ISSN 2447-3405
RESAP
Revista Científica da Escola Estadual de Saúde Pública de Goiás - "Cândido Santiago"

A INFLUÊNCIA DAS TÉCNICAS DE MEDITAÇÃO NA REDUÇÃO DO ESTRESSE EM PACIENTES E CUIDADORES

DOURADO, Ricardo de Paiva[1]

1. Psicólogo do Centro Estadual de Reabilitação e Readaptação Dr. Henrique Santillo (CRER)/SES-GO; pós-graduado em Docência e Prática da Meditação – Universidade Estácio de Sá

Introdução: As técnicas de meditação têm sido usadas na área de Saúde como recursos auxiliares no tratamento de uma série de distúrbios, tais como a hipertensão, gastrite, problemas cardíacos, no combate a efeitos colaterais da hemodiálise, quimioterapia, dentre outros, e, principalmente, quando o estresse é a causa principal do problema. O termo meditação é originário do latim clássico *meditare*, com o significado de voltar-se para o interior, para si mesmo, a fim de se desligar do mundo exterior. Para Cardoso (2011) pode ser definida como um estado mental caracterizado por intensa concentração em um tema ou objeto, em que o pensamento discursivo desaparece, levando a consciência a apreender a essência do que foi meditado. Se para os ocidentais meditar significa o ato de refletir sobre algo, no Oriente significa a jornada em busca do autoconhecimento. Embora seja imprecisa a origem da meditação, diversas culturas e religiões fizeram e fazem o uso desta técnica, de distintas formas. Para Goleman (1999, p. 57), as escolas de meditação têm como uma de suas premissas centrais a de exercitar a atenção, levando a mente a se concentrar em um objeto mental fixo, ou a manter um estado consciente em que observa a si mesma, ou ambas as operações em uma prática combinada. Para Johnson (1982 p. 34), é possível que a meditação tenha se iniciado com a evolução das estruturas cerebrais e da consciência humana. Citando o antropólogo Gary Snyder, Johnson (1982, p. 36) observa que a origem da meditação pode advir da experiência do caçador primitivo que, não possuindo instrumentos de caça que permitissem um distanciamento seguro, chegava muito próximo da presa, precisando silenciar os pensamentos. Destaca-se que a meditação e relaxamento são, no entanto, diferentes. Na meditação exercita-se ou focaliza-se a atenção em um objeto específico, denominado como "âncora" por Cardoso (2011, p.42). Segundo Benson, citado por Goleman (1999, p. 37), a meditação difere de outras técnicas de relaxamento em seus componentes reflexivos, sendo eficaz para um estado de relaxamento profundo. Considerando

esta possibilidade de relaxamento proporcionada pela técnica de meditação, foi realizado o estudo de sua influência junto a pacientes e/ou cuidadores, com as seguintes hipóteses: H0 = as técnicas de meditação não influenciam na redução dos sintomas de estresse e de doenças psicossomáticas; H1 = se forem aplicadas técnicas de meditação, então ocorrerá mudanças nos sintomas de estresse e de doenças psicossomáticas. **Objetivos**: demonstrar como a técnica da meditação pode ser uma ferramenta útil para aliviar o estresse de pacientes e cuidadores, durante o processo terapêutico. **Metodologia:** foi revisada literatura sobre os eixos temáticos da pesquisa e identificados achados relacionados a benefícios de utilização da meditação. Na pesquisa de campo, o lócus do estudo foi o Centro Estadual de Reabilitação e Readaptação Dr. Henrique Santillo (CRER), da Secretaria de Estado de Saúde de Goiás (SES/GO). Os sujeitos da pesquisa foram 20 (vinte) cuidadores e/ou pacientes internados e/ou atendidos no ambulatório, entre os que integravam o grupo de Técnicas de Relaxamento, com idades entre 22 e 76 anos. Após o convite para participar da pesquisa e informando seus objetivos, os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e receberam um questionário semiestruturado. Neste constava uma escala de 1 a 4, para questões nas quais deveriam assinalar a intensidade dos seguintes sintomas: insônia, ansiedade, dores de cabeça constantes, crises de pressão alta, stress, incômodos e/ou distúrbios gástricos, irritabilidade, enfisema, nível do stress antes e após o procedimento e informando a sensação resultante da meditação praticada. As sessões semanais de meditação, na modalidade relaxamento, tinham duração de 30 minutos cada. Os dados foram sistematizados, analisados e cotejados com a bibliografia. **Resultados e discussão:** os pacientes e/ou cuidadores relataram os seguintes problemas ao procurarem o grupo de Técnicas de Relaxamento: insônia (2.72%), ansiedade (3.59%), dores de cabeça constantes (2.4%), crises de pressão alta (1.59%) entre outros sintomas, problemas gástricos (1.86%), irritabilidade (2.9%), enfisema (1.4%) e doenças de pele (1.68%). Após um período de 24 a 30 sessões, relataram a redução de problemas, destacando-se, dentre outros, a seguinte distribuição percentual: insônia (1.86%), ansiedade (2.09%), dores de cabeça constantes (1.63%), crises de pressão alta (1.72%), problemas gástricos (1.22%), irritabilidade (2.04%), enfisema (1.18%) e doenças de pele (1.36%), redução do estresse (2.4%). Os resultados indicam redução significativa nos sintomas, o que confirma uma das hipóteses levantadas

e corroboram com a revisão de literatura quanto à eficácia das técnicas de meditação na redução de sintomas de estresse. Para abordar as relações entre estresse e as práticas de meditação, destaca-se que Lipp e Malagris (2001) definem estresse como uma reação física ou psicológica do organismo quando a pessoa se depara com uma situação que a irrite, amedronte, excite, confunda ou a deixe infeliz. Já Molina (1996, p. 18) define que o estresse é qualquer situação de tensão aguda ou recorrente que cause uma mudança no comportamento físico ou no estado emocional, levando a uma resposta de adaptação psicofisiológica. Rodrigues (1997, p. 24), por sua vez, traduz estresse como uma "uma relação particular entre uma pessoa, seu ambiente e as circunstâncias às quais está submetida, que é avaliada pela pessoa como uma ameaça ou algo que exige dela mais que suas próprias habilidades ou recursos e que põe em perigo o seu bem-estar." Considerando como uma avaliação biopsicossocial, a reação seria negativa se leva a uma doença, ou positiva, quando contribui para a pessoa ser mais produtiva e/ou criativa, a depender de como avalia e enfrenta o estímulo, de sua vulnerabilidade orgânica e vivência. (Rodrigues, 1997, p.25). A meditação auxilia na necessidade do sujeito se adaptar a situações de tensão, que se manifestam física e/ou psicologicamente. Quanto aos sintomas de crises de pressão alta, enfisema e doenças de pele, a intervenção não produziu mudanças significativas, sugerindo aprofundamento em estudos que contemplem amostra mais ampliada. A pesquisa demonstrou que a meditação auxilia os pacientes e/ou cuidadores que relataram sua influência durante o tratamento, que na maioria dos casos é de longo prazo. Kübler Ross ([1981], 2008, p. 165) alerta que todas as pessoas necessitam ter suas "baterias recarregadas", especialmente em situações adversas sempre presentes no adoecer. **Considerações Finais**: terapias complementares, como a meditação, dentre outras, auxiliam a medicina tradicional, trazendo benefícios aos pacientes e cuidadores que os acompanham. Profissionais de diferentes áreas têm se utilizado de métodos de meditação, como na pesquisa realizada, visando o bem-estar das pessoas que buscam a prática, em especial em caso de doenças. A meditação contribui para situações sentidas como ameaça, pois a prática tranquiliza a mente e modifica as atitudes em relação à doença enfrentada, permitindo ao paciente e/ou ao cuidador a escuta de seus processos internos, contribuindo, assim, no cuidar melhor de si e do outro.

Palavras-chave: Meditação; Terapias Complementares; Pacientes; Cuidadores; Estresse.

Referências

CARDOSO, R. *Medicina e meditação*: um médico ensina a meditar. 3ª. ed. São Paulo: MG Editores, [2005], 2011, livro digital.

GOLEMAN, D. *A arte da meditação*: um guia para a meditação. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

JOHNSON, W. *Do xamanismo à ciência*: uma história da meditação. São Paulo: Cultrix, 1982.

KÜBLER ROSS, E. *Sobre a morte e o morrer*. 9ª ed., São Paulo: Martins Fontes, [1981]2008.

LIPP, M. E. N.; MALAGRIS, L.E.N. O stress emocional e seu tratamento. In: RANGÉ, B. (Org). *Psicoterapias cognitivo comportamentais*: um diálogo com a psiquiatria. Porto Alegre: Artmed, 2001.

MOLINA, O. F. *Estresse no cotidiano*. São Paulo: Editora Pancast, 1996.

RODRIGUES, A.L. *Stress e trabalho*: guia prático com abordagem psicossomática. São Paulo, Atlas, 1997