



# OS EFEITOS DA MEDITAÇÃO EM CRIANÇAS COM TRANSTORNOS DE HUMOR: UMA REVISÃO SISTEMÁTICA

<sup>1</sup>SILVA JUNIOR, W. F.; <sup>1</sup>CIRILO, M. V. S. P.; <sup>1</sup>MIRANDA, F. A. S.; <sup>1</sup>GUIMARÃES, F. M. M.; <sup>1</sup>VAZ, B. M. C.;  
<sup>1</sup>ALMEIDA, D. C. P.; <sup>1</sup>CONTI, B. F.; <sup>2</sup>HOHL, L. T.; <sup>1</sup>OLIVEIRA, L. G.; <sup>3</sup>SOUZA; C. S. B.

<sup>1</sup>Acadêmicos do curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Goiás

<sup>2</sup>Acadêmico do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde

<sup>3</sup>Pontifícia Universidade Católica de Goiás

junior.weldes@hotmail.com

## INTRODUÇÃO

Os transtornos de humor (TH) em crianças apresenta uma prevalência em torno de 10%. A eficácia do uso de terapia não farmacológica, como as técnicas de meditação, tem sido, atualmente, objeto de estudos que avaliam a sua eficácia no tratamento de TH, por interferirem nos aspectos ambientais.

## OBJETIVOS

Descrever os efeitos da meditação em crianças com TH.

## METODOLOGIA

Revisão sistemática utilizando dados do PubMed, BVS e Scielo através dos descritores "mood disorders AND meditation", filtro etário de crianças de 0-18 anos. Foram excluídos artigos duplicados, não concordantes com o tema e trabalho não científico.

## RESULTADOS

Dos 40 artigos encontrados, 35 foram excluídos e 5 analisados. Um estudo com duração de oito semanas não evidenciou alterações nos sintomas de ansiedade e depressão a partir da meditação, em crianças com 9 e 10 anos de idade. Porém, foi possível verificar que a interação de mente e corpo, proporcionada na prática de mindfulness pela criança, pode resultar em benefícios no tratamento de TH, já que auxilia no controle de estresse, ansiedade, depressão e transtornos de personalidade Borderline.

Observou-se ainda que a prática de meditação é uma forma de prevenção para o desenvolvimento de sintomas depressivos em adolescentes. Segundo o estudo do Centro de Trauma do Instituto de Recurso de Justiça, a aplicação de Hatha yoga em crianças vítimas de trauma, desregulação somática e afetiva crônica resulta no desenvolvimento da habilidade de autorregulação emocional. Observou-se que a prática de mindfulness, meditação transcendental e a meditação baseada em movimentos, promoveram uma melhoria na atenção, comportamento e funcionamento psicológico das crianças.

## CONCLUSÃO

Verificou-se uma melhoria causada pela interação entre corpo e mente, promovidos pela meditação, nos sintomas de TH. Torna-se evidente também a necessidade de mais estudos com amostras significativas que correlacionam o uso da meditação como terapêutica para crianças e adolescentes com TH.

## REFERÊNCIAS

1. Malboeuf-Hurtubise C, et al. Mindfulness-based Intervention in Elementary School Students With Anxiety and Depression: A Series of n-of-1 Trials on Effects and Feasibility. *J Evid Based Complementary Altern Med.* 2017 Oct;22(4):856-869.
2. Pérez Carmona MP. Medicinas complementarias / alternativas en adolescentes con trastorno déficit atencional/hiperactividad y trastornos del ánimo [Complementary/alternative medicine in adolescents with attention deficit hyperactivity disorder and mood disorders]. *Rev Chil Pediatr.* 2017 Apr;88(2):294-299.