



# A INFLUÊNCIA DO MINDFULNESS NO SISTEMA IMUNOLÓGICO: UMA REVISÃO NARRATIVA

Emely Hemeterio Bueno<sup>1</sup>, Helena Oles<sup>1</sup> e Nancy Huang<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Acadêmicas de Medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa

<sup>2</sup> Diretora do Colégio Brasileiro de Medicina do Estilo de Vida

## INTRODUÇÃO

O Mindfulness visa à aceitação de forma consciente e sem julgamentos do momento presente. Essa prática busca o equilíbrio e o bem-estar perante as situações vivenciadas. Estudos sugerem benefícios, como impactos positivos no sistema imunológico (1). Há uma relação fisiológica entre este sistema e o **estresse crônico** (2). Há a hipótese de que a meditação mindfulness possa suprimir, em nível molecular, os efeitos negativos do estresse crônico, além de **promover alterações em vias imunológicas e inflamatórias** (3). Dessa forma, objetiva-se, por meio dessa revisão, **analisar as evidências científicas** sobre a **influência do Mindfulness no sistema imunológico**.

## METODOLOGIA

Foram levantados 56 artigos dos últimos 5 anos no PubMed e cerca de 17 mil no Google Scholar usando os descritores “mindfulness” e “immune system”, em inglês e português. Sendo selecionados ensaios clínicos, revisões literárias, estudos longitudinais, exploratórios e pilotos, resultando em 11 artigos. Excluiu-se aqueles que não se alinhavam ao tema e que não fossem de acesso livre.

## RESULTADOS

**Seis estudos** sugerem **efeitos positivos** no sistema imunológico (1, 2, 4-7). Os dois estudos que intervíram com a Meditação Mindfulness encontraram associações positivas (1, 4). Um deles, pela expressão gênica dos leucócitos, observou-se uma **diminuição na expressão gênica da resposta transcrricional conservada à adversidade relacionada à inflamação, fortalecendo o sistema imune** (1). No outro, os participantes foram submetidos a essa prática por 8 horas, observando-se o enriquecimento de 61 locais de metilação com genes ligados à imunidade, envelhecimento e inflamação (4). Em um ensaio clínico randomizado houve uma melhora significativa em fatores como estresse, afetos positivo e negativo, resiliência e qualidade de vida com o *Mindfulness-Based Health Program for Educators* após 8 semanas de

intervenção. Em relação aos marcadores inflamatórios, ele demonstrou uma diminuição nas interleucina (IL) 6 e IL-8 e alta circulação de glutatona e cisteína (5). **Cinco estudos não encontraram associações positivas**, (3, 8-11) quatro deles tinham como forma de intervenção a MBSR (3, 8-10), avaliando o sistema imune a níveis de monócitos, atividade fagocítica (8), Fator de Necrose Tumoral Alfa (3,8), IL-6 (3, 8-10), IL-8, IL-10, expressão gênica e atividade da telomerase (3), Proteína C Reativa (PCR) (8,9), Interferon Gama, cortisol sérico (3,10), células T, dímero D e carga viral do Vírus da Imunodeficiência Humana (9). Um estudo piloto foi realizado de forma online, no qual foi relatado uma **baixa adesão e períodos curtos de prática** - cerca de 30 minutos semanais -, o que **pode explicar os resultados negativos** (3). Em outro estudo em que indivíduos com comprometimento cognitivo leve foram submetidos ao MBSR em um período de 8 semanas, não houve diferenças significativas na proporção de subconjuntos de monócitos quando comparou-se ao grupo controle (8). Além disso, em um ensaio exploratório realizado com estudantes expostos ao estresse dos exames, também não houve evidências fortes da melhora do sofrimento psicológico no sistema imunológico avaliando-se os níveis de cortisol sérico e PCR (11). **Estudos com intervenções de 6 a 8 semanas obtiveram resultados inconsistentes** (1, 3, 5, 8, 10, 11).

## CONCLUSÃO

- A **padronização** de parâmetros para avaliar a resposta imunológica é crucial para resultados mais concludentes;
- Os fatores como a **heterogeneidade** de amostra, dos protocolos de intervenção e da assiduidade às práticas contribuem para a evidência fraca do benefício do mindfulness no sistema imune
- Logo, são necessários estudos com **desenhos mais homogêneos** para aumentar a evidência científica no tema.

## REFERÊNCIAS

