



## IMPACTO DAS PRÁTICAS DE *MINDFULNESS* NO SONO: UMA REVISÃO LITERÁRIA

VERONICA QUEJI; MICHELE RODRIGUES; NANCY HUANG

### INTRODUÇÃO

Atualmente, vários protocolos de *mindfulness*, incluindo **meditação-mindfulness, yoga e tai-chichuan**, vêm demonstrando benefícios para melhorar o tempo e a qualidade do sono, além da qualidade de vida de modo geral, e para o manejo do estresse.

### OBJETIVO

Realizar um levantamento de artigos para **avaliar** se há um **consenso** acerca do **benefício comprovado** dessas práticas.

### MÉTODOS

- BASE DE DADOS: Pubmed
- PALAVRAS-CHAVE: “**mindfulness AND sleep**”.
- RESULTADOS INICIAIS: **1176**

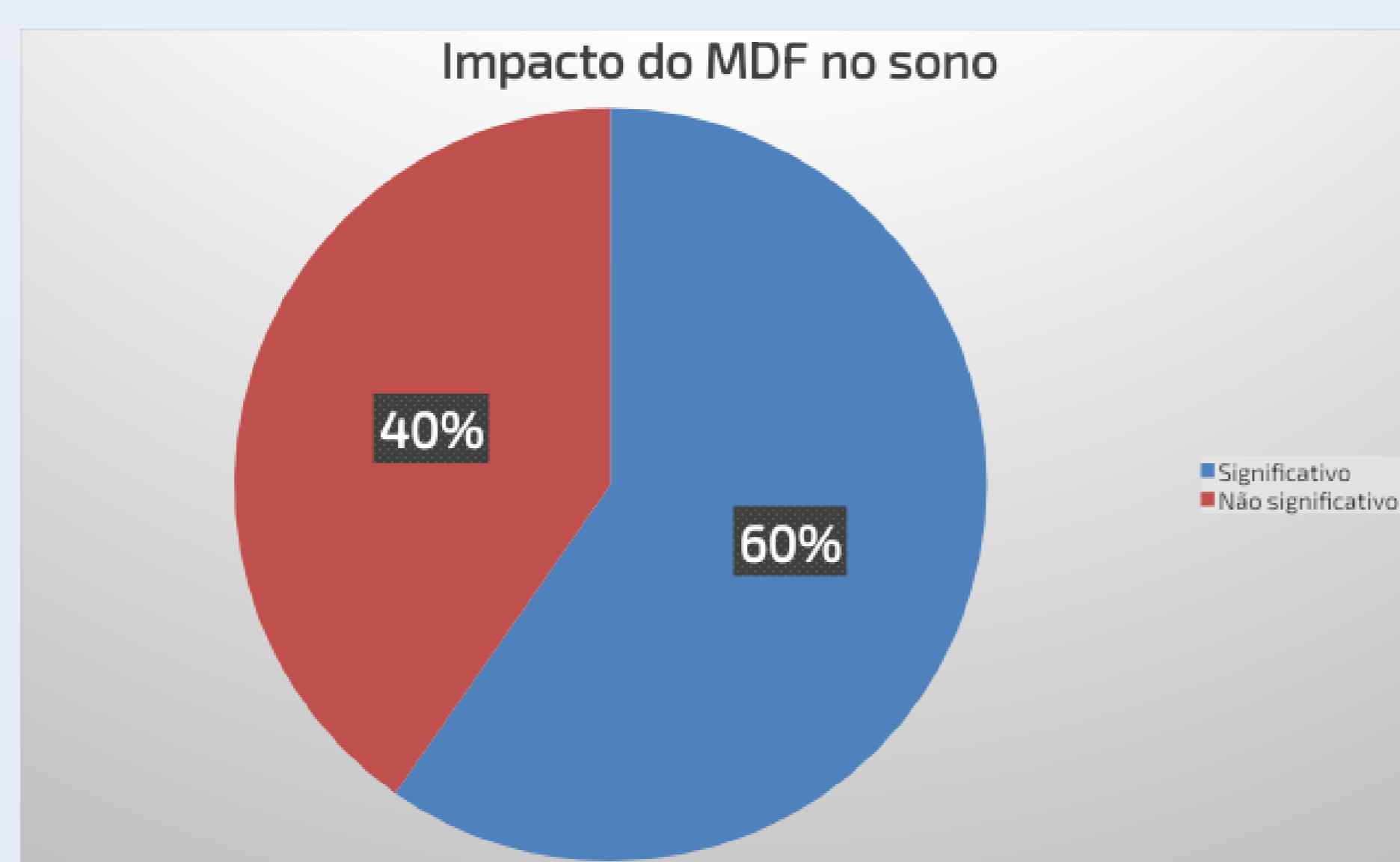
TIPO DE ESTUDO: **Meta-análise e revisão sistemática.** ( RESULTADOS: **50**)

Disponíveis **gratuitamente** na **íntegra.** (RESULTADOS: **26**)

Após remoção de **duplicatas.** (RESULTADOS: **24**)

Após leitura na **íntegra.** (RESULTADOS: **19**)

### RESULTADOS



### REFERÊNCIAS



SCAN ME

### DISCUSSÃO

Percebeu-se, dessa forma, que em **12 dos 19 artigos** analisados os resultados da relação do *mindfulness* tiveram um **impacto positivo significativo** no sono e que **em 7 deles o resultado não foi significativo**. Esse impacto foi medido de modos diferentes nos estudos, sendo geralmente avaliada a melhora do sono pela percepção pessoal de descanso e o tempo total de sono. Os quesitos foram avaliados perante o uso de métodos de *mindfulness* variados, tanto de **meditação**, quanto **movimentos mindfulness** e até mesmo **imersão por realidade virtual**.

Diante disso, cabe expor que em **nenhum artigo o mindfulness foi apresentado como prejudicial** ao sono, piorando a qualidade ou o tempo dele. Além disso, cabe ressaltar que em todos os artigos, independente se o resultado apresentado foi de uma relação significativa ou não, as limitações dos estudos foram semelhantes e geralmente versavam sobre a **subjetividade dos métodos de análise** do impacto do *mindfulness* no sono, por meio de questionários da autopercepção do indivíduo sobre a noite de sono e o nível de descanso dela, que em **75% dos casos foi mencionado o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI)**. Isso impacta nos resultados obtidos, diminuindo o **nível de evidência científica** deles e aumentando o **risco de viés metodológico**. Já que esses questionários não consideraram aspectos objetivos, como por exemplo tempo de sono REM. Ademais, percebeu-se a falta de um desenho de estudo padronizado para essas pesquisas e uma falta de preocupação com a qualidade efetiva da prática, já que elas **dependem muito do nível de concentração** do próprio paciente.

Também percebeu-se que em estudos envolvendo pessoas com **câncer ou distúrbios do sono** já estabelecidos (como insônia ou fadiga crônicas) os resultados tendem a ser menos evidentes que em pacientes saudáveis. Levantando, assim, a **hipótese** de que o nível salutogênico do paciente tenha influência sobre o impacto do *mindfulness*. Nesse sentido, especula-se que a **menor expressividade do impacto da prática decorra** de dor crônica, falha na regulação emocional ou efeitos colaterais de medicamentos, que podem afetar o **limiar de concentração** do paciente. Essa visão é reiterada tendo em vista que o uso da **realidade virtual**, como facilitador da restauração da atenção à prática, promoveu experiências de *mindfulness* mais aprofundadas mesmo em pacientes em UTIs. Portanto, recomenda-se também, no futuro, o **desenho de métodos padronizados** que possam avaliar a responsividade à intervenção de cada grupo de indivíduos tanto saudáveis sob ponto de vista clínico e do perfil do estilo de vida, quanto das **diferentes patologias**.

Por fim, muito discute-se sobre a **fisiologia** do impacto do *mindfulness* no sono. Sendo os principais mecanismos levantados:

- Indução de alterações **na massa cinzenta** cerebral;
- Regulação positiva de **serotonina e de dopamina**;
- Mudanças na **arquitetura do sono**.
- Ativação de redes neuronais nos **córtices somatossensorial, cingulado anterior e pré-frontal**;
- Redução da atividade da **amígdala**.