



RESEARCH ARTICLE

OPEN ACCESS

INTEGRATIVE THERAPIES: USE OF MEDITATION IN WOMEN WITH SIGNS OF DEPRESSION

¹Larissa de Jesus Rocha, ²Anderson Pereira de Souza, ³Flávia Rocha Brito, ⁴Jarbas dos Santos Araujo and ⁵Luana Araújo dos Reis

¹Graduanda em enfermagem na Faculdade Independente do Nordeste-FAINOR, na cidade de Vitoria de Conquista/BA

²Mestre em patologia Humana pela UFBA/FIOCRUZ

³Bacharel em Enfermagem pela Faculdade de Tecnologia e Ciência. Doutoranda em Enfermagem pela Universidade Federal da Bahia- UFBA

⁴Doutora em Enfermagem, Faculdade Independente do Nordeste do Nordeste / Fainor

⁵Graduando em Enfermagem, Centro Universitário Mauricio de Nassau / Uninassau. Salvador, Bahia

ARTICLE INFO

Article History:

Received 27th April, 2019

Received in revised form

17th May, 2019

Accepted 16th June, 2019

Published online 28th July, 2019

Key Words:

Integrative Therapeutics.

Meditation. Depression.

Women.

ABSTRACT

In the last decades the introduction of new integrative therapeutics for women with signs of depression becomes a relevant presupposition, since it conditions the physical and mental balance in times of crisis. The present study is characterized by the use of the qualitative-quantitative approach and the objectives are descriptive. It was carried out in a Psychology clinic in a city located in the Southwest of Bahia. Participated search 06 women with depressive signs being considered their knowledge about the importance of the practice of meditation for the symptomatic reduction of the disease. The research was carried out between April and May 2019 after acceptance and prior scheduling. The findings of this study pointed out that meditation stimulates healthy aspects, associating with mental health. Thus, it was possible to identify, that the interviewees experience a series of positive results, among them, in the emotional, cognitive, physical and social contexts, with predominance in the answers related to the cognitive and emotional areas.

Copyright © 2019, Larissa de Jesus Rocha et al. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Citation: Larissa de Jesus Rocha, Anderson Pereira de Souza, Flávia Rocha Brito, Jarbas dos Santos Araujo and Luana Araújo dos Reis, 2019. "Integrative therapies: use of meditation in women with signs of depression", *International Journal of Development Research*, 09, (07), 28698-28701.

INTRODUCTION

As Medicinas Tradicionais e Complementares (MTC), também podem ser denominadas de Práticas Integrativas e Complementares (PIC), que dizem respeito a um grande conjunto de práticas voltadas a atenção à saúde que envolve tradições de cuidado de diferentes culturas, bem como práticas complementares que não compõem estas tradições e tampouco estão totalmente introduzidas nos sistemas de saúde (GALVANESE et al, 2017). Nos últimos anos tem ocorrido um aumento expressivo na busca por maneiras específicas de cuidados com a saúde que se diferenciam dos padrões convencionais de cuidado com o indivíduo, visando ao equilíbrio do corpo, mente e espírito. A Organização Mundial de Saúde (OMS) tem direcionado apoio à utilização das

Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PIC) através dos sistemas de saúde dos seus países membros, para que seja usada de uma forma mais efetiva e segura (MONTEIRO, 2012). No Brasil, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) integra as estratégias dispensadas pelo Ministério da Saúde (MS) para a aplicabilidade de ações e serviços direcionados às PIC no Sistema Único de Saúde (SUS) em nosso território nacional. Nas últimas décadas a introdução das novas terapêuticas integrativas para mulheres com sinais de depressão torna-se um pressuposto relevante, uma vez que, condiciona o equilíbrio físico e mental em momentos de crise (BRASIL, 2006). No cenário mundial, de modo expressivo, a depressão tem apresentado dados alarmantes nos últimos tempos, sendo considerada "o mal do século", atingindo entre 15% e 20% da população mundial, ao menos uma vez na vida. Dados da OMS corroboram que até o ano de 2020, pode ocupar o 2º

*Corresponding author: Larissa de Jesus Rocha, Graduanda em enfermagem na Faculdade Independente do Nordeste-FAINOR, na cidade de Vitoria de Conquista, BA

lugar entre as causas de ônus gerados por doenças degenerativas e mortes prematuras (TEODORO, 2010). A meditação diz respeito ao treino da atenção plena da consciência no estado presente se relacionando ao completo bem-estar físico, mental e emocional (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009). Para os autores supracitados, o efeito da meditação na depressão vem sendo investigado de forma ampla em vários contextos, tanto nos campos emocionais quanto físicos como um dos principais. No que diz respeito à cognição, por exemplo, estudos têm apresentado que a prática meditativa pode gerar influências significativas em alguns estilos de pensamento e sistemas cognitivos. Foi percebido que o treino da meditação pode promover a diminuição em pensamentos distrativos e rum inativos, proporcionando um estilo cognitivo de maior aceitação (MENEZES; DELL'AGLIO, 2009). Sendo assim, buscou-se por meio deste estudo a compreensão da importância da meditação como prática integrativa, levando em conta que essa técnica envolve o sujeito de forma holística, promovendo bem estar emocional e físico e reduzindo os agravos psíquicos da depressão. Dessa forma, este estudo apresenta como objetivo geral: avaliar os efeitos da aplicabilidade da meditação em mulheres com sinais de depressão.

METODOLOGIA

O presente estudo é caracterizado pela utilização da abordagem quali-quantitativa e quanto aos objetivos apresenta caráter descritivo. Foi realizado em uma clínica de Psicologia em um município localizado no Sudoeste da Bahia. Participaram da pesquisa 06 mulheres com sinais depressivos sendo considerado o conhecimento delas acerca da importância da prática de meditação para a redução sintomatológica da doença. A realização da pesquisa ocorreu entre abril e maio de 2019 após aceitação e agendamento prévio. As questões consideradas visaram verificar o conhecimento da meditação como prática integrativa, a frequência na aplicação da técnica e reconhecimento pessoal dos efeitos sobre a redução de sintomas. Para a obtenção dos resultados, foi aplicado um questionário com perguntas objetivas e subjetivas, com todas as mulheres. Os dados quantitativos e sócio-demográficos foram tabulados em planilha eletrônica do Microsoft Office Excel 2010 e organizados em tabela. Apresentando assim o percentual para cada item investigado. Os dados qualitativos também foram adaptados nas tabelas e posteriormente discutidos à partir da pergunta: “como você acha que a meditação se reflete na sua vida, no que diz respeito à depressão?”.

Todas as questões éticas e legais foram respeitadas, atendendo aos dispostos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde, que dispõe sobre pesquisas envolvendo seres humanos, sendo aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da Faculdade Independente do Nordeste (FAINOR), sob parecer número 3.166.760.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Participaram deste estudo 06 mulheres praticantes depressivas com aplicação da técnica de meditação do tipo iniciante, com início anterior a 12 meses, com idade média de 41,4 anos ($\pm 11,7$), onde 50,0% tinham ensino médio completo e, 66,6% eram solteiras. As participantes (100%) relataram tempo mínimo de prática de dois meses, todas frequentam psicoterapia cognitiva comportamental com foco no

mindfulness, ou atenção plena. Pode-se perceber a importância da prática de meditação para a subjetividade das mulheres entrevistadas e para a superação da depressão por meio da técnica. Bishop *et al.* (2004) refere que o treino da meditação pode auxiliar na redução de pensamentos distrativos e ruminativos, além de propiciar um estilo cognitivo de maior aceitação. No campo da saúde mental e física, a meditação consiste em um dos principais benefícios à cognição, uma vez que a prática meditativa pode influenciar positivamente alguns estilos de pensamento e sistemas cognitivos geradores de bem-estar e equilíbrio em estados depressivos. A Tabela 1 apresenta a distribuição percentual do uso de meditação psicoativa, se realiza terapia com psicólogo, tempo de prática da meditação e frequência e tipo de meditação. Os resultados demonstraram que 100% faziam psicoterapia e 83,3% estavam sob uso de meditação psicoativa. O tipo de prática de meditação ou nível enquadrado-se no nível iniciante até 12 meses, frequência média de cinco vezes por semana (50,0%) e duração média de 10 minutos (66,8%).

Tabela 1. Uso de Meditação Psicoativa e Meditação nas mulheres com sinais depressivos, 2019

Variáveis	(f)	(n)	(%)
Uso de Meditação Psicoativa?	Sim	05	83,3%
	Não	01	16,7%
Tempo na Realização da Meditação	5-10 minutos	05	83,3%
	20 minutos	01	16,7%
Frequência Média Semanal	2 – 5 vezes	03	50,0%
	6 – 14 vezes	02	33,4%
	14 – 28 vezes	01	16,7%

Fonte: Elaborado pela Pesquisadora, 2019.

É possível identificar na tabela 1 algumas questões pertinentes à utilização de psicotrópico. Estes aspectos em consonância com a psicoterapia e a meditação aceleraram os processos de redução de sinais depressivos em mulheres. O tempo na realização da meditação e a frequência de realização também proporcionam bem estar observado nas entrevistadas. A meditação é capaz de gerar afetos positivos, melhorar o humor, melhorar a qualidade de vida e o bem-estar psicológico, sendo que, quanto maior o tempo de prática, maior o relato da experiência emocional positiva. Quanto à questão aberta do questionário “como você acha que a meditação se reflete na sua vida, no que diz respeito à depressão?”, foram levantadas 06 respostas, as quais foram categorizadas em quatro dimensões: aspectos cognitivos, aspectos emocionais, aspectos físicos e aspectos sociais. Na categoria “aspectos cognitivos” foi possível identificar respostas relacionadas a resultados em campos mentais decorrentes da prática de meditação, como: “controle dos pensamentos”, “maior concentração”. Na categoria “aspectos emocionais” identificaram-se respostas relacionadas ao campo afetivo, como: “sentimentos de tranquilidade”, “calma”, “alegria”, “equilíbrio emocional”, “redução da depressão”. Na categoria “aspectos físicos” foi observado respostas como: “relaxamento do corpo”, “melhor disposição”, “melhor respiração” e na categoria social foi possível identificar respostas como: “realização de tarefas”.

A questão subjetiva administrada pela análise de conteúdo: “como você acha que a meditação se reflete na sua vida, no que diz respeito à depressão?”. É possível verificar que por meio das respostas das participantes acerca do efeito da meditação na redução da depressão, há uma grande conotação no melhor desempenho da concentração (33,3%), o que de fato torna-se significativo, uma vez que a depressão afeta a

concentração e a percepção de estados de consciência. Rozenthal *et al* (2004) descrevem que em pacientes com quadro depressivo há expressivo comprometimento da capacidade de sustentar a atividade cognitiva e motora, do foco de atenção, gerando lentificação motora e cognitiva. Sendo assim, a meditação condiciona o aumento da atenção nos estados presentes. Para melhor descrever a categoria “aspectos cognitivos”, a fala de duas entrevistadas representará a classificação temática “maior concentração”.

“Melhora meu estado de humor, me sinto mais equilibrada emocionalmente e mais concentrada nas atividades do dia.” (P1)

“Eu fico com a respiração melhor, com mais alegria, concentração e disposição para realizar as atividades, é um imenso relaxamento.” (P2)

Segundo Rizutti (2015), a meditação é uma capacidade humana universal de estimular a pensar claramente e aberto. O objetivo é manter-se consciente do momento desatando-se de fortes crenças, pensamentos ou emoções. Por conseguinte desenvolve-se melhor senso de equilíbrio emocional e bem-estar.

No que diz respeito aos aspectos cognitivos a meditação pode também propiciar maior aceitação (BISHOP *et al.*, 2004). Ademais, a própria meditação pode constituir-se como uma estratégia eficaz para o controle e redução de afetos negativos induzidos e à distração. A concentração é uma das funções cognitivas que parece estar particularmente envolvida nas mudanças que a prática meditativa pode gerar. Quanto maior o tempo de prática de meditação, maior a capacidade de desenvolver a atenção, estando esta associada à redução de alguns sintomas relacionados à depressão. Na categoria “aspectos emocionais”, foi possível verificar que em maior proporção, as entrevistadas classificam a meditação como aspecto que possibilita a calma e sentimentos de tranquilidade. Para melhor descrever a categoria “aspectos emocionais”, a fala de três entrevistadas representará as categorias temáticas “calma” e “sentimentos de tranquilidade”.

“Me trazendo mais calma, conseguindo controlar a depressão.” (P4)

“Me sinto mais calma, tranquila, diminui a depressão e ocorre menos agitação dos pensamentos.” (P5)

“Me sinto mais relaxada, calma e tranquila em relação a tudo.” (P6)

É possível perceber nas falas das entrevistadas a percepção da redução da depressão ao utilizarem a técnica de meditação. Há uma expressiva redução na agitação e na sensação de intranquilidade ocasionada pela depressão. Ao relatarem calma, as entrevistadas expressam percepção significativa dos efeitos positivos da meditação na eliminação de sintomas do Transtorno Depressivo Maior. Quanto aos aspectos físicos 66,6% das entrevistadas relataram a ocorrência de relaxamento do corpo, sendo assim, as falas seguintes corroboram este achado:

“Eu fico com a respiração melhor, com mais alegria, concentração e disposição para realizar as atividades, é um imenso relaxamento.” (P2)

“Me sinto mais relaxada”. (P3)

“Me sinto mais relaxada, calma e tranquila em relação a tudo.” (P6)

Além destes efeitos, a prática meditativa também apresenta grandes repercussões nos aspectos sociais da vida humana, sendo identificado em 33,3% das falas das participantes do estudo. Alguns estudos indicam que muitos meditadores que buscam integrar sua prática ao seu ambiente profissional apresentam maior qualidade do trabalho, melhora na tomada de decisões e qualidade nas relações interpessoais e familiares (DUERR, 2004). É possível identificar nas falas das entrevistadas estes aspectos sociais:

“Melhora meu estado de humor, me sinto mais equilibrada emocionalmente e mais concentrada nas atividades do dia.” (P1)

“Eu fico com a respiração melhor, com mais alegria, concentração e disposição para realizar as atividades, é um imenso relaxamento.” (P2)

Considerações Finais

Os achados deste estudo apontaram que a meditação estimula aspectos saudáveis, se associando à saúde mental. Sendo assim, foi possível identificar, ainda, que as entrevistadas vivenciam uma série de resultados positivos, dentre eles, nos âmbitos emocionais, cognitivos, físicos e sociais, com predominância nas respostas relacionadas às áreas cognitiva e emocional, as quais apresentaram percentuais mais altos, corroborando resultados favoráveis na redução de sinais depressivos, bem como, o reconhecimento das mulheres acerca da importância da prática de meditação para esta finalidade. O tempo de prática experiência pelas mulheres entrevistadas revelam que por meio da prática continuada, é possível modificar sintomas emocionais, cognitivos e sociais, uma vez que, há um menor neuroticismo, melhora expressiva do humor, sendo que, quanto maior o tempo de prática, menor era a prevalência de sintomas negativos decorrentes da depressão. Percebeu-se que as meditadoras mais se mostraram alegres, autoconfiantes, adaptadas e com melhor desempenho na realização de atividades. As contribuições deste estudo relacionam-se ao conhecimento e aprofundamento da técnica de meditação como uma prática integrativa de grande importância atualmente no âmbito de saúde, visto que essas práticas se classificam como práticas integrativas de abordagens terapêuticas ainda em ascensão, contribuindo significativamente para uma melhor resposta à redução da depressão em mulheres.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
- DEMARZO, M.M. P. Meditação aplicada à saúde. Biblioteca Virtual PROMEF. 2011. Disponível em: . Acesso em: 15 set. 2018.
- FONTANELLA, et. al. Conhecimento, acesso e aceitação das práticas integrativas e complementares em saúde por uma comunidade usuária do Sistema Único de Saúde na cidade de Tubarão/SC. Arquivos Catarinenses de Medicina Vol. 36, n. . 2, 2007.

- GERBER, R. Medicina Vibracional: Uma Medicina para o Futuro – Cultrix – São Paulo, 2002.
- GIL, A. C. Métodos e técnicas de pesquisa social. 5.ed. São Paulo: Atlas, 1999.
- GOETHE J. W. Doutrina das cores. São Paulo: Nova Alexandria; 1988, v.14, n.4 p.7-272.
- LIMA, R. F. Suportes básicos e neurofisiologia das práticas meditativas. 2005. Disponível em: <<http://www.psicologia.com.pt/artigos/textos/A0266.pdf>>. Acesso em: 12 set 2018.
- LUZ, M. T. Medicina e racionalidades médicas: estudo comparativo da medicina ocidental contemporânea, homeopática, chinesa e ayurvédica. In: CANESQUI, A. M. (org.). Ciências sociais e saúde para o ensino médico. São Paulo: Hucitec; Fapesp, 2000, p. 181-200.
- MARTINS, E. R. Cromoterapia: A Influência da Cor na Aura e no Sistema Nervoso. 56 f. Monografia (Pós-Graduação em Terapia Transpessoal) Instituto Superior de Ciências da Saúde. Salvador, 2010.
- MENEZES, C. B; DELL'ÁGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. Psicologia em Estudo, Maringá, v. 14, n. 3, p. 565-573, jul./set. 2009
- MINAYO, M. C. S. O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde. Rio de Janeiro: Hucitec :Abrasco; 1994
- MONTEIRO, M. M. S. Práticas Integrativas e Complementares no Brasil – Revisão Sistemática. 36 f. Monografia (Especialização em Gestão de Sistemas e Serviços de Saúde) Fundação Oswaldo Cruz - Centro de Pesquisas Aggeu Magalhães. Recife, 2012.
- RINPONCHE, S. O Livro Tibetano do Viver e do Morrer. 21 ed. São Paulo: Palas Athena, 2015
- RIZZUTI, M. S. Uso da terapia cognitiva baseada em mindfulness na prevenção de recaída para pacientes com depressão: uma revisão sistemática. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Psicologia) Universidade do Estado da Bahia – UNEB. 36 f. Salvador, 2015.
- ROZENTHAL, M. LAKS, L. ENGELHARDT, E. R. Aspectos neuropsicológicos da depressão. Psiquiatr. RS, v. 26 n. 2, p. 204-212, mai./ago. 2004
- RUDIO, F. V. Introdução ao projeto de pesquisa científica. 4.ed. Petrópolis: Vozes, 1980.
- SAMPAIO, C. A prática da meditação como instrumento de autorregulação do organismo. Anais do 13º Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais, 2013, Curitiba, PR, p. 1-6.
- SCHULTE, N. K. O computador no ensino-aprendizagem de criação de desenhos têxteis: efeitos na qualidade artística, no emprego da cor e na aplicação têxtil [dissertação]. Florianópolis: UFSC; 2003. p.47
- SILVA A. O cuidado através das cores. Revista Baiana de Enfermagem. 2000; 13(1/2) p. 17-28.
- SOPHY, M. Cromoterapia: qualidade das cores e técnicas de aplicação. São Paulo: Roca; 2006.
- TEODORO, W. L. G. Depressão: corpo mente e alma. Uberlândia – MG: 2009.
- VOLLMAR K. O poder das cores. Tradução de Werner Leyen. Porto Alegre: Kuarup; 199
