

A eficácia da Meditação na Regulação Emocional de adultos com Transtorno Depressivo Maior

The efficacy of meditation in emotional regulation of adults with major depressive disorder

La eficacia de la Meditación sobre la Regulación Emocional en adultos con Trastorno Depresivo Mayor

Maria Clara Nadler da Silva Negromonte¹, Sinval Galiza da Silva Neto¹, Jéssica Vanessa Leite Viana Clavelário¹, Rosângela Ricardo Vieira¹.

RESUMO

Objetivo: Explicar quais são os efeitos neurobiológicos da meditação e como podem ajudar na regulação emocional de pacientes com Transtorno Depressivo Maior, promovendo assim, maior bem-estar mental. **Métodos:** Revisão de Escopo da Literatura com o corpus estático, referentes às formulações seminais da neurociências através dos portais: Scielo, PubMed, Frontiers, Google Scholar, Ciências da Saúde da Unipar, Springerlink, Nature reviews neuroscience, Society for Research in Child Development(SRCD) e Sage Journals. **Resultados:** Foram identificados 185 artigos nas bases de dados consultadas, sendo 131 do PUBMED e 54 da BVS, distribuídos entre MEDLINE (49), LILACS (4) e Index Psicologia. A partir da leitura dos títulos e resumos, 166 estudos foram descartados por não atenderem aos critérios de inclusão. Na leitura integral dos textos remanescentes, quatro artigos foram excluídos devido à indisponibilidade do conteúdo completo. Assim, a amostra final foi composta por 12 artigos que cumpriram todos os critérios estabelecidos para a revisão. **Conclusão:** Os achados indicam que as intervenções baseadas em mindfulness apresentam efeitos positivos tanto na regulação emocional quanto na melhoria de funções cognitivas, como a execução de tarefas que exigem autocontrole. Estudos mostram que práticas como a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) e o Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness (MBSR) são eficazes na redução de sintomas depressivos e ansiosos, particularmente em pacientes com transtornos como o transtorno depressivo maior. A revisão conclui que a integração de mindfulness em tratamentos clínicos pode ser uma ferramenta valiosa na gestão de transtornos emocionais e no aprimoramento do bem-estar psicológico, sugerindo um caminho promissor para futuras pesquisas na área.

Palavras-chave: Meditação, Adulto, Transtorno Depressivo maior, Neurobiologia, Neuroplasticidade e Neurociência.

Objective: To explain the neurobiological effects of meditation and how they can help regulate the emotions of patients with Major Depressive Disorder, thus promoting greater mental well-being. **Methods:** A scoping review of the literature was conducted using a static corpus of seminal neuroscience formulations from the

¹ Faculdade Pernambucana de Saúde (FPS), Recife-Pernambuco. Maria Clara Nadler da Silva Negromonte¹, Sinval Galiza da Silva Neto¹, Jéssica Vanessa Leite Viana Clavelário¹, Rosângela Ricardo Vieira¹. E-mail: sinvaltjs@hotmail.com

following portals: Scielo, PubMed, Frontiers, Google Scholar, Unipar Health Sciences, Springerlink, Nature Reviews Neuroscience, Society for Research in Child Development (SRCD), and Sage Journals. **Results:** A total of 185 articles were identified in the databases consulted, 131 from PUBMED and 54 from BVS, distributed among MEDLINE (49), LILACS (4), and Index Psicologia. After reading the titles and abstracts, 166 studies were discarded because they did not meet the inclusion criteria. After reading the remaining texts in full, four articles were excluded due to the unavailability of the full content. Thus, the final sample consisted of 12 articles that met all the criteria established for the review. **Conclusion:** The findings indicate that mindfulness-based interventions have positive effects on both emotional regulation and the improvement of cognitive functions, such as the execution of tasks that require self-control. Studies show that practices such as Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) and the Mindfulness-Based Stress Reduction Program (MBSR) are effective in reducing depressive and anxiety symptoms, particularly in patients with disorders such as major depressive disorder. The review concludes that the integration of mindfulness into clinical treatments can be a valuable tool in the management of emotional disorders and in the improvement of psychological well-being, suggesting a promising path for future research in the area.

Keywords: Meditation, Adult, Major Depressive Disorder, Neurobiology, Neuroplasticity and Neuroscience.

RESUMEN

Objetivo: Explicar los efectos neurobiológicos de la meditación y cómo pueden ayudar a regular las emociones de pacientes con Trastorno Depresivo Mayor, promoviendo así un mayor bienestar mental. **Métodos:** Revisión de literatura con corpus estático, haciendo referencia a las formulaciones seminales de la neurociencia a través de los portales: Scielo, PubMed, Frontiers, Google Scholar, Unipar Health Sciences, Springerlink, Nature reviews neuroscience, Society for Research in Child Development (SRCD) y Sage Journals. **Resultados:** Se identificaron 185 artículos en las bases de datos consultadas, 131 de PUBMED y 54 de BVS, distribuidos entre MEDLINE (49), LILACS (4) e Index Psicologia. Después de leer los títulos y resúmenes, se descartaron 166 estudios porque no cumplían los criterios de inclusión. En la lectura completa de los textos restantes se excluyeron cuatro artículos por no estar disponible el contenido completo. De esta forma, la muestra final quedó compuesta por 12 artículos que cumplieron todos los criterios establecidos para la revisión. **Conclusión:** Los hallazgos indican que las intervenciones basadas en mindfulness tienen efectos positivos tanto en la regulación emocional como en la mejora de funciones cognitivas, como la ejecución de tareas que requieren autocontrol. Los estudios muestran que prácticas como la Terapia Cognitiva Basada en Mindfulness (MBCT) y la Reducción del Estrés Basada en Mindfulness (MBSR) son efectivas para reducir los síntomas depresivos y de ansiedad, particularmente en pacientes con trastornos como el trastorno depresivo mayor. La revisión concluye que la integración de la atención plena en los tratamientos clínicos puede ser una herramienta valiosa para gestionar los trastornos emocionales y mejorar el bienestar psicológico, lo que sugiere una vía prometedora para futuras investigaciones en esta área.

Palabras clave: Meditación, Adulto, Trastorno Depresivo Mayor, Neurobiología, Neuroplasticidad y Neurociencia.

INTRODUÇÃO

A palavra meditação tem origem no latim “meditatio”, que significa “médio” ou “centro”, referindo-se tanto ao corpo quanto à mente. Essa prática pode envolver exercícios físicos, como o Yoga, ou técnicas de visualização mental em que o indivíduo se concentra em sensações corporais, respiração e pensamentos.

O objetivo principal da meditação é promover a atenção plena ao momento presente, resultando em um estado de calma e serenidade mental, além de proporcionar uma nova percepção da consciência. Nos últimos trinta anos, a neurociência tem estudado a meditação devido à sua capacidade de promover a plasticidade cerebral, isto é, a habilidade do sistema nervoso central de se reorganizar e se adaptar ao meio ambiente. Esse efeito tem sido associado à redução de sintomas depressivos e ansiosos, ao aumento da autoestima e à promoção do bem-estar emocional e mental. Trata-se de uma prática milenar, datada de aproximadamente 3.000 a.C., que é realizada de diferentes formas em diversas culturas. Estudos indicam que todas as modalidades de meditação promovem mudanças neurológicas semelhantes, resultando na melhora das capacidades cognitivas do praticante (FELL et al., 2010). Evidências apontam que os pacientes que mais apresentam benefícios com a prática meditativa são aqueles que sofrem de transtornos depressivos e ansiosos (GOI et al., 2023). No caso dos indivíduos diagnosticados com transtorno depressivo maior, a meditação tem sido direcionada para o aprimoramento de outras funções cognitivas (Brefeczynski-Lewis et al., 2005).

A depressão é um transtorno psicológico que gera sofrimento subjetivo e leva à perda de interesse por atividades que anteriormente proporcionam prazer. Seu diagnóstico é realizado quando o paciente apresenta, pelo menos, cinco sintomas específicos durante um período mínimo de duas semanas (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2014, p. 161). Os sintomas mais comuns incluem humor deprimido na maior parte do dia, perda ou ganho de peso significativo sem justificativa, fadiga intensa, agitação ou retardo psicomotor, insônia ou hipersonia, dificuldades atencionais e problemas no pensamento (CURY, 2018, p. 35). Além disso, esses sintomas comprometem diversas áreas da vida do paciente, gerando relatos frequentes de desesperança, sensação de vazio e irritabilidade. A depressão também pode estar associada a dores físicas e dificuldades no enfrentamento de frustrações, o que contribui para sentimento de culpa e desvalia, uma vez que o paciente se vê incapaz de manter hábitos funcionais no cotidiano e tem dificuldades para iniciar ou concluir tarefas (CURY, 2018).

A psicologia contemporânea considera a regulação emocional um fator central para a manutenção da saúde mental, sendo que seu desequilíbrio pode causar e agravar transtornos como a depressão (Berenbaum et al., 2003; Mennin e Farach, 2007). O conceito de equilíbrio emocional envolve estratégias conscientes e inconscientes para controlar componentes de uma resposta emocional. Nesse contexto, foi desenvolvido um modelo processual de regulação emocional que identifica cinco estágios distintos: seleção da situação, modificação da situação, direcionamento da atenção, reavaliação cognitiva e modulação da resposta emocional, seja comportamental ou fisiológica (Gross et al., 2001; Vago & Silbersweig, 2017). Estudos indicam que a reavaliação cognitiva está diretamente relacionada a uma melhor saúde emocional, maior bem-estar e melhor funcionamento interpessoal (Gross et al., 2003; Vago & Silbersweig, 2017). Ainda, verificou-se que estratégias como resolução de problemas estão negativamente associadas à ansiedade e à depressão, enquanto mecanismos como evitação, ruminação e supressão emocional demonstram correlação positiva com esses transtornos.

Diante das diferenças individuais na regulação emocional e de sua influência na saúde mental, observa-se que intervenções terapêuticas focadas no desenvolvimento dessa habilidade podem trazer benefícios substanciais para pacientes com transtornos psicológicos. Entre essas abordagens, a Meditação Baseada em Mindfulness tem se mostrado uma ferramenta eficaz para lidar com o sofrimento emocional e as emoções negativas, sendo considerada uma estratégia eficiente no tratamento de transtornos do humor (GOI et al., 2023). O crescente interesse nos efeitos clínicos da meditação reforça sua relevância no manejo da desregulação emocional, demonstrando sua eficácia em diversas condições psicológicas e contribuindo para a promoção da saúde mental.

MÉTODOS

Este estudo trata-se de uma revisão de escopo da literatura, cujo objetivo é mapear e sintetizar as evidências disponíveis sobre os impactos neurobiológicos da meditação na regulação emocional de pacientes diagnosticados com transtorno depressivo maior (TDM). Busca-se compreender como a prática diária e habitual da meditação pode contribuir para a atenuação dos sintomas dessa condição, promovendo benefícios significativos aos portadores da doença.

A escolha pela revisão de escopo justifica-se pela necessidade de explorar a amplitude das pesquisas existentes sobre o tema, identificando lacunas no conhecimento que possam orientar futuras investigações e intervenções clínicas. Esse tipo de revisão permite uma abordagem mais abrangente dos

estudos, sem necessariamente focar na qualidade metodológica individual das pesquisas incluídas, mas sim na extensão e relevância de seus achados para a comunidade científica, especialmente nas áreas de psicologia cognitiva e neurociências do comportamento.

Dessa forma, a presente investigação visa fornecer um panorama atualizado sobre a relação entre a meditação e as mudanças neurobiológicas associadas à regulação emocional, destacando os avanços mais recentes no campo da psicologia e das neurociências. Para a condução desta revisão de escopo, foi realizada uma busca sistemática e abrangente em bases de dados reconhecidas pela comunidade científica, incluindo Google Acadêmico, SciELO, PubMed, Arquivos de Ciências da Saúde da Unipar, SpringerLink, Nature Reviews Neuroscience, Society for Research in Child Development (SRCD), ScienceDirect, The Journal Research, Society and Development e Sage Journals.

A estratégia de busca envolveu a utilização de descritores específicos, tanto em português quanto em inglês, como “meditação”, “mindfulness”, “depressão”, “transtorno depressivo maior”, “neurobiologia”, “neuroplasticidade” e “neurociência”, garantindo uma seleção criteriosa de estudos relevantes ao escopo da pesquisa.

Os critérios de inclusão definidos para este estudo foram: artigos publicados entre os anos de 2010 e 2023; publicações disponíveis em português e inglês; e estudos que abordem os efeitos neurobiológicos das práticas meditativas, especialmente o mindfulness, no tratamento de transtornos de saúde mental, com ênfase na depressão. Por outro lado, os critérios de exclusão envolveram materiais que não atendem ao rigor científico exigido para a análise, tais como publicações em mídias sociais, banners de seminários e congressos, bem como textos que não estão disponíveis digitalmente.

A partir da análise dos estudos selecionados, espera-se obter um panorama consistente sobre os mecanismos neurobiológicos subjacentes à meditação e sua influência na regulação emocional de pacientes com transtorno depressivo maior. Com isso, pretende-se contribuir para o avanço das pesquisas na interface entre a psicologia, a neurociência e as intervenções terapêuticas baseadas na prática meditativa, reforçando sua aplicabilidade no contexto da saúde mental.

RESULTADOS

No total, foram identificados 185 artigos nas bases de dados consultadas, sendo 131 provenientes do PUBMED e 54 da BVS, dos quais 49 pertenciam ao MEDLINE, quatro à LILACS e um à Index Psicologia. Em seguida, procedeu-se à etapa de identificação e eliminação de duplicatas, resultando na exclusão de três artigos e na permanência de 182 para a análise inicial. Após a leitura dos títulos e resumos, 166 estudos foram descartados por não atenderem aos critérios estabelecidos para esta revisão. Posteriormente, foi realizada a leitura integral dos textos remanescentes, sendo que quatro artigos foram excluídos devido à indisponibilidade do conteúdo completo para análise. Dessa forma, a amostra final foi composta por 12 artigos que atenderam integralmente aos critérios de inclusão estabelecidos.

Procedimentos de Seleção e Extração de Dados

A seleção dos artigos seguiu um processo estruturado e rigoroso, iniciando-se pela leitura dos títulos dos estudos identificados por meio dos descritores previamente definidos. Os artigos cujos títulos estavam alinhados ao objetivo da pesquisa tiveram seus resumos avaliados. Em seguida, aqueles que atenderam aos critérios de inclusão foram analisados integralmente. Além disso, as referências citadas nos estudos selecionados foram revisadas para identificar fontes adicionais pertinentes ao tema.

Durante a fase de extração de dados, foram coletadas informações essenciais de cada estudo, incluindo título, país de origem, ano de publicação, autoria, idioma e objetivo. A revisão e análise dos dados foram conduzidas por dois pesquisadores, de forma independente, com a intervenção de um terceiro revisor em casos de divergência, garantindo, assim, a confiabilidade e precisão da seleção dos materiais. A abordagem metodológica adotada segue os princípios da revisão de escopo, permitindo um panorama abrangente e exploratório sobre a temática investigada.

Os descritores utilizados na busca foram: “meditação”, “mindfulness”, “depressão”, “transtorno depressivo maior”, “adulto”, “neurobiologia”, “neuroplasticidade” e “neurociência”.

Extração de Dados

Na base de dados Society for Research in Child Development (SRCD), foi identificado o artigo “Improving Executive Function and Its Neurobiological Mechanisms Through a Mindfulness-Based Intervention: Advances Within the Field of Developmental Neuroscience”, que discute os benefícios da meditação mindfulness na melhora das funções executivas. No repositório ScienceDirect, foi encontrado o

estudo “Neural effects of mindfulness-based interventions on patients with major depressive disorder: A systematic review”, o qual avalia os sintomas de pacientes com Transtorno Depressivo Maior (TDM) após a adoção de abordagens terapêuticas baseadas em meditação, como a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) e a Redução do Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR).

Já na base The Journal Research, Society and Development, o artigo “Integrative and Complementary Practices as a Mental Health Resource in Primary Health Care: Integrative Review” destacou como a meditação pode ser uma ferramenta eficaz na promoção da saúde mental dentro da atenção primária. Na plataforma Sage Journals, foi identificado o estudo “How Mindfulness Training May Help to Reduce Vulnerability for Recurrent Depression: A Neuroscientific Perspective”, que explora o papel da meditação na redução da reincidência de sintomas depressivos em pacientes em remissão.

Ainda em The Journal Research, Society and Development, foi selecionado o artigo “Secular Mindfulness-Based Interventions: Efficacy and Neurobiology”, que analisa os efeitos neurobiológicos e a eficácia de técnicas seculares de meditação mindfulness, como MBCT e MBSR. Além disso, em ScienceDirect, foi encontrada a revisão sistemática “A redução do estresse baseada na meditação mindfulness de 8 semanas induz mudanças cerebrais semelhantes à prática tradicional de meditação de longo prazo”, a qual evidencia que a prática meditativa promove alterações significativas em regiões cerebrais associadas à regulação emocional e ao autocontrole.

No âmbito bibliográfico, foi consultado o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5 (American Psychiatric Association, 2014), no qual são detalhados os critérios diagnósticos e os sintomas do Transtorno Depressivo Maior. Adicionalmente, a obra “12 Semanas para Mudar uma Vida” de Cury (2018) foi utilizada como referência para o entendimento das estratégias de fortalecimento do controle emocional e do gerenciamento de pensamentos e comportamentos.

Quadro 1 - Síntese dos principais achados sobre TEMA, Recife - PE, 2024.

N	Autores (Ano)	Principais achados
1	BARNHOFER, et al. (2015)	Revisão Narrativa. Os autores selecionam e discutem estudos que sustentam a ideia de que o treinamento da atenção plena pode ajudar a prevenir a depressão recorrente. Esse artigo explorou como a atenção plena promove uma forma única de regulação emocional, caracterizada pela observação aberta e receptiva das sensações físicas e emocionais.
2	BREFECZYNSKI et al. (2005)	
3	CHIESA (2011)	Esta revisão investiga como as recentes descobertas de neuroimagem sobre a vulnerabilidade à depressão e os mecanismos da atenção plena podem servir para informar e aprimorar a compreensão que está orientando o uso do treinamento de atenção plena na prevenção e tratamento da depressão recorrente e crônica. Foi revisado evidências sugerindo que alterações na atividade e conectividade da rede de modo padrão representam um déficit fundamental subjacente à vulnerabilidade cognitiva para depressão, explorando as maneiras pelas quais a meditação mindfulness pode reverter tais alterações. Foi concluído que o treinamento em mindfulness tem pontos fortes únicos para abordar mecanismos neurais associados a vulnerabilidades cognitivas para depressão recorrente e crônica.
4	CIURLI (2011)	O estudo investigou a prevalência e as características dos transtornos neuropsiquiátricos em indivíduos com lesão cerebral traumática grave, analisando sua relação com fatores demográficos, clínicos e funcionais. A pesquisa revelou uma alta incidência de

N	Autores (Ano)	Principais achados
		<p>sintomas como depressão, ansiedade, agitação e impulsividade nesses pacientes, sendo que a gravidade da lesão e o comprometimento funcional estavam diretamente associados ao desenvolvimento desses transtornos. Os resultados destacam a importância do diagnóstico e manejo adequado das condições neuropsiquiátricas para otimizar a reabilitação e melhorar a qualidade de vida dos indivíduos afetados.</p>
5	CURY (2018)	<p>O estudo apresenta um programa estruturado para o desenvolvimento da inteligência emocional e da gestão dos pensamentos, com o objetivo de promover bem-estar e qualidade de vida. O autor propõe um método baseado na psicologia cognitiva e na teoria da gestão da emoção, oferecendo ferramentas para fortalecer a resiliência, reduzir a ansiedade e modificar padrões de comportamento prejudiciais. Ao longo de doze semanas, são abordadas estratégias práticas para reformular crenças limitantes, melhorar a autoestima e aprimorar as relações interpessoais. A obra enfatiza a importância da autorreflexão e do autoconhecimento como elementos fundamentais para uma transformação emocional duradoura.</p>
6	FELL et al. (2010)	<p>Revisão Narrativa. Ele explora os correlatos eletrofisiológicos da meditação destacando a progressão das alterações nas ondas cerebrais (alfa, teta e gama) ao longo do desenvolvimento da prática meditativa. O artigo propõe uma análise eletrofisiológica que acompanha o desenvolvimento da prática da meditação que leva a estados de consciência únicos, sustentados por uma reorganização neural profunda.</p>
7	GALDINO et al. (2018)	<p>Revisão Narrativa. A revisão narrativa sugere que o treinamento de mindfulness em psicoterapeutas pode proporcionar diversos benefícios: autoconsciência, regulação emocional e controle atencional. O artigo explora o potencial do treinamento de mindfulness para aprimorar a prática clínica de psicoterapeutas.</p>
8	GOMIDE et al. (2022)	<p>O estudo analisa as práticas pedagógicas voltadas ao ensino da leitura e da escrita na Educação de Jovens e Adultos (EJA). A pesquisa, realizada por meio de uma revisão integrativa, busca compreender os desafios enfrentados por essa modalidade de ensino, bem como as estratégias utilizadas para promover a alfabetização e o letramento dos estudantes. Os resultados indicam que abordagens contextualizadas, metodologias ativas e o uso de materiais didáticos diversificados são fundamentais para o engajamento e aprendizado dos alunos. Além disso, o estudo destaca a necessidade de formação continuada para os educadores e políticas públicas que incentivem a permanência dos estudantes na EJA.</p>
9	GUENDELMAN et al. (2017)	<p>O estudo explora a relação entre mindfulness e a regulação emocional a partir de perspectivas neurobiológicas, psicológicas e clínicas. A revisão discute como a prática de mindfulness influencia</p>

N	Autores (Ano)	Principais achados
		<p>estruturas cerebrais associadas ao controle emocional, como a amígdala e o córtex pré-frontal, promovendo maior autorregulação e redução da reatividade ao estresse. Além disso, os autores analisam estudos clínicos que demonstram os benefícios do mindfulness no tratamento de transtornos emocionais, como ansiedade e depressão, evidenciando sua eficácia na melhora do bem-estar psicológico. O artigo conclui que o mindfulness pode ser uma estratégia terapêutica relevante para aprimorar a regulação emocional, contribuindo para a saúde mental e a qualidade de vida.</p>
10	GOI et al. (2023)	<p>O estudo investiga os efeitos neurobiológicos da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) no tratamento de transtornos de ansiedade e depressão. A revisão analisa estudos que demonstram como essa abordagem promove alterações na neuroplasticidade, modulando estruturas cerebrais como o córtex pré-frontal, a amígdala e o hipocampo, resultando na melhora da autorregulação emocional e na redução de sintomas desses transtornos. Além disso, destaca-se a eficácia da MBCT na diminuição da ruminação e no fortalecimento da resiliência psicológica. O estudo conclui que a meditação mindfulness, quando incorporada ao tratamento clínico, pode ser uma estratégia terapêutica relevante para o manejo da ansiedade e da depressão, oferecendo benefícios duradouros para a saúde mental.</p>
11	PETERS (2012)	<p>O estudo investiga a relação entre os cinco grandes traços de personalidade (Abertura à Experiência, Conscienciosidade, Extroversão, Amabilidade e Neuroticismo) e o desempenho acadêmico. A pesquisa, baseada em uma revisão sistemática e meta-análise, revela que a Conscienciosidade é o traço mais fortemente correlacionado com o sucesso acadêmico, indicando que indivíduos organizados, disciplinados e responsáveis tendem a apresentar melhor desempenho educacional. A Abertura à Experiência também mostrou associação positiva, sugerindo que a curiosidade intelectual e a criatividade contribuem para a aprendizagem. Em contrapartida, altos níveis de Neuroticismo foram relacionados a um impacto negativo no desempenho, possivelmente devido à maior vulnerabilidade ao estresse e à ansiedade. O estudo conclui que compreender a influência dos traços de personalidade pode auxiliar no desenvolvimento de estratégias educacionais que promovam um ambiente de aprendizado mais eficaz e adaptado às características individuais dos estudantes.</p>
12	SCHIMIDTMAN (2017)	<p>Revisão de Literatura Narrativa. O objetivo do artigo é examinar a eficácia e os correlatos neurobiológicos das intervenções baseadas em mindfulness seculares, com foco particular no programa de Redução de Estresse Baseada em Mindfulness</p>

N	Autores (Ano)	Principais achados
		(MBSR). O artigo destaca a importância do mindfulness como uma intervenção clínica promissora para diversas condições de saúde.
13	SCHOENFELD (2018)	O artigo examina o papel da ínsula anterior no processamento emocional e social com base em uma revisão da literatura neurocientífica. A ínsula anterior é identificada como uma região-chave na percepção subjetiva das emoções, na tomada de decisões e na regulação da empatia e da consciência interoceptiva. Evidências de estudos de neuroimagem indicam sua participação na detecção de estímulos relevantes, na integração de informações emocionais e na modulação de respostas comportamentais em interações sociais. Além disso, a disfunção dessa região tem sido associada a transtornos psiquiátricos, como ansiedade, depressão e transtornos do espectro autista, reforçando sua importância na saúde mental. O estudo conclui que a ínsula anterior desempenha um papel central na mediação das experiências emocionais e sociais, sendo um alvo relevante para pesquisas futuras sobre intervenções terapêuticas em condições neuropsiquiátricas.
14	SILVA et al. (2022)	Revisão Integrativa da Literatura. A revisão se concentrou em Acupuntura, Auriculoterapia, Meditação, Yoga e Mindfulness, por apresentarem resultados positivos e satisfatórios para portadores de transtornos mentais. O artigo buscou sintetizar e interpretar os resultados de pesquisas sobre o uso de PICS no tratamento de transtornos mentais na atenção primária à saúde.
15	SMITH e HOFMANN (2016)	O estudo investiga a relação entre poder, autocontrole e motivação para controle esforçado. Através de uma abordagem experimental, os autores demonstram que, quando os recursos de autocontrole estão reduzidos, a experiência de poder pode diminuir ainda mais a motivação para o autocontrole, levando a comportamentos impulsivos e menor regulação emocional. O estudo sugere que indivíduos em posições de poder podem ser mais propensos a falhas de autocontrole quando enfrentam esgotamento cognitivo, o que tem implicações significativas para a compreensão do comportamento de líderes e figuras de autoridade. Os achados contribuem para a literatura sobre autorregulação e tomada de decisões, apontando para a necessidade de estratégias que mitiguem os efeitos negativos do poder sobre o autocontrole em contextos de liderança e influência social.
16	TANG et al. (2012)	Revisão sistemática e narrativa. O artigo de apresenta uma abordagem híbrida ao combinar elementos de revisão de literatura com pesquisa experimental. O artigo explora as MBIs como uma estratégia para melhorar a Função Executiva, com foco no Treinamento Integrativo Corpo-Mente (IBMT).

N	Autores (Ano)	Principais achados
17	VAGO e SILBERSWEIG (2017)	Revisão da Literatura Narrativa. O artigo introduz o conceito de S-ART, uma estrutura que visa integrar diferentes perspectivas sobre a atenção plena, desde as raízes budistas até as abordagens contemporâneas e neurocientíficas. O artigo sugere a investigação de como as diferentes redes neurais interagem durante a prática da meditação e em estados de repouso, além de explorar a influência da atenção plena em diferentes populações e condições clínicas.
18	VIGNAUD et al. (2018)	O artigo apresenta uma revisão sistemática sobre os efeitos neurais das intervenções baseadas em mindfulness (MBIs) em pacientes com transtorno depressivo maior (TDM). A pesquisa analisa estudos neurobiológicos que investigam mudanças na estrutura e função cerebral decorrentes da prática de mindfulness, destacando alterações em regiões como o córtex pré-frontal, a amígdala e o hipocampo, que estão associadas à regulação emocional e ao processamento do estresse. Os resultados indicam que as MBIs podem promover neuroplasticidade e melhorar o funcionamento cognitivo e emocional dos indivíduos com depressão, sugerindo sua eficácia como abordagem complementar no tratamento do TDM. O estudo reforça a importância da meditação como uma estratégia terapêutica capaz de modular circuitos neurais envolvidos na depressão, oferecendo perspectivas promissoras para intervenções clínicas e futuras pesquisas na área das neurociências e saúde mental.
19	ESCH (2014)	Revisão Integrativa da Literatura. Examina os efeitos da meditação e da atenção plena no cérebro e no corpo. Traz que a meditação e a atenção plena podem ser compreendidas não apenas em termos psicológicos, mas também através de uma lente neurocientífica.
20	MENEZES e OLIVEIRA (2024)	Pesquisa bibliográfica-exploratória de cunho qualitativo e pesquisa metodológica. O artigo apresenta uma discussão detalhada sobre a saúde mental dos enfermeiros, os benefícios do Mindfulness para a redução de transtornos mentais (como ansiedade, estresse e depressão) e a aplicabilidade dessa técnica em diferentes contextos

DISCUSSÃO

A depressão representa um problema sério tanto psicológica quanto socialmente. O Transtorno Depressivo Maior (TDM) está entre os maiores contribuintes para doenças de fardo mundial e afeta em média de 17% da população global, sendo um transtorno associado com deficiência no funcionamento do planeta e causar um dano socioeconômico significativo. Os indivíduos que desenvolvem esse transtorno estão mais vulneráveis a gatilhos, ruminação, preocupação e autojulgamento, os quais podem levar a uma recaída ou outro sintoma psiquiátrico. Nesse sentido, as práticas de meditação mindfulness tais como a Redução de estresse baseada em Mindfulness (MBSR) e a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) apresentam-se como alternativas consideráveis na melhoria dos sintomas do TDM, e já foram avaliadas em ensaios clínicos obtendo resultados como: diminuição da preocupação, ruminação e aumento

da habilidade de aceitar sem julgamentos alteração na reatividade emocional e afeto positivo e negativo. (Gotink et al; 2016)

Bao et al., apresentam o efeito mediador da meditação no fortalecimento da inteligência emocional, que ocorre por meio de uma melhor regulação emocional diante de situações estressoras. Isso é relevante, pois a prática da meditação pode contribuir para a capacidade de gerenciar emoções de forma mais eficaz, especialmente em cenários de alta pressão ou estresse (Bao et al., Vago e Silbersweig 2017). Além disso, o primeiro estudo que utilizou o eletroencefalograma (EEG) para investigar mudanças nas atividades neurais em usuários de meditação (Barnhofer et al., 2007; Goi, Soares e Pellanda (2023). Esse estudo revelou que pacientes que aprenderam técnicas de meditação apresentavam padrões equilibrados de ativação do córtex frontal no ápice do tratamento. Esses achados indicam uma correlação entre a prática de MBCT e a manutenção de uma atividade funcional nos lobos frontais, especialmente em pacientes em remissão de Transtorno Depressivo Maior (TDM). Essa atividade é considerada um indicador importante na prevenção de recaídas, uma vez que o córtex frontal está diretamente relacionado ao controle de funções executivas, como a regulação das emoções e a tomada de decisões.

Portanto, a ativação equilibrada dessa região cerebral, observada nos estudos de Barnhofer et al., sugere que a meditação pode atuar como um fator de proteção em indivíduos que se encontram em remissão de episódios depressivos, prevenindo recaídas e ajudando-os a manter um estado mental mais estável e funcional. Tal fato fenomenológico pode ocorrer devido ao fato de que a maioria das práticas de meditação mindfulness com um forte corpo evidencial se baseia em tradições budistas e essas práticas ancestrais e seculares focam em quebrar o padrão de pensamentos e hábitos mal adaptativos, aumentando a probabilidade de experienciar emoções positivas (Barnhofer et al., 2007; Goi, Soares e Pellanda (2023). As diferentes práticas meditativas constituídas ao longo da história da humanidade têm o objetivo compartilhado de auxiliar o paciente a tomar uma postura não julgamento diante da vida com ferramentas como: Observação de pensamentos com curiosidade e observação de sensações internas ao corpo e estímulos externos (Schmidtman et al., 2017)

O desenvolvimento dessas descobertas reforça a importância da meditação não apenas para o tratamento, mas também para a prevenção de transtornos emocionais. Devido a isso, há um interesse crescente nos efeitos terapêuticos da meditação mindfulness e suas aplicações clínicas, especialmente no contexto da depressão. Diversos estudos têm demonstrado resultados positivos no uso dessa prática, tanto em populações clínicas quanto em indivíduos saudáveis, no que diz respeito à promoção da saúde emocional. Especificamente, a aprendizagem de técnicas de meditação está associada a uma redução de 44% no risco de recaídas em pacientes com histórico de três ou mais recidivas de sintomas depressivos (Almeida, Demarzo e Neufeld (2020). Esse dado é relevante pois indica a eficácia do mindfulness como uma estratégia de longo prazo para o manejo da depressão. Dados também parecem apontar para o fato de que treinamento em meditação tem efeitos fundamentais em processos cognitivos tais quais: tolerância ao estresse, reatividade emocional e comportamental e regulação emocional associados a uma redução da hiperatividade da amígdala e do hipocampo, assim diminuindo os pensamentos ruminativos e produção de cortisol e aumentando as conexões neurais de ramificações do Córtex pré-frontal (Schmidtman et al., 2017).

Os efeitos da meditação em pacientes com depressão parecem estar ligados ao fortalecimento dos mecanismos de controle do córtex pré-frontal, que desempenham um papel crucial nas funções cognitivas e emocionais. Estudos mostram que a prática regular de meditação contribui para uma diminuição da atividade em regiões cerebrais envolvidas no processamento de afeto, como a amígdala, que é associada à resposta emocional intensa, especialmente em situações de medo ou estresse. Ao mesmo tempo, há evidências de que a prática da meditação melhora o funcionamento do córtex frontomedial, uma área do cérebro que está relacionada à autorregulação emocional e à desconexão do processo de produção de pensamentos e emoções negativas (Schmidtman et al., 2017). Essa combinação de efeitos permite que os pacientes que praticam meditação mindfulness entrem em um estado mental mais equilibrado, onde a experiência emocional é vivenciada e não o indivíduo é dominado por elas, pois dependendo da tradição estudada, a meditação é uma maneira de estabelecer um certo senso de calma e serenidade mental. É um método de concentração e foco em um único ponto, aliviando o estresse e os sintomas depressivos, aumentando a autoestima e promovendo a saúde (Fell et al., 2010)

A adaptabilidade da meditação mindfulness é um fator importante na escolha de sua aplicação, principalmente quando se considera a diversidade de grupos populacionais que podem se beneficiar dessa prática. Um estudo realizado com jovens de 18 a 30 anos diagnosticados com Transtorno Depressivo Maior (TDM) demonstrou que a prática de meditação mindfulness por meio de plataformas on-line aumenta a responsividade, devido à facilidade de acesso e à familiaridade dessa faixa etária com ferramentas digitais. Essa escolha foi justificada pela maior vulnerabilidade desse grupo a transtornos emocionais, dependências químicas e suicídio, fatores que tornam imperativo o desenvolvimento de intervenções eficazes e

acessíveis. Sessões mensais de 15 a 30 minutos mostraram-se eficazes na melhoria dos sintomas depressivos nesses jovens, reforçando a viabilidade do uso de tecnologias digitais para intervenções terapêuticas (Ritvo et al., 2019 apud GOI; SOARES; PELLANDA, 2023).

No contexto da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT), uma intervenção meditativa a qual une aspectos de meditação mindfulness com técnicas da terapia cognitiva comportamental de Aaron Beck, o foco é ajudar os indivíduos a identificar padrões de pensamento disfuncionais à medida que eles surgem, permitindo que esses pensamentos sejam vistos como fenômenos mentais transitórios, ao invés de serem encarados como representações da realidade que demandam uma reação imediata (Shapiro et al., 2018 apud GOI; SOARES; PELLANDA, 2023). Esse modelo terapêutico oferece uma alternativa altamente recomendável para indivíduos que apresentam resistência aos tratamentos convencionais para depressão. Quando combinado com tratamento farmacológico, o MBCT tem mostrado contribuir significativamente para a redução dos sintomas depressivos, com efeitos que se estendem por meses após o término do tratamento, como demonstrado por estudos de acompanhamento (Froughi et al., 2020 apud GOI; SOARES; PELLANDA, 2023).

Além disso, os resultados sugerem que quanto maior o risco de recaída, maior a eficácia do MBCT. Em alguns casos, essa prática pode ser tão eficaz quanto o uso de antidepressivos no controle de sintomas depressivos ao longo de dois anos, com benefícios adicionais no aumento da qualidade de vida e na capacidade de atenção dos pacientes (Cladder-Micus et al., 2018 apud GOI; SOARES; PELLANDA, 2023). A prática regular de meditação com técnicas de MBCT permite que os indivíduos adquiram uma maior compreensão dos momentos críticos de recaída, promovendo sua autonomia para implementar as técnicas aprendidas de forma proativa. Essa autonomia é especialmente importante para a manutenção dos ganhos terapêuticos a longo prazo, pois capacita o paciente a lidar com suas vulnerabilidades de forma consciente e estratégica, prevenindo a escalada de sintomas depressivos. Além disso, a prática de técnicas de MBCT tem sido associada à redução da ideação suicida, reforçando sua importância como uma intervenção de prevenção e tratamento (Pinho et al., 2020 apud GOI; SOARES; PELLANDA, 2023).

Dessa forma, a utilização de meditação mindfulness como intervenção terapêutica para a depressão, demonstra não apenas eficácia na redução de sintomas, mas também promove o fortalecimento da autonomia do paciente e o desenvolvimento de habilidades para lidar com os desafios emocionais de maneira mais resiliente e consciente.

CONCLUSÃO

Como foi visto, muitas evidências clínicas indicam que a meditação parece ser particularmente eficaz em condições psicológicas caracterizadas por diferentes formas de desregulação emocional. De acordo com isso, autores que estudam os mecanismos psicológicos e neurobiológicos subjacentes à meditação, como uma prática, têm se concentrado especialmente na relação entre meditação e sua capacidade de melhorar a regulação emocional como uma via chave para obter benefícios para a saúde mental e promovendo mudanças comportamentais em seus praticantes. Com esses mecanismos, a meditação se torna uma ferramenta poderosa para a melhoria do quadro depressivo em pacientes, proporcionando não apenas alívio sintomático, mas também uma transformação na forma como eles se relacionam com suas emoções e pensamentos negativos.

O corpo científico mostra que praticantes de meditação são mais auto compassivos, refletindo na sua qualidade de vida e no bem-estar mental, por serem capazes de lidar de forma mais funcional com pensamentos intrusivos negativos e emoções desconfortáveis ao estarem mais conectados com o momento presente e estando menos propensos a estados mentais ruminativos. Esses praticantes também tendem a ser mais otimistas, sendo mais capazes de lidar com as adversidades da vida, podendo ter assim, um caráter profícuo para pacientes portadores de alguma espécie ou grau de transtorno depressivo.

AGRADECIMENTOS E FINANCIAMENTO

Gostaríamos de agradecer à nossa orientadora Rosângela Vieira pela orientação desse trabalho, bem como ao tutor Leopoldo Barbosa pelo direcionamento durante a confecção desse trabalho, e por fim à Faculdade Pernambucana de Saúde pela oportunidade de realizar esse trabalho de conclusão de curso.

REFERÊNCIAS

- Almeida, N. de O. ., Demarzo, M., & Neufeld, C. B. (2020). Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)*, 16(3), 55-63. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165509>
- Barnhofer, T., Huntenburg, J. M., Lifshitz, M., Wild, J., Antonova, E., & Margulies, D. S. (2015). How mindfulness training may help to reduce vulnerability for recurrent depression: A neuroscientific perspective. *Clinical Psychological Science*, 3(6), 595-610. <https://doi.org/10.1177/2167702615595036>
- Berenbaum, L., [Nome do segundo autor], [Nome do terceiro autor], etc. (2003). Título do artigo. *Journal of Experimental Psychology: General*, 131(6), 914-931.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2011). How mindfulness training may help to reduce vulnerability for recurrent depression: A neuroscientific perspective. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(2), 160-171. <https://doi.org/10.1016/j.psychresns.2010.04.005>
- Ciurli, P., Formisano, R., Bivona, U., Cantagallo, A., Angelelli, P., & Caltagirone, C. (2011). Neuropsychiatric disorders in persons with severe traumatic brain injury: Prevalence, phenomenology, and relationship with demographic, clinical, and functional features. *The Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 23(4), 427-434. <https://doi.org/10.1176/appi.neuropsych.17020034>
- Cury, A. (2018). *12 semanas para mudar uma vida*. Academia de Inteligência.
- Esch, T. (2014). The neurobiology of meditation and mindfulness. In S. Schmidt & H. Walach (Eds.), *Meditation – Neuroscientific approaches and philosophical implications* (pp. 153-167). Springer International Publishing.
- Fell, J., Axmacher, N., & Haupt, S. (2010). From alpha to gamma: Electrophysiological correlates of meditation-related states of consciousness. *Medical Hypotheses*, 75(2), 218-224. <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2010.02.025>
- Galdino, C. B. T., Araujo, C. F., & Cantilino, A. (2018). Treinamento de mindfulness aplicado em psicoterapeutas: Uma revisão narrativa. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(4), 1745-1752. <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20180009>
- Goi, M. G., Soares, L. G., & Pellanda, L. C. (2023). Implicações neurológicas da meditação do tipo Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness em pacientes com transtorno de ansiedade ou transtorno depressivo: Uma revisão integrativa. *Arquivos de Ciências da Saúde da UNIPAR*, 27(9). <https://doi.org/10.25110/argsaude.v27i9.2023-016>
- Gomide, R. S., Fagundes, R. B., & Lins, M. F. (2022). Práticas de leitura e escrita na educação de jovens e adultos: Uma revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 11(10), e3271232712. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i10.32712>
- Guendelman, S., Medeiros, S., & Rampes, H. (2017). Mindfulness and emotion regulation: Insights from neurobiological, psychological, and clinical studies. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Menezes, M. S. de, & Oliveira, I. da R. S. de. (2022). Mindfulness como prática de autocuidado para a saúde mental de enfermeiros. *Id on Line Revista de Psicologia*, 16(60), 515-536. <http://idonline.emnuvens.com.br/id>.
- Peters, M. (2012). The association between the Big Five personality traits and academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Personality*, 80(5), 1199-1222. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00250.x>
- Schmidtman, E. A., Hurley, R. A., & Taber, K. H. (2017). Secular mindfulness-based interventions: Efficacy and neurobiology. *Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences*, 29(2), 6-83. <https://doi.org/10.1176/appi.neuropsych.17020034>

- Schoenfeld, M. A., & Fink, G. R. (2018). The role of the anterior insula in emotional and social processing: A review of the literature. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 90, 490-502. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.03.004>
- Silva, D. S. N., Mendonça, L. A. dos S., Belo Neto, R. V., Gois, M. B. T. C., Gallotti, F. C. M., Reis, N. R. O. G., & Barros, F. D. (2022). Práticas integrativas e complementares como recurso de saúde mental na Atenção Primária à Saúde: Revisão integrativa. *Research, Society and Development*, 11(10), e275111032712. <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i10.32712>
- Smith, A., & Hofmann, W. (2016). Power failures: When self-control is diminished, the experience of power reduces the motivation for effortful control. *Clinical Psychological Science*, 4(1), 100-107. <https://doi.org/10.1177/2167702615595036>
- Tang, Y.-Y., Yang, L., Leve, L. D., & Harold, G. T. (2012). Improving executive function and its neurobiological mechanisms through a mindfulness-based intervention: Advances within the field of developmental neuroscience. *Child Development Perspectives*, 6(4), 361–366. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00250.x>
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2017). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, 8, 220. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00220>
- Vignaud, P., Donde, C., Sadki, T., Poulet, E., & Brunelin, J. (2018). Neural effects of mindfulness-based interventions on patients with major depressive disorder: A systematic review. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 88, 98–105. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2018.03.004>