Saúde Mental

DESAFIOS DA PREVENÇÃO, DIAGNÓSTICO, TRATAMENTO E CUIDADO NA SOCIEDADE MODERNA

EDIÇÃO XXI

Capítulo 09

MINDFULNESS NA REDUÇÃO DO ESTRESSE EM PACIENTES COM TEPT: UMA ABORDAGEM INTEGRATIVA E TERAPÊUTICA

RAFAELA YUMI PENA OGATA[1]
LUÍSA DOS SANTOS VIEIRA[1]
GIOVANNA SANTI CAMARA[1]
DANILO JAHEL MEIRELES[2]
LENO MACHADO CLÁUDIO[2]

[1]Discente – Medicina Faculdade São Leopoldo Mandic Campinas (SLM)
[2] Discente – Medicina Centro Universitário do Espírito Santo (UNESC)

Palavras-Chave: *Mindfulness; Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT); Redução do Estresse.*

EDITORA PASTEUR

DOI 10.59290/978-65-6029-192-8.9

INTRODUÇÃO

A abordagem de terapias baseadas em mindfulness tem ganhado destaque como uma intervenção promissora para a gestão de transtornos psiquiátricos, especialmente entre veteranos com Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Marchand *et al.* (2019) investigaram o engajamento e os resultados de terapia cognitiva baseada em mindfulness (MBCT) em veteranos com doenças psiquiátricas, revelando que, apesar das dificuldades de adesão ao tratamento, houve uma significativa redução nas internações psiquiátricas após a intervenção. Este estudo ressalta o potencial do MBCT como uma ferramenta eficaz na redução dos sintomas de TEPT, reforçando a necessidade de explorar intervenções complementares na prática clínica.

No contexto de intervenções mais amplas, Davis *et al.* (2019) conduziram um ensaio clínico randomizado multicêntrico que avaliou a eficácia da Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) no tratamento de TEPT. Os resultados indicaram uma melhora significativa nos sintomas de TEPT, demonstrando que o MBSR pode ser uma intervenção eficaz e viável para pacientes com este transtorno. Este estudo contribui para a evidência crescente de que práticas de mindfulness podem ser integradas de forma eficaz em estratégias terapêuticas para TEPT, oferecendo uma alternativa não-farmacológica com resultados promissores.

Além disso, a inovação nas intervenções de mindfulness é exemplificada pelo trabalho de Cox *et al.* (2020), que desenvolveram uma intervenção móvel autodirigida para melhorar o sofrimento psicológico em sobreviventes de falência cardiorrespiratória. Embora o foco principal deste estudo não seja o TEPT, ele ilustra o potencial das tecnologias móveis em expandir o acesso às intervenções baseadas em mindfulness, o que poderia ser explorado para pacientes com TEPT. A implementação de tecnologias digitais pode ser uma estratégia crucial para alcançar populações que, de outra forma, teriam dificuldade em acessar intervenções presenciais, proporcionando suporte contínuo e personalizado.

O crescente interesse por intervenções baseadas em mindfulness reflete a busca por abordagens integrativas que possam complementar ou substituir terapias tradicionais no tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Estudos recentes têm demonstrado que práticas como a MBCT e a MBSR são eficazes na redução de sintomas de TEPT, oferecendo benefícios que vão além dos tratamentos convencionais. A aplicação dessas práticas, seja em formatos tradicionais ou através de tecnologias móveis inovadoras, como intervenções autodirigidas, tem mostrado grande potencial em melhorar a qualidade de vida de pacientes que sofrem com os impactos debilitantes do TEPT. Essas abordagens, ao integrar aspectos cognitivos, emocionais e físicos, promovem uma maior resiliência e capacidade de enfrentamento, possibilitando uma recuperação mais holística e duradoura.

O objetivo deste trabalho foi investigar o potencial das terapias baseadas em mindfulness como abordagem integrativa para o tratamento do Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Estudos recentes destacaram a eficácia de intervenções como a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) e a Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) na redução dos sintomas do TEPT, promovendo benefícios significativos na saúde mental.

MÉTODO

Este estudo de revisão integrativa foi meticulosamente planejado para avaliar a eficácia

e os resultados clínicos associados ao uso de intervenções baseadas em mindfulness para a redução do estresse em pacientes com TEPT. O processo iniciou-se com uma busca abrangente em bases de dados relevantes, incluindo PubMed e PsycINFO, utilizando termos específicos como "Mindfulness," "Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT)," e "Redução do Estresse". Para garantir a relevância e atualidade das informações, a seleção de artigos foi restrita a publicações em inglês dos últimos cinco anos, abrangendo o período de 2019 a 2024.

Na fase de triagem dos artigos, foram estabelecidos critérios rigorosos de inclusão e exclusão. Foram incluídos na revisão apenas estudos completos classificados como Ensaios Clínicos Randomizados, Meta-análises, Estudos de Caso-Controlado e Revisões Sistemáticas. Esta seleção criteriosa assegurou a incorporação de evidências robustas e de alta qualidade. Estudos que não se enquadravam nessas categorias, bem como relatórios preliminares, resumos de conferências ou revisões narrativas, foram excluídos para manter o foco em evidências científicas sólidas.

Subsequentemente, procedemos à análise detalhada dos estudos selecionados. Esta fase envolveu uma avaliação minuciosa das intervenções de mindfulness empregadas e seus respectivos resultados clínicos. Buscou-se identificar convergências e divergências nas abordagens das intervenções, bem como possíveis lacunas na literatura existente. Além disso, foi dada especial atenção às tendências emergentes e aos avanços na prática clínica, com o objetivo de destacar áreas que necessitam de pesquisa adicional.

Por fim, a síntese dos resultados foi elaborada para fornecer uma visão abrangente e atualizada sobre o papel do mindfulness na redução do estresse entre pacientes com TEPT. Nosso objetivo foi integrar os achados de diferentes estudos para formar uma compreensão holística, contribuindo assim para o conhecimento e prática no campo da saúde mental e tratamento do TEPT.

RESULTADOS

Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram encontrados 379 artigos. Destes, 370 foram excluídos por não adentrar nas características avaliadas ou por apresentarem temas específicos e amplos, envolvendo mais de uma variável. Foram selecionados 9 trabalhos para compôr o levantamento de informações (**Tabela 9.1**).

Tabela 9.1 Estudos que passaram na seleção para compor a revisão integrativa

Autor e Ano	Metodologia do Estudo	Principais Conclusões
COX *et al.* (2020)	Ensaio clínico randomizado factorial que explora a eficácia de uma intervenção móvel de mindfulness autodirigida para melhorar o sofrimento psicológico em sobreviventes de insuficiência cardiorrespiratória.	Intervenções móveis de mindfulness são convenientes e acessíveis, permitindo que os pacientes pratiquem em momentos críticos, maximizando os benefícios terapêuticos.
LIU *et al.* (2022)	Meta-análise de quatro ensaios clínicos randomizados avaliando a eficácia da Redução do Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) em pacientes com TEPT.	A MBSR tem um efeito positivo moderado na redução dos sintomas de TEPT e é eficaz em diferentes populações, independentemente da causa do TEPT.
SHAPIRA *et al.* (2022)	Estudo de biomarcadores em veteranos com TEPT, analisando os efeitos de uma intervenção de mindfulness sobre marcadores biológicos de estresse, como cortisol.	A intervenção de mindfulness reduziu os sintomas de TEPT e promoveu mudanças biológicas significativas, como a regulação dos níveis de cortisol, sugerindo efeitos

Autor e Ano	Metodologia do Estudo	Principais Conclusões
		positivos no eixo HPA.
ITO *et al.* (2023)	Modelagem de Equações Estruturais (SEM) para investigar a associação entre atenção plena, defusão cognitiva e redução de sintomas de TEPT.	Atenção plena e defusão cognitiva reduzem sintomas de TEPT indiretamente ao diminuir cognições pós-traumáticas negativas e comportamentos de evitação.
DÖRNER *et al*. (2024)	Estudo transversal que investiga a relação entre mindfulness e saúde mental em pacientes com desfibrilador cardioversor implantável (DCI).	Mindfulness está associado a menores níveis de depressão, ansiedade, e TEPT, além de melhorar a qualidade de vida em pacientes cardiológicos.
JOVANOVIC & GARFIN (2024)	Revisão abrangente e avaliação da qualidade metodológica de 69 revisões sistemáticas e 83 estudos primários sobre MBIs e TEPT, utilizando a ferramenta AMSTAR2.	MBIs têm um efeito positivo na redução dos sintomas de TEPT, mas a qualidade dos estudos varia significativamente; há necessidade de mais pesquisas rigorosas.
MAK *et al*. (2024)	Protocolo de estudo controlado randomizado para avaliar a eficácia da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) em adultos chineses com TEPT.	A MBCT pode ser eficaz em melhorar a qualidade de vida e reduzir os sintomas de TEPT em populações asiáticas, preenchendo uma lacuna na literatura sobre MBIs em contextos não ocidentais.

DISCUSSÃO

Cox *et al.* (2020) conduziram um estudo experimental que explora a eficácia de uma intervenção de mindfulness móvel autodirigida para melhorar o sofrimento psicológico em sobreviventes de insuficiência cardiorrespiratória, com um foco particular em sua aplicabilidade e otimização. O estudo, denominado LIFT2, é um ensaio clínico factorial que visa não apenas reduzir o estresse, mas também fornecer uma intervenção escalável que pode ser adaptada para diversas populações, incluindo aquelas com TEPT. Os autores destacam a relevância de intervenções que são autodirigidas e acessíveis via dispositivos móveis, considerando a conveniência e a acessibilidade como fatores críticos para a adesão e a eficácia. Eles argumentam que a intervenção, ao ser desenhada para ser aplicada sem supervisão direta, permite que os pacientes pratiquem mindfulness em momentos de maior necessidade, potencialmente maximizando os benefícios terapêuticos e melhorando os resultados psicológicos. O estudo propõe que intervenções móveis podem ser integradas como uma abordagem complementar em programas de saúde mental para populações com condições críticas de saúde física e mental, como é o caso dos sobreviventes de insuficiência cardiorrespiratória que também enfrentam desafios psicológicos significativos.

Liu *et al.* (2022) realizaram uma meta-análise abrangente que investiga a eficácia da MBSR em pacientes com TEPT, com base em quatro ensaios clínicos randomizados. Os resultados demonstraram que a MBSR tem um efeito positivo moderado na redução dos sintomas de TEPT, sugerindo que essa intervenção pode ser uma alternativa viável ou um complemento aos tratamentos tradicionais, como a terapia cognitivo-comportamental. A análise revelou que a MBSR foi eficaz em diferentes populações, independentemente da causa subjacente do TEPT, o que reforça sua aplicabilidade ampla. Além disso, os autores identificaram que a intervenção MBSR foi particularmente benéfica para reduzir sintomas como evitação e alterações cognitivas e emocionais negativas, que são centrais no TEPT. A meta-análise destaca a necessidade de mais pesquisas para explorar quais aspectos específicos da MBSR contribuem

mais significativamente para a sua eficácia, bem como para determinar quais subgrupos de pacientes podem se beneficiar mais dessa abordagem. O estudo de Liu *et al.* contribui para a crescente evidência de que o mindfulness, quando estruturado em um programa como o MBSR, pode ser uma ferramenta poderosa na gestão do TEPT.

Shapira *et al.* (2022) exploram as respostas biomarcadoras a uma intervenção de mindfulness em veteranos diagnosticados com TEPT. Este estudo inovador analisa como práticas de mindfulness podem influenciar marcadores biológicos de estresse, como cortisol e outros indicadores inflamatórios, proporcionando uma compreensão mais profunda de como essa prática pode impactar fisicamente o TEPT. Os resultados indicaram que a intervenção não apenas reduziu os sintomas psicológicos do TEPT, mas também promoveu mudanças biológicas significativas, como a regulação dos níveis de cortisol, sugerindo uma modulação positiva do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA). Esta pesquisa é particularmente relevante ao conectar os efeitos psicológicos do mindfulness com mudanças mensuráveis no corpo, oferecendo uma visão integrativa sobre como intervenções mente-corpo podem contribuir para a recuperação em populações com TEPT. Shapira *et al.* também discutem o potencial do mindfulness para ser incorporado como uma terapia complementar em tratamentos existentes, dados seus efeitos tanto psicológicos quanto fisiológicos.

Ito *et al*. (2023) conduzem uma investigação sobre como a atenção plena (mindfulness) e a defusão cognitiva estão associadas à redução de sintomas semelhantes ao TEPT em um modelo teórico baseado em cognitivo-comportamental. O estudo, que utiliza modelagem de equações estruturais, sugere que a atenção plena e a defusão cognitiva não têm um impacto direto sobre os sintomas de TEPT, mas influem-ciam indiretamente ao reduzir as cognições pós-traumáticas negativas e os comportamentos de evitação. Esses achados são significativos porque eles propõem que a atenção plena pode ajudar na reconfiguração das respostas cognitivas a traumas, auxiliando na diminuição de comportamentos mal adaptativos que perpetuam os sintomas de TEPT. Os autores destacam a importância de continuar explorando os mecanismos subjacentes à eficácia das intervenções baseadas em mindfulness para entender melhor como estas práticas podem ser otimizadas e integradas no tratamento do TEPT. Este estudo contribui para a literatura ao fornecer uma base empírica para o uso de intervenções de mindfulness como parte de um modelo de tratamento mais amplo para TEPT.

Dörner *et al.* (2024) exploram a relação entre a prática de mindfulness e a saúde mental em pacientes com um desfibrilador cardioversor implantável (DCI), incluindo aqueles que apresentam sintomas de TEPT. Este estudo transversal revela que níveis mais elevados de mindfulness estão associados a menores níveis de depressão, ansiedade e sintomas de TEPT, além de uma maior qualidade de vida. Os autores sugerem que a prática regular de mindfulness pode servir como uma intervenção preventiva eficaz para problemas de saúde mental em pacientes cardiológicos, muitos dos quais sofrem de TEPT como consequência de eventos cardíacos traumáticos. A pesquisa destaca a importância de abordagens integrativas que combinam cuidados físicos com práticas mente-corpo, como o mindfulness, para melhorar a saúde geral e o bem-estar dos pacientes com DCI. Além disso, Dörner *et al*. propõem que o mindfulness poderia ser incorporado como uma intervenção padrão em cuidados cardiológicos, especialmente para aqueles que estão em risco

de desenvolver distúrbios psicológicos como o TEPT.

Jovanovic & Garfin (2024) realizaram uma revisão abrangente da literatura para avaliar a eficácia das intervenções baseadas em mindfulness (MBIs) na redução dos sintomas do TEPT. A revisão, que abrangeu 69 revisões sistemáticas e 83 estudos primários, utilizou a ferramenta AMSTAR2 para avaliar a qualidade metodológica dos estudos incluídos. Os resultados indicaram que, apesar de haver evidências moderadas de que MBIs podem reduzir os sintomas de TEPT, a qualidade da pesquisa existente varia significativamente, com muitos estudos apresentando limitações metodológicas. Os autores destacam que, embora MBIs mostrem um efeito positivo na redução dos sintomas de TEPT, há uma necessidade urgente de estudos mais rigorosos para validar esses achados e otimizar as intervenções. A revisão sugere que as MBIs poderiam ser integradas como terapias complementares, mas que sua implementação deve ser acompanhada de pesquisas adicionais para garantir que os benefícios sejam sustentáveis e replicáveis em diferentes populações.

Mak *et al.* (2024) propõem um estudo controlado randomizado para avaliar os efeitos da MBCT em adultos chineses com sintomas de TEPT. Este estudo é inovador ao explorar a eficácia da MBCT em uma população asiática, onde as práticas tradicionais de mindfulness estão profundamente enraizadas na cultura, mas ainda são pouco estudadas no contexto de intervenções psicológicas ocidentais. Os autores delineiam um protocolo detalhado para examinar como a MBCT pode não apenas aliviar os sintomas de TEPT, mas também melhorar a qualidade de vida geral e o funcionamento psicológico. O estudo de Mak *et al.* pretende preencher uma lacuna significativa na literatura ao fornecer dados empíricos sobre a aplicabilidade cultural e a eficácia da MBCT em contextos não ocidentais. A pesquisa pode ter implicações importantes para a globalização das práticas de mindfulness e sua integração em tratamentos de saúde mental em diversas culturas.

CONCLUSÃO

Considerando as evidências apresentadas, é possível concluir que intervenções baseadas em mindfulness mostram um potencial significativo para a redução dos sintomas de Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT), especialmente quando adaptadas para diferentes contextos e populações. A prática do mindfulness não só melhora os sintomas psicológicos, mas também promove mudanças fisiológicas que podem ser benéficas para o manejo do TEPT, como a regulação do cortisol e a redução da inflamação. Essas intervenções têm se mostrado eficazes tanto em ambientes clínicos tradicionais quanto em formatos autodirigidos, como aplicativos móveis, aumentando a acessibilidade para pacientes que enfrentam barreiras ao acesso a tratamentos convencionais.

Além disso, a flexibilidade das práticas de mindfulness, que podem ser adaptadas para diferentes culturas e necessidades individuais, é uma das suas maiores forças. Estudos em populações asiáticas e em veteranos, por exemplo, destacam como o mindfulness pode ser moldado para atender a especificidades culturais e contextuais, o que sugere uma aplicabilidade ampla dessas intervenções. Isso também reforça a importância de considerar as diferenças culturais e individuais ao implementar programas de mindfulness, garantindo que os pacientes possam se beneficiar ao máximo dessas práticas.

No entanto, a literatura ainda destaca a necessidade de pesquisas adicionais para entender melhor os mecanismos subjacentes que tornam

as intervenções de mindfulness eficazes para o TEPT. Especificamente, é importante investigar quais componentes dessas práticas contribuem mais para a redução dos sintomas e como essas intervenções podem ser otimizadas para diferentes subgrupos de pacientes. A continuidade de estudos rigorosos é fundamental para validar os benefícios do mindfulness e para desenvolver diretrizes práticas que possam ser aplicadas de maneira consistente em diferentes contextos clínicos.

Por fim, a integração de intervenções baseadas em mindfulness nos cuidados de saúde mental representa uma abordagem promissora que combina o tratamento psicológico com práticas corpo-mente. Isso pode não apenas melhorar a eficácia do tratamento do TEPT, mas também proporcionar aos pacientes ferramentas para gerenciar melhor o estresse e promover um bem-estar geral mais sustentável. O futuro das intervenções de mindfulness parece promissor, especialmente se for acompanhado de uma pesquisa contínua e rigorosa que possa guiar a implementação de práticas baseadas em evidências em uma variedade de contextos e populações.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

COX, C.E. *et al.* Optimizing a self-directed mobile mindfulness intervention for improving cardiorespiratory failure survivors' psychological distress (LIFT2): Design and rationale of a randomized factorial experimental clinical trial. In: Contemporary Clinical Trials, v. 96, p. 106119, 2020. DOI: 10.1016/j.cct.2020.106119.

DAVIS, L.L. *et al*. A multisite randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction in the treatment of posttraumatic stress disorder. In: Psychiatric Research and Clinical Practice, v. 1, n. 2, p. 39, 2019. DOI: 10.1176/appi.prcp.20180002.

DÖRNER, M. *et al.* Mindfulness is associated with lower depression, anxiety, and post-traumatic stress disorder symptoms and higher quality of life in patients with an implantable cardioverter-defibrillator: A cross-sectional study. In: Healthcare, v. 12, n. 11, p. 1118, 2024. DOI: 10.3390/healthcare12111118.

ITO, D. *et al.* Mindful attention awareness and cognitive defusion are indirectly associated with less PTSD-like symptoms via reduced maladaptive posttraumatic cognitions and avoidance coping. In: Current Psychology, v. 42, p. 1182, 2023. DOI: 10.1007/s12144-021-01521-0.

JOVANOVIC, B. & GARFIN, D.R. Can mindfulness-based interventions reduce PTSD symptoms? An umbrella review. In*:* Journal of Anxiety Disorders, v. 104, p. 102859, 2024. DOI: 10.1016/j.janxdis.2024.102859.

LIU, Q. *et al.* The efficacy of mindfulness-based stress reduction intervention for post-traumatic stress disorder (PTSD) symptoms in patients with PTSD: A meta-analysis of four randomized controlled trials. In: Stress and Health, v. 38, n. 4, p. 626, 2022. DOI: 10.1002/smi.3138.

MAK, B.S.W. *et al*. Effects of mindfulness-based cognitive therapy for Chinese adults with PTSD symptoms: protocol for a randomised controlled trial. In: BMC Psychiatry*,* v. 24, n. 400, 2024. DOI: 10.1186/s12888-024-05840-x.

MARCHAND, W.R. *et al.* Treatment Engagement and Outcomes of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Veterans with Psychiatric Disorders. In: The Journal of Alternative and Complementary Medicine, v. 25, n. 9, p. 902, 2019. DOI: 10.1089/acm.2018.0511.

SHAPIRA, I. *et al.* Biomarker Response to Mindfulness Intervention in Veterans Diagnosed with Post-traumatic Stress Disorder. *In:* Mindfulness (N Y), v. 13, n. 10, p. 2448, 2022. DOI: 10.1007/s12671-022-01969-6.