consigo próprio. Dependendo da escola, pode, ou não, estar associada a uma corrente espiritual ou religiosa.

Existem benefícios da sua prática?

Há evidência de qualidade moderada relativamente ao papel que a meditação tipo mindfulness tem na redução de dor, ansiedade e depressão, numa miríade de contextos patológicos (1). Existe evidência de qualidade alta da melhoria sintomática em indivíduos com lombalgia, doença pulmonar obstrutiva crónica, com vírus de imunodeficiência humana, esclerose múltipla, transplantados ou com artrite reumatoide (2). Poderá existir um benefício na redução da mortalidade, pelo menos, em determinados contextos. Por exemplo, um ensaio aleatorizado controlado observou a redução de mortalidade cardiovascular a 5 anos, pressão arterial sistólica e distress psicossocial num grupo específico de indivíduos com doença cardíaca isquémica (3).

Há um constructo neurobiológico associado à meditação?

Uma meta-análise de neuro-ressonância estrutural e funcional, realizado em 2015, observou diferenças em diferentes áreas cerebrais, envolvidas em processos de autorregulação e de processamento de informação auto relevante, nos indivíduos que meditavam, encontrando diferenças estruturais entre estes e os que não meditavam (grupo controlo) (4)

Que limitações existem neste campo da investigação?

O facto de se tratar de técnicas autoaplicadas e de baixo custo torna o financiamento e, por consequência, o recrutamento e seguimento adequado dos participantes um entrave importante, resultando assim na produção frequente de estudos de pequena envergadura. A dificuldade de desenho de ensaios aleatorizados de dupla ocultação numa realidade que abrange diferentes técnicas meditativas torna especialmente desafiante a construção de estudos com boa qualidade metodológica.

Por este motivo, foram apresentados nesta newsletter apenas o resultado de fontes secundárias de evidência, com exceção do ensaio de Schneider et al (3), selecionado pelo outcome obtido, merecendo publicação em revista importante de cardiologia.

Conclusões

A meditação pode ser uma ferramenta importante na gestão sintomática complementar de várias situações patológicas. Atualmente, são necessários mais estudos e de qualidade superior, a fim de esclarecer melhor a extensão dos benefícios da meditação e suas limitações terapêuticas.

Pelas alterações neurobiológicas que condiciona, a meditação poderá, inclusive, ter um papel na manutenção da saúde e bem-estar. Ao tempo e aos estudos científicos caberá aceitar ou rejeitar esta hipótese.

Referências

1 – Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, et al. Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being. JAMA Intern Med [Internet]. 2014 Mar 1 [cited 2017 Jul 19];174(3):357. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24395196>

2 – Chan RR, Larson JL. Meditation Interventions for Chronic Disease Populations. J Holist Nurs [Internet]. 2015 Dec 2 [cited 2017 Jul 19];33(4):351–65. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25731777>

3 – Schneider RH, Grim CE, Rainforth M V., Kotchen T, Nidich SI, Gaylord-King C, et al. Stress Reduction in the Secondary Prevention of Cardiovascular Disease. Circ Cardiovasc Qual Outcomes [Internet]. 2012 [cited 2017 Jul 19];5(6). Available from: <http://circoutcomes.ahajournals.org/content/5/6/750.long>

4 – Boccia M, Piccardi L, Guariglia P. The Meditative Mind: A Comprehensive Meta-Analysis of MRI Studies. Biomed Res Int [Internet]. 2015 [cited 2017 Jul 19];2015:1–11. Available from: <http://www.hindawi.com/journals/bmri/2015/419808/>

