

GUERRA, RENATA FARO¹, DE OLIVEIRA, JOSÉ CARLOS MORAIS¹, DANILA, ARTHUR HIRSCHFELD^{1,2}, TAVARES, HERMANO^{1,3},

¹ Programa de Mudança de Hábito e Estilo de Vida do Instituto de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina (FM), Universidade de São Paulo (USP), São Paulo, SP, Brasil;

² Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida (CBMEV), Brasil;

³ Departamento de Psiquiatria, FM, USP, São Paulo, SP, Brasil.

INTRODUÇÃO

Introdução: Meditação tem sido um tema muito estudado nos últimos anos. A prática regular de meditação produz inúmeros benefícios, como por exemplos, promoção de afetos positivos, redução de afetos negativos, melhora da imunidade e retardo do envelhecimento cerebral(1). Aumentos na espessura cortical em regiões específicas, especialmente as áreas do córtex pré-frontal tem sido a associados autorregulação socioemocional e melhor cognição. Desta forma, isto sugere que meditação aumenta a regulação pré-frontal na reatividade ao estresse e às emoções aversivas, colaborando com o crescente interesse clínico em meditação como adjuvante no tratamento cognitivo-comportamental de ansiedade, depressão, transtornos de personalidade(2). Adicionalmente, tem sido verificado sua aplicação em várias áreas da saúde como dependências (3) com diminuição de fissura de uso de substâncias (4). Observou-se que a prática meditativa foi associada com melhora de desempenho de função executiva e tomada de decisão. Existem inúmeras técnicas diferentes para se chegar ao estado meditativo. A meditação ativa é composta de técnicas que combinam movimentos, expressão de sons e/ou técnicas de respiração, principalmente nos estágios iniciais, facilitando a entrada e manutenção do estado meditativo de forma espontânea e natural, sem a inquietação ou "bombardeio" de pensamentos, que comumente somos acometidos em nosso cotidiano. O objetivo deste trabalho é descrever o protocolo de intervenção de meditação ativa, realizado no ambulatório do Programa de Mudança de Hábitos e Estilo de Vida do IPq-HCFMUSP. Este protocolo tem o objetivo de incrementar bem-estar e fornecer ferramentas para o manejo do estresse e, por consequência, aumentar a resiliência dos pacientes. São realizados 8 encontros semanais com grupos de pacientes, cada encontro com uma vivência teórica seguida da prática.

MÉTODOS : O protocolo de Meditação Ativa protocolo de 8 sessões semanais de duração de 1 hora, composto de uma parte teórica seguido da vivência prática, a cada sessão é facilitada uma nova técnica com duração de 10 minutos cada. As sessões são descritas abaixo:

1ªsessão: Meditação- histórico e conceitos fundamentais(5): (três chaves da meditação, conceito de âncora). Em seguida a prática de atenção plena (5 min).

2ªsessão: Dançando com as mãos (5): aborda-se sobre os polos "cabeça" e "coração" e facilitação da técnica. Em seguida a técnica Dançando Com as Mãos (5 min), seguida de silêncio (5min).

3ªsessão: Limpando a mente(5): aborda-se sobre quando passamos por situações desagradáveis ou desafiadoras e não conseguimos ou não podemos nos expressar verbalmente como gostaríamos e facilitação da técnica. Em seguida a técnica *Gibberish* ou Balbucio (5 min), seguida de silêncio (5min).

4ªsessão: Mudança de Hábitos através da respiração (5): aborda-se a interrelação dos padrões comportamentais com padrões definidos de respiração e facilitação da técnica. Em seguida, a pratica da meditação para mudar padrões não desejados (5min), seguida de silêncio (5min).

5ªsessão: Conexão com o coração- "o coração de luz"(5): aborda-se as vantagens para a saúde referentes à conexão com o coração e o eixo cérebro-coração e facilitação da técnica. Em seguida a pratica da técnica "coração

6ªsessão: Respiração diafragmática e relaxamento (6): Aborda-se o conceito da respiração diafragmática e seus benefícios para a saúde e facilitação da técnica. Em seguida a pratica de relaxamento da respiração (5min), seguida de silêncio (5min).

7ªsessão: Humming (5): histórico e conceito e facilitação da técnica. Em seguida a pratica de *humming* (5min), seguida de silêncio (5min).

8ªsessão: P.O.R.E.M (4): resposta meditativa: o ensinamento do acrônimo (Pare/Observe/Respire/Expanda/Meditativamente responda) e a reunião dos ensinamentos fornecidos durante o protocolo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A prática meditativa é muitas vezes vista como algo inatingível ou muito difícil de ser inserido no cotidiano. No entanto, a vivência prática das meditações em grupo, facilitada de forma simples e acessível, e o compartilhar das experiências dos demais participantes do grupo, encorajam os pacientes praticarem o que aprenderam facilitando a formação deste novo hábito. As oito técnicas diferentes oferecidas durante o protocolo fornecem ferramentas potentes para o enfrentamento de emoções desagradáveis e promoção de bem-estar. A última sessão fornece uma síntese do aprendizado e mais uma ferramenta para ser utilizada principalmente frente a uma situação desafiadora.

CONCLUSÃO

A Meditação ativa pode ser uma ótima ferramenta de manejo do estresse, promovendo bem estar e aumentando a resiliência frente as adversidades, considerando o contexto e necessidades da sociedade contemporânea.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bauer CCC, Whitfield-Gabrieli S, Diaz JL, Pasaye EH, Barrios FA. From State-to-Trait Meditation: Reconfiguration of Central Executive and Default Mode Networks. *eNeuro*. 2019;6(6):ENEURO.0335-18.2019. Published 2019 Dec 4. doi:10.1523/ENEURO.0335-18.2019Rubia, K. (2009). The neurobiology of Meditation and its clinical effectiveness in psychiatric disorders. *Biological Psychology*, 82, 1–11.
2. Witkiewitz K, Bowen S, Douglas H, Hsu SH. Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Craving. *Addictive behaviors*. 2013;38(2):1563-1571. doi:10.1016/j.addbeh.2012.04.001.
3. Witkiewitz, Katie & Bowen, Sarah & Harrop, Erin & Carroll, Haley & Enkema, Matthew & Sedgwick, Carly. (2014). Mindfulness-Based Treatment to Prevent Addictive Behavior Relapse: Theoretical Models and Hypothesized Mechanisms of Change. *Substance use & misuse*. 49. 513-24. 10.3109/10826084.2014.891845.
4. OSHO. O Livro Completo Da Meditação. Equilibrando corpo, mente e espírito. Companhia Editorial nacional. 1 ed. São Paulo. 2018.
5. Hamasaki H. Effects of Diaphragmatic Breathing on Health: A Narrative Review. *Medicines (Basel)*. 2020 Oct 15;7(10):65. doi: 10.3390/medicines7100065. PMID: 33076360; PMCID: PMC7602530.