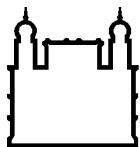


INSTITUTO OSWALDO CRUZ

CLARA CARVALHO MENDES

MEDITAÇÃO E SAÚDE: UM LEVANTAMENTO BIBLIOMÉTRICO

RIO DE JANEIRO
2021



Ministério da Saúde

FIOCRUZ
Fundação Oswaldo Cruz

CLARA CARVALHO MENDES

MEDITAÇÃO E SAÚDE: UM LEVANTAMENTO BIBLIOMÉTRICO

Monografia apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialização *Lato sensu* em Ciência, Arte e Cultura na Saúde, Instituto Oswaldo Cruz, Fundação Oswaldo Cruz.

Orientadora: Ana Margarida Ribeiro do Amaral
Coorientadora: Valéria da Silva Trajano

RIO DE JANEIRO

2021

Mendes, Clara Carvalho.

Meditação e Saúde: um levantamento bibliométrico / Clara Carvalho
Mendes. - Rio de Janeiro, 2020.
52 f.; il.

Monografia (Especialização) - Instituto Oswaldo Cruz, Pós-Graduação em
Ciência, Arte e Cultura na Saúde, 2020.

Orientadora: Ana Margarida Ribeiro do Amaral .

Co-orientadora: Valéria da Silva Trajano.

Bibliografia: f. 36-42

1. Meditação. 2. Saúde. 3. Revisão. 4. Práticas integrativas e
complementares. I. Título.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer a toda a equipe da pós-graduação em Ciência, Arte e Cultura na Saúde do Instituto Oswaldo Cruz, pois esta especialização foi um divisor de águas na minha vida e pelo que pude perceber, na vida de outras pessoas também. Este curso me possibilitou encontrar pessoas lindas, as quais devo mencionar principalmente a Cristiane Moreira, Erik Costa, Maria Marta Morais e Rosane de Assis. Essas pessoas me tocaram profundamente com sua amizade e companheirismo, dando-me força. Graças a elas o curso se tornou ainda mais alegre e potente.

Devo agradecimentos, ainda, as minhas orientadoras, Ana Margarida Ribeiro do Amaral e Valéria da Silva Trajano. Duas mulheres batalhadoras e corajosas, que lutam por suas ideias mesmo quando elas são destoantes das que predominam. Obrigada por depositarem em mim sua confiança.

Ao meu companheiro, Luciano Monteiro, o agradecimento final por todo o seu amor, paciência e dedicação. Afinal, ele é sempre meu revisor número 1, quem me escuta em primeiro lugar e quem sempre me apoia.

"Sua visão se tornará clara somente quando você olhar para seu próprio coração. Quem olha para fora, sonha, quem olha para dentro, desperta."

Carl Jung

RESUMO

A meditação é uma prática milenar com inúmeras comprovações de sua eficácia na melhora da qualidade de vida dos indivíduos. Contudo, ainda se encontra dificuldades no debate do tema no ambiente acadêmico. Levantamentos bibliométricos sobre o assunto ainda são escassos, mas acreditamos que entender o cenário global sobre as pesquisas a respeito das práticas meditativas em relação à saúde é de grande auxílio para popularizá-las no meio científico. Diante do exposto foi realizada uma busca na base de dados do *Web of Science* com os termos “*meditation*” and “*health*” para o período de 1945-2019. Posteriormente analisamos os dados utilizando o *software Vantage Point*® 10.0 do qual foram extraídos gráficos dos países que publicam na temática, assim como das instituições e dos veículos de comunicação utilizados. Ademais dados como: os anos com maior número de publicações, as linhas de pesquisa correlacionadas com a temática, as colaborações institucionais existentes e as principais palavras-chave utilizadas foram extraídas para compreensão do panorama mundial no que se refere as práticas meditativas e a saúde. Percebemos que os Estados Unidos da América é o país que mais se destaca quando se trata da pesquisa acerca de meditação e saúde e que as áreas que mais realizam estudos são a psicologia, psiquiatria e medicina alternativa, com as publicações sobre a temática crescendo e atingindo o seu ápice nos últimos 3 anos. As temáticas abordadas nessas pesquisas são diversas e abrangem a prática da meditação no contexto da saúde mental, na educação, no trabalho e no esporte, vinculando a técnica como prática complementar para a melhoria da saúde física e mental.

Palavras-chave: práticas integrativas e complementares, meditação, revisão.

ABSTRACT

Meditation is an ancient practice with numerous proofs of effectiveness in improving an individual's quality of life. However, there are still issues in debating the topic in the academic environment. Bibliometric surveys on the subject are still rare, but we believe that understanding the global scenario about research on meditative practices in relation to health would help popularize them inside the scientific community. Therefore, a search was conducted in the Web of Science database with the terms "meditation" and "health" for the period from 1945-2019. Subsequently, the data were analyzed using the Vantage Point® 10.0 software, from which graphs were extracted from the countries that published the topic, including the institutions and media used. In addition, data such as: the years with the largest number of publications, the lines of research correlated with the theme, institutional collaborations and the main keywords used were also obtained to understand the world panorama regarding meditative practices and health. We realized that the United States of America is the country that stands out the most in research on meditation and health and that the areas that most carry out studies are psychology, psychiatry and alternative medicine, with publications on the subject growing and reaching its peak over the past 3 years. The themes addressed in these surveys were diverse and encompass the practice of meditation in the context of mental health, education, work and sport, linking the technique as a complementary practice for improving physical and mental health.

Keywords: integrative and complementary practices, meditation, review.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. OBJETIVOS	12
2.1 Geral.....	12
2.2 Específicos.....	12
3. MÉTODOS	13
4. RESULTADOS.....	14
4.1 Países que mais publicaram e suas colaborações de pesquisa internacionais.....	15
4.2 Instituições que mais publicaram e sua rede colaborações de pesquisa institucionais	18
4.3 Principais veículos de publicação sobre meditação	20
4.4 Linhas de pesquisa com maior destaque	22
4.5 Palavras mais utilizadas nos estudos	24
4.6 Número de publicações através dos anos	25
5. DISCUSSÃO	27
5.1 Conceitos.....	27
5.2 Meditação e Psicologia.....	29
5.3 Temáticas encontradas	30
5.4 A meditação no mundo.....	33
6. CONCLUSÃO	34
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
APÊNDICE	43

1. INTRODUÇÃO

O Ministério da Saúde vem buscando ampliar os serviços ofertados pelo Sistema Único de Saúde (SUS). Assim, em 2006 criou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), que inicialmente incluía cinco modalidades: medicina tradicional chinesa-acupuntura, homeopatia, fitoterapia, medicina antroposófica e termalismo-crenoterapia. Atualmente conta com 29 procedimentos, sendo eles acupuntura, antroposofia, apiterapia, aromaterapia, arteterapia, ayurveda, biodança, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, dança circular, fitoterapia, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, imposição de mãos, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, terapia de florais, termalismo e yoga. Dentre eles, a meditação, que será discutida neste trabalho.

A palavra meditação é derivada do latim *meditaria*, que significa “engajar-se em contemplação ou reflexão” (SANTIAGO, 2017) ou, ainda, de acordo com Sampaio *et al* (2016), meditação é derivada do termo *dhyana* do sânscrito, um dos idiomas indianos, que significa atenção e contemplação. Por ser uma prática milenar presente em diversas atividades curativas, ela já era adotada pelo SUS, porém de forma não regulamentada. A oficialização ocorreu em março de 2017, com a Portaria n° 849 que incluiu na PNPIC a prática meditativa. De acordo com o documento, a meditação é a harmonização dos estados mentais e permite um aumento da concentração e da consciência sobre as ações, pensamentos e sentimentos. Desta forma, possibilita ao sujeito maiores possibilidades de enxergar e lidar com a sua realidade, pois o ajuda a perceber seus padrões psíquicos. Além disso, contribui para o relaxamento e a vivência do momento presente. Esses fatores também contribuem para que os indivíduos potencializem o seu autocuidado, o que é um dos objetivos das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

A prática meditativa pode ser caracterizada como um conjunto de técnicas voltadas para a focalização da atenção, expansão da mente e da autoconsciência, atingindo objetivos similares a alguns pretendidos pela psicoterapia, como o aumento do autoconhecimento e mudanças comportamentais (DANUCALOV & SIMÕES, 2018). A meditação visa o equilíbrio entre o corpo, a mente e o espírito. Os seus efeitos podem ser evidenciados por meio do desenvolvimento do controle dos processos atencionais, da diminuição do pensamento repetitivo e à reorientação cognitiva e emocional, permitindo o desenvolvimento de habilidades de controle dos pensamentos automáticos. Esses efeitos dependem de disciplina sensório-motora que inclui atitudes como permanecer em silêncio, fechar os olhos, relaxar, respirar

conscientemente e focar em um tema (ORME-JONHSON, 1995; DAVIDSON & GOLEMAN, 1977; GOLEMAN & SCHWARTZ, 1976). A sua origem está nas tradições orientais, sendo fortemente relacionada às suas filosofias e religiões, como o budismo e hinduísmo. Contudo, outras religiões também utilizam o termo meditação em suas diferentes práticas, como o cristianismo, o taoísmo e o judaísmo. Dessa forma, existem diversas práticas meditativas que variam em sua metodologia de acordo com a filosofia na qual está inserida. Ademais, é também uma prática laica, não necessitando estar ligada a alguma forma de religiosidade. Na prática da meditação, seja ligada a uma filosofia ou não, existe sempre o objetivo de adquirir um controle da atenção (SERVAN- SCHREIBER, 2008).

As práticas meditativas são formas de Promoção da Saúde (PS), uma vez que a PS é uma política pautada numa visão global do ser humano, da sua saúde e de suas causas de adoecimento. Ela entende a saúde como algo alcançado através de múltiplos fatores, dando importância para aspectos sociais, ambientais, psicológicos, econômicos e fisiológicos, focando no aumento do bem-estar, da qualidade de vida e da equidade. O conceito de saúde que fundamenta essa perspectiva está para além da simples ausência de doenças (WHO, 2020).

Em consonância com esses princípios, a Promoção da Saúde tem como objetivo específico valorizar as PICS (BRASIL, 2014), que ganham cada vez mais espaço no SUS, porque o foco atual passa a ser a saúde no sentido positivo, no lugar da lógica preventivista, centrada na doença. Uma vez que compreendemos o ser humano em sua complexidade, ele não pode mais ser percebido de forma fragmentada, a partir de conhecimentos desarticulados. Por isso, as práticas de PS apontam para a transdisciplinaridade.

É igualmente importante ressaltar os conceitos de integralidade e intersetorialidade, presentes na ideia de Promoção da Saúde e, mais especificamente, no SUS. A integralidade concebe o direito de acesso às ações de saúde de forma irrestrita e diversificada, de acordo com as necessidades do sujeito. Já a intersetorialidade tem por foco a importância das relações entre os diferentes setores da saúde, buscando construir redes de apoio que viabilizem as ações de cuidado integral (CZERESNIA e FREITAS, 2009).

Entretanto, a meditação ainda é olhada por muitos com certa descrença e considerada como prática espiritual, exótica e não científica. Logo, torna-se importante que trabalhos acadêmicos possam reunir, de forma mais acessível e condensada, as diversas informações disponíveis e as descobertas a respeito dessa prática. Dessa forma, podemos divulgar as práticas meditativas e demonstrar seu potencial de melhoria da saúde e do bem-estar físicos e mentais para aqueles que buscarem a estudar e/ou a praticar (SILVA, 2016).

Para alcançar esse propósito, fizemos uso do *VantagePoint*, *software* de tecnologia em pesquisa de dados que permite processar um grande número de informações de documentos que nele são inseridos. Essa mineração gera diversos dados quantitativos, como os gráficos presentes neste trabalho.

Portanto, com o auxílio do *VantagePoint*®10.0 pudemos analisar os trabalhos inseridos na *Web of Science*. Essa, por sua vez, é uma plataforma que reúne vários bancos de dados de pesquisa, como coleções do *MEDLINE* e *SciELO*. A plataforma conta com mais de 21 mil periódicos, 205 mil anais de conferências e 104 mil livros. Por isso, escolhemos colher os dados, para utilizar no *VantagePoint*, a partir da *Web of Science*, pois ela disponibiliza maior quantidade de variáveis possíveis de serem analisadas, tais como: autores, resumo, endereços, ISSN/ISBN, número IDS, informações de financiamento, *ID PubMed*, títulos, número de citações, idioma, número de acesso, acesso aberto, fonte, tipo de documento, palavras-chave, informações da conferência, informações do editor, contagem de páginas e áreas de pesquisa.

Em relação a data de início da busca de trabalhos sobre o tema, foi escolhido o ano de 1945, pois é o ano em que se inicia a base de dados do *Web of Science*.

2. OBJETIVOS

2.1 Geral

Mapear a produtividade em Meditação e Saúde ao longo dos anos, no período de 1945-2019 na *Web of Science*, contribuindo para o fortalecimento das pesquisas sobre meditação no ambiente acadêmico.

2.2 Específicos

Avaliar a tendência do número de publicações na temática ao longo do período estudado;

Identificar as principais linhas de pesquisa abordadas em estudos sobre meditação e saúde;

Identificar como a meditação vem sendo relacionada com a saúde mental;

Verificar as redes de pesquisa existentes.

3. MÉTODOS

A presente pesquisa foi realizada como levantamento bibliométrico, metodologia que busca quantificar, descrever e conjecturar acerca da comunicação escrita sobre determinado tema. Este tipo de estudo é muito útil no campo científico, pois auxilia o pesquisador a identificar quais autores podem ser mais relevantes em relação ao seu objeto de pesquisa e como o assunto vem sendo estudado (BHONA *et al*, 2011).

Para tanto foram realizados os passos relacionados abaixo.

Passo 1:

Busca na base ISI *Web of Science*, com todas as bases disponíveis, utilizando os seguintes termos: “*Meditation*” e “*health*” (na categoria Títulos) para o período de 1945 até 2019.

Tipos de Publicação: Dos 127 títulos encontrados: apenas 24 de acesso aberto; 89 artigos, 23 revisões, 18 outros, 17 resumos, 16 eventos, 10 patentes (não utilizadas), nove ensaios clínicos, cinco editoriais, cinco não especificados, uma bibliografia, um relato de caso. Cabe lembrar que alguns títulos podem estar inseridos em um ou mais tipos de publicação.

Logo, das 127 publicações encontradas, 106 resultados eram da principal coleção da *Web of Science*, 11 resultados da Base de Periódicos Coreanos (*KCI-Korean Journal Database*) e dez resultados (que não foram utilizados, referentes a Patentes) da *Derwent*.

Passo 2:

Importação das publicações encontradas para análise dos dados utilizando o *software Vantage Point*® 10.0. Após a limpeza de duplicidades de títulos e retirada de outros quatro com temática divergente do interesse deste estudo, restaram 112 registros.

Passo 3:

Análise estatística descritiva e construção de gráficos e mapas das publicações encontradas a partir das análises realizadas no *Vantage Point*®10.0.

4. RESULTADOS

Foi realizada busca de publicações em todas as bases do *ISI/Web of Science* para todos os anos de 1945 até 2019 utilizando, conjuntamente, as palavras-chave “*meditation*” (meditação) e “*health*” (saúde) em títulos. Nesta base foram encontrados 127 resultados e após a retirada de patentes restaram 117 títulos. Os dados foram migrados para o *software Vantage Point*[®] 10.0, sendo encontrada apenas uma duplicidade, restando 116 resultados a serem analisados.

Após a leitura dos títulos identificamos três títulos que, apesar de conterem as palavras meditação e saúde, não condiziam com a temática abordada neste estudo:

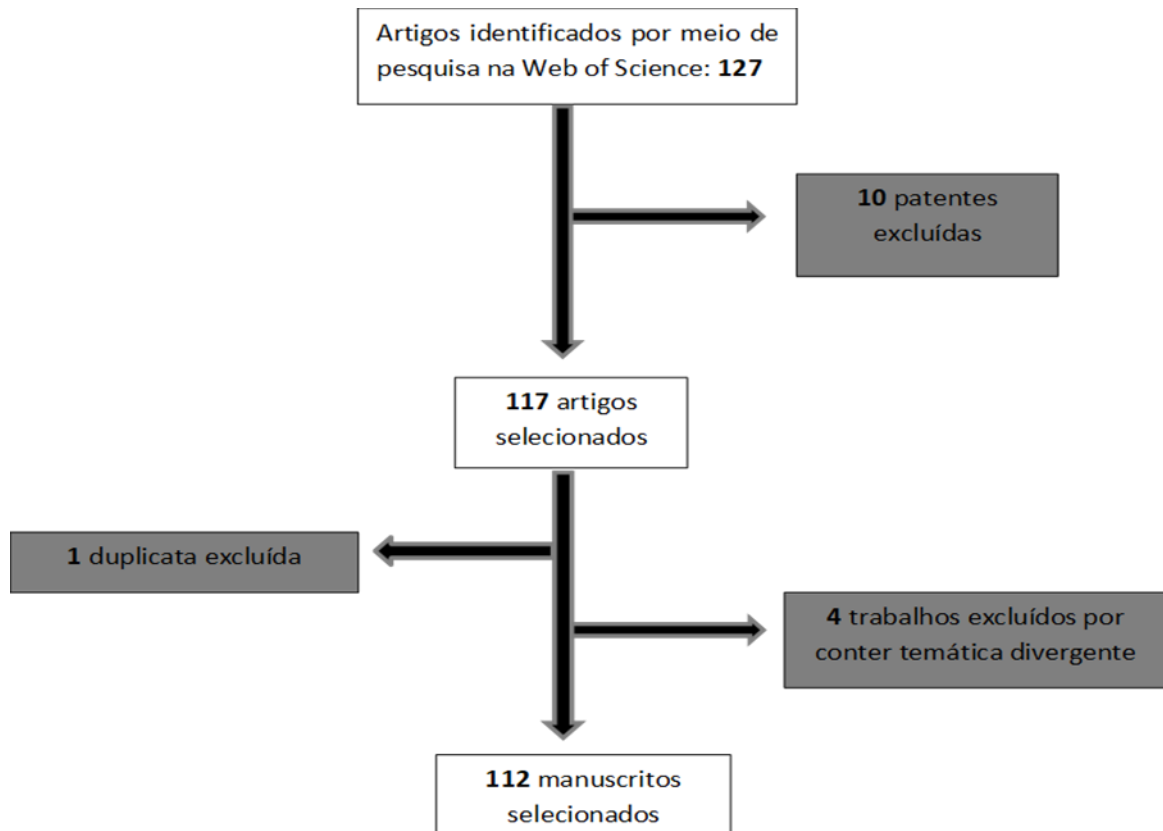
- *Is Chocolate Beneficial for Brain Health? Dark Chocolate (70% Cacao) Increases Brain EEG Power Spectral Density (μ V-2) Gamma Wave Frequency (31-40Hz) Which Is Associated with Enhanced Cognitive Processing, Learning, Memory, Recall, Neural Synchrony and Mindfulness Meditation ? ;*
- *Dark chocolate (70% organic cacao) increases acute and chronic EEG power spectral density (μ V-2) response of gamma frequency (25-40 Hz) for brain health: enhancement of neuroplasticity, neural synchrony, cognitive processing, learning, memory, recall, and mindfulness meditation;*
- *Nuts and Brain Health: Nuts Increase EEG Power Spectral Density (μ V²) for Delta Frequency (1-3Hz) and Gamma Frequency (31-40 Hz) Associated with Deep Meditation, Empathy, Healing, as well as Neural Synchronization, Enhanced Cognitive Processing, Recall, and Memory All Beneficial For Brain Health.*

Os três trabalhos são voltados para os efeitos de alimentos sobre a saúde cerebral.

Outro estudo que foi retirado por não ter relação com o objeto deste trabalho foi BAILEY, S. C.; MCCORMACK, L. A.; PAASCHE-ORLOW, M. K. Advances in Health Literacy Research-and Meditations on a Tool Shed. **J Health Commun.** 2016; 21 Suppl 1:3-4.

Desta forma, restaram 112 resultados a serem analisados¹ (Figura1). Desse conjunto, tivemos acesso a 52 trabalhos de forma integral, a 41 resumos ou trechos e a 19 não tivemos acesso de nenhuma maneira. (Quadro 1).

¹ Apêndice I

Figura 1: Fluxograma da seleção dos trabalhos

Fonte: as autoras

Quadro 1: Quantidade de trabalhos a que tivemos acesso

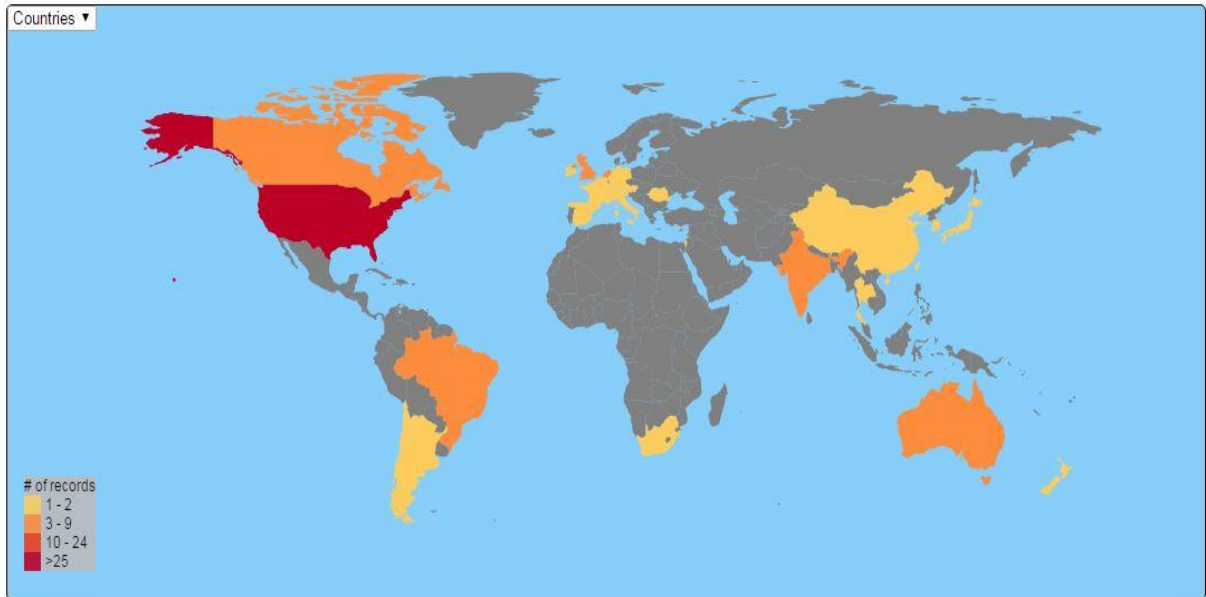
	Número total	Porcentagem
Trabalhos incluídos na análise	112	100%
Acessados de forma integral	52	46,4%
Acessados de forma parcial	41	36,6%
Não encontrados	19	17%

Fonte: as autoras

4.1 Países que mais publicaram e suas colaborações de pesquisa internacionais

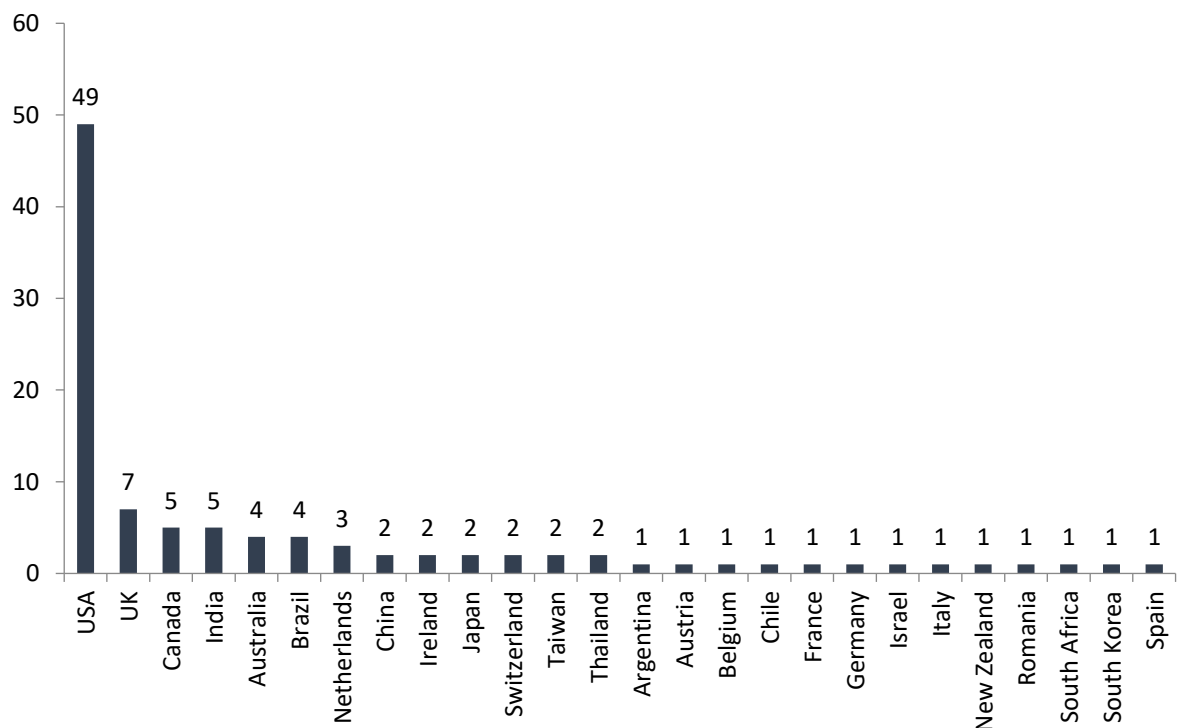
Dos 26 países com publicações na temática, os três mais relevantes são os Estados Unidos da América (EUA), com 49 publicações, o Reino Unido, que aparece em segundo lugar com sete trabalhos, o Canadá e a Índia, que ficam em terceiro, com cinco publicações. O Brasil aparece na quarta posição, junto à Austrália, com quatro publicações sobre essa temática. (Figura 2; Gráfico 1).

Figura 2: Mapa mundial com a distribuição e a incidência de publicações com a temática *Meditation and health* para o período 1945-2019.



Fonte: Vantage Point@10.0

Gráfico 1: Número de artigos científicos publicados na temática *Meditation and health*, por país para o período 1945-2019.²



Fonte: Vantage Point@10.0

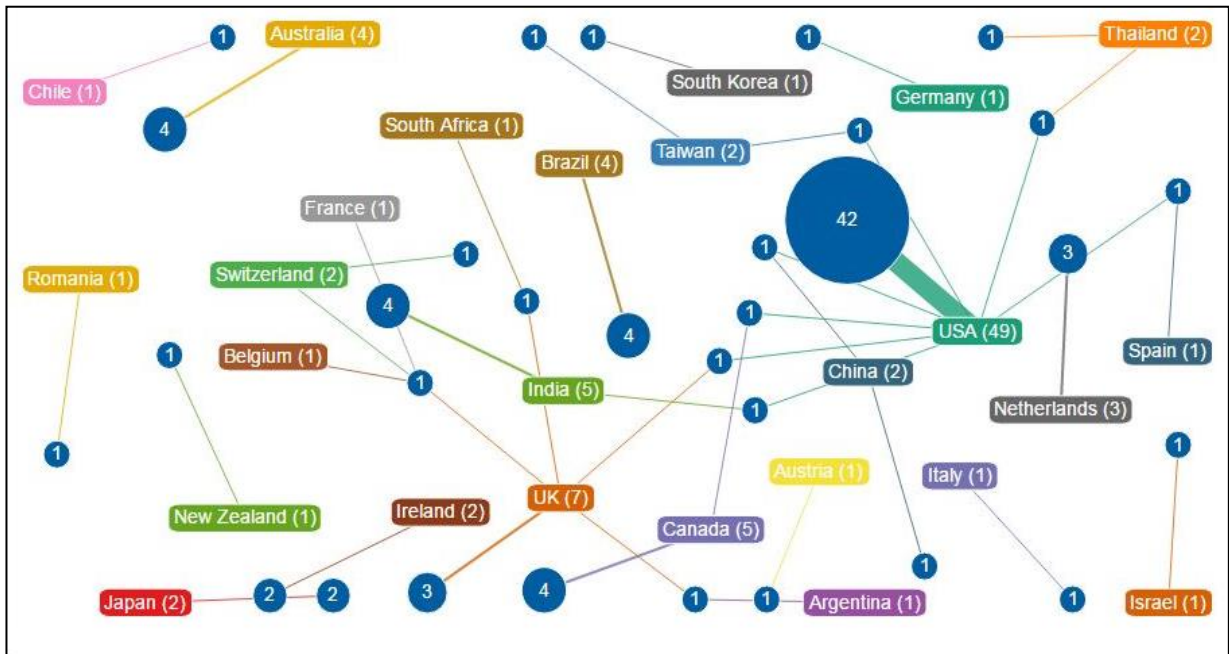
² Os gráficos deste trabalho estão em língua inglesa, que é o idioma no qual o programa *Vatange Point@10.0* constrói as suas imagens.

Abaixo a relação dos quatro artigos do Brasil, todos produzidos por grupos de pesquisa distintos:

- CARDOSO, R.; DE SOUZA, E.; CAMANO, L.; LEITE, J. R.. Meditation in health: an operational definition. **Brain Research Protocols**, v.14 n.1 p.58-60, 2004;
- CASTELLAR, J. I.; FERNANDES, C. A.; TOSTA, C. E. Beneficial Effects of Pranic Meditation on the Mental Health and Quality of Life of Breast Cancer Survivors. **Integrative Cancer Therapies**, v.13 n.4 p.341-350, 2014;
- GALVANESE, A. T. C.; BARROS, N. F.; D'OLIVEIRA, A. F. P. L. Contributions and challenges associated with bodily practices and meditation for health promotion in the public primary care system in the city of Sao Paulo, Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.33 n.12 e00122016, 2017;
- SAMPAIO, C. V.; LIMA, M. G.; LADEIA, A. M. Meditation, Health and Scientific Investigations: Review of the Literature. **Journal of Religion and Health** v.56 n.2 p.411-427, 2017.

Os pesquisadores dos EUA apresentam publicações em colaboração com pesquisadores de outros sete países: Canadá, China, Espanha, Índia, Reino Unido, Tailândia e Taiwan. Os do Reino Unido também apresentam colaborações com África do Sul, Argentina e, num dos trabalhos, com Bélgica, França e Suíça. Os pesquisadores da Índia colaboram apenas com os EUA, como já mencionado acima. Já os da Austrália e do Brasil não apresentam colaboração com outros países. (Mapa1).

Mapa 1: Mapa de colaboração entre países

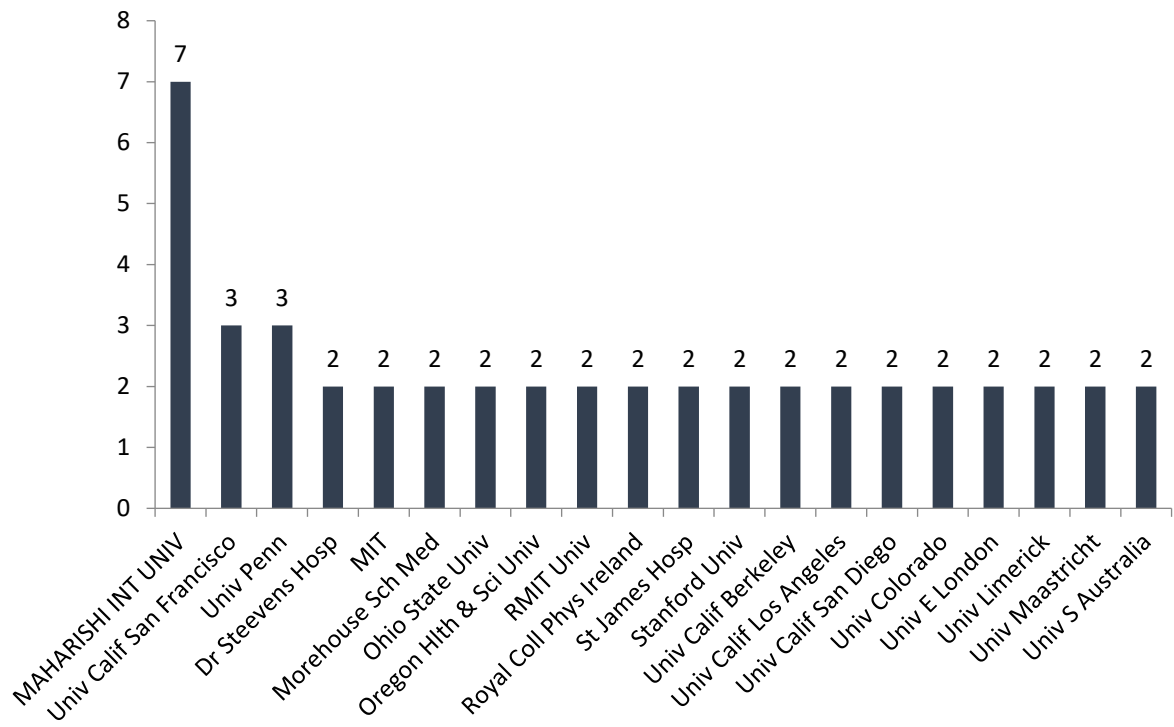


Fonte: Vantage Point®10.0

4.2 Instituições que mais publicaram e sua rede colaborações de pesquisa institucionais

Foram identificadas 151 instituições que trabalharam com pesquisas em meditação e saúde. Dentre as 20 principais instituições se encontram, a *Maharishi University Management* dos EUA que reúne o maior número de publicações na temática, com sete trabalhos. Dois trabalhos foram desenvolvidos em colaboração com a *Morehouse School of Medicine* e outro trabalho, em colaboração com a *University of California Los Angeles*. A *University of Pensilvania* e *University of California San Francisco* aparecem empatadas em segundo lugar com três publicações. A *University of Pensilvania* não possui colaborações, enquanto a *University of California San Francisco* possui uma colaboração com a *University of California Los Angeles* e uma outra em parceria com a *University of California Berkeley*, a *Stanford University* e a *University of Colorado*. As demais Top 20 Instituições possuem apenas dois trabalhos na temática (Gráfico 2 e Mapa de Colaboração entre Top 20 Instituições).

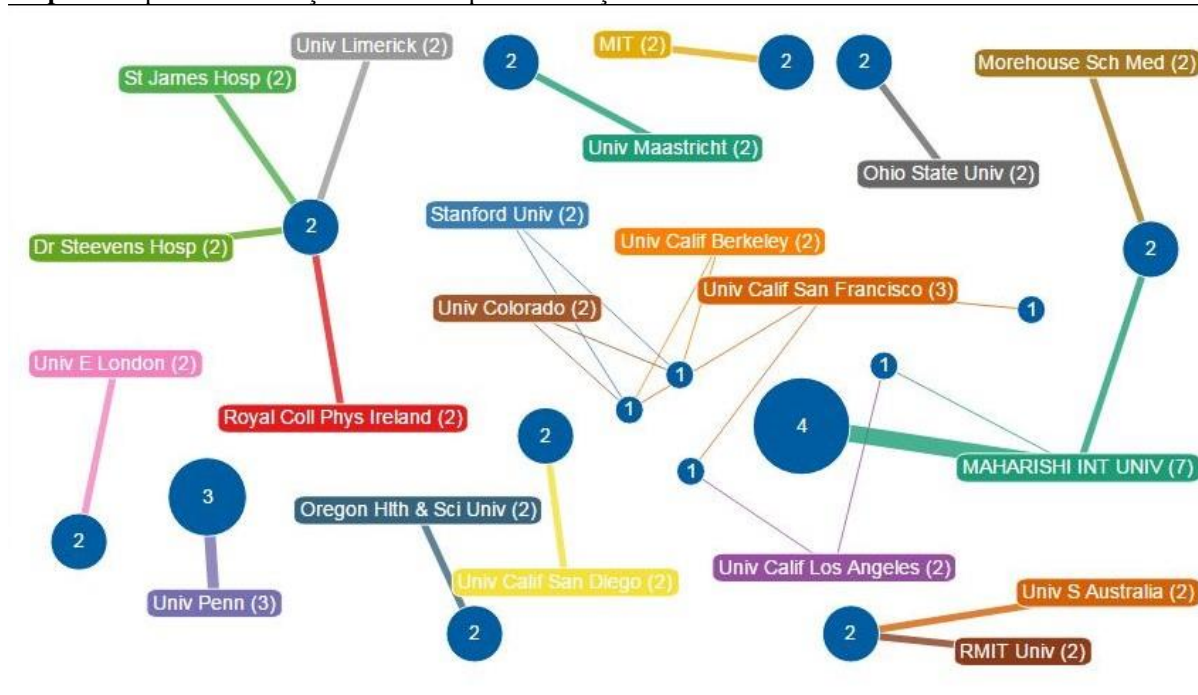
Gráfico 2: Top 20 Instituições com trabalhos científicos publicados na temática *Meditation and health*, para o período estudado



Fonte: Vantage Point@10.0

Dentre as Top 20 Instituições, doze são dos EUA, quatro da Irlanda, duas da Austrália, uma da Inglaterra e uma dos Países Baixos. Não há representantes da América Latina (Mapa 2).

Mapa 2: Mapa de Colaboração entre as Top 20 Instituições



Fonte: Vantage Point@10.0

As seis instituições brasileiras identificadas neste estudo são: Centro Médico Iguatemi (BA); Fundação Bahiana para Desenvolvimento das Ciências – PBDC; Universidade de Brasília; Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP; Universidade Estadual de Campinas – UNICAMP; e Universidade de São Paulo – USP. Dentre elas, foram identificadas duas colaborações. Uma com pesquisadores da USP e da Unicamp e outra entre pesquisadores do Centro Médico Iguatemi (BA) e da Fundação Bahiana para Desenvolvimento das Ciências – PBDC.

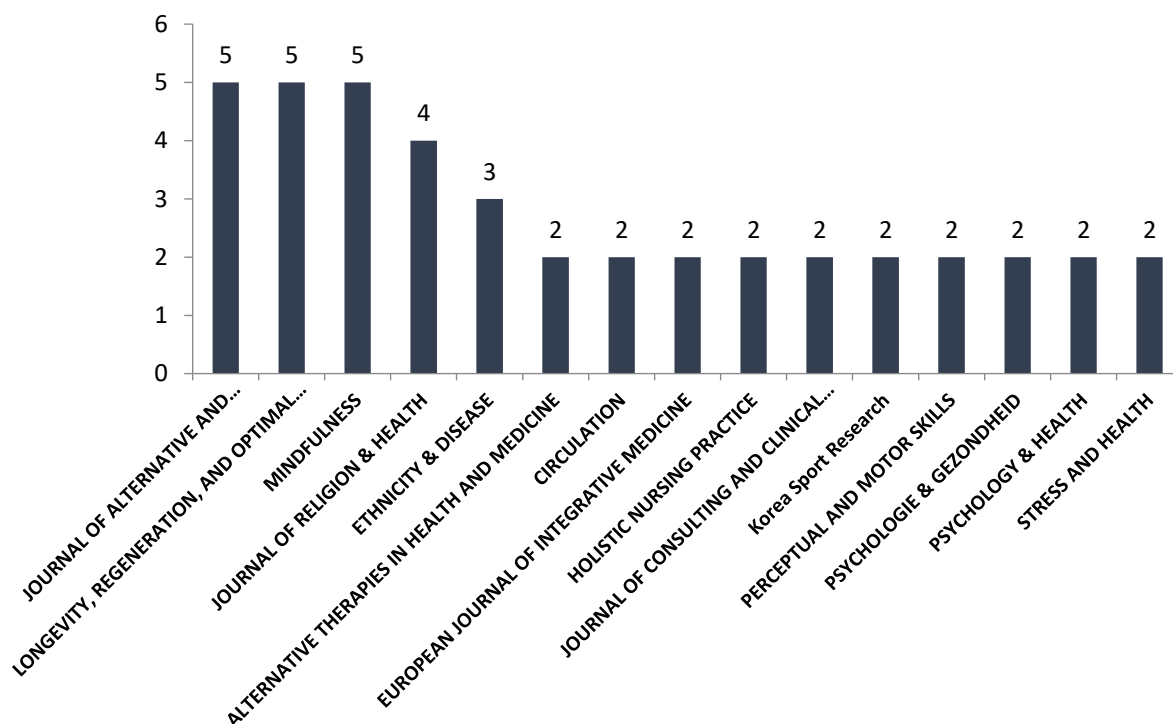
4.3 Principais veículos de publicação sobre meditação

Ao todo, 85 diferentes veículos de publicação (anais, periódicos, livros) apresentaram trabalhos na temática estudada. Empatados em primeiro lugar, com cinco trabalhos estão: o *Journal of Alternative and Complementary Medicine* dos EUA (FI 1,87/2018), o livro *Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives* – que faz parte da revista *Annals of the New York Academy of Sciences*, publicada também por uma editora americana (FI 4.728/2019) – e a *Mindfulness* dos EUA (FI 3.581/2019).

Em segundo lugar, com quatro publicações, aparece o *Journal of Religion & Health* dos EUA (FI 1.162/2019). Em terceiro, a *Ethnicity & Disease* dos EUA (FI 0,81/2018/2019), com

três trabalhos na temática estudada. Todas as demais revistas presentes nas Top 15 possuem dois trabalhos sobre meditação e saúde (Gráfico 3).

Gráfico 3: Top 15 veículos de publicação e revistas com mais artigos científicos publicados na temática *Meditation and health* para o período estudado



Fonte: Vantage Point@10.0

Identificamos duas revistas do Brasil:

- Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional, com um artigo cujos autores são chilenos – FERNÁNDEZ, K.; KÜHN, J.; LÓPEZ, C.; MORAGA, M.; ORTEGA, P.; MORRISON, R. Meditation: critical analysis of the experience of young university students in their daily life and health. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v.27 n.4 p.765-775. 2019.

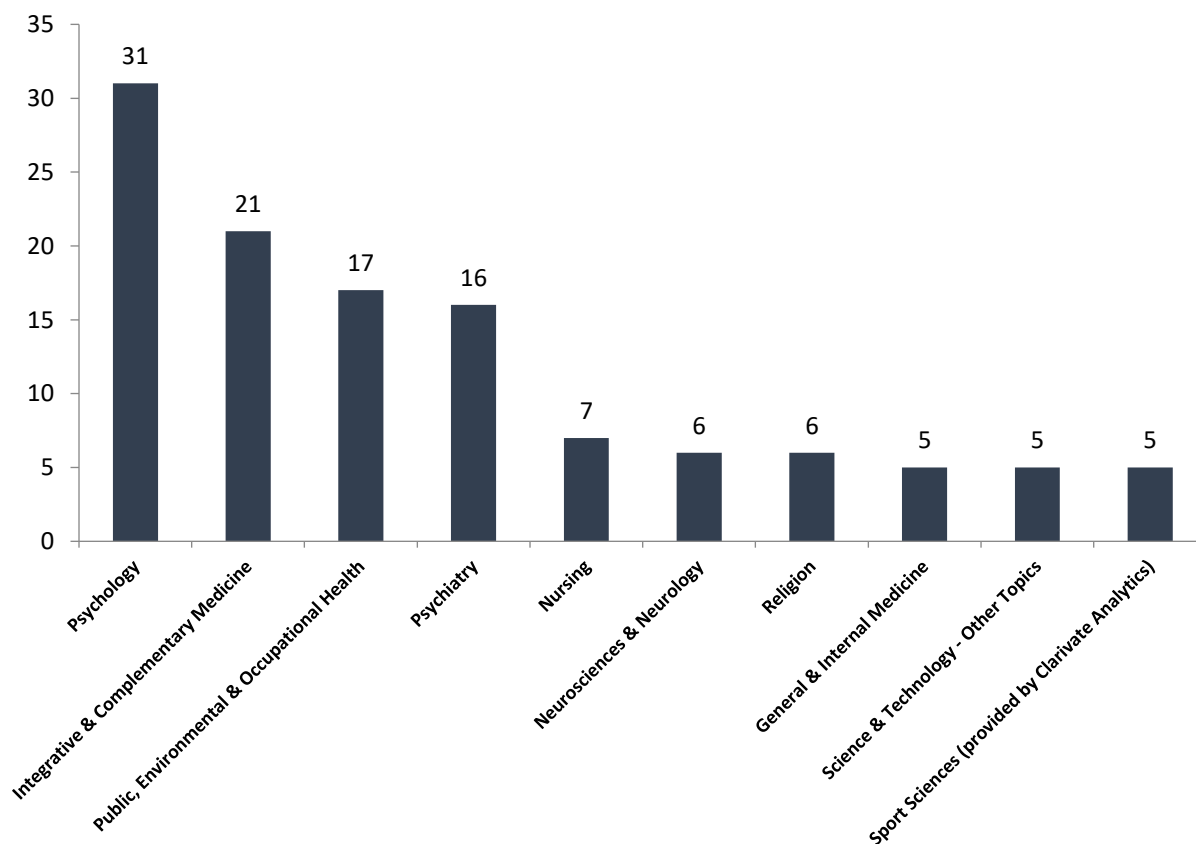
- Cadernos de Saúde Pública, com um artigo de pesquisadores brasileiros da USP e da Unicamp – GALVANESE, A.T.C., BARROS, N.F. DE; D'OLIVEIRA, A.F.P.L. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.33 n.12, e00122016. 2017.

4.4 Linhas de pesquisa com maior destaque

Separamos as publicações segundo a Linha de Pesquisa (98% dos títulos forneceram tal informação, sendo que alguns trabalhos podem versar em duas ou mais linhas). As temáticas mais abordadas foram: Psicologia em primeiro lugar, com 31 publicações; Medicina Integrativa e Complementar em segundo lugar, com 21 publicações; Saúde Pública, Ambiental e Ocupacional em terceiro, com 17 trabalhos. A Psiquiatria aparece em quarta colocação com 16 trabalhos (Gráficos 4 e 5). Como a relação entre a meditação e a saúde mental é um dos objetivos deste trabalho, vale ressaltar que mais de 39% das publicações estão voltadas para essa linha de pesquisa.

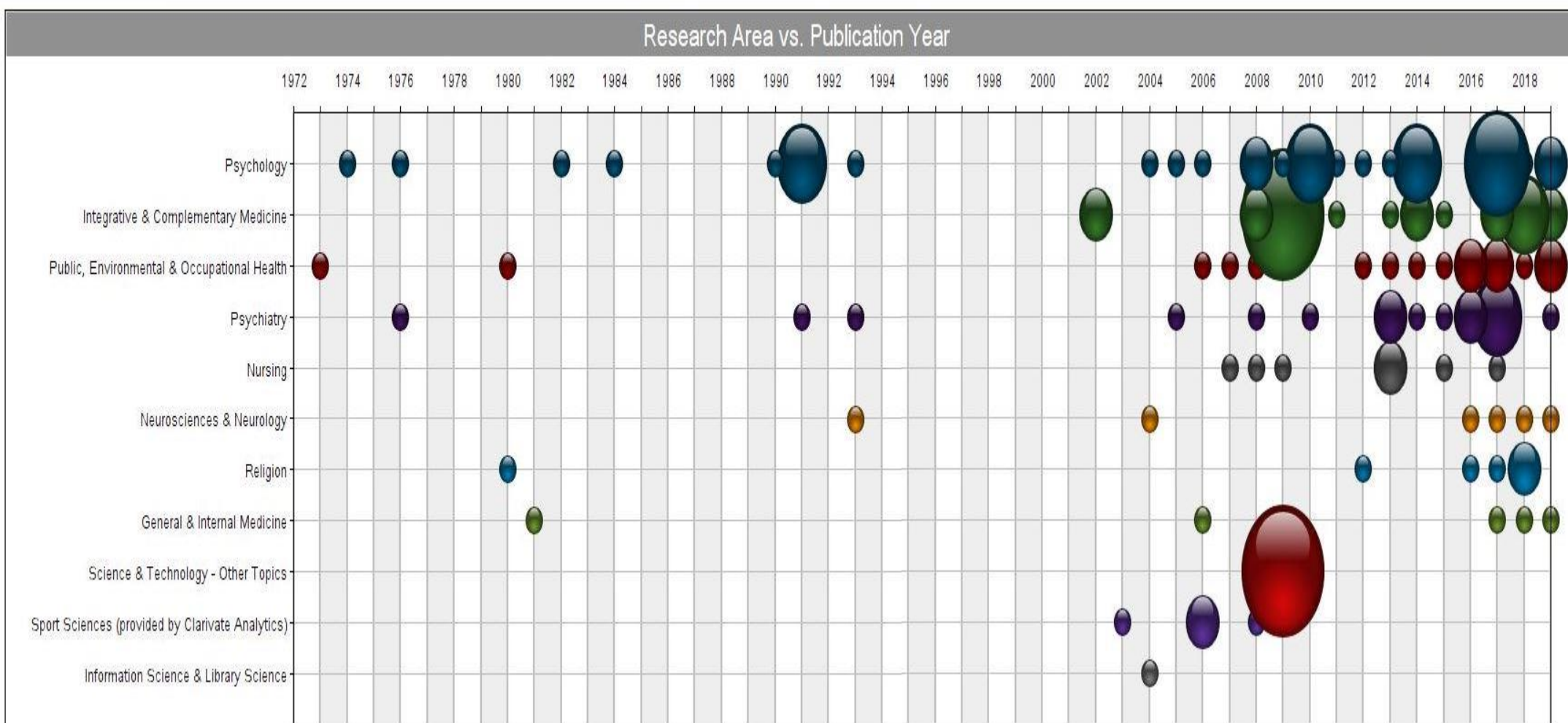
A área das Ciências pesquisava bastante sobre o tema entre 2007 e 2010. Entretanto, após isso as pesquisas nessa área parecem ter arrefecido e mantido uma concentração na área da saúde e, principalmente, da psicologia, medicina e psiquiatria (Gráfico 5).

Gráfico 4: Top 10 linhas de pesquisa atribuídas aos títulos, para estudo de publicações na temática *Meditation and Health* para o período estudado.



Fonte: Vantage Point®10.0

Gráfico 5: Top 10 linhas de pesquisa atribuídas aos títulos ao longo do tempo.



Fonte: Vantage Point®10.0

4.5 Palavras mais utilizadas nos estudos

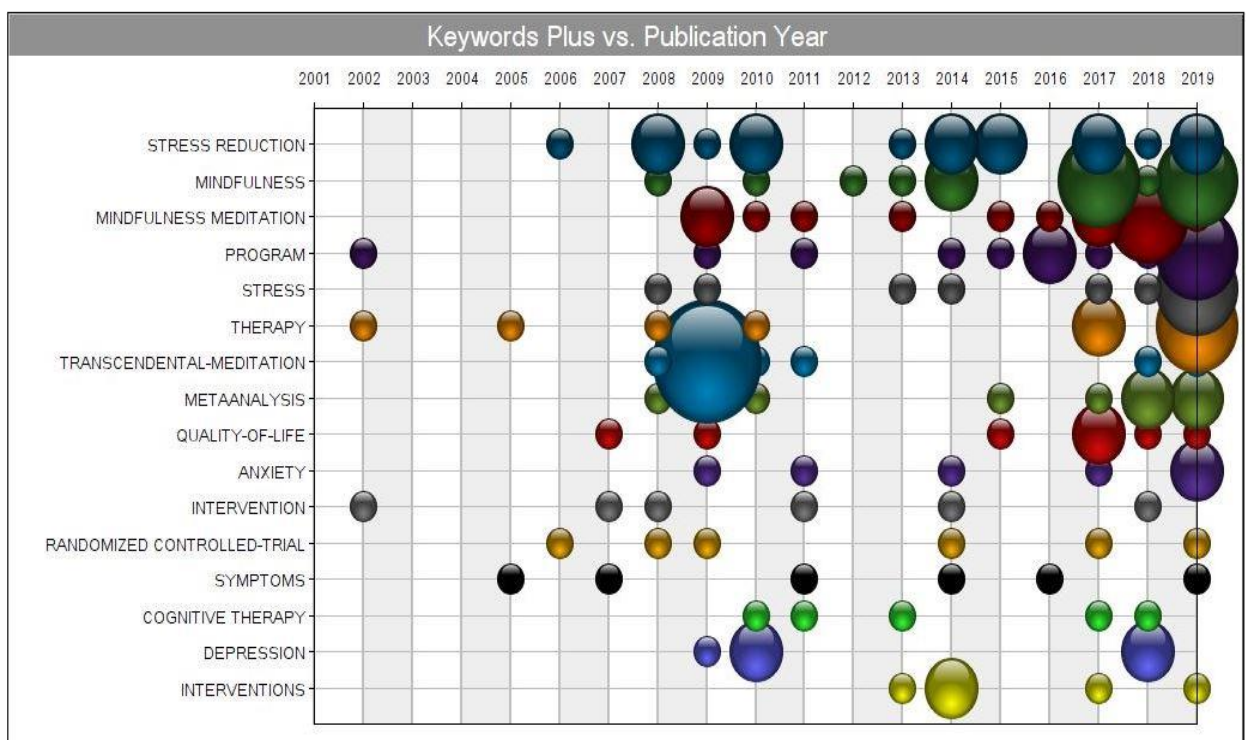
A seguir, os Gráficos 6 e 7, que representam o Top 16 palavras mais utilizadas pelos trabalhos analisados. Dentre elas, aparecem estresse, ansiedade e depressão, temas que só começaram a ser abordados a partir de 2006 segundo resultados obtidos na base.

Gráfico 6: Top 16 palavras-chave utilizadas nas publicações estudadas.



Fonte: Vantage Point@10.0

Gráfico 7: Top 16 palavras-chave mais utilizadas nos trabalhos publicados no período 2001-2019.



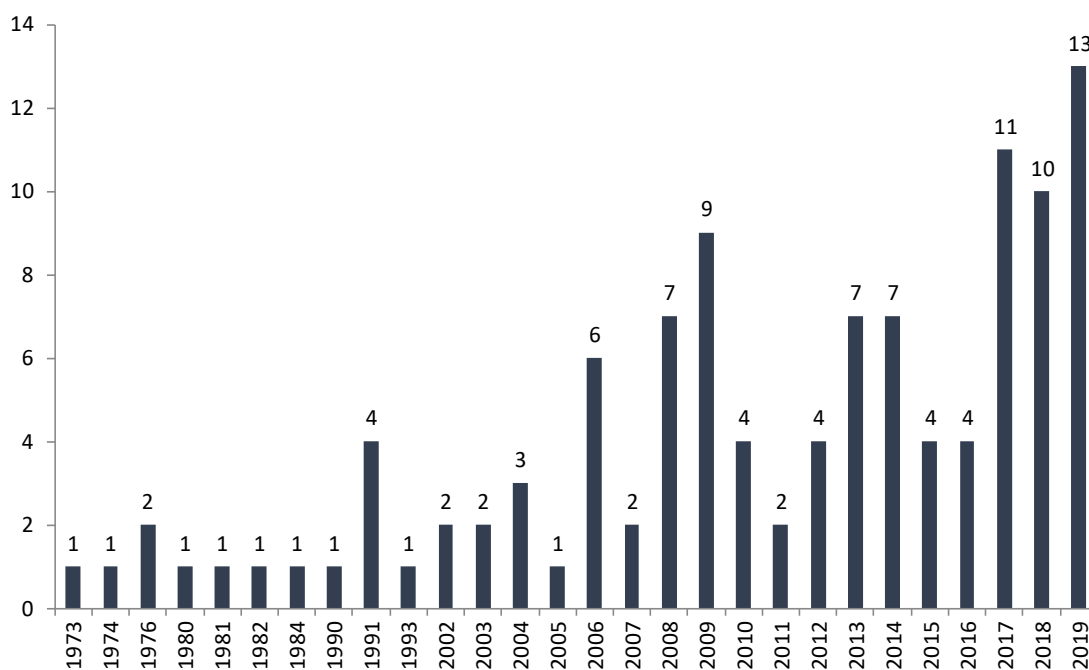
Fonte: Vantage Point@10.0

4.6 Número de publicações através dos anos

O ano de 2019 foi o que apresentou o maior número de registros na temática, com 13 publicações. Parece ter ocorrido um aumento no número de publicações sobre meditação e saúde nos últimos dez anos. O ideal é que haja um acompanhamento contínuo para verificar o desenvolvimento do interesse pelo tema (Gráfico 8).

O primeiro registro identificado com a metodologia empregada neste estudo foi um artigo de 1973: BRIGHT, D.; BUCCOLA, V. A.; STONE, W. J.; TOOHEY, J. V. What School Physicians, Nurses and Health Educators Should Know About Transcendental Meditation. **Journal of School Health**, v.43 n.3 p.192 – 194, 1973.

Gráfico 8: Publicações na temática *Meditation and health* por ano.



Fonte: Vantage Point@10.0

Os três trabalhos mais citados foram, em ordem decrescente:

- EPEL, E.; DAUBENMIER, J.; MOSKOWITZ, J.T.; FOLKMAN, S.; BLACKBURN, E. Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres. **Annals of the New York Academy of Sciences**. v.1172 p.34-53, 2009 (129 citações);
- LAVRETSKY, H.; EPEL, E. S.; SIDDARTH, P.; NAZARIAN, N.; CYR, N. S.; KHALSA, D. S.; LIN, J.; BLACKBURN, E.; IRWIN, M. R. A pilot study

of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms: effects on mental health, cognition, and telomerase activity. **International Journal of Geriatric Psychiatry** v.28 n.1 p.57-65, 2013 (111 citações).

- GALANTE, J.; GALANTE, I.; BEKKERS, M. J.; GALLACHER, J. Effect of Kindness-Based Meditation on Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**. v.82 n.6 p.1101-1114, 2014 (106 citações);
- ALEXANDER, CN; RAINFORTH, M.V.; GELDERLOOS, P. Transcendental-Meditation, Self-Actualization, and Psychological Health - A Conceptual Overview and Statistical Metaanalysis. **Journal of Social Behavior & Personality**, v.6 n.5 p.189-248, 1991 (106 citações).

5. DISCUSSÃO

5.1 Conceitos

Neste trabalho, utilizamos como refinamento das buscas artigos que contivessem em seu título as palavras “*meditation*” (meditação) e “*health*” (saúde).

Verificamos, em conjunto com os autores dos trabalhos estudados, que há complicações na determinação sobre a definição de meditação, pois existem diversos tipos de meditação e suas diferenças podem ser sutis. Em todo caso, há um consenso de que é fundamental, para a qualidade e fidedignidade dos dados obtidos ao se pesquisar sobre este tema, que esteja bem definido que tipo de prática meditativa está sendo utilizada (OSPINA *et al*, 2008).

A definição do tipo de meditação estudada nesses artigos é importante, pois alguns deles tratam de vertentes específicas da prática ou fazem comparações entre elas. Entretanto, diferenciá-las é uma tarefa difícil, uma vez que há múltiplos tipos de meditação e suas definições são pouco consensuais. “Parece haver tantas definições sobre o que é meditação quanto estudiosos do tema” (HAYNES, 2004, p.2).

Para ajudar nessa tarefa, alguns trabalhos se dedicam às definições da prática meditativa, analisando na literatura as diversas explicações e procurando organizá-las, como é o caso da pesquisa de Cardoso *et al* (2004). Os autores afirmam que, para uma atividade ser definida como uma meditação, ela deve ser uma técnica específica, claramente definida, envolvendo: relaxamento muscular, relaxamento lógico e estado autoinduzido, usando a habilidade de autofoco como “âncora” (CARDOSO *et al*, 2004).

Alguns autores defendem que a meditação pode ser dividida em três grandes grupos: as concentrativas, nas quais a pessoa procura focar a atenção em uma coisa específica, como a respiração ou um mantra; as atencionais, que implicam na abertura à percepção de estímulos internos ou externos que cheguem a consciência; e aquelas que são uma combinação dessas duas, as contemplativas, em que a pessoa tem um foco, mas permanece aberta a estímulos que possam surgir, retornando depois ao seu objeto de foco (SHAPIRO, 1981; MENEZES *et al*, 2009).

Já outros argumentam a favor de a prática ser dividida em apenas dois grupos: as meditações de atenção e as de concentração (SAMPAIO *et al*, 2016) ou as de focalização/atenção e as de abertura (LUTZ *et al*, 2008). Existem ainda aqueles que classificam os tipos de meditação como abertas ou fechadas/centradas (BIRX, 2012). Classificá-las em

abertas ou fechadas parece ser a forma mais simples e segura, uma vez que existe uma linha meditativa que em sua tradução para o português ganhou em seu nome a palavra atenção. É o caso da meditação *mindfulness*, que em português é chamada de “atenção plena”. Ademais, as meditações do tipo de atenção podem ser definidas como fechadas ou abertas dependendo do autor.

As revisões representam uma parcela considerável dos estudos encontrados neste levantamento. Elas procuram contribuir para sabermos a que exatamente nos referimos quando usamos a palavra “meditação” – para que possamos falar a mesma língua.

Contudo, as principais linhas meditativas expostas nos trabalhos estudados são a *Mindfulness* (atenção plena), Transcendental, *Love Kindness* (bondade amorosa) e a *Yoga Breathing ou Pranic* (prânica). Os nomes de duas dessas linhas, *Mindfulness* e Transcedental, se encontram entre as palavras mais utilizadas nas publicações encontradas (Gráfico 6).

O conceito de saúde também é de difícil definição. Todavia, segundo a OMS (2020), saúde "é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não apenas a ausência de doenças". Essa é uma definição criada em 1948 e mantida ainda pela organização.

A saúde mental é um campo da saúde altamente complexo e conectado a diversos outros campos e determinantes. Como diz Amarante (2013), “saúde mental é um campo bastante polissêmico e plural na medida em que diz respeito ao estado mental dos sujeitos e das coletividades que, do mesmo modo são condições altamente complexas.” (p.19). É um conceito de difícil definição, uma vez que “qualquer espécie de categorização é acompanhada do risco de um reducionismo e de um achatamento das possibilidades da existência humana e social”. (p.19). Contudo, podemos tentar ser um pouco mais objetivos com a ajuda de Alves e Rodrigues (2010)

O conceito de ‘Saúde Mental’ (SM) é amplo, pelo que nem sempre é fácil a sua definição, e muito menos a identificação daquilo que a determina. No entanto, da mesma forma que o conceito de ‘saúde’ se refere a “um estado de completo bem-estar físico, psíquico e social, e não apenas a ausência de doença ou enfermidade”, também a SM se refere a algo mais do que apenas a ausência de perturbação mental. Neste sentido, tem sido cada vez mais entendida como o produto de múltiplas e complexas interações, que incluem fatores biológicos, psicológicos e sociais. (p.128).

5.2 Meditação e Psicologia

Debruçando-nos sobre a psicologia, o psiquiatra e criador da Psicologia Analítica, Carl Gustav Jung nos fala, em seu livro *Psicologia da Religião Ocidental e Oriental* (1988), sobre como nós, ocidentais, tememos olhar para dentro de nós mesmos e sobre como essa atenção e esse autocuidado são importantes.

Não entra em nossa cabeça que a correção do conjunto deve começar pelo próprio indivíduo, ou, mais exatamente, por mim mesmo. Muitos pensam inclusive que é patológico olhar às vezes para dentro de si e que isso nos torna melancólicos. (p.578).

O autor cita ainda o papel da meditação nesse processo de interiorização.

por meio da *dhyâna*, isto é, da imersão e do aprofundamento da contemplação, parece que o inconsciente assume uma forma definida. É como se a luz da consciência, que cessara de iluminar os objetos do mundo dos sentidos exteriores, iluminasse daí por diante as trevas do inconsciente. Quando se extinguem, por completo, o mundo dos sentidos e do pensamento, o elemento interior surge com toda a nitidez (p. 577).

Outro pensador ligado à saúde e à psicologia, Carl Rogers (1987) nos fala que os indivíduos dispõem de muitos recursos para a autocompreensão e a mudança de comportamentos e sentimentos. Para isso, só é necessário que eles estejam em contato com três atitudes: a congruência ou autenticidade, a compreensão empática e a consideração ou aceitação positiva incondicional.

Esses atributos podem ser facilitados pela meditação, visto que sua prática possibilita ao sujeito o autoconhecimento e, conseqüentemente, uma maior congruência; a compreensão de suas vivências e dificuldades e a aceitação do presente com a confiança no futuro.

Rogers (1987) diz até que “focalizar ou adquirir plena consciência de alguma experiência até então negada acarreta mudanças psicológicas e fisiológicas”, que estas “resultam em mudanças comportamentais. Está-se chegando à compreensão de que a pessoa é um processo e não um conjunto fixo de hábitos, o que (...) aumenta as opções.” (p.128).

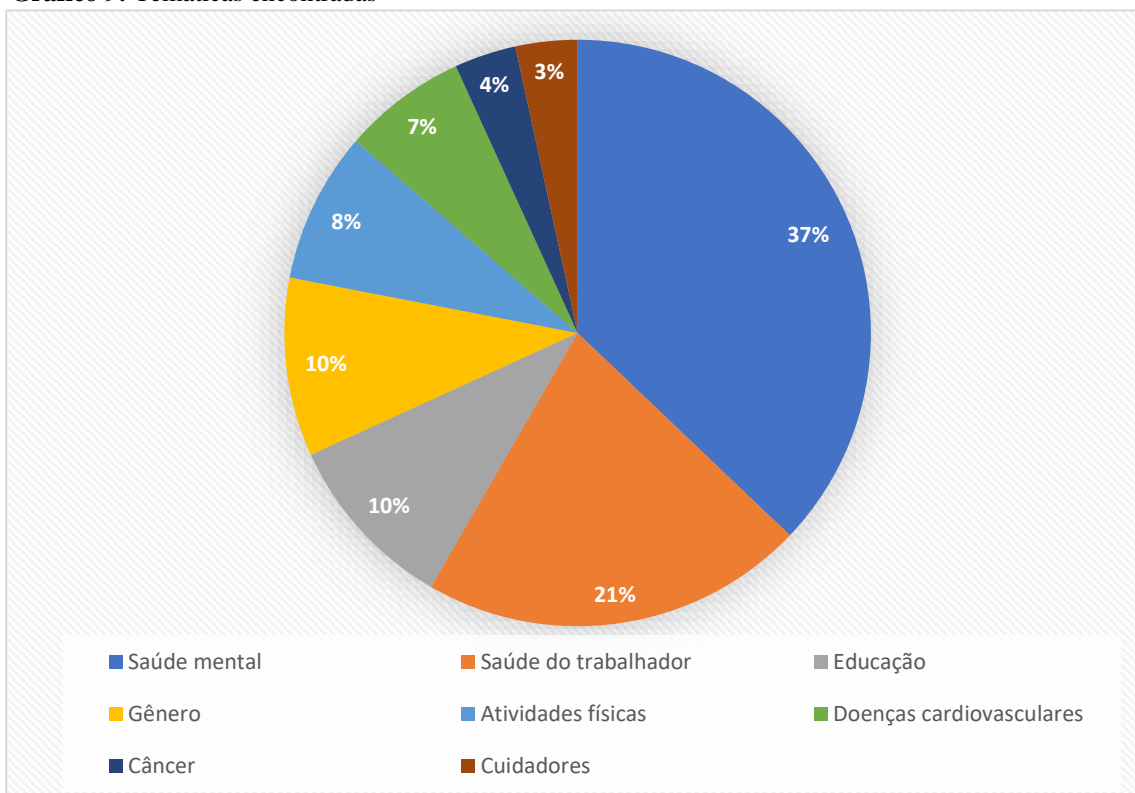
Podemos citar também o grande filósofo e educador Paulo Freire (2016), pois a consciência tem um papel fundamental em sua teoria. Segundo ele, à medida que a pessoa percebe sua história, sua conscientização aumenta e, conseqüentemente, o indivíduo torna-se mais responsável por sua vida, de modo que, conforme torna-se mais si mesmo, mais conquista o mundo, pois a consciência de si e do mundo se relacionam de forma intrínseca.

Portanto, a meditação, como prática que visa a tomada de consciência sobre si e o momento presente, é um perfeito instrumento para lidar com a saúde, pois cria um ambiente acolhedor e promovedor de aprofundamentos, mudanças e evoluções.

5.3 Temáticas encontradas

Em parte dos trabalhos a que tivemos acesso conseguimos encontrar destaque na relação da meditação com alguns assuntos como educação, saúde mental, gênero, saúde do trabalhador, cuidadores de pessoas com doenças neurodegenerativas, doenças cardiovasculares, câncer e atividades físicas (Gráfico 9).

Gráfico 9: Temáticas encontradas



Fonte: as autoras

Mostra-se genuína a relação do campo da educação com a meditação através da primeira publicação a ser encontrada neste trabalho: o artigo de Bright *et al*, publicado em 1973, que se dirige aos profissionais que trabalham com educação em saúde. Além disso, encontramos diversas pesquisas realizadas com estudantes (KIM, 2006; YOO, 2008; PARK, 2008; YANG *et al*, 2009; RIZER *et al*, 2016; LIU & LIN, 2019; FERNÁNDEZ *et al*, 2019).

Os artigos encontrados, em sua quase totalidade, falam direta ou indiretamente da saúde mental, uma vez que se verifica a influência da meditação em aspectos como

estresse, ansiedade, bem-estar, qualidade de vida e depressão. Mesmo quando o foco do trabalho não recai sobre esses aspectos, eles são mencionados. Entretanto, o número de trabalhos que citam explicitamente o termo “saúde mental” ou “saúde psicológica” em seus títulos já é grandioso (HJELLE, 1974; GOLEMAN, 1976; ALEXANDER, 1991; TREESAK *et al*, 2003; RANDALL, 2006; KIM, 2006; PARK, 2008; WAELDE *et al*, 2008; KIM, 2009; YANG, 2009; CHU, 2010; HAVERMANS, 2010; HAVERMANS, 2011; ROCCO *et al*, 2012; LEE; OH; KWON, 2013; LAVRETSKY *et al*, 2013; IRELAND, 2013; CASTELLAR *et al*, 2014; SORRELL, 2015; SHARMA, 2015; IQBAL *et al*, 2016; SHIN; PARK, 2016; HANKEY; SHETKAR, 2016; OKEN *et al*, 2017; LEE *et al*, 2017; LIM, 2017; CARSWELL; FREWEN, 2017; OKEN *et al*, 2018; LYNCH *et al*, 2018; LARRIVEE; ECHARTE, 2018; CHETELAT *et al*, 2018; SMERNOFF *et al*, 2019; LIU; LIN, 2019). Isto demonstra a importância e o grande impacto que a meditação tem sobre a saúde mental. Contudo, o artigo de Liu e Lin (2019) utiliza o termo meditação com um sentido diferente dos demais. Os autores utilizam o termo meditação como um tipo de pensamento repetitivo, ruminativo e neurótico e que, portanto, está relacionado com um comportamento não saudável.

Alguns trabalhos envolvem a questão de gênero, como é o caso de *Effects of intensive meditation on sex-role identification: implications for a control model of psychological health*, de Shapiro *et al*, 1982. O artigo fala sobre como a prática meditativa poderia modificar o uso de adjetivos femininos e masculinos e uma consequente identificação com esses papéis sociais. Já outros estudos têm o foco no gênero feminino ou masculino, utilizando somente um dos sexos como público para a intervenção e/ou análises de suas pesquisas (KIM, 2006; ; WALTON *et al*, 2007; LOMAS *et al*, 2013; INTAHPHUAK; RATTANASUWAN, 2015; LEE *et al*, 2017; DE JESUS *et al*, 2019; SCHNEIDER *et al*, 2019).

Outra temática marcante nas pesquisas é a preocupação e importância dada a saúde do trabalhador, principalmente com os profissionais da área da saúde (DELMONTE, 1984; ALEXANDER, 1993; GALANTINO *et al*, 2005; OMAN *et al*, 2006; OMAN *et al*, 2008; CUELLAR, 2008; WAELDE *et al*, 2008; CHOI; PRASAD *et al*, 2011; ROCCO *et al*, 2012; BOELLINGHAUS *et al*, 2014; SHIN; PARK, 2016; HOGE *et al*, 2017; IWAKUMA *et al*, 2017; RAO; KEMPER, 2017; THIMMAPURAM, *et al*, 2017; CHOI; CHUN, 2019.; HAROLDS, 2019). Esses profissionais são expostos a uma grande quantidade de estresse, o que pode levar a sofrimento psíquico e problemas psiquiátricos, como a síndrome de *burnout* (THIMMAPURAM *et al*, 2017).

O impacto da meditação também foi avaliado em cuidadores de pessoas com demência (LAVRETSKY *et al*, 2013; LEACH *et al*, 2014; LEACH *et al* 2015). Os pesquisadores identificaram, apesar das porcentagens pequenas de mudanças, que a meditação estava relacionada com a diminuição do estresse e sintomas depressivos nesses cuidadores, potencializado a atenção e o zelo que podiam oferecer.

Nas intervenções em pessoas com doenças cardiovasculares (GATHRIGHT *et al*, 2019; SCHNEIDER *et al*, 2006; SCHNEIDER *et al*, 2012; SCHNEIDER *et al*, 2019; SCHNEIDER *et al*, 2019; SCHNAUBELT *et al*, 2019), notou-se diminuição da pressão arterial e do estresse, duas das principais causas de acidentes cardiovasculares. É curioso notar que, dos seis estudos encontrados nesse tema, quatro foram realizados pelo mesmo pesquisador principal e tendo como foco a população afro-americana, por considerá-la mais vulnerável a este tipo de enfermidade por meio do maior estresse que enfrentam.

O câncer também esteve presente nos estudos encontrados através de duas revisões (LAMANQUE; DANEULT, 2006; MATCHIM; ARMER, 2007) e um estudo de intervenção (CASTELLAR *et al*, 2014). Lamanque e Daneault (2006) buscaram as conexões entre meditação, espiritualidade e os pacientes com câncer e Matchim e Armer (2007) revisaram sobre os instrumentos utilizados na pesquisa com esse público. Ambas as revisões encontraram problemas nos desenhos dos estudos examinados. Já Castellar e seus colaboradores (2014) realizaram uma intervenção com prática meditativa em mulheres sobreviventes de um câncer de mama e verificaram mudanças significativas na saúde mental e qualidade de vida delas, quando comparados os resultados antes e depois da atividade.

Atividades físicas também estavam presentes nos trabalhos. É o caso da relação da meditação com uma maior prática de atividade física (STROWGER *et al*, 2018), da meditação dinâmica, que é um tipo de meditação em que há movimento (IQBAL *et al*, 2016) e da relação e interação entre a meditação e yoga (BROWN; GERBARG, 2009; BUSHELL; THEISE, 2009; BUSHELL, 2009; CAHN *et al*, 2017). E, ainda, a avaliação de diferentes tipos de meditação praticadas por esportistas, verificando-se seu impacto na saúde e na prática de esportes (BUSCOMBE *et al*, 2014).

Finalmente, de acordo com o gráfico 7 podemos perceber como a meditação e, conseqüentemente, as pesquisas sobre o tema vêm sendo abordadas como uma forma de lidar com as aflições da vida contemporânea. A prática é sugerida como maneira de se chegar a uma vida mais saudável, através da redução do estresse, da ansiedade e da depressão. Podemos enxergar um aumento das pesquisas acerca desses assuntos com o

passar dos anos. Assim, a meditação é aconselhada, nos mais diferentes contextos, como intervenção complementar para a recuperação, prevenção e promoção da saúde.

5.4 A meditação no mundo

Curiosamente os trabalhos com foco em meditação e saúde começam a ter um aumento mais proeminente a partir de 2006, mesmo ano em que a PNPIC é criada no Brasil. Em nossa pesquisa, não conseguimos encontrar outros países que tenham explicitamente uma política pública voltada para a prática de meditação, mesmo com seus diversos trabalhos que comprovam sua eficácia. Isso colocaria o Brasil como pioneiro na promoção da prática. Consonante com isto, encontramos em nosso levantamento trabalhos publicados em duas revistas brasileiras (um estudo do Chile e um do Brasil). Além de, quatro estudos de pesquisadores brasileiros, deixando o nosso país em 4º lugar dos que mais publicaram sobre o tema (Gráfico 1).

Os quatro trabalhos brasileiros são, respectivamente, um trabalho de discussão teórica, uma revisão e dois trabalhos de intervenção, um deles realizado em unidades de saúde em conjunto com outras práticas integrativas e outro com mulheres sobreviventes de câncer de mama (CARDOSO *et al*, 2004; SAMPAIO *et al*, 2017; GALVANESE *et al*, 2017; CASTELLAR *et al*, 2014). Contudo, no trabalho de revisão, Sampaio e seus colaboradores (2017) não explicam a metodologia utilizada, o que não nos permite fazer uma comparação elaborada entre o seu trabalho e o nosso.

Também percebemos que, apesar da meditação ser um conhecimento e técnica provinda do oriente, mais da metade dos estudos encontrados foram realizados em países do ocidente e pertencentes ao hemisfério norte. Por meio do gráfico 2, identificamos que as universidades da Califórnia são as que mais publicaram sobre o assunto quando somadas em seus diferentes campus, chegando a nove publicações acerca da meditação. Os Estados Unidos ainda aparecem em destaque quando olhamos o gráfico 3 e os veículos de publicação com maior número de trabalhos sobre o assunto, sendo todos de iniciativa norte-americana.

6. CONCLUSÃO

A inserção da psicologia e da saúde mental nos trabalhos pesquisados se dá de forma pontual, sem grandes aprofundamentos, e mais voltada para aspectos clínicos e psiquiátricos. Embora grande parte das pesquisas tratem da saúde mental, não há um grande debate a esse respeito e um diálogo com autores notáveis do campo da psicologia. Os trabalhos se limitam à verificação de aspectos psicossociais e não a sua discussão, o que provavelmente se deve à predominância de estudos quantitativos com foco em análises estatísticas. Esses estudos, na maioria das vezes, comparavam grupos controle com grupos de intervenção ou utilizavam um *design* de grupo único, aplicando testes e/ou ressonâncias magnéticas antes e depois da intervenção com a prática meditativa, pois tinham o objetivo de observar se mudanças estatísticas significativas ocorriam.

Uma das principais críticas encontradas nos estudos são relacionadas as metodologias. Há uma insatisfação sobre como os diversos pesquisadores se propõem a verificar características demasiadamente subjetivas sem uma forma de análise muito clara, objetiva e padronizada, mesmo com a grande maioria dos trabalhos de intervenção sendo de cunho quantitativo. Portanto, é constante nos trabalhos um clamor por um maior rigor nas pesquisas.

Quase todos os estudos a que tivemos acesso confirmam mudanças significativas provenientes das práticas meditativas, como diminuição da ansiedade, da depressão, do estresse, de doenças cardiovasculares, aumento da sensação de bem-estar e na capacidade de lidar com traumas, ganho em qualidade de vida e melhoria no quadro de pacientes com demência e com câncer e também no de seus cuidadores. A exceção foi acerca de mudanças cognitivas, que não foram observadas por Oken *et al*, 2017.

Portanto, de acordo com os estudos avaliados, a meditação é indicada para indivíduos de todas as idades, desde crianças até idosos, tendo somente como contraindicação pessoas que apresentem um quadro psicótico ou *borderline*. Nesses casos, ela pode não ser eficaz ou ainda levar a um agravamento dos sintomas psiquiátricos através de uma possível despersonalização causada pelo processo meditativo (SAMPAIO *et al*, 2016; CAHN *et al*, 2017).

Contudo, não podemos ser absolutas em nossas conclusões, uma vez que não conseguimos acesso a todos os 112 trabalhos, como mostra o quadro 1.

Por fim, notamos que os EUA mantêm um quase domínio nas pesquisas sobre meditação e saúde, tendo o maior número de publicações, instituições, pesquisadores,

parcerias institucionais e veículos de comunicação publicando sobre o tema. Também notamos que o Brasil ocupa um lugar significativo neste *ranking* e que as parcerias institucionais podem ser um caminho interessante para potencializar o número de publicações do país, que tem poucas colaborações e todas com instituições próximas.

Nosso objetivo não é esgotar a discussão, mas sim fomentá-la. Nesse trabalho exploratório, constatamos a importância de que pesquisas como essa ocorram de tempos em tempos, incluindo outras bases de dados. Isso enriqueceria ainda mais o conhecimento de todos nós sobre o assunto e sobre o posicionamento da comunidade científica a respeito da meditação e nos direcionaria para a exploração de novos temas que fazem interface com a meditação e das lacunas existentes nesse campo de estudos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALEXANDER, CN; RAINFORTH, M.V.; GELDERLOOS, P. Transcendental-Meditation, Self-Actualization, and Psychological Health - A Conceptual Overview and Statistical Metaanalysis. **Journal of Social Behavior & Personality**, v.6 n.5, p.189-248. 1991.

ALVES, Ana Alexandra Marinho; RODRIGUES, Nuno Filipe Reis. Determinantes sociais e económicos da Saúde Mental. **Rev. Port. Sau. Pub.**, Lisboa, v.28, n.2, p.127-131, dez. 2010. Disponível em <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0870-90252010000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 16 fev. 2020.

AMARANTE, Paulo. **Saúde mental e atenção psicossocial**. 4ª Ed. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2013.

BHONA, Fernanda Monteiro de Castro; LOURENCO, Lelio Moura; BRUM, Camila Resende Soares. Violência doméstica: um estudo bibliométrico. **Arq. bras. psicol.**, Rio de Janeiro, v.63, n.1, p.87-100, 2011. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672011000100010&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 03 mar. 2020.

BIRX, Ellen. A comparative concept analysis of centring vs. Opening meditation processes in health care. **Journal of advanced nursing.**, v. 69, p.1895-1904, outubro 2012. Disponível em <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jan.12032>> Acesso em 16 fev. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde (BR). **Sistema Único de Saúde (SUS): princípios e conquistas**. Brasília: Secretaria Executiva; Ministério da Saúde; 2000. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/sus_principios.pdf> Acesso em 10 agosto 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS - PNPIC-SUS**. Brasília, DF, 2006. Disponível em <<http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>> Acesso em 10 agosto 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). **Política Nacional de Promoção da Saúde - PNaPS: revisão da Portaria MS/GM nº 687**, de 30 de março de 2006. Brasília: MS; 2014. Disponível em <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/pnps_revisao_portaria_687.pdf>. Acesso em agosto 2020.

BRASIL. **Portaria MS nº 849**, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 2017. Disponível em <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html>. Acesso em 10 agosto 2020.

BRIGHT, D.; BUCCOLA, V.A.; STONE, W.J.; TOOHEY, J.V. What School Physicians, Nurses And Health Educators Should Know About Transcendental Meditation. **Journal of School Health**, v.43 n.3 p.192–194, 1973. Disponível em <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1746-1561.1973.tb01869.x>> Acesso em 26 fev. 2020.

BROWN, RICHARD P.; GERBARG, PATRICIA L. Yoga Breathing, Meditation, and Longevity. Conferência: Conference on Longevity, Regeneration and Optimal Health Local: Phoenicia, NY Data: SEP 18-21, 2006. **Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives**, Série de livros: Annals of the New York Academy of Sciences. v.1172, p. 54-62, 2009. Disponível em <<https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1749-6632.2009.04394.x>> Acesso em 29 agosto 2020.

BUSCOMBE, R.M.; BOTTOMS, L.; ANDERSSON, H.; et al. Neurophysiological, Psychological, Sport and Health Dimensions of Three Meditation Techniques. **South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation**, v.36 n.2, p.15-32, 2014. Disponível em <<https://www.ajol.info/index.php/sajrs/article/view/108771>> Acesso em 29 agosto 2020.

BUSHELL, W.C.; THEISE, N.D. Toward a Unified Field of Study: Longevity, Regeneration, and Protection of Health through Meditation and Related Practices. Conferência: Conference on Longevity, Regeneration and Optimal Health Local: Phoenicia, NY Data: SEP 18-21, 2006. **Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives**, Série de livros: Annals of the New York Academy of Sciences. v. 1172, p. 5-19, 2009. Disponível em <<https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1749-6632.2009.04959.x>> Acesso em 29 agosto 2020.

BUSHELL, W.C. Longevity Potential Life Span and Health Span Enhancement through Practice of the Basic Yoga Meditation Regimen. Conferência: Conference on Longevity, Regeneration and Optimal Health Local: Phoenicia, NY Data: SEP 18-21, 2006. **Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives**, Série de livros: Annals of the New York Academy of Sciences v. 1172 p. 20-27, 2009. Disponível em <<https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1749-6632.2009.04538.x>> Acesso em 29 agosto 2020.

CAHN, B.R.; GOODMAN, M.S.; PETERSON, C.T.; et al. Yoga, Meditation and Mind-Body Health: Increased BDNF, Cortisol Awakening Response, and Altered Inflammatory Marker Expression after a 3-Month Yoga and Meditation Retreat. **Frontiers in Human Neuroscience**, v.11, n. 315, 2017. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5483482>>. Acesso em 18 out. 2020.

CARDOSO, Roberto; SOUZA, Eduardo; CAMANO, Luiz; LEITE, José. Meditation in health: An operational definition. **Brain research protocols**. v. 14. p. 58-60, 2004. Disponível em <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1385299X04000728?via%3DiHub>> Acesso em 16 fev. 2020.

CASTELLAR, JI; FERNANDES, CA; TOSTA, CE. 2014. Beneficial Effects of Pranic Meditation on the Mental Health and Quality of Life of Breast Cancer Survivors. **Integr Cancer Ther**, v.13 n.4 p.341-350, 2014. Disponível em <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1534735414534730>> Acesso em 01 mar. 2020.

CZERESNIA, Dina.; FREITAS, Carlos. **Promoção da Saúde: conceitos, reflexões e tendências**. 2ª Ed. Rio de Janeiro: FIOCRUZ, 2009.

DANUCALOV, M. A. D.; SIMÕES, R. S. **Neurobiologia e Filosofia da Meditação**. 2ª São Paulo: Phorte. 2018.

DAVIDSON, R. J., & GOLEMAN, D. J. The role of attention in meditation and hypnosis: A psychobiological perspective on transformations of consciousness. **International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis**, v.25, n.4, p.291-308, 1977. Disponível em <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/00207147708415986>> Acesso em 29 agosto 2020.

EPEL, E.; DAUBENMIER, J.; MOSKOWITZ, J.T.; FOLKMAN, S.; BLACKBURN, E. Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres. **Ann N Y Acad Sci.**, v.1172 p.34-53. 2009. Disponível em <<https://nyaspubs.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.1749-6632.2009.04414.x>> Acesso em 03 mar. 2020.

FERNÁNDEZ, K.; KÜHN, J.; LÓPEZ, C.; MORAGA, M.; ORTEGA, P.; MORRISON, R. Meditation: critical analysis of the experience of young university students in their daily life and health. **Cad. Bras. Ter. Ocup.**, São Carlos, v.27, n.4, p.765-775, dez. 2019. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2526-89102019000400765&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 04 Mar. 2020

FREIRE, Paulo. **Pedagogia do oprimido**. 60ª Ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra. 2016.

GALANTE, J.; GALANTE, I.; BEKKERS, M.J.; GALLACHER, J. Effect of Kindness-Based Meditation on Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. **J Consult Clin Psychol.**, v.82 n.6 p.1101-1114. 2014. Disponível em <<https://content.apa.org/record/2014-26574-001>> Acesso em 29 agosto 2020.

GALVANESE, ATC; BARROS, NF; D'OLIVEIRA, AFPL. 2017. Contributions and challenges associated with bodily practices and meditation for health promotion in the public primary care system in the city of Sao Paulo, Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.33, n.12, e00122016, 2017. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-311X2017001205001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 04 Mar. 2020.

GATHRIGHT, E.; DeCOSTA, J.; BALLETTTO, B.; *et al.* **Impact of Transcendental Meditation on Depression and Cardiovascular Health in Cardiovascular Disease: A Systematic Review**, v. 53 s. 1, p. S566-S566, Resumo do encontro: C154, mar. 2019. Disponível em

<<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0965229919303814?via%3Dihub>> Acesso em 29 agosto 2020.

GOLEMAN, D. J., & SCHWARTZ, G. E. Meditation as an intervention in stress reactivity. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v.44 n.3, p. 456–466. 1976. Disponível em <<https://psycnet.apa.org/record/1976-20168-001>> Acesso em 29 agosto 2020.

HAYNES, Anne. Meditation and Health: An Annotated Bibliography. **Reference & User Services Quarterly**, v. 44, n.1, p.18–25, 2004. Disponível em <www.jstor.org/stable/20864282>. Acesso em 16 fev. 2020.

HOGE, E.A.; GUIDOS, B.M.; METE, M.; BUI, E.; POLLACK, M.H.; SIMON, N.M.; DUTTON, M.A. Effects of mindfulness meditation on occupational functioning and health care utilization in individuals with anxiety. **Journal of Psychosomatic Research**, v.95, p.7-11, 2017. Disponível em <<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022399917300661?via%3Dihub>> Acesso em 29 agosto 2020.

IQBAL, N.; SINGH, A.; ALEEM, S. Effect of Dynamic Meditation on Mental Health. **Journal of Religion & Health**, v. 55 n.1, p. 241-254. 2016. Disponível em <<https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-015-0082-x>> Acesso em 29 agosto 2020.

JUNG, Carl. G. **Psicologia da religião ocidental e oriental**. 3ª Ed. Petrópolis: Vozes. 1988.

LAMANQUE, P; DANEALUT, S. Does meditation improve the quality of life for patients living with cancer? A critical synthesis. **Canadian Family Physician**, v.52, p. 474-475, 2006. Disponível em <<https://europepmc.org/article/med/17327889>> Acesso em 29 agosto 2020.

LAVRETSKY, H.; EPEL, E.S.; SIDDARTH, P.; NAZARIAN, N.; CYR, N.S.; KHALSA, D.S.; LIN, J.; BLACKBURN, E.; IRWIN, M.R. A pilot study of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms: effects on mental health, cognition, and telomerase activity. **Int J Geriatr Psychiatry**, v.28 n.1 p.57-65, 2013. Disponível em <<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/gps.3790>> Acesso em 03 mar. 2020.

LEACH, M.J.; FRANCIS, A.; ZIAIAN, T. Transcendental Meditation for the improvement of health and wellbeing in community-dwelling dementia caregivers [transcendent]: a randomised wait-list controlled trial. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v. 15, n. 145. 2015. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4429365/>> Acesso em 29 agosto 2020.

FRANCIS, A.; ZIAIAN, T. Improving the Health and Well-Being of Community-Dwelling Caregivers of Dementia Sufferers: Study Protocol of a Randomized Controlled Trial of Structured Meditation Training. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.20 n.2 p.136-141. 2014. Disponível em <https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2013.0170?url_ver=Z39.88-

2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed&> Acesso em 29 agosto 2020.

LIU, W.; LIN, J. The Role of Meditation in College Students' Neuroticism and Mental Health. **Translational Neuroscience**, v.10 n.1 p.112-117, 2019. Disponível em <<https://www.degruyter.com/view/j/tnsci.2019.10.issue-1/tnsci-2019-0019/tnsci-2019-0019.xml>> Acesso em 04 mar. 2020.

LUTZ, A., SLAGTER, H. A., DUNNE, J. D., & DAVIDSON, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. **Trends in cognitive sciences**, v.12, n.4, p.163–169, abril 2008. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693206/>> Acesso em 16 fev. 2020.

MATCHIM, Y.; ARMER, J.M. Measuring the psychological impact of mindfulness meditation on health among patients with cancer: A literature review. **Oncology Nursing Forum**, v. 34 n. 5, p. 1059-1066. 2007. Disponível em <<https://onf.ons.org/onf/34/5/measuring-psychological-impact-mindfulness-meditation-health-among-patients-cancer>> Acesso em 29 agosto 2020.

OKEN, B.S.; WAHBEH, H.; GOODRICH, E.; KLEE, D.; MEMMOTT, T.; MILLER, M.; FU, R. Meditation in Stressed Older Adults: Improvements in Self-Rated Mental Health Not Paralleled by Improvements in Cognitive Function or Physiological Measures. **Mindfulness**, v.8 n.3, p. 627-638, 2017. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5464416/>> Acesso em 23 mar. 2020.

ORME-JOHNSON D. W., et al. Meditation in the treatment of chronic pain and insomnia. In **National Institutes of Health Technology Assessment Conference on Integration of Behavioral and Relaxation Approaches into the Treatment of Chronic Pain and Insomnia**, Bethesda Maryland: National Institutes of Health, 1995.

OSPINA, Maria. B., et al. Clinical Trials of Meditation Practices in Health Care: Characteristics and Quality. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine** v.14, n. 10, p. 1199-1213, 2008. Disponível em <<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2008.0307>> Acesso em 16 fev. 2020.

RIZER, C.A.; FAGAN, M.H.; KILMON, C.; et al. The Role of Perceived Stress and Health Beliefs on College Students' Intentions to Practice Mindfulness Meditation. **American Journal of Health Education**, v.47 n.1 p.24-31, 2016. Disponível em <<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/19325037.2015.1111176?forwardService=showFullText&tokenAccess=BIziJuGSNHvSpvS9Awn2&tokenDomain=eprints&doi=10.1080%2F19325037.2015.1111176&doi=10.1080%2F19325037.2015.1111176&journalCode=ujhe20>> Acesso em 04 mar. 2020.

ROGERS, Carl. **Um jeito de ser**. 4ª Ed. São Paulo: Ed. P.U. 1987.
SAMPAIO, Cynthia; LIMA, Manuela; LADEIA, Ana. Meditation, Health and Scientific Investigations: Review of the Literature. **Journal of Religion and Health** v.56 n. 2 p. 411-427, 2017. Disponível em <<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs10943-016-0211-1>> Acesso em 16 fev. 2020.

SANTIAGO, Pedro. H. R. **Avaliação da viabilidade de um programa de meditação mindfulness para redução do estresse organizacional em profissionais da atenção básica.** 2016. Dissertação (Mestrado) - Curso de Saúde Coletiva, Saúde Pública, Universidade Federal de Santa Catarina, Florianópolis, 2017. Disponível em <<https://repositorio.ufsc.br/xmlui/handle/123456789/176769>> Acesso em 29 agosto 2020.

SCHNAUBELT, S.; HAMMER, A.; KOLLER, L.; et al. Meditation and Cardiovascular Health: What is the Link? **European Cardiology Review**, v.14 n.3, p. 161-164, 2019. Disponível em <<https://www.ecrjournal.com/articles/meditation-and-cardiovascular-health-What-is-the-link>> Acesso em 29 agosto 2020.

SCHNEIDER, R.H.; GRIM, C.E.; RAINFORTH, M.V.; et al. Stress Reduction in the Secondary Prevention of Cardiovascular Disease Randomized, Controlled Trial of Transcendental Meditation and Health Education in Blacks. **Circulation-Cardiovascular Quality and Outcomes**, v.5 n.6 p.750-758. 2012. Disponível em <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/CIRCOUTCOMES.112.967406?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori%3Arid%3Acrossref.org&rfr_dat=cr_pub++0pubmed&> Acesso em 20 agosto 2020.

SCHNEIDER, R.H.; MYERS, H.F.; MARWAHA, K.; et al. Stress Reduction in the Prevention of Left Ventricular Hypertrophy: A Randomized Controlled Trial of Transcendental Meditation and Health Education in Hypertensive African Americans. **Ethnicity & Disease**, v. 29 n.4 p.577-586. 2019. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6802172/>> Acesso em 29 agosto 2020.

SCHNEIDER, R.; WALTON, K.; RANDALL, O.; et al. **Reduction of Insulin Resistance and Carotid Intima-Media Thickness in Older African American Women: A Randomized Comparison of Transcendental Meditation and Health Education** Conferência: Scientific Sessions of the American-Heart-Association on Epidemiology and Prevention/Lifestyle and Cardiometabolic Health Local: Houston, TX Data: MAR 05-08, 2019. Patrocinador(es): Amer Heart Assoc circulation, v. 139, s. 1, Resumo do encontro: AP341, 2019. Disponível em <https://www.ahajournals.org/doi/10.1161/circ.139.suppl_1.P341> Acesso em 29 agosto 2020.

SCHNEIDER, R.H.; WALTON, K.G.; SALERNO, J.W.; et al. Cardiovascular disease prevention and health promotion with the transcendental meditation program and maharishi consciousness-based health care. Conferência: 20th Annual International Interdisciplinary Conference on Hypertension and Related Cardiovascular Risk Factors in Ethnic Populations Local: San Juan, PR jul. 2005. **Ethnicity & Disease**, v.16 n.3, p.S15-S26. 2006. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2267926/>> Acesso em 29 agosto 2020.

SERVAN- SCHREIBER, D. **Anticâncer.** 1ª Ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2008

SHAPIRO, D. Meditation: Clinical and health-related applications. **The Western Journal of Medicine**, v.134, n.2, p.141-142, 1981. Disponível em <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1272535/>> Acesso em 01 mar. 2020.

SHAPIRO, D.H.; et al. Effects of Intensive Meditation on Sex-Role Identification - Implications for a Control Model of Psychological Health. **Psychological Reports**, v.51, n.1, p.44-46, 1982. Disponível em <<https://deanehshapirojr.org/wp-content/uploads/2017/02/Effects-meditation-sex-role-identification.pdf>> Acesso em 10 mar. 2020.

SILVA, S. M. **Benefícios da meditação para a saúde: percepção dos praticantes do centro Sahaja Yoga de Taguatinga DF**. 2016. 42 f., il. Trabalho de conclusão de curso (Bacharelado em Saúde Coletiva) — Universidade de Brasília, Brasília, 2016. Disponível em <https://bdm.unb.br/bitstream/10483/13986/1/2016_StelamaresMenezesdaSilva.pdf> Acesso em 29 agosto 2020.

STROWGER, M.; KIKEN, L.G.; RAMCHARRAN, K. Mindfulness Meditation and Physical Activity: Evidence From 2012 National Health Interview Survey. **Health Psychology**, v.37 n.10 p.924-928, 2018. Disponível em <<https://content.apa.org/record/2018-46854-004>> Acesso em 29 agosto 2020.

TREESAK, C; YE, X; SAKTHONG, P; GROSS, CR. Performance of the SF-12 and RAND-12 physical and mental health summary scores in people practicing meditation. **Value in Health**, v.6 n.3 p.361-361, 2003. Disponível em <[https://www.valueinhealthjournal.com/article/S1098-3015\(10\)64251-9/fulltext](https://www.valueinhealthjournal.com/article/S1098-3015(10)64251-9/fulltext)> Acesso em 29 agosto 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Frequently asked questions**. Disponível em <<https://www.who.int/about/who-we-are/frequently-asked-questions>> Acesso em 04 mar. 2020.

YANG, Ke-Ping; SU, Whei-Ming; HUANG, Chen-Kuan. The Effect of Meditation on Physical and Mental Health in Junior College Students: A Quasi-Experimental Study. **Journal of Nursing Research**, v.17 n.4 p.261-269, 2009. Disponível em <https://journals.lww.com/jnr-twna/Fulltext/2009/12000/The_Effect_of_Meditation_on_Physical_and_Mental.6.aspx> Acesso em 04 mar. 2020.

APÊNDICE

Artigos encontrados na *Web of Science* para títulos que continham as palavras “*meditation*” e “*health*”:

ALEXANDER, C.N.; RAINFORTH, M.V.; GELDERLOOS, P. Transcendental-Meditation, Self-Actualization, and Psychological Health - A Conceptual Overview and Statistical Metaanalysis. **Journal of Social Behavior and Personality**, v.6 n.5, p. 189-248. 1991.

ALEXANDER, C.N.; SWANSON, G.C.; RAINFORTH, M.V.; et al. Effects of the Transcendental-Meditation Program on Stress Reduction, Health, and Employee Development - A Prospective-Study in 2 Occupational Settings. **Anxiety Stress and Coping**, v.6, n.3, p. 245-262. 1993.

BIRX, E. A comparative concept analysis of centring vs. opening meditation processes in health care. **Journal of Advanced Nursing**, v.69 n.8, p. 1895-1904. 2013.

BOELLINGHAUS, I.; JONES, F.W.; HUTTON, J. The Role of Mindfulness and Loving-Kindness Meditation in Cultivating Self-Compassion and Other-Focused Concern in Health Care Professionals. **Mindfulness**, v.5, n.2, p. 129-138. 2014.

BRIGHT, D.; BUCCOLA, V.A.; STONE, W.J.; et al. What School Physicians, Nurses and Health Educators Should Know About Transcendental Meditation. **Journal of School Health**, v.43 n.3, p. 192-194. 1973.

BROWN, RICHARD P.; GERBARG, PATRICIA L. Yoga Breathing, Meditation, and Longevity. Conferência: Conference on Longevity, Regeneration and Optimal Health Local: Phoenicia, NY Data: SEP 18-21, 2006. **Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives**, Série de livros: Annals of the New York Academy of Sciences. v.1172, p. 54-62, 2009.

BUSCOMBE, R.M.; BOTTOMS, L.; ANDERSSON, H.; et al. Neurophysiological, Psychological, Sport and Health Dimensions of Three Meditation Techniques. **South African Journal for Research in Sport Physical Education and Recreation**, v.36 n.2, p.15-32. 2014.

BUSHELL, W.C.; THEISE, N.D. Toward a Unified Field of Study: Longevity, Regeneration, and Protection of Health through Meditation and Related Practices. Conferência: Conference on Longevity, Regeneration and Optimal Health Local: Phoenicia, NY Data: SEP 18-21, 2006. **Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives**, Série de livros: **Annals of the New York Academy of Sciences**. v.1172, p. 5-19. 2009.

BUSHELL, W.C. Longevity Potential Life Span and Health Span Enhancement through Practice of the Basic Yoga Meditation Regimen. Conferência: Conference on Longevity, Regeneration and Optimal Health Local: Phoenicia, NY Data: SEP 18-21, 2006. **Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives**, Série de livros: Annals of the New York Academy of Sciences v. 1172, p. 20-27, 2009.

BUTCHER, P. Psychotherapy, Meditation and Health - A Cognitive Behavioral-Perspective - KWEE, M. **British Journal of Medical Psychology**, v.64 p.306-306, Parte: 3. 1991

CAHN, B.R.; GOODMAN, M.S.; PETERSON, C.T.; et al. Yoga, Meditation and Mind-Body Health: Increased BDNF, Cortisol Awakening Response, and Altered Inflammatory Marker Expression after a 3-Month Yoga and Meditation Retreat. **Frontiers in Human Neuroscience**, v.11, n. 315, 2017.

CARDOSO R, DE SOUZA E, CAMANO L, LEITE JR. Meditation in health: an operational definition. **Brain Research Protocols**, v.14 n.1, p. 58-60. 2004.

CARSWELL, J.; FREWEN, P. Experiences of Psychopathology Distract from Focused Attention During Mindfulness Meditation: Assessment in Relation to Meditation Breath Attention Scores in Mental Health Help-Seeking Participants. **Mindfulness**, v.8 n.4, p.943-948. 2017.

CASTELLAR, J.I.; FERNANDES, C.A.; EDUARDO TOSTA, C. Beneficial Effects of Pranic Meditation on the Mental Health and Quality of Life of Breast Cancer Survivors. **Integrative Cancer Therapies**, v.13, n.4, p.341-350. 2014.

CHETELAT, G.; LUTZ, A.; ARENAZA-URQUIJO, E.; et al. Why could meditation practice help promote mental health and well-being in aging? **Alzheimers Research & Therapy**, v. 10, Número do artigo: 57. 2018.

CHOO, A.; MAY, A. Virtual Mindfulness Meditation Virtual Reality and Electroencephalography for Health Gamification. Conferência: 6th IEEE Consumer-Electronics-Society Games, Entertainment and Media (IEEE GEM)Conference Local: Toronto, CANADA. Data: OCT 22-24, 2014. Patrocinador(es): IEEE Consumer Elect Soc. 2014. IEEE Games, Media, Entertainment (GEM), 2014.

CHU, Li-Chuan. The Benefits of Meditation Vis-a-Vis Emotional Intelligence, Perceived Stress and Negative Mental Health. **Stress and Health**, v.26 n.2, p.169-180. 2010.

COSTA GALVANESE, A.T.; De BARROS, N.F.; PIRES LUCAS D'OLIVEIRA, A.F. Contributions and challenges associated with bodily practices and meditation for health promotion in the public primary care system in the city of São Paulo, Brazil. **Cadernos de Saúde Pública**, v.33, n.12. 2017.

CUELLAR, N.G. Mindfulness Meditation for Veterans-Implications for Occupational Health Providers. **AAOHN Journal**, v.56 n.8, p. 357-363. 2008.

De JESUS, S.; SCHULTZ, E.; BOND, R. The Yoga-Meditation Heart Connection: A Pilot Study Looking to Improve Women's Heart Health. Conferência: AFMR/SAFMR/SSCI/SSPR Southern Regional Meetings Local: New Orleans, LA Data: FEB 21-23, 2019. Patrocinador(es): Amer Federat Med Res So Sect; Acad Pediat Assoc; So Soc Clin Investigat; So Soc Pediat Res. **Journal of Investigative Medicine**, v.67 n.2, p. 583-583, Resumo do encontro: 581, 2019.

De JESUS, S.; SCHULTZ, E.; BOND, R.M. The Yoga-meditation Heart Connection: a Pilot Study Looking to Improve Women's Heart Health. Conferência: Scientific Sessions of the American-Heart-Association on Epidemiology and Prevention/Lifestyle and Cardiometabolic Health Local: Houston, TX Data: MAR 05-08, 2019. Patrocinador(es): Amer Heart Assoc. **Circulation**, v. 139 s: 1, Resumo do encontro: AP352, 2019.

DELMONTE, M.M. Meditation Practice as Related to Occupational Stress, Health and Productivity. **Perceptual and Motor Skills**, v.59 n.2, p. 581-582. 1984.

DEVIPRIYA, A.; NAGARAJAN, N. A Novel Method of Segmentation and Classification for Meditation in Health Care Systems. **Journal of Medical Systems**, v.42 n.10, Número do artigo: 193. 2018.

DONNELLY, G.F. Health Benefits of Emptying the Mind: Rediscovering Meditation. **Holistic Nursing Practice**, v.27, n.2, p. 57-58. 2013.

EDWARDS, M.K.; LOPRINZI, P.D. Comparative effects of meditation and exercise on physical and psychosocial health outcomes: a review of randomized controlled trials. **Postgraduate Medicine**, v.130, n.2, p.222-228. 2018.

EPEL, E.; DAUBENMIER, J.; MOSKOWITZ, J.T.; et al. Can Meditation Slow Rate of Cellular Aging? Cognitive Stress, Mindfulness, and Telomeres. Conferência: Conference on Longevity, Regeneration and Optimal Health Local: Phoenicia, NY Data: SEP 18-21, 2006. **Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives**, Série de livros: Annals of the New York Academy of Sciences v. 1172 p. 34-53, 2009.

FLETT, J.A.M.; HAYNE, H.; RIORDAN, B.C.; et al. Mobile Mindfulness Meditation: a Randomised Controlled Trial of the Effect of Two Popular Apps on Mental Health. **Mindfulness**, v.10, n.5, p.863-876. 2019.

GALANTE, J.; GALANTE, I.; BEKKERS, M.J.; GALLACHER, J. Effect of Kindness-Based Meditation on Health and Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v.82, n.6, p. 1101-1114. 2014.

GALANTINO, ML; BAIME, M; MAGUIRE, M; et al. Short Communication: Association of psychological and physiological measures of stress in health-care professionals during an 8-week mindfulness meditation program: mindfulness in practice. **stress And Health**, v. 21 n. 4, p. 255-261, 2005.

GATHRIGHT, E.; DeCOSTA, J.; BALLETO, B.; et al. Impact of Transcendental Meditation on Depression and Cardiovascular Health in Cardiovascular Disease: A Systematic Review, v. 53 s. 1, p. S566-S566, Resumo do encontro: C154, 2019.

GELDERLOOS, P.; HERMANS, H.J.M.; AHLSCROM, H.H.; et al. Transcendence and Psychological Health - Studies With Long-Term Participants of the Transcendental-Meditation and Tm-Sidhi Program. **Journal of Psychology**, v.124 n.2, p. 177-197. 1990.

GOLEMAN, D. Meditation and consciousness: an Asian approach to mental health. **Am J Psychother.** V.30, n.1, p.41-54, 1976.

GROSSMAN, P. Meditation for health purposes: On the importance of breathing. Conferência: 15th Annual Meeting of the International-Society-for-the-Advancement-of-Respiratory-Psychophysiology Local: Ann Arbor, MI Data: OCT 05-07, 2008 Patrocinador(es): Int Soc Advancement Respiratory Psychophysiol. **Biological Psychology**, v.83 n.1, p.68-68. 2010.

HANKEY, A.; SHETKAR, R. Self-transcending meditation is good for mental health: why this should be the case. **International Review of Psychiatry**, v.28 n.3, Edição especial: SI, p. 236-240. 2016.

HAROLDS, J.A. Quality and Safety in Health Care, Part XLVI Mindfulness, Meditation, and Burnout. **Clinical Nuclear Medicine**, v.44 n.4, p. 289-291. 2019.

HAVERMANS, R.C. Applying mindfulness meditation treatment in mental health care: Should we wait for empirical justification? **Psychologie & Gezondheid**, v.39, n.2, p. 111-114. 2011.

HAVERMANS, R.C. Mindfulness meditation in mental health care: Too much, too often, and too soon. **Psychologie & Gezondheid**, v.38, n.5, p. 250-254. 2010.

HJELLE, L. A. Transcendental Meditation and Psychological Health. **Perceptual and Motor Skills**. v.39, n.1, p. 623-628. 1974.

HOGE, E.A.; GUIDOS, B.M.; METE, M.; BUI, E.; POLLACK, M.H.; SIMON, N.M.; DUTTON, M.A. Effects of mindfulness meditation on occupational functioning and health care utilization in individuals with anxiety. **Journal of Psychosomatic Research**, v.95, p. 7-11. 2017.

HUDLICKA, E. Virtual training and coaching of health behavior: Example from mindfulness meditation training. **Patient Education and Counseling**, v.92, n.2, p. 160-166, 2013.

INTAHPHUAK, S.; RATTANASUWAN, P. Effectiveness of Anapanasati meditation on health status of climacteric women. **Tropical Medicine & International Health**, v. 20, Edição especial: SI, s: 1, p. 365-366, Resumo do encontro: PS2.169, 2015.

IQBAL, N.; SINGH, A.; ALEEM, S. Effect of Dynamic Meditation on Mental Health. **Journal of Religion & Health**, v.55, n.1, p. 241-254. 2016.

IRELAND, M.J. Meditation and Psychological Health: Modeling Theoretically Derived Predictors, Processes, and Outcomes. **Mindfulness**, v.4, n.4, p. 362-374. 2013.

IWAKUMA, M.; OSHITA, D.; YAMAMOTO, A.; URUSHIBARA-MIYACHI, Y. Effects of Breathing-Based Meditation on Earthquake-Affected Health Professionals. **Holistic Nursing Practice**, v.31, n.3, p. 177-182. 2017.

KABAT-ZINN, J. Commentary on Majumdar et al.: Mindfulness meditation for health. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.8, n.6, p. 731-735. 2002

KAY, O.D. Is Civilization Dangerous to Your Health + Coue, Emile - Transcontinental Meditation. **Horizon**, v.18, n.2, p. 22-23. 1976.

KRISTELLER, JEAN L. Contemplative Practices in Action: Spirituality, Meditation, and Health. **Psycho-Oncology**, v.21, n.2, p. e3-e4. 2012.

KWEE, M.G.T; TAAMS, M.K. NeoZEN: Buddhist meditation and the empirical evidence on health enhancement. **International Journal of Psychology**, v.39, n.5-6, s: S, p. 384-384. 2004.

LAMANQUE, P; DANEAULT, S. Does meditation improve the quality of life for patients living with cancer? A critical synthesis. **Canadian Family Physician**, v.52, p. 474-475. 2006.

LARRIVEE, D.; ECHARTE, L. Contemplative Meditation and Neuroscience: Prospects for Mental Health. **Journal of Religion & Health**, v.57, n.3, p. 960-978. 2018.

LAVRETSKY, H.; EPEL, E.S.; SIDDARTH, P.; NAZARIAN, N.; CYR, N.S.; KHALSA, D.S.; LIN, J.; BLACKBURN, E.; IRWIN, M.R. A pilot study of yogic meditation for family dementia caregivers with depressive symptoms: effects on mental health, cognition, and telomerase activity. **International Journal of Geriatric Psychiatry**, v.28, n.1, p. 57-65. 2013.

LEACH, M.J.; FRANCIS, A.; ZIAIAN, T. Transcendental Meditation for the improvement of health and wellbeing in community-dwelling dementia caregivers [transcendent]: a randomised wait-list controlled trial. **BMC Complementary and Alternative Medicine**, v. 15, n.145. 2015.

LEACH, M.J.; FRANCIS, A.; ZIAIAN, T. Improving the Health and Well-Being of Community-Dwelling Caregivers of Dementia Sufferers: Study Protocol of a Randomized Controlled Trial of Structured Meditation Training. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.20, n.2, p. 136-141. 2014.

LEE, M.Y.; ZAHARLICK, A.; AKERS, D. Impact of Meditation on Mental Health Outcomes of Female Trauma Survivors of Interpersonal Violence With Co-Occurring Disorders: A Randomized Controlled Trial. **Journal of Interpersonal Violence**, v.32 n.14, p. 2139-2165. 2017.

LIU, W.; LIN, J. The Role of Meditation in College Students' Neuroticism and Mental Health. **Translational Neuroscience**, v.10, n.1, p. 112-117. 2019.

LOMAS T, RIDGE D, CARTWRIGHT T, EDGINTON T. Engagement with meditation as a positive health trajectory: Divergent narratives of progress in male meditators. **Psychology & Health**, v.29, n.2, p.218-236. 2014.

LYNCH, J.; PRIHODOVA, L.; DUNNE, P.J.; et al. Mantra meditation for mental health in the general population: A systematic review. **European Journal of Integrative Medicine**, v.23, p. 101-108. 2018

LYNCH, J.; PRIHODOVA, L.; DUNNE, P.J.; et al. Impact of mantra meditation on health and wellbeing: A systematic review protocol. **European Journal of Integrative Medicine**, v.18, p.30-33. 2018.

MAJUMDAR M, GROSSMAN P, DIETZ-WASCHKOWSKI B, KERSIG S, WALACH H. Does mindfulness meditation contribute to health? Outcome evaluation of a German sample. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.8, n.6, p. 719-730. 2002.

MATCHIM, Y.; ARMER, J.M. Measuring the psychological impact of mindfulness meditation on health among patients with cancer: A literature review. **Oncology Nursing Forum**, v.34, n.5, p. 1059-1066. 2007.

MESERVE, H.C. Meditation and Health. **Journal of Religion & Health**, v.19, n.1, p. 3-6. 1980.

MUNTEANU, A.; JINARU, A.; COSTEA, I. The influence of the meditation technique on some health aspects and psychological status. **Psychology & Health**, v. 24, Edição especial: SI, s: 1, p. 283-283, 2009.

NAKAMACHI, FUSAKO; YAMAGUCHI, IKUKO; KONISHI, YOSHIRO; et al. The practice of mindful yoga and breath awareness meditation in promoting health. **Quality of Life Research**, v. 21, s. 1, p. 109-109, Resumo do encontro: 3014. 2012.

NUALLAIN, S.O. The Practice of Presence; Consciousness, Meditation, Health and Spirituality. **Cosmos and History-The Journal of Natural and Social Philosophy**, v.14 n.2, p.178-206. 2018.

OKEN, B.S.; GOODRICH, E.; MEMMOTT, T.; et al. Predictors of Improvements in Mental Health From Mindfulness Meditation in Stressed Older Adults. **Alternative Therapies in Health and Medicine**, v.24, n.1, p.48-55. 2018.

OKEN, B.S.; WAHBEH, H.; GOODRICH, E.; KLEE, D.; MEMMOTT, T.; MILLER, M.; FU, R. Meditation in Stressed Older Adults: Improvements in Self-Rated Mental Health Not Paralleled by Improvements in Cognitive Function or Physiological Measures. **Mindfulness**, v.8, n.3, p. 627-638. 2017.

OMAN, D; HEDBERG, J.; THORESEN, C.E. Passage meditation reduces perceived stress in health professionals: A randomized, controlled trial. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v.74, n.4, p.714-719. 2006.

OMAN, D.; RICHARDS, T. ANNE; HEDBERG, J.; et al. Passage Meditation Improves Caregiving Self-efficacy among Health Professionals A Randomized Trial and Qualitative Assessment. **Journal of Health Psychology**, v.13, n.8, p. 1119-1135. 2008.

ORME-JOHNSON, D.W. Commentary on the AHRQ Report on Research on Meditation Practices in Health. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.14, n.10, p. 1215-1221. 2008.

OSPINA MB, BOND K, KARKHANEH M, BUSCEMI N, DRYDEN DM, BARNES V, CARLSON LE, DUSEK JA, SHANNAHOFF-KHALSA D. Clinical Trials of Meditation Practices in Health Care: Characteristics and Quality. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v.14, n.10, p. 1199-1213. 2008.

PECKHAM, S.B.; IONSON, E.; NASSIM, M.; et al. Sahaj Samadhi meditation vs a Health Enhancement Program in improving late-life depression severity and executive function: study protocol for a two-site, randomized controlled trial. **Trials**, v.20, n.1, Número do artigo: 605. 2019.

PRASAD, K.; WAHNER-ROEDLER, D.L.; CHA, S.S.; SOOD, A. Effect of a Single-session Meditation Training to Reduce Stress and Improve Quality of Life Among Health Care Professionals: A "Dose-ranging" Feasibility Study. **alternative Therapies In Health And Medicine**, v.17, n.3, p. 46-49. 2011.

RANDALL, J. **Deinstitutionalization contra normalization: A meditation upon the narrative accounts of mental health practitioner.** Conferência: 3rd International Conference on Innovation and Management Local: Wuhan, PEOPLES R CHINA Data: DEC 02-03, 2006. Patrocinador(es): Wuhan Univ Technol; Yamaguchi Univ; UNI MERIT. Proceedings of the 3rd International Conference on Innovation & Management, v. 1 e 2, p. 1608-1619, 2006.

RAO, N.; KEMPER, K.J. Online Training in Specific Meditation Practices Improves Gratitude, Well-Being, Self-Compassion, and Confidence in Providing Compassionate Care Among Health Professionals. **Journal of Evidence-Based Integrative Medicine**, v.22, n.2, p.237-241. 2017.

READ, A. Psychotherapy, Meditation and Health A Cognitive-Behavioral Perspective - KWEE, MGT. **Behaviour Research and Therapy**, v.29, n.1, p. 100-101. 1991.

RIZER, C.A.; FAGAN, M.H.; KILMON, C.; et al. The Role of Perceived Stress and Health Beliefs on College Students' Intentions to Practice Mindfulness Meditation. **American Journal of Health Education**, v.47, n.1, p. 24-31. 2016.

ROCCO, S.; DEMPSEY, S; HARTMAN, D. Teaching Calm Abiding Meditation to Mental Health Workers: A Descriptive Account of Valuing Subjectivity. **Contemporary Buddhism**, v.13, n.2, p.193-211. 2012.

SANCHES SAMPAIO, C.V.; LIMA, M.G.; LADEIA, A.M. Meditation, Health and Scientific Investigations: Review of the Literature. **Journal of Religion & Health**, v.56 n.2, p. 411-427. 2017.

SCHNAUBELT, S.; HAMMER, A.; KOLLER, L.; et al. Meditation and Cardiovascular Health: What is the Link? **European Cardiology Review**, v.14, n.3, p. 161-164, 2019.

SCHNEIDER, R.H.; GRIM, C.E.; RAINFORTH, M.V.; et al. Stress Reduction in the Secondary Prevention of Cardiovascular Disease Randomized, Controlled Trial of Transcendental Meditation and Health Education in Blacks. **Circulation-Cardiovascular Quality and Outcomes**, v.5, n.6, p. 750-758. 2012.

SCHNEIDER, R.H.; MYERS, H.F.; MARWAHA, K.; et al. Stress Reduction in the Prevention of Left Ventricular Hypertrophy: A Randomized Controlled Trial of Transcendental Meditation and Health Education in Hypertensive African Americans. **Ethnicity & Disease**, v.29, n.4, p. 577-586. 2019.

SCHNEIDER, R.; WALTON, K.; RANDALL, O.; et al. **Reduction of Insulin Resistance and Carotid Intima-Media Thickness in Older African American Women: A Randomized Comparison of Transcendental Meditation and Health Education**. Conferência: Scientific Sessions of the American-Heart-Association on Epidemiology and Prevention/Lifestyle and Cardiometabolic Health Local: Houston, TX Data: MAR 05-08, 2019. Patrocinador(es): Amer Heart Assoc circulation. v.139, s. 1, Resumo do encontro: AP341, 2019.

SCHNEIDER, R.H.; WALTON, K.G.; SALERNO, J.W.; et al. Cardiovascular disease prevention and health promotion with the transcendental meditation program and maharishi consciousness-based health care. Conferência: 20th Annual International Interdisciplinary Conference on Hypertension and Related Cardiovascular Risk Factors in Ethnic Populations Local: San Juan, PR Data: JUL, 2005. **ETHNICITY & DISEASE**, v.16, n.3, p.S15-S26. 2006.

SEVA, A. Psychotherapy, Meditations and Health A Cognitive-Behavioral Perspective - KWEE,MGT. **European Journal of Psychiatry**, v. 5 Edição: 2 p. 128-128, 1991.

SHAPIRO, D.H.; WALSH, R.N.; SHAPIRO, J.; et al. Effects of Intensive Meditation on Sex-Role Identification - Implications for a Control Model of Psychological Health. **Psychological Reports**, v.51, n.1, p. 44-46. 1982.

SHAPIRO, D.H. Meditation - Clinical and Health-Related Applications. **Western Journal of Medicine**, v.134, n.2, p. 141-142. 1981.

SHARMA, A.; SHARMA, S. Workshop/symposium on spirituality and meditation in mental health. **Indian Journal of Psychiatry**, v.57, n.5, s: 1, p. S162-S162. 2015.

SHIN, Kyung-Chul; PARK, E-Jin. The Effect of Mindfulness Meditation Programs on Perceived Stress and Quality of Life of Mental Health Professionals: A Pilot Study Conferência: 30th Seoul World Congress of the International-College-of-Neuropsychopharmacology (CINP) Local: Seoul, SOUTH KOREA Data: JUL 03-07, 2016. Patrocinador(es): Int Coll Neuropsychopharmacol. **International Journal of Neuropsychopharmacology**, v. 19, s. 1, p. 317-317 Resumo do encontro: PT746, 2016.

SIBINGA, E.M.S.; KEMPER, K.J. Complementary, Holistic, and Integrative Medicine: Meditation Practices for Pediatric Health. **Pediatrics in Review**, v.31, n.12, p.E91-E103. 2010.

SMERNOFF, E.; MITNIK, I.; LEV-ARI, S. The effects of Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR) on mental health and well-being among a non-clinical sample. **Complementary Therapies in Clinical Practice**, v.34, p. 30-34. 2019.

SORRELL, J.M. Meditation for Older Adults A New Look at an Ancient Intervention for Mental Health. **Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services**, v.53, n.5, p. 15-19. 2015.

STROWGER, M.; KIKEN, L.G.; RAMCHARRAN, K. Mindfulness Meditation and Physical Activity: Evidence From 2012 National Health Interview Survey. **Health Psychology**, v.37, n.10, p. 924-928. 2018.

THIMMAPURAM, J.; PARGAMENT, R.; SIBLISS, K.; GRIM, R.; RISQUES, R.; TOORENS, E. Effect of heartfulness meditation on burnout, emotional wellness, and telomere length in health care professionals. **Journal of Community Hospital Internal Medicine Perspectives**, v.7, n.1, 2017.

TREESAK, C; YE, X; SAKTHONG, P; GROSS, CR. Performance of the SF-12 and RAND-12 physical and mental health summary scores in people practicing meditation. **Value in Health**, v.6, n.3, p. 361-361. 2003.

WAEDELDE, L. C., UDDO M, MARQUETT R, ROPELATO M, FREIGHTMAN S, PARDO A, SALAZAR J. A Pilot Study of Meditation for Mental Health Workers Following Hurricane Katrina. **Journal of Traumatic Stress**, v.21, n.5, p. 497-500. 2008.

WALTON, K. G.; RANDALL, O. S.; GAYLORD-KING, C.; et al. Behavioral treatment of metabolic syndrome in older African American women part 2: A randomized trial of transcendental meditation and health education. **Ethnicity & Disease**, v.17, n.3, p. S28-S28, Resumo do encontro: 034, 2007.

WANG, C.; LI, K.; GAYLORD, S. Prevalence, patterns, and predictors of meditation use among US children: Results from the National Health Interview Survey. **Complementary Therapies in Medicine**, 43: 271-276. 2019. Número de citações: 1
WILSON, J. "The New Science Of Health And Happiness": Investigating Buddhist Engagements With The Scientific Study Of Meditation. **Zygon**, v.53, n.1, p.49-66. 2018.

XIONG, G.L.; DORAISWAMY, P. MURALI. Does Meditation Enhance Cognition and Brain Plasticity? Conferência: Conference on Longevity, Regeneration and Optimal Health Local: Phoenicia, NY Data: SEP 18-21, 2006. **Longevity, Regeneration, and Optimal Health: Integrating Eastern and Western Perspectives**, Série de livros: Annals of the New York Academy of Sciences, v. 1172, p. 63-69, 2009.

YANG, Ke-Ping; SU, Whei-Ming; HUANG, Chen-Kuan.. The Effect of Meditation on Physical and Mental Health in Junior College Students: A Quasi-Experimental Study. **Journal of Nursing Research**, v.17, n.4, p.261-269. 2009.

ZABEL, D; HAYNES, A. Meditation and health - An annotated bibliography. **Reference & User Services Quarterly**, v.44, n.1, p.18-25. 2004.

KCI –

CHOI, E. H.; CHUN, M.Y. The effect of self reflection meditation program on the job stress and psychosocial health of government staffs. *Health Communication. The Official Journal of Korean Academy on Communication in Healthcare*, v.14, n.1, p. 53-61. 2019.

KIM, JI-SOO. The Effect of Meditation-Respiration on Mental Health & Stress Levels Based on Holistic Foundations. *Journal of Holistic Education*, v.13, n.3, p. 71-86. 2009.

KIM, TAE HOONA. Study on the Method of Improving Dancers' Health through Meditation. *Philosophy of Movement : Journal of Korean Philosophic Society for Sport and Dance*, v.11, n.1, p. 303-316. 2003.

LIM, SE-LA. The Development and Effectiveness of Mental Health Program Using Chakra Meditation for Adults. *불교문예연구*, v.9, p. 311-331. 2017.

PARK, Sang-gyu. Effectiveness of a Emotional Expressed Based Meditation Program in Helping College Students Keep their Mental Health. *Korean Journal of Health Psychology*, v.13, n.4, p. 995-1007. 2008.

YOO, Jaechung. The Study of Casual Relationship Between Psycho-social Health and School Life Adaptability of Business School Students Participating in Kouksundo Meditation Training. *The Korean Society of Sports Science*, v.17, n.1, p. 209-224. 2008.

LEE, In-Soo; OH, Jin-Hwan; KWON, In-Sook. Effects of Maum Meditation Training on Mental Health according to the Length of the Training Period. *The Journal of the Korea Contents Association*, v.13, n.1, p. 342-353. 2013.

권봉숙. A Study on Toegye's Health Promotion-oriented Meditation Discourse. *The Toegye Hak Nonchong*, v.22, p. 89-108. 2013.

강연희. A Study of the Relationship between Human Nature and Health Promotion Behavior of Adolescents Participating in Meditation Program. *Journal of Sport and Leisure Studies*, v.35, p. 575-586. 2009.

KIM Myung-Hee. The Effect of Meditation Activity on Female University Students' Cardiorespiratory Functions and Health Related Strength. *Korea Sport Research*, v.17, n.4, p. 169-176, 2006.

KIM Tae Woon . The Study of Casual Relationship between Self-esteem and Mental Health of the University Students Participating in ChamSun Meditation. *Korea Sport Research*, v.17, n.6, p. 913-926. 2006.