

FACULDADE DE SÃO LOURENÇO PSICOLOGIA

RAFAEL LOPES BARBOSA

MINDFULNESS NO CONTEXTO BRASILEIRO:

uma revisão sistemática da literatura

SÃO LOURENÇO

2020

RAFAEL LOPES BARBOSA

MINDFULNESS NO CONTEXTO BRASILEIRO:

uma revisão sistemática da literatura

Trabalho apresentado a banca examinadora da Faculdade de São Lourenço como requisito para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

Orientador(a): Mestre Gabriela Correia Lubambo Ferreira

SÃO LOURENÇO

2020

RAFAEL LOPES BARBOSA

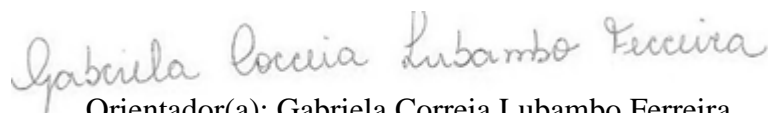
MINDFULNESS NO CONTEXTO BRASILEIRO:

uma revisão sistemática da literatura

Trabalho apresentado a Faculdade de São Lourenço, como requisito parcial para obtenção do título de Bacharel em Psicologia.

São Lourenço, 25 de novembro de 2020.

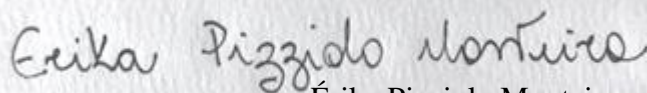
BANCA EXAMINADORA



Orientador(a): Gabriela Correia Lubambo Ferreira
Mestre em Psicologia pela UFJF.
Profª do Curso de Psicologia da Faculdade de São Lourenço



Leandro Ferreira Santos
Mestre em Educação pela UFMG
Prof. do curso de Psicologia da Faculdade de São Lourenço



Érika Pizziolo Monteiro
Doutouranda em Psicologia pela UFRGS
Professora Convidada

MINDFULNESS NO CONTEXTO BRASILEIRO: uma revisão sistemática da literatura

RAFAEL LOPES BARBOSA

RESUMO

Mindfulness (Atenção Plena ou Mente Presente) é um dos métodos de meditação que consiste na tentativa de prestar atenção no momento presente, de maneira intencional e consciente, sem julgar ou tentar modificar pensamentos, sentimentos ou sensações (KABAT-ZINN, 1990), e tem sido adotado por vários profissionais como técnica de promoção de saúde. O presente estudo consiste em uma revisão sistemática, com o objetivo de descrever os contextos nos quais o *mindfulness* tem sido utilizado no cenário brasileiro. As buscas foram realizadas nas bases Scielo, BSV-Psi e Lilacs. A amostra foi composta por cinco estudos que preencheram os critérios de inclusão. Foi possível observar que a utilização do *mindfulness* como proposta de intervenção mostrou-se satisfatória, relacionada a benefícios como maior atenção, concentração e foco no momento presente, redução do estresse, desenvolvimento de habilidades socioemocionais e maior qualidade de vida.

Palavras-chave: mindfulness. atenção Plena. meditação.

ABSTRACT

Mindfulness can be described as the practice of paying attention in the present moment, in an intentional and conscious way, without judging or trying to modify thoughts, feelings or sensations (KABAT-ZINN, 1990), and it has been adopted by several professionals as a health promotion technique. The aim of the study was to conduct a systematic review intending to describe the contexts in which *mindfulness* has been used in the Brazilian scenario. The searches were conducted in Scielo, BSV-Psi and Lilacs databases. The sample consisted of five studies that met the inclusion criteria. It was possible to observe that the use of *mindfulness* as an intervention proposal proved to be satisfactory, related to benefits such as greater attention, concentration and focus on the present moment, stress reduction, development of socioemotional skills and higher quality of life.

Keywords: *mindfulness*. meditation. health.

1. INTRODUÇÃO

A meditação é uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção (SHAPIRO, 1981). Para Cahn e Polich (2006), meditar é uma busca espiritual que se dá por práticas autorregulatórias do corpo e da mente. *Mindfulness* (Atenção Plena ou Mente Presente) é um dos métodos de meditação que consiste na tentativa de prestar

atenção no momento presente, de maneira intencional e consciente, sem julgar ou tentar modificar pensamentos, sentimentos ou sensações (KABAT-ZINN, 1990).

No início da década de 1970, John Kabat-Zinn inicia seus estudos trazendo a prática meditativa ao campo da saúde, desenvolvendo um Programa baseado em *mindfulness* com objetivo de auxiliar as pessoas a lidarem com situações geradoras de estresse, entre elas a depressão (VORKAPIC; RANGÈ, 2013). A partir deste marco, inicia-se a utilização do *mindfulness* como técnica terapêutica em várias regiões do mundo, consequentemente chegando ao Brasil.

Considerada como parte da terceira onda das Terapias Cognitivo-Comportamentais (TCCs), o *mindfulness* enfatiza uma articulação entre aceitação, atenção plena, valores, espiritualidade e relacionamentos com objetivo de buscar uma construção de repertórios mais amplos, flexíveis e efetivos diante de situações estressoras e desadaptativas (MONTEIRO *et al.*, 2015; HAYES, 2004). Sendo assim, a prática de *mindfulness* promove o desenvolvimento de habilidades que permitem o indivíduo a lidar de forma mais adaptativa com eventos estressantes, afastando calmamente pensamentos e emoções negativas, assim como preocupações ansiosas e outros padrões desadaptativos (BARROS, KOZASA, SOUZA & RONZANI, 2014).

Diversos estudos têm mostrado os benefícios da atenção plena em aumentar o bemestar psicológico estando associada a níveis mais elevados de afeto positivo, satisfação com a vida e autoestima (BARROS *et al.*, 2014; SCHROEVERS & BRANDSMA, 2010; SHAPIRO *et al.*, 2008). Além disso, destaca-se a eficácia de intervenções baseadas em *mindfulness* para transtornos mentais e doenças crônicas (MORONE *et al.*, 2008), insônia (GROSS *et al.*, 2011), melhora na qualidade de vida de pacientes com câncer (CARLSON *et al.*, 2004), redução de ansiedade em pacientes com problemas cardíacos (TÁCON *et al.*, 2003) e redução de distúrbios de humor (WILLIAMS, 2008).

Considerando as contribuições do *mindfulness* no âmbito da promoção de saúde, o objetivo do presente estudo consiste em descrever os contextos nos quais o *mindfulness*, enquanto técnica terapêutica, tem sido utilizado na realidade brasileira.

2. MÉTODO

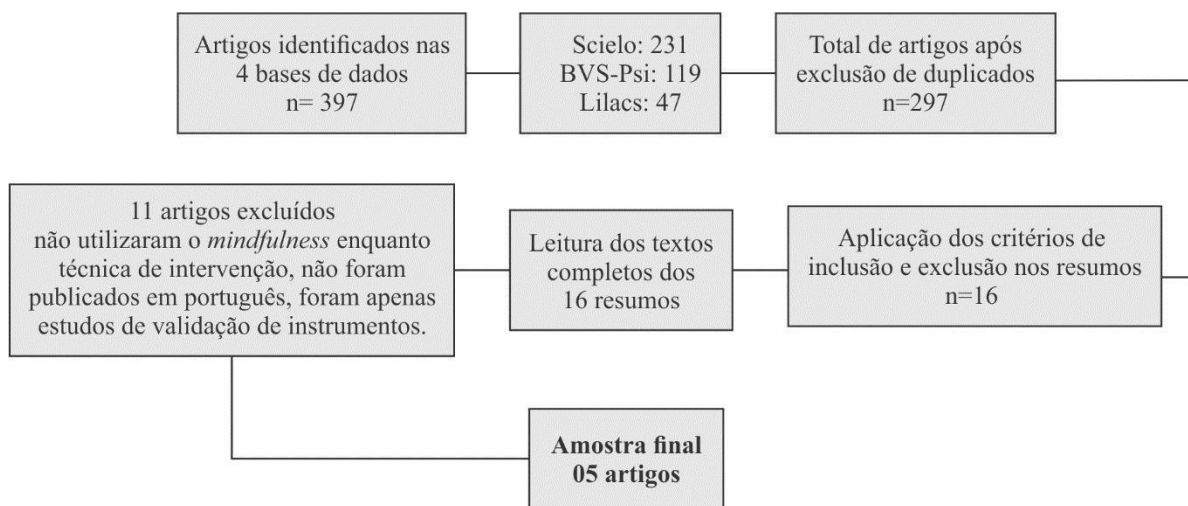
A revisão sistemática consiste em uma revisão de uma pergunta claramente formulada que usa métodos sistemáticos e explícitos para identificar, selecionar e avaliar criticamente

pesquisas relevantes, e coletar e analisar dados dos estudos selecionados (COCHRANE COLLABORATIONS, 2013).

As buscas foram realizadas em três bases de dados a fim de ampliar o escopo da pesquisa, sendo elas Scielo, BVS-Psi e Lilacs. Foram utilizadas as palavras-chaves “*Mindfulness*” e/ou “atenção plena” utilizando o operador booleano “OR”. As buscas foram realizadas nas bases desde a primeira publicação até agosto de 2020.

A fim de compor a amostra do presente estudo foram adotados os seguintes critérios de inclusão: (a) ser um estudo empírico (artigo completo publicado em periódico); (b) descrever uma intervenção terapêutica baseada em *mindfulness*; (c) ter o texto completo disponibilizado online para leitura ou através do contato direto com o autor; (d) ter sido publicado em português. Caso houvesse discordância na classificação dos artigos, uma discussão entre os avaliadores seria feita com o objetivo de se chegar a um consenso. Cinco artigos constituíram a amostra final do presente estudo. A estratégia de busca dos estudos para a realização desta revisão sistemática encontra-se descrita na **Figura 1**.

Figura 1: Estratégia de Busca nas Bases de Dados



Após a seleção da amostra e a leitura dos estudos, foi realizada a tabulação dos dados a partir da identificação dos indicadores bibliométricos e de uma análise descritiva dos principais resultados encontrados. No que se refere aos indicadores bibliométricos, foram discriminados os seguintes: autoria (única ou múltipla), ano de publicação e revista de publicação. Para a análise descritiva foram consideradas as seguintes categorias: definição de

conceitos, aspectos metodológicos, projetos de intervenção baseado em *mindfulness*, principais resultados, limitações e direcionamentos para pesquisas futuras.

A categoria *definição de conceitos* descreveu as definições do termo *mindfulness* adotadas pelos estudos. Em relação aos *aspectos metodológicos*, o foco consistiu em analisar o delineamento dos estudos, instrumentos utilizados e população estudada. Quanto aos *projetos de intervenção baseados em mindfulness* buscou-se descrever a aplicação da técnica na população estudada. A categoria *principais resultados* descreveu os resultados dos programas de intervenção, assim como os benefícios para a população-alvo. Já a categoria de *limitações e direcionamentos para pesquisas futuras* destacou as principais limitações apontadas pelos estudos e as sugestões para a realização de pesquisas futuras.

3. RESULTADOS

3.1. Indicadores Bibliométricos

No que se refere à autoria dos artigos, apenas um foi classificado como autoria única, e quatro dos estudos foram classificados como autoria múltipla, ou seja, escritos em colaboração com outros autores, com mínimo de dois e máximo de cinco autores por estudo. Em relação às revistas de publicação, observou-se que as revistas apresentavam artigos publicados na área de saúde, dentre estes: psicologia, enfermagem, medicina e terapias complementares. As publicações sobre as intervenções baseadas em *mindfulness* foram publicadas entre 2016 e 2020. No ano de 2016 foi publicado apenas um artigo, em 2018 e 2020 foram publicados dois artigos em cada ano.

3.2. Definição dos Conceitos

A partir da leitura dos estudos observou-se como cada um apresenta a definição do termo *mindfulness*. Foi verificado que em quatro destes artigos (ARAUJO *et al.* 2020; CARPENA & MENEZES, 2018; MACHADO *et al.*, 2018; SHIMMA, 2020), o principal autor referenciado foi Kabat-Zinn que descreve *mindfulness* como um estado de atenção plena, sem julgamento, com abertura e aceitação do momento presente. A meditação de atenção plena promove a sensação subjetiva de bem-estar, vitalidade, controle emocional adaptativo, estabilidade comportamental e níveis mais baixos de afeto negativo e de sintomas psicopatológicos (KABAT-ZINN, 1990). O estudo de Assis *et al.* (2016) não aborda o conceito de *mindfulness* diretamente, mas sim a de meditação como um conjunto de práticas que levam a um estado alterado de consciência, ou ainda como um processo que, por meio da prática, é desenvolvida uma autorregulação da atenção e do controle dos processos atencionais (MENEZES, 2009).

3.3. Aspectos Metodológicos

A metodologia quantitativa de análise de dados foi utilizada em dois estudos

(CARPENA & MENEZES, 2018; MACHADO *et al.*, 2018), enquanto que os outros três optaram pela metodologia mista, ou seja, qualitativa e quantitativa (ARAUJO *et al.* 2020; ASSIS *et al.*, 2016; SHIMMA, 2020).

Quanto à população estudada, três estudos optaram pela amostra de estudantes universitários (ARAUJO *et al.*, 2020; ASSIS *et al.*, 2016; CARPENA & MENEZES, 2018). Araujo *et al.* (2020) avaliaram uma amostra de estudantes universitários da área da saúde, enquanto que Carpena & Menezes (2018) optaram por uma amostra de estudantes de graduação e pós-graduação sem ênfase em alguma área específica. Já o estudo de Assis *et al.* (2016) teve como população alvo adolescentes e jovens universitários entre 15 e 22 anos.

Machado *et al.* (2018) analisaram crianças que apresentavam quadro de obesidade, sendo a média de idade de 10,7 anos (DP=3,68 anos), enquanto que Shimma (2020) realizou sua intervenção com pessoas que viviam com HIV/AIDS.

Quanto aos instrumentos utilizados, pode-se verificar que dois estudos (ASSIS *et al.*, 2016; CARPENA & MENEZES, 2018) utilizaram o Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ-BR) (BARROS *et al.*, 2014). Adaptado para o Brasil, o FFMQ-BR é um questionário de 39 itens, que avalia as habilidades de *mindfulness* disposicional como um construto multifacetado. As respostas são fornecidas em uma escala Likert de 5 pontos que variam de 1 (nunca ou raramente verdadeiro) a 5 (quase sempre ou sempre verdadeiro). A sua interpretação pode ser feita através de 5 facetas: *observar* (perceber e estar atento aos eventos e experiências); *descrever* (capacidade de nomear e descrever as experiências observadas); *agir com consciência* (prestar atenção às atividades em andamento, ao invés de realizá-las mecanicamente com a atenção em outro lugar); *não julgar* (não avaliar ou utilizar juízo de valor para os pensamentos e emoções); e *não reagir* (capacidade de experimentar sentimentos e pensamentos sem reagir ou ser influenciado pelos mesmos), o qual indica uma habilidade geral de atenção plena (BARROS *et al.*, 2014).

O estudo de Araujo *et al.*, (2020) utilizou a Escala de Estresse Percebido (PSS) (REIS, HINO & AÑES, 2010), que contém 10 itens avaliados em uma escala Likert variando de 0 (nunca) a 4 (com muita frequência), onde pontuações mais altas correspondem a níveis mais altos de estresse; a Escala de Atenção Plena e Consciência (MAAS) (BARROS *et al.*, 2015), um instrumento com 15 itens avaliados em uma escala Likert de 6 pontos, variando de quase sempre atento a quase nunca atento. Por fim, a Escala de Afeto Positivo e Negativo X (PANASX) (ZANON, BASTIANELLO & PACICO, 2013), a qual inclui 60 itens distribuídos em: afeto positivo (10 itens); afeto positivo básico, incluindo jovialidade, autoconfiança e atenção (11 itens); Afeto Negativo (10 itens); afeto negativo básico, incluindo medo,

hostilidade, culpa e tristeza (15 itens); e outros estados afetivos, incluindo timidez, fadiga, serenidade e surpresa (14 itens); e o Índice de Bem-Estar OMS-5 usada para avaliar como os participantes do estudo se sentiram nas duas semanas anteriores em uma escala de 0 (nunca) a 5 (o tempo todo), onde pontuações mais altas representavam mais bem-estar.

O estudo de Machado *et al.* (2018), avaliou as habilidades de *mindfulness* através de sessões de meditações guiadas, atividades semanais domiciliares programadas e de relatos dos participantes acerca dos benefícios experimentados.

Shimma (2020) fez o uso do programa de Promoção da Saúde baseado em *Mindfulness*. Trata-se de um protocolo elaborado pelo Centro Mente Aberta do Departamento de Medicina Preventiva da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp), que inclui práticas dos Programas de *Mindfulness* para Redução de Stress, Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (específico para depressão) e Terapia para Prevenção de Recaídas Baseada em *Mindfulness* (para depressão e prevenção de recaídas de uso de substâncias).

3.4. Projetos de Intervenção baseados em *mindfulness*

O estudo de Assis *et al.* (2016) objetivou verificar os possíveis benefícios da meditação sobre a qualidade de vida de adolescentes, além de avaliar a adesão à prática de meditação. O nível de atenção plena foi avaliado pela aplicação do Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (*Five Facet Mindfulness Questionnaire* – FFMQ-BR (BARROS *et al.*, 2014) antes e depois do período de intervenção. Os adolescentes foram instruídos a realizarem uma prática meditativa de atenção focada na respiração em três tempos, por 20 minutos diariamente, além de participarem de oito encontros grupais semanais para realização da mesma prática meditativa.

Carpena & Menezes (2018) realizaram um ensaio controlado não randomizado com objetivo de avaliar o efeito de um treino de meditação de seis semanas entre uma amostra de estudantes universitários, em comparação a um grupo controle. Foram realizados seis encontros semanais e consecutivos com duração aproximada de 75 minutos. As atividades realizadas foram: conversas em grupo, esclarecimento de dúvidas, relatos de experiência, instruções sobre as práticas, prática de exercícios preparatórios, exercícios de respiração e realização de práticas de meditação formais.

O artigo de Araujo *et al.* (2020) teve como objetivo avaliar os impactos de um curso de meditação de atenção plena nas emoções e na gentileza dos estudantes de saúde com eles

próprios e com os outros. Os participantes fizeram um curso eletivo sobre estratégias para desenvolver a atenção plena incluindo varredura corporal, respiração consciente e movimento consciente, entre outros. Durante as aulas, os alunos também participaram de discussões sobre gentileza e compaixão, com base em espiritualidade e neurociência. O curso teve duração de 36 horas, ao longo de nove semanas. Os alunos dos grupos de estudo e controle foram avaliados por meio de entrevistas em grupo, antes e após o curso.

De acordo com a pesquisa de Machado *et al.* (2018) foram realizadas cinco sessões mensais de grupos operativos de meditações guiadas e atividades semanais domiciliares programadas com objetivo de avaliar a prática *mindfulness* em crianças e adolescentes e sua aplicabilidade aos pais no tratamento da obesidade infantil. As sessões foram estruturadas para que houvesse trabalho paralelo entre os pacientes e seus responsáveis, com proposta de dinâmicas distintas, porém com objetivo similar para cada encontro. Para atividades complementares domiciliares foi elaborado plano de atividade semanal (Week Plan-WP) infanto-juvenil com linguagem simplificada e de fácil compreensão para os pacientes. O WP consistia em atividades relacionadas à percepção dos sentidos, ambiente ou das sensações da criança para reforço do treinamento e treinamento de *mindfulness*. Paralelamente a isso, os responsáveis receberam também a mesma proposta para que pudessem auxiliar seus filhos nas atividades e estimular a motivação parental.

No estudo de Shimma (2020), pacientes com HIV/AIDS foram convidados a participar voluntariamente do Programa de Promoção de Saúde Baseado em *Mindfulness* (MBHP), realizado em oito semanas com oito encontros presenciais com duração de duas horas cada. O programa incluía a aplicação de técnicas de atenção plena e de respiração, escaneamento corporal e prática da compaixão. O objetivo consistiu em promover um melhor manejo do estresse e sentimentos negativos, elaboração do luto e melhor adesão ao tratamento em pacientes que receberam um diagnóstico positivo para HIV/AIDS.

3.5. Principais Resultados

Após a análise dos estudos, destacou-se que três destes (ARAUJO *et al.* 2020; ASSIS *et al.*, 2016; SHIMMA, 2020) obtiveram resultados semelhantes e positivos quanto à aplicabilidade da técnica, tais como: maior consciência do próprio corpo e dos pensamentos e foco no presente; observar as situações sem a necessidade de julgar as coisas; maior capacidade para identificar situações que causam sofrimento; melhor autopercepção e atenção antes de falar

e responder; maior atenção às intenções em cada ação; menor dispersão; maior atenção aos sentimentos e reações; melhor manejo de pensamentos negativos.

Carpena & Menezes (2018) observaram uma redução estatisticamente significativa do estresse nas fases de resistência e quase exaustão, bem como na presença geral de estresse. Houve um aumento estatisticamente significativo dos escores de *mindfulness* nas facetas *Descrever* e *Não Reagir*, assim como no escore total na escala FFMQ-BR (BARROS *et al.*, 2014).

Machado *et al.* (2018), no estudo sobre obesidade infantil, revelaram que a prática de *mindfulness* por crianças e adolescentes, assim como por seus pais, não mostrou impacto expressivo na redução do peso dos pacientes avaliados, porém houve ganhos secundários ao objetivo principal. As crianças e seus responsáveis mudaram seus hábitos e buscaram o apoio uns dos outros ao longo do processo. Relatos como de refeições em conjunto à mesa, de cobrança de hábitos saudáveis de maneira positiva bilateral e de melhora na aproximação familiar foram recorrentes. Foi observado uma melhora no vínculo entre as crianças e seus responsáveis além de algumas mudanças no comportamento familiar, o que poderia, a longo prazo, levar a resultados positivos na qualidade de vida e na melhora dos hábitos alimentares, consequentemente levando à redução do peso. O **quadro 1** apresenta a descrição dos principais resultados dos estudos investigados.

Quadro 1: Principais resultados dos estudos. (Continua)

Referência	Objetivo	Tamanho da Amostra (N); População	Projetos de intervenção baseados em <i>mindfulness</i>	Principais Resultados
ASSIS <i>et al.</i> (2016)	Verificar os possíveis benefícios da meditação sobre a qualidade de vida e avaliar a adesão à prática de meditação.	N=6 Adolescentes e jovens universitários entre 15 e 22 anos.	Prática meditativa de atenção focada na respiração em três tempos, por 20 minutos diariamente e uma participação em oito encontros grupais semanais para realização da mesma prática.	Maior concentração; maior consciência no presente, do próprio corpo e dos pensamentos; observar as situações sem a necessidade de julgar as coisas.
ARAÚJO <i>et al.</i> (2020)	Avaliar os impactos de um curso de meditação de atenção plena nas emoções e na gentileza dos estudantes de saúde com eles próprios e com os outros.	N=30 Estudantes universitários da área da saúde	Curso eletivo de 36 horas, por nove semanas, sobre estratégias para desenvolver a atenção plena, incluindo: varredura corporal, respiração consciente e movimento consciente, entre outros.	Desenvolvimentos de habilidades socioemocionais, bem-estar e autoconsciência dos alunos, além de reduzir o afeto negativo.

Quadro 1: Principais resultados dos estudos. (Conclusão)

Referência	Objetivo	Tamanho da Amostra (N); População	Projetos de intervenção baseados em <i>mindfulness</i>	Principais Resultados
CARPENA & MENEZES (2018)	Avaliar o efeito de um treino de meditação entre estudantes.	N=64 Estudantes universitários	Seis encontros semanais consecutivos com duração aproximada de 75 minutos. As atividades realizadas foram: conversas em grupo, esclarecimento de dúvidas, relatos de experiência, instruções sobre as práticas, prática de exercícios preparatórios, exercícios de respiração e realização de práticas de meditação formais.	Redução significativa dos sintomas de estresse nas fases resistência e quase-exaustão.
MACHADO <i>et al.</i> (2018)	Avaliar a prática de <i>mindfulness</i> em crianças e adolescentes e sua aplicabilidade aos pais no tratamento da obesidade infantil.	N=28 Crianças e adolescentes com quadro de obesidade	Cinco sessões mensais de grupos operativos de meditações guiadas e atividades semanais domiciliares programadas.	Melhora no vínculo entre as crianças e seus responsáveis, mudanças no comportamento familiar.
SHIMMA (2020)	Promover um melhor manejo do estresse e sentimentos negativos, elaboração de luto e melhor adesão ao tratamento em pacientes que receberam um diagnóstico positivo para HIV/AIDS.	N=44 Pacientes com diagnóstico positivo para HIV/AIDS	Programa de Promoção de Saúde Baseado em <i>Mindfulness</i> (MBHP), de oito semanas com oito encontros presenciais e duração de duas horas cada. Aplicação de técnicas de atenção plena e de respiração, escaneamento corporal e prática da compaixão.	Melhor autopercepção e atenção antes ao falar e responder; maior atenção às intenções em cada ação; melhor foco nas ações do momento; menor dispersão; maior atenção aos sentimentos; melhor manejo de pensamentos negativos.

3.6. Limitações dos estudos e direcionamentos para pesquisas futuras

Alguns pontos foram identificados como limitações das pesquisas que compuseram a amostra deste estudo. Uma das percepções é de que a técnica de *mindfulness* passou a ser utilizada recentemente no Brasil, então, a falta de conhecimento acerca desta pode causar uma dúvida, um desconforto e resistência para realizar como método de melhoria na qualidade de vida (ASSIS *et al.*, 2016). Outro ponto importante se referiu à manutenção da prática meditativa em casa (MACHADO *et al.* 2018; SHIMA, 2020). Alguns participantes declararam dificuldade em manter a prática diária da meditação, sendo considerada como mais efetiva se realizada na presença do pesquisador (ARAUJO *et al.*, 2020).

Os estudos de Assis *et al.* (2016), Carpena & Menezes (2018) e Araujo *et al.* (2020) também descreveram como limitação o tamanho reduzido da amostra, sugerindo a realização de novas pesquisas com um número maior de participantes. Assis *et al.* (2016) recomendam, ainda, que

sejam desenvolvidas novas formas de atrair o público adolescente para a prática meditativa, uma vez que há benefícios observados.

Machado *et al.* (2018) pontuaram como limitação o curto período de acompanhamento das crianças e adolescentes com quadro de obesidade, que pode ter sido insuficiente para avaliar os benefícios das práticas de *mindfulness*.

Carpena & Menezes (2018) destacaram a falta da utilização de um grupo controle ativo como uma limitação importante do estudo, uma vez que não foi possível avaliar se os efeitos sobre os níveis de *mindfulness* ocorreram em função da prática meditativa ou foram devidos a qualquer outra intervenção psicossocial. Além disso, a não randomização da amostra e uma ausência de controle semanal da frequência das práticas também sugeriram uma interpretação cautelosa dos resultados encontrados.

Shimma (2020) destaca como limitação a falta de adesão de pacientes com HIV/AIDS a programas de intervenção, assim como a pandemia de COVID-19 que implicou na interrupção das atividades. Sugere a realização de avaliações dos pacientes que desistem da participação nesses programas a fim de identificar os motivos relacionadas a não-adesão para que se possam aprimorar as estratégias de promoção de saúde para pessoas que vivem com HIV/AIDS.

Como direcionamento para pesquisas futuras, destacou-se a necessidade de desenvolver uma motivação maior para adesão do tratamento baseado em *mindfulness*, e também uma melhor integração dos participantes acerca do que se refere à prática, causando menos desconforto e desconhecimento.

4. DISCUSSÃO

O presente estudo buscou analisar o estado da arte acerca de como o *mindfulness* vem sendo utilizado no cenário brasileiro como técnica de intervenção. Embora não haja muitas produções nacionais acerca do tema, os resultados mostraram-se satisfatórios, o que indica que a técnica tem sido efetiva em suas intervenções. Mesmo que em alguns casos não se tenha alcançado objetivo esperado na proposta inicial do estudo, outros benefícios associados à técnica aplicada foram observados no cotidiano dos participantes, promovendo resultados na saúde mental. Para a Organização Mundial de Saúde (OMS), saúde mental é um termo usado para descrever o nível de qualidade de vida cognitiva ou emocional. A saúde mental incorpora a capacidade de um indivíduo de apreciar a vida e buscar um equilíbrio entre as atividades e os esforços para atingir a resiliência psicológica (OMS, 2018).

Dos cinco estudos analisados, quatro utilizaram práticas meditativas como método de intervenção. Sabe-se que a meditação é uma prática que engloba um conjunto de técnicas que buscam treinar a focalização da atenção, além de ser uma busca espiritual que se dá por práticas autorregulatórias do corpo e da mente (CAHN & POLICH, 2006; SHAPIRO, 1981). Dessa forma compreende-se o *mindfulness* como um dos métodos de meditação que consiste na tentativa de prestar atenção no momento presente, de maneira intencional e consciente, sem julgar ou tentar modificar pensamentos, sentimentos ou sensações (KABAT-ZINN, 1990). O estudo de Carpena & Menezes (2018) enfatizou o *mindfulness* disposicional enquanto uma habilidade adquirida como consequências de práticas meditativas, ou seja, uma consciência menos condicionada e automatizada, devido a uma maior capacidade de observar, descrever, aceitar, não julgar e não reagir (BAER *et al.*, 2008).

Entre os benefícios da atenção plena associados ao bem estar psicológico, os resultados do presente estudo apontam para uma maior consciência do presente, menor julgamento, maior autopercepção, redução do estresse, e melhor manejo de pensamentos negativos (ARAUJO *et al.* 2020; ASSIS *et al.*, 2016; CARPENA & MENEZES, 2018; SHIMMA, 2020). Para Hardt *et al.* (2011), existem evidências de que as habilidades em *mindfulness* estão conectadas à saúde física e mental do sujeito. Uma pesquisa realizada por Brown & Ryan (2003) relatou que pessoas que obtêm resultados mais altos em escalas de habilidade do *mindfulness* indicam maior consciência e receptividade das suas experiências internas e comportamentos, sugerindo que estes indivíduos têm maior consciência das suas emoções e mais habilidades para modificá-las. Araujo *et al.* (2020) observaram que as dificuldades em focar no momento presente estão associadas a maiores preocupações com o dia a dia e o futuro, o que contribui para maiores níveis de estresse e ansiedade, além de menor tolerância consigo mesmo e com os outros, resultando em maior sofrimento emocional.

Estudos sobre *mindfulness* vêm ganhando grande força no cenário científico sendo a técnica incorporada ao tratamento de diversas doenças no campo da saúde mental, adotado principalmente por psicólogos e psiquiatras treinados que levam os conceitos e técnicas para a clínica do dia a dia com seus pacientes (WEISS, 2020). Na década de 1970, John Kabat-Zinn iniciou seus estudos e aplicações da prática meditativa no Ocidente inicialmente com pacientes em tratamento de doenças crônicas. Como consequência, benefícios da prática também foram observados para alguns transtornos de ansiedade e sintomas depressivos, originando o que se conhece hoje por Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness* (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR, em inglês) (VORKAPIC; RANGÈ, 2013). No estudo de Carpena & Menezes (2018), a intervenção de meditação focada produziu um efeito positivo para a redução

do estresse especialmente nas fases de resistência e quase-exaustão. Uma vez que a maioria dos participantes apresentou presença do estresse na fase de resistência, sugere-se que a intervenção poderia atuar prevenindo que os efeitos negativos avançassem para a fase de quase-exaustão, sendo esta, marcada pelo esgotamento psicológico e desenvolvimento de patologias decorrentes do estresse contínuo.

Os benefícios descritos nos estudos a partir da utilização do *mindfulness*, enquanto técnica terapêutica, sugerem sua aplicação para além de contextos de saúde, mas também como estratégia para promoção de qualidade de vida. Assis *et al.* (2016) observaram que a prática meditativa trouxe benefícios para a qualidade de vida de adolescentes, promovendo maior nível de autoconsciência e atuando como fator de proteção aos efeitos negativos do estresse. Da mesma forma, o estudo de Machado *et al.* (2018) aponta benefícios da prática na adoção de hábitos de vida mais saudáveis, bem como no fortalecimento de vínculos familiares. Shimma (2020) destaca a associação entre a prática de *mindfulness* e o bem-estar psicológico, o que beneficiaria pacientes com doenças crônicas não só nas estratégias de enfrentamento, mas também em melhor adesão ao tratamento garantindo maior promoção de saúde geral.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo buscou reunir e descrever os contextos nos quais o *mindfulness*, enquanto técnica terapêutica, tem sido aplicado no cenário brasileiro. Os resultados encontrados sugerem que este é um tema de investigação recente, uma vez que apenas cinco estudos compuseram a amostra desta revisão, sendo eles publicados nos últimos quatro anos.

Entretanto foi possível observar que a utilização do *mindfulness* como proposta de intervenção mostrou-se satisfatória, relacionada a benefícios como maior atenção, concentração e foco no momento presente, redução do estresse, desenvolvimento de habilidades socioemocionais e maior qualidade de vida (ARAÚJO *et al.*, 2020; ASSIS *et al.*, 2016; CARPENA & MENEZES, 2018; SHIMA, 2020).

Não se pode deixar de ressaltar a importância de se compreender as evidências apresentadas considerando as limitações do presente estudo. Ao se optar pela análise de estudos publicados apenas na língua portuguesa é possível ter ocorrido um viés de seleção da amostra, uma vez que muitos pesquisadores nacionais podem optar por publicar os resultados de suas pesquisas em outros idiomas. Porém destaca-se que a sistematização de todo o processo aqui

descrito permite a replicação deste estudo, o que possibilita uma ampliação e uma comparação com os resultados aqui descritos.

REFERÊNCIAS

- ARAUJO, Aline Corrêa de *et al.* Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta paul. enferm.**, São Paulo, Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S010321002020000100439&lng=en&nrm=iso. Access on: 03 Oct. 2020.
- ASSIS. Alan da Silva Menezes de, *et al.* Contribuições da meditação para a qualidade de vida de adolescentes. **Cad. Naturol. Terap. Complem.** – Vol. 5, Nº 8, 2016. Disponível em: <http://portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/CNTC/article/view/4977/3259>.
- BAER, R. A. *et al.* **Construct validity of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in Meditating and Nonmeditating Samples**, 2008.
- BARROS, V. V. *et al.* Validity evidence of the brazilian version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, 2014.
- BARROS V. V. *et al.* Validity evidence of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). **Psicol Reflex Crit.** 2015.
- BROWN, K. W.; RYAN, R. M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**. v. 84. n. 4. p. 822-848. 2003.
- CARLSON, L. E. *et al.* Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate (DHEAS) and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. **Psychoneuroendocrinology**, 2004.
- CARPENA, Marina Xavier; MENEZES, Carolina Baptista. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v. 34, e3441, 2018. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722018000100500&lng=en&nrm=iso. Access on 03 Oct. 2020. Epub June 07, 2018. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>.
- COCHRANE COLLABORATION. (2013). Systematic Review - Glossary T e Cochrane Collaboration. Recuperado de <http://www.cochrane.org/glossary>.
- CRANE, Rebecca. **Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Distinctive Features**. Routledge. 2009.
- GROSS, C. R. *et al.*...&Cramer-Bornemann, M). **Mindfulness-based stress reduction versus pharmacotherapy for chronic primary insomnia: a randomized controlled clinical trial**. Explore (NY), 2011.

HARDT, J., *et al.* The Spirituality Questionnaire: Core Dimensions of Spirituality. **SciRes.** v. 3. n. 1. p. 116-122. 2012.

HAYES, S. C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. **Behavior Therapy.** V. 35, p. 639-665, 2004.
KABAT-ZINN, J. **Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness.** Estados Unidos: Bantam Dell, 1990.

LANGER, E.J. **Mindfulness.** Reading, Da Capo, 234 p., 1989.

MACHADO I. M. *et al.* Mindfulness como estratégia para o tratamento da obesidade infantil. **hu rev** [Internet]. 4º de abril de 2019 [citado 29º de outubro de 2020] ;44(2):191 -197. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/13958>.

MENEZES, C. B. & DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: Revisão de literatura. **Psicol. Ciencia Ciência e profissão** 29, 276289, 2009.

MONTEIRO, Érika Pizziolo *et al.* Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 25-31, jun.2015
Disponível em:
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872015000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 23 maio 2020.

MORONE, N. E. *et al.* (2008). "I felt like a new person." The effects of mindfulness meditation on older adults with chronic pain: qualitative narrative analysis of diary entries. *The Journal of Pain*, 9, 841-848. DOI: 10.1016/j.jpain.2008.04.003

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health:** Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-healthstrengthening-our-response>

REIS R. S.; HINO A. A.; AÑEZ C. R. Perceived stress scale: reliability and validity study in Brazil. **J Health Psychol.** 2010; 15(1):107-14.

SCHROEVERS, M. J., & BRANDSMA, R. (2010). Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy? **British Journal of Psychology**, 10, 95-107. DOI: 10.1348/000712609X424195.

SHAPIRO, D. **Meditation: Clinical and health-related applications.** *The Western Journal of Medicine*, v. 134, n.2, p. 141-142, 1981.

SHAPIRO, S. L. *et al.* (2008). **Cultivating mindfulness: Effects on well-being.** *Journal of Clinical Psychology*, 64, 840-862. DOI: 10.1002/jclp.20491.

SHIMMA, Emi. **Programa de promoção da saúde baseado em mindfulness para pessoas que vivem com HIV/aids atendidas no CRT DST/AIDS-SP, 2017 a 2019,** 2020. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1116933>.

TÁCON A. M. *et al.* (2003). **Mindfulness meditation, anxiety reduction, and heart disease-a pilot study.** *Family & Community Health*, 26(1), 25-33.

VORKAPIC, C.; RANGÈ, B. **Mindfulness, meditação, yoga e técnicas contemplativas: um guia de aplicações e de prática pessoal para profissionais de saúde**. Rio de Janeiro:

Cognitiva, 2013, 108 p.

WEISS, I. **Mindfulness e terapia cognitivo comportamental**. SÃO PAULO: Manole, 2020.

WILLIAMS, J. M. G. (2008). **Mindfulness, depression and modes of mind**. **Cognitive Therapy and Research**, 32, 721-733. DOI: 10.1007/s10608-008-9204-z.

ZANON C.; BASTIANELLO M. R.; PACICO J. C. **Development and validation of a positive and negative affect scal**. *Psico-USF*. (Bragança Paulista). 2013; 18(2): 193–202.