

Meditação no controle de sinais vitais em pacientes oncológicos

Meditation in the control of vital signs in oncological patients

Meditación en el control de signos vitales en pacientes oncológicos

Recebido: 02/07/2022 | Revisado: 15/07/2022 | Aceito: 17/07/2022 | Publicado: 24/07/2022

Maria Beatriz Castiliano Batista

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4756-4930>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
E-mail: mariabeatriz.castiliano@gmail.com

Olguimar Pereira Ivo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0785-3391>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
Olguimar@fainor.com.br

Tânia Oliveira dos Santos

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6541-9521>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
E-mail: tania.oliveira.061100@gmail.com

Danilo Ribeiro Alves

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0681-6070>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
E-mail: daniloribeiro.a@hotmail.com

Matheus Marques da Silva Leite

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7613-684X>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
E-mail: msleite.matheus@gmail.com

Sara do Nascimento Teixeira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7757-561X>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
E-mail: saratteixeira@gmail.com

Julyana Oliveira Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3020-5416>
Faculdade Independente do Nordeste, Brasil
E-mail: julyanasilva.cle@gmail.com

Iara Ferraz Silva

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5018-1039>
Auriculoacupunturista e ventosoterapeuta, Brasil
E-mail: iara_ferraz.s@hotmail.com

Jocelio Matos Amaral

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9347-0498>
Universidade Federal do Oeste da Bahia, Brasil
E-mail: jocelio.amaral@ufob.edu.br

Lílian Santos Lima Rocha de Araújo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0874-3645>
Enfermeira, mestre em Educação, Brasil
E-mail: lilian.araujo@cpf.ufsb.edu.br

Resumo

O termo câncer abrange mais de 100 tipos de malignidade que podem atingir diferentes órgãos. Caracteriza-se por um crescimento desordenado de células capazes de invadir tecidos adjacentes ou órgãos a distância. Evidências científicas têm mostrado os benefícios da meditação aliada ao tratamento convencional. O presente estudo teve por objetivo averiguar a influência da meditação no controle dos sinais vitais em pacientes oncológicos acolhidos em uma casa beneficente do município de Vitória da Conquista, Bahia. Trata-se de uma pesquisa de caráter quantitativo, do tipo pesquisa-ação que promoveu a utilização da meditação como prática integrativa complementar em 48 pacientes com câncer. Os resultados mostraram que foi possível influenciar no controle dos sinais vitais dos participantes através da meditação. Conclui-se que a meditação se configura como uma importante técnica coadjuvante no tratamento de pacientes oncológicos; entretanto, o presente estudo apresenta limitações de tempo de coleta e tamanho da amostra, o que faz emergir a necessidade de novos estudos sobre essa temática na comunidade científica.

Palavras-chave: Sinais vitais; Meditação; Ansiedade.

Abstract

The term cancer encompasses more than 100 types of malignancy that can affect different organs. It is characterized by a disordered growth of cells capable of invading adjacent tissues or distant organs. Scientific evidence has shown the

benefits of meditation combined with conventional treatment. The present study aimed to investigate the influence of meditation on the control of vital signs in cancer patients sheltered in a charity house in the municipality of Vitória da Conquista, Bahia. This is a quantitative research, of the action-research type that promoted the use of meditation as a complementary integrative practice in 48 cancer patients. The results showed that it was possible to influence the control of the participants' vital signs through meditation. It is concluded that meditation is configured as an important supporting technique in the treatment of cancer patients; however, the present study has limitations in terms of collection time and sample size, which raises the need for further studies on this topic in the scientific community.

Keywords: Vital signs; Meditation; Anxiety.

Resumen

El término cáncer engloba más de 100 tipos de neoplasias malignas que pueden afectar a diferentes órganos. Se caracteriza por un crecimiento desordenado de células capaces de invadir tejidos adyacentes u órganos distantes. La evidencia científica ha demostrado los beneficios de la meditación combinada con el tratamiento convencional. El presente estudio tuvo como objetivo investigar la influencia de la meditación en el control de los signos vitales en pacientes con cáncer alojados en una casa de caridad en el municipio de Vitória da Conquista, Bahia. Se trata de una investigación cuantitativa, del tipo investigación-acción que promovió el uso de la meditación como práctica integradora complementaria en 48 pacientes oncológicos. Los resultados mostraron que era posible influir en el control de los signos vitales de los participantes a través de la meditación. Se concluye que la meditación se configura como una importante técnica de apoyo en el tratamiento de pacientes oncológicos; sin embargo, el presente estudio tiene limitaciones en cuanto al tiempo de recolección y el tamaño de la muestra, lo que plantea la necesidad de más estudios sobre este tema en la comunidad científica.

Palabras clave: Signos vitales; Meditación; Ansiedad.

1. Introdução

O termo câncer abrange mais de 100 tipos de malignidade que podem atingir diferentes órgãos e se caracteriza por um crescimento desordenado de células capazes de invadir tecidos adjacentes ou órgãos mais distantes. Essas células se dividem rapidamente e tendem a ser muito agressivas e incontroláveis, o que pode determinar a formação de tumores (Inca, 2018).

Nesse contexto, evidências científicas têm mostrado os benefícios do tratamento da medicina convencional integrado às práticas integrativas e complementares. Observa-se o crescente número de profissionais capacitados e habilitados nessa área, o que tem trazido maior valorização dos conhecimentos originados dessas práticas. Nesse sentido, as terapias complementares podem ser utilizadas no tratamento de diversas doenças, e de forma adjunta, para pessoas em tratamento de câncer (Brasil, 2017).

Uma das práticas integrativas mais utilizadas é a meditação, presente em inúmeros povos e tradições, que tem como principal objetivo o equilíbrio dos estados físicos e mentais. Essa terapia melhora a concentração e desenvolve o autoconhecimento e a consciência, por meio da observação e controle dos fluxos dos próprios pensamentos. Essa prática foi incluída em 27 de março de 2017 na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (Brasil, 2017).

Os sinais vitais (SSVV) são indicadores do estado de saúde do indivíduo e são avaliados através da frequência cardíaca, respiratória, temperatura corporal e da pressão arterial. Comumente, podem servir como mecanismos de comunicação universal sobre o estado geral do paciente e gravidade da doença. Por sua vez, os sinais vitais tendem a ser mais instáveis e oscilantes em casos de pacientes com câncer, para os quais a meditação poderá ajudar a controlar os parâmetros, promovendo homeostasia orgânica (Teixeira, 2015).

Os sinais vitais representam a garantia das funções circulatória, respiratória, neural e endócrina do corpo humano. Os valores de referência para indivíduos adultos são: frequência respiratória entre 12 a 20 incursões por minuto, pressão arterial de 120x80 mmHg e para frequência cardíaca de 60 a 100 batimentos por minuto. Esses parâmetros, medidos e avaliados de forma adequada, auxiliam no diagnóstico da doença, podendo influenciar positivamente no tratamento do paciente, além de serem importantes parâmetros para a evolução do quadro clínico. Quando se tem algum indicador alterado, isso mostra que algo no organismo não está em homeostase, e se não for logo identificado pode comprometer órgãos vitais do corpo por se tratar de parâmetros importantes para a avaliação da saúde do indivíduo (Teixeira, 2015).

Desse modo, este estudo se justifica pela importante contribuição à comunidade científica, visto que a academia ainda

é muito carente desses tipos de pesquisas, além de se tratar de um tema de grande relevância no contexto atual. Nesse sentido, as práticas integrativas e complementares, como a meditação, não possuem efeitos deletérios no tratamento de pessoas que convivem com câncer.

À vista disso, o presente estudo teve por objetivo averiguar a influência da meditação no controle dos sinais vitais em pacientes oncológicos acolhidos em uma casa beneficente do município de Vitória da Conquista, Bahia.

2. Metodologia

Trata-se de um estudo de caráter quantitativo, com aproximação para pesquisa-ação, que promoveu a utilização da meditação como prática integrativa complementar em pacientes com câncer. A pesquisa-ação procura unir a pesquisa à ação ou à prática, isto é, baseia-se na concomitância da produção e do uso de conhecimento ao empregar técnicas de coleta e interpretação de dados (Engel, 2000).

O local do estudo foi uma instituição de caráter filantrópico, que atende pessoas em tratamento de câncer de várias cidades do sudoeste da Bahia. A coleta de dados foi realizada entre outubro e dezembro de 2020, totalizando uma amostra de 48 participantes. Os critérios de inclusão foram para pessoas que estivessem em tratamento para o câncer ou que receberam o diagnóstico, tendo iniciado ou não o tratamento. Foram excluídas as pessoas que estavam acamadas e em estágio avançado da doença, além daquelas que tinham diagnóstico conhecido de arritmias graves ou estavam com instabilidade hemodinâmica.

O instrumento para coleta dos dados foi construído e validado pelos pesquisadores, que se tratou de um formulário elaborado com espaços para registro da aferição da pressão arterial, frequências cardíaca e respiratória, antes e após cada sessão de meditação. Acrescido a isso, também foi validado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). No referido termo, os participantes assinaram o documento concordando com a sua participação no estudo e receberam uma cópia do citado termo. Vale ressaltar que, antes de iniciar a prática da meditação, um dos integrantes do grupo oferecia oportunidade para os participantes tirarem qualquer dúvida sobre a condução da terapia.

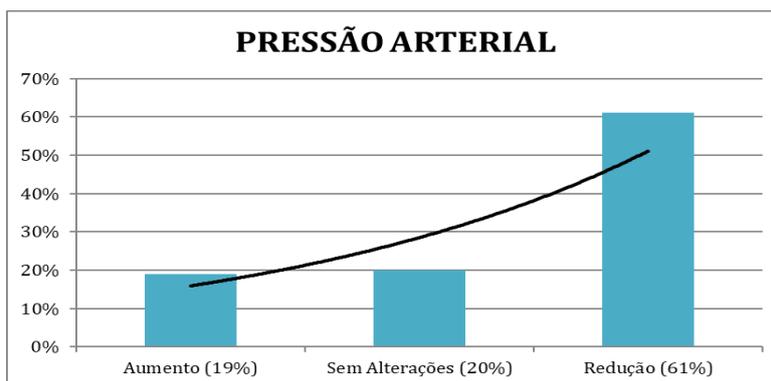
As sessões de meditação ocorreram em uma capela de oração, dentro da instituição, local do estudo, seguindo os protocolos de distanciamento social, higienização das mãos e uso de álcool em gel, por se tratar de intervenções realizadas durante a Pandemia da Covid-19. As sessões de meditação foram guiadas por um integrante do grupo de pesquisa que, juntamente com os participantes, tinha a obrigatoriedade do uso de máscara.

Cada sessão teve em média de cinco a oito minutos de duração, e foram aplicadas uma vez por semana, em dia útil, escolhido em comum acordo com os dirigentes da instituição. Vale ressaltar que essa pesquisa recebeu Parecer de nº 4.481.431 do protocolo de aprovação do Projeto pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Faculdade Independente do Nordeste, reconhecido pela Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP), conforme as normas da Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde (CNS).

3. Resultados

Foram contabilizados um total de 48 pessoas que aceitaram participar da pesquisa e, conseqüentemente, das sessões de meditação. Os sinais vitais aferidos foram a pressão arterial, frequências cardíaca e respiratória. No Gráfico 1 estão expostas as variações da pressão arterial quanto ao aumento, inalteração ou redução, antes e após a realização da prática.

Gráfico 1: Variação da pressão arterial após a prática da meditação. Vitória da Conquista, BA, 2020.

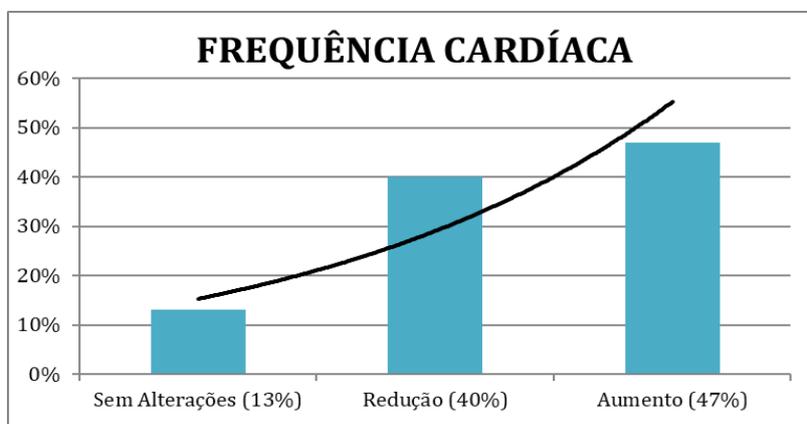


Fonte: Dados da pesquisa.

Quando comparadas as duas aferições, foi possível constatar que, quanto à pressão arterial, 61% dos participantes apresentaram diminuição, com média da pressão máxima (sistólica) de 130 mmHg antes da prática e 110 mmHg após, constatando uma variação média de 20mmHg. Quanto à pressão arterial mínima (diastólica), a média antes da meditação foi de 80 mmHg, e após de 70 mmHg, o que equivale à queda na média de 10 mmHg. Houve 19% de aumento da pressão arterial e do total de aferições, apenas 20% dos participantes não apresentaram alteração nos valores da pressão arterial.

O Gráfico 2 apresenta os dados referentes às variações da frequência cardíaca, mostrando que não houve mudança significativa dos elementos, visto que os resultados da frequência cardíaca dos participantes não sofreram grandes alterações em comparação aos que tiveram a frequência cardíaca diminuída.

Gráfico 2: Variação da frequência cardíaca após a prática da meditação. Vitória da Conquista, BA, 2020.

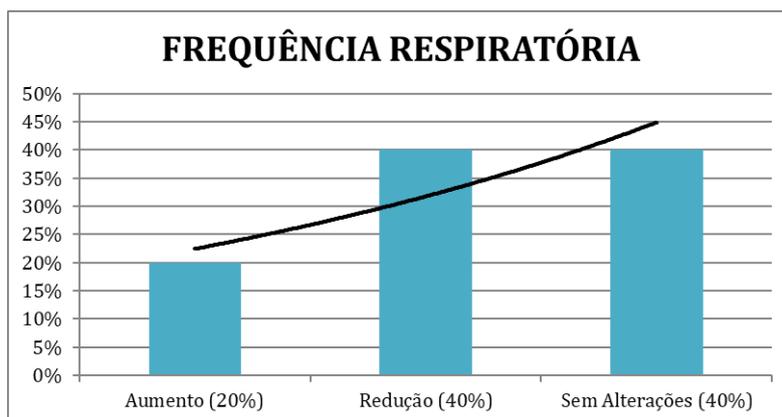


Fonte: Dados da pesquisa.

Quanto à frequência cardíaca, foi verificada a redução dos batimentos cardíacos em 40% dos pacientes, com média de 73 batimentos por minuto antes da aplicação da terapia e, após, a média caiu para 67 batimentos. Do total de participantes, 47% apresentaram aumento da frequência cardíaca. O aumento pode ser explicado por ser um sinal vital facilmente alterável por estímulos externos. Apenas 13% dos participantes não apresentaram variações dos sinais vitais em comparação com o período anterior à prática da meditação.

O Gráfico 3 mostra que houve pouca diferença entre a frequência respiratória dos participantes, mesmo diante dos resultados em menor percentual para os que apresentaram aumento da referida frequência, porém, os dados foram semelhantes entre os participantes que não apresentaram alterações e os que apresentaram após a realização das sessões de meditação.

Gráfico 3: Variação da frequência respiratória após a prática da meditação. Vitória da Conquista, BA, 2020.



Fonte: Dados da pesquisa.

Para a frequência respiratória, último sinal vital analisado, foi verificada a redução em 40% dos pacientes na aferição da respiração por minuto. A média antes da prática foi de 21 incursões por minuto e, após, foi de 17 incursões por minuto. Do total dos participantes, 40% mantiveram o valor da frequência respiratória semelhante aos valores aferidos antes da meditação, e 20% apresentaram aumento da frequência respiratória.

4. Discussão

Os resultados apresentados até agora corroboram com o trabalho de Bernardi (2013), o que demonstrou que as intervenções não invasivas aplicadas nas pacientes mastectomizadas reduziram significativamente as frequências cardíaca e respiratória dos participantes, após a aplicação da referida prática.

A constatação desta análise mostra o quão a prática da primeira sessão de meditação evidenciou resultados positivos quanto ao controle dos sinais vitais, porém, foram observados casos em que os sinais se alteraram, o que pode se justificar pelas interferências externas identificadas durante a realização das sessões, como relato de desconforto dos participantes causado pelos ruídos, assim como as queixas de ansiedade, estresse e até mesmo preocupação dos compartes com problemas externos.

Além disso, muitas pessoas só conseguiram manter a atenção plena durante a meditação a partir das sessões subsequentes, através da rotina semanal da meditação, o que se justifica pela importância da meditação em se transformar em prática usual na vida das pessoas participantes deste estudo. Assim, os resultados reforçam a relevância das práticas integrativas, enquanto elemento adjuvante no tratamento de pessoas com diagnóstico oncológico.

Araújo (2019) traz em seu estudo que pesquisadores defendem a meditação como uma intervenção viável, segura, eficaz, de baixo custo e fácil incorporação na prática clínica, acrescenta ainda ser importante a implementação pelos enfermeiros durante o momento estressante de formalização do tratamento oncológico, assim como na retomada das atividades e estilo de vida, a fim de melhorar o estado psicológico e a qualidade de vida.

Segundo Araújo (2020), foram analisados, em seu estudo, os efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. Em seus resultados, foi marcante a presença de relatos em que os participantes da pesquisa se sentiram calmos ao longo do curso e mais concentrados no momento presente da prática, o que reforça o estudo sobre a meditação no controle de sinais vitais em pacientes oncológicos.

As práticas integrativas e complementares vêm ganhando notoriedade no tratamento não medicamento em diversas doenças, entre elas a hipertensão. Uma dessas práticas é a meditação, motivo de estudo de Trancoso (2019), onde foi estudado o efeito agudo da meditação em pacientes adultos hipertensos. Os resultados reforçam o presente estudo, onde a obteve resultado positivos do controle da pressão, onde além de outros tratamentos, teve presente a prática complementar da meditação.

Além da importância que essa constatação trouxe para a comunidade científica, quando apresentou os benefícios da meditação e de outras técnicas de relaxamento, enfatizou sobre a importância da inserção da meditação como tratamento complementar para os pacientes em tratamento oncológico.

De acordo com Castro (2009), no que se refere aos efeitos das práticas estudadas, como a meditação, acerca da qualidade de vida, não deixa dúvida que atuam elevando os níveis de qualidade de vida, favorecendo a promoção da saúde, diminuição do estresse, ansiedade e aumento do bem-estar.

Segundo Santos (2020), é comprovado cientificamente que a meditação pode gerar uma série de respostas psicológicas e físicas no indivíduo. Além de auxiliar na prevenção de diversas condições deletérias à saúde, sobretudo aquelas associadas ao estresse; e não menos importante servir como tratamento integrativo e complementar, como é o caso da doença oncológica.

Molina (2016) discorre em seu artigo acerca da perspectiva holística expressada nas práticas integrativas, entre elas, a meditação. É observada a relevância da união entre promoção e cuidado terapêutico, cujo ponto comum entre elas é a integração entre razão, intuição, sensibilidade e sentidos, baseando-se na promoção do autoconhecimento, em que sobressai como recurso para a vida e como base para o exercício do protagonismo, da responsabilidade e da autonomia no cuidado do sujeito.

Goleman (2017) trouxe a pertinência em se praticar constantemente a meditação, pois seus efeitos serão ainda melhores com a prática dessa técnica regularmente. A partir do hábito de meditar, os resultados serão, a longo prazo, de grande relevância para pacientes com hipertensão arterial, por exemplo.

Vários estudos têm sido realizados para analisar a influência da meditação na recuperação da saúde de muitos pacientes. Atualmente, há comprovação da eficácia e efetividade da meditação, especialmente dos tipos mindfulness e transcendental, para algumas condições clínicas, entre elas, o tratamento do câncer.

Macedo (2020) destacou que cabe à comunidade científica desenvolver outras pesquisas que ofereçam maior consistência na eleição das amostras e resultados, ressaltando a importância de realizar novos estudos bem delineados para abordar esse assunto.

Assim como foi apresentado no estudo de Fiocruz (2019), a meditação apresentou benefício na qualidade de vida de pessoas com diagnóstico de doenças cardíacas. O que não é diferente na prática em pacientes oncológicos, por se tratar de uma prática integrativa que une corpo e mente, em busca do mesmo propósito, a promoção e recuperação da saúde.

Segundo Medeiros (2018), a prática da meditação conecta pontuações científicas embasadas nas posturas físicas, nas práticas respiratórias de pessoas em circunstâncias meditativas e oferecem o entendimento da ultrapassagem do reducionismo biológico, da dissensão corpo-mente que amputa o olhar sobre o binômio saúde/doença e a subjetividade do indivíduo. São considerações que ultrapassam a compreensão do modelo biomédico de atenção à saúde, apontando que as práticas integrativas e complementares poderão surpreender a subjetividade humana, bem como no contexto da sua qualidade de vida.

De acordo com Manguinho (2021) o uso da meditação como prática integrativa ao tratamento tradicional oncológico contribui positivamente para o controle de sintomas e melhora da qualidade de vida em pacientes oncológicos, bem como contribui para diminuição de custos medicamentosos e efeitos do câncer e seu tratamento como, por exemplo, a fadiga e os sintomas emocionais como ansiedade e depressão

Carpena (2018), em seu estudo, constatou algumas evidências do efeito positivo de intervenções baseadas na meditação sobre a redução do estresse em universitários. Como exemplo, um estudo comparou o efeito de dois programas distintos de oito semanas de meditação nos níveis de estresse com um grupo controle de lista espera em universitários saudáveis. Os resultados indicaram que apenas nos dois grupos que receberam as intervenções houve uma redução significativa no autorrelato de estresse. O que fica explícita a relevância dos benefícios da meditação como prática habitual.

Segundo Rostami (2019), investigar a qualidade de vida das pessoas desempenha um grande papel na vida social e na saúde delas, assim como no seu contexto individual. Em se tratando de pacientes oncológicos, a qualidade de vida muitas vezes

não é estável, por vários fatores, entre esses, os efeitos colaterais, físicos e psíquicos durante o tratamento. Nesse ponto, pode-se destacar a meditação como um auxílio para a elevação da qualidade de vida dessas pessoas, pois essa prática integrativa, utilizada habitualmente, pode ser responsável pela diminuição de crises de ansiedade e depressão, além da minimização de dores físicas.

Os resultados deste estudo mostram positividade por serem variáveis presentes na saúde física e psicológica dos pacientes. Através dos sinais vitais estáveis, observam-se os benefícios físicos, a partir do momento em que o paciente consegue de fato meditar, e assim usufruir do fato de desacelerar os pensamentos. Com efeito, percebe-se que os fatores externos não interferiram nos resultados dos objetivos propostos para os momentos de meditação.

Desse modo, este estudo assemelha-se aos resultados encontrados por Guimarães (2021), que apresenta em seu trabalho resultados positivos no físico e emocional dos participantes do estudo. Quando se trata de pacientes oncológicos, esses resultados emocionais são evidentes no que concerne à diminuição do estresse, da ansiedade e aumento da satisfação com a vida. É muito importante a evidência desses fatores, pois trata-se de pacientes que tendem a ficar deprimidos como consequência da doença e dos efeitos colaterais durante o tratamento.

5. Conclusão

Este estudo mostrou que é possível utilizar a meditação como influência no controle e estabilização dos sinais vitais de pessoas em tratamento oncológico. Verificou-se que, em apenas uma sessão, a meditação já mostrou potencial para o controle de possíveis alterações dos sinais vitais dos participantes e trouxe benefícios como a melhora da respiração, da concentração e amenização da ansiedade.

Acrescido a isso, corrobora com a importância de tal terapia ter maior aceitação, pois os resultados são ainda mais consistentes e duradouros quando a meditação começa a fazer parte da vida das pessoas. Entretanto, cabe destacar as limitações da presente pesquisa relacionada ao tempo de coleta de dados e tamanho da amostra. Isso reforça a necessidade de mais estudos sobre os impactos das práticas integrativas, aqui, em destaque, a meditação, na saúde e qualidade de vida das pessoas em tratamento, ou não, de qualquer tipo de doença.

Desse modo, é de extrema relevância a necessidade da realização de outros estudos que abordem a utilização da meditação para aferição de alterações dos dados vitais que envolvam também a temperatura. É importante a utilização de um número maior de participantes, com a definição de um tempo entre 10 a 15 minutos, que poderão apontar outros resultados favoráveis ao tratamento de pessoas em estado de saúde agravado por doenças de qualquer origem.

Referências

- Araujo, A. C. de, Santana, C. L. A. de, Kozasa, E. H., Lacerda, S. S., & Tanaka, L. H. (2020). Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. *Acta Paulista de Enfermagem*, 33. <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020ao0170>
- Araujo, R. V., Fernandes, A. F. C., Nery, I. S., Andrade, E. M. L. R., Nogueira, L. T., & Azevedo, F. H. C. (2019). Efeito da meditação no nível de estresse psicológico de mulheres com neoplasia mamária: revisão sistemática. *Revista Da Escola de Enfermagem Da USP*, 53. <https://doi.org/10.1590/s1980-220x2018031303529>
- Bernardi, M. L. D., Amorim, M. H. C., Zandonade, E., Santaella, D. F., & Barbosa, J. de A. N. (2013). Efeitos da intervenção Hatha-Yoga nos níveis de estresse e ansiedade em mulheres mastectomizadas. *Ciência & saúde coletiva*, 18 (12), 3621–3632. <https://doi.org/10.1590/s1413-81232013001200018>
- Brasília, F., Rápida, R., Otávio, J., & Barreto, M. *Meditação/mindfulness para tratamento de doenças cardiovasculares em adultos e idosos*. http://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1118197/relatorio_rr_meditacao_cardiovasculares.pdf
- Carpene, M. X., & Menezes, C. B. (2018). Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. *Psicologia: Teoria E Pesquisa*, 34. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>
- Castro, J. C., Bastos, F. A. C., Cruz, T. H. P., Giani, T. S., Ferreira, M. de A., & Dantas, E. H. M. (2009). Níveis de qualidade de vida em idosas ativas praticantes de dança, musculação e meditação. *Revista Brasileira de Geriatria E Gerontologia*, 12(2), 255–266. <https://doi.org/10.1590/1809-9823.2009.12028>
- Engel, G. I. (2000). Pesquisa-ação. *Educar Em Revista*, 16, 181–191. <https://doi.org/10.1590/0104-4060.214>
- Goleman, D., Davidson, R. J., & Cássio De Arantes Leite. (2017). A ciência da meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo. *Objetiva*

Guimarães, S., Galli, L., & Nunes, J. (2021). Effects of meditation on the treatment of stress and anxiety. *Psicologia, Saúde & Doença*, 22(02), 590–602. <https://doi.org/10.15309/21psd220223>

INCA - Instituto Nacional de Câncer (2018). *O que é câncer?* <https://www.inca.gov.br/o-que-e-cancer>

Macedo, D. dos S. (2020). Efeitos da meditação nos aspectos fisiológicos e mentais em indivíduos com doenças cardiovasculares: uma revisão sistemática e meta-análise. *Lume.ufrgs.br*. <http://hdl.handle.net/10183/212680>

Manguinho, K. M. L. C., & Ferreira, T. T. C. (2021). Fisioterapia e Terapia Ocupacional: Promoção & Prevenção e Reabilitação. *Atena*. <https://sistema.atenaeditora.com.br/index.php/admin/api/artigoPDF/47698>

Medeiros, A. M. (2018). Práticas integrativas e complementares no SUS: os benefícios do Yoga e da Meditação para a saúde do corpo e da alma. *Correlatio*, 16(2), 283. <https://doi.org/10.15603/1677-2644/correlatio.v16n2p283-301>

Ministério da Saúde. (2017.). *Portaria nº 849, de 27 de março de 2017*. Brasília. https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html

Molina, D. A. (2016). A Meditação de Gonçalves Dias. A natureza dos males brasileiros. *Estudos Avançados*, 30(86), 235–252. <https://doi.org/10.1590/s0103-40142016.00100015>

Práticas Integrativas e Complementares: quais são e para que servem. (n.d.). Antigo.saude.gov.br. <https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/praticas-integrativas-e-complementares>

Rostami, K., & Ghodsbin, F. (2019). Effect of Yoga on the Quality of Life of Nurses Working in Intensive Care Units. Randomized Controlled Clinical Trial. *Investigación Y Educación En Enfermería*, 37(3). <https://doi.org/10.17533/udea.iee.v37n3e06>

Santos, G. D. O. (2020). Yoga e a busca do si mesmo: pensamento, prática e ensino. *Movimento (ESEFID/UFRGS)*, 26, e26064. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.101764>

Teixeira, C. C., Boaventura, R. P., Souza, A. C. S., Paranaçuá, T. T. de B., Bezerra, A. L. Q., Bachion, M. M., & Brasil, V. V. (2015). Vital signs measurement: an indicator of safe care delivered to elderly patients. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 24(4), 1071–1078. <https://doi.org/10.1590/0104-0707201500003970014>

Trancoso, B. (2019). Efeito agudo da meditação na pressão arterial de adultos hipertensos. *Unifesp.br*. <https://doi.org/https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/51864>