



# VI CONGRESSO BRASILEIRO DE MEDICINA DO ESTILO DE VIDA



## A CORRELAÇÃO DE MINDFULNESS E SÍNDROME METABÓLICA

### *The correlation of mindfulness and metabolic syndrome*

Karyna Cezar<sup>1</sup> ; Marcela Rodrigues Porto de Queiroz<sup>2</sup>; Nancy Huang<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do curso de Medicina da Faculdade da Saúde e Ecologia Humana, Vespasiano, MG-Brasil

<sup>2</sup> Acadêmica do curso de Medicina da Faculdade da Saúde e Ecologia Humana, Vespasiano, MG-Brasil

<sup>3</sup> Docente da Faculdade de Medicina da Universidade Nove de Julho, São Paulo, SP - Brasil

## INTRODUÇÃO

A prática do Mindfulness é definida por um estado de consciência em atenção plena, de forma intencional e sem julgamentos, e tem sido utilizada para a redução, prevenção e tratamento de diversas patologias como: redução do estresse, da ansiedade, controle do apetite e melhora do sono. A associação entre Mindfulness e Síndrome Metabólica tem sido um tópico de pesquisa ainda em ascensão.

## OBJETIVO

- Avaliar através de artigos se a prática regular de Mindfulness pode levar a uma redução dos sintomas da síndrome metabólica.
- Avaliar se o exercício da atenção plena pode ou não afetar a regulação emocional, autocontrole, disposição para atividade física e a prática da alimentação consciente

## METODOLOGIA

BASE DE DADOS: Pubmed e SciELO

PALAVRAS-CHAVE: “mindfulness” e “metabolic syndrome”

Poucas publicações

Os artigos selecionados foram 2 de casos clínicos randomizados e 1 revisão sistemática

## RESULTADOS

A partir da análise dos 3 artigos selecionados, podemos observar alguns benefícios associados à redução de parâmetros da síndrome metabólica. Entretanto, **não houve** homogeneidade entre público selecionado, métodos de aplicação da prática de Mindfulness, tempo de prática, e nem adesão similar nos programas, o que nos impossibilita fazer generalizações e conclusões efetivas entre a prática e benefícios metabólicos. Outro **problema** encontrado foi a ausência dos mesmos marcadores metabólicos, dificultando a análise e comparação entre os resultados. No entanto, podemos destacar **aspectos importantes** de ambos artigos:

- houve aumento da autoconsciência e redução do estresse

→ melhora do bem-estar intra/interpessoal e reflexão

→ Na população **senil** demonstrou um efeito importante entre os casados, pois o **envolvimento partilhado** do casal favoreceu **maior perda de peso** do que os participantes nas outras condições.

→ Idosos que possuíam mais minutos de prática na semana tiveram **reduções no colesterol**, sendo que o impacto mais notável foi observado para o LDL e o colesterol total, que diminuíram 15% e 10%, respectivamente. Fato positivo, que leva a diminuição no risco de mortalidade por todas as causas e uma diminuição na mortalidade relacionada à DCV.

→ Um artigo citou **redução dos níveis de HbA1c** de pacientes com DM2 entre 0,57-1,1 pontos, porém sem consenso quanto as técnicas

## CONCLUSÃO

**Não houve** evidências promissoras o suficiente para associar benefícios reais entre a prática de Mindfulness e a síndrome metabólica. No entanto, também **não houve contraindicações** para sua prática

É necessário desenvolver outras pesquisas da área, sendo importante uma metodologia mais padronizada/uniforme tanto no programa de intervenção quanto na mensuração dos efeitos metabólicos da intervenção.

## REFERÊNCIAS

SCAN ME

