



## ARTIGO DE REVISÃO

### **Caracterização da produção científica sobre meditação na área da Saúde e na Enfermagem: revisão de literatura**

### ***Characterization of scientific production of meditation in Health and Nursing: literature review***

#### **RESUMO**

**Introdução:** A meditação tem sido reconhecida na literatura científica como prática complementar de saúde e como uma técnica útil para tratar doenças orgânicas e psíquicas. **Objetivo:** Este estudo objetivou caracterizar o panorama das publicações acerca do tema “meditação”, considerando país de origem, idioma, subárea do conhecimento, tipo de estudo e resultado da técnica. **Material e Métodos:** Revisão de literatura para a qual os dados foram coletados em janeiro de 2014 por meio de consultas às seguintes bases de dados: Embase, Lilacs, Pubmed e Scielo. A busca limitou-se a estudos publicados entre 2001 a 2014, e não houve restrição de idioma. **Resultados:** Dos 170 artigos avaliados, a maior parte é proveniente dos Estados Unidos e Reino Unido, havendo predomínio da língua inglesa e da subárea medicina. O principal desenho de pesquisa adotado foi o ensaio clínico e, cerca de 70,0% dos estudos obtiveram resultados positivos. **Considerações finais:** Há uma discrepância entre o número de publicações sobre meditação em nível internacional em comparação ao nacional e pouca expressividade das publicações de Enfermagem sobre meditação.

#### **PALAVRAS-CHAVE:**

Meditação.  
Terapias complementares.  
Enfermagem. Revisão.

#### **Marcos Venicio Esper**

- Psicanalista. Membro do Grupo de Pesquisa Estudo das Práticas Alternativas ou Complementares de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

#### **Juliana Rizzo Gnatta**

- Doutoranda pelo Programa de Pós-graduação Enfermagem na Saúde do Adulto da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. Membro do Grupo de Pesquisa Estudo das Práticas Alternativas ou Complementares de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. Enfermeira de Centro Cirúrgico do Hospital Universitário da Universidade de São Paulo.

#### **Maria Júlia Paes da Silva**

- Doutora em Enfermagem. Professora Titular do Departamento de Enfermagem Médico-cirúrgica da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo. Líder do Grupo de Pesquisa Estudo das Práticas Alternativas ou Complementares de Saúde da Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo.

DOI: 10.19177/cntc.v5e8201639-46

#### **CORRESPONDENTE:**

#### **Juliana Rizzo Gnatta**

Av. Prof. Lineu Prestes, 2565  
– Cidade Universitária, São Paulo/SP. Cep 05508-000.

#### **E-MAIL:**

juliana.gnatta@usp.br

Recebido: 21/06/2014

Aprovado: 26/06/2014

## ABSTRACT

**Introduction:** Meditation has been recognized in the scientific literature as a complementary therapy and as a useful technique for treating organic and psychiatric disorders. **Objective:** This study aimed to characterize the publications about “meditation” considering country of origin, idiom, subarea of knowledge, study design and technique result. **Material and Methods:** Literature review which data were collected in January 2014 through consultation to the following databases: Embase, Lilacs, PubMed and SciELO. The search was limited to studies published between 2001 and 2014 and there was no idiom restriction. **Results:** Of the 170 articles evaluated, most are from United States and United Kingdom. The English language was predominant. The main subarea that published studies was medicine. The main study design used was clinical trial. Approximately 70.0% of the studies had positive results. **Final Considerations:** There is a discrepancy between the number of publications on meditation at the international level compared to Brazilian publications and are few researches from Nursing subarea about “meditation”.

**Keywords:** Meditation; Complementary Therapies; Nursing; Review.

## INTRODUÇÃO

As Práticas Alternativas e Complementares (PAC) são abordagens que visam uma assistência holística à saúde do indivíduo. Seja na prevenção, tratamento ou cura, são técnicas que consideram mente, corpo e espírito, não enfocando apenas um conjunto de partes isoladas. As PAC têm como um dos seus objetivos proporcionar um atendimento integral, focando principalmente a promoção à saúde do indivíduo assistido e não a doença, como no modelo biomédico. Diante disso, em 2006, o Ministério da Saúde implementou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (SUS), tendo como base o atendimento às diretrizes e recomendações de várias Conferências Nacionais de Saúde e às recomendações da Organização Mundial da Saúde<sup>(1)</sup>.

Dentre as PAC, destaca-se a meditação, técnica muito antiga, com origem nas tradições orientais, especialmente relacionada às filosofias do yoga e do budismo<sup>(2)</sup>. Contudo, o termo “meditação” também é utilizado para designar algumas práticas cultivadas por certas religiões, como o cristianismo, o judaísmo, o islamismo, o taoísmo e o xamanismo, entre outras, por meio do deslocamento da consciência do mundo externo para o interno<sup>(3)</sup>.

Embora conste que, desde 1936, o potencial da meditação vem sendo discutido na literatura cientí-

fica<sup>(4)</sup>, apenas por volta da década de 1960 esta prática alternativa tornou-se objeto de estudos mais rigorosos<sup>(5-6)</sup>. Enquanto no Oriente meditar é sinônimo de busca espiritual, no Ocidente, em especial nas pesquisas científicas, a palavra meditação tem sido utilizada para descrever estados de treinamento mental capazes de selecionar e focar a atenção em um objeto relevante, em meio aos diversos estímulos sensoriais que o indivíduo recebe<sup>(7-8)</sup>.

A meditação, caminho que a civilização oriental segue há milênios para buscar o autoconhecimento e a felicidade, é hoje reconhecida nos meios médicos e psicológicos mais desenvolvidos do mundo ocidental como instrumento útil para tratar doenças orgânicas e psíquicas<sup>(9)</sup>. No ocidente, o estudo científico da meditação teve início nos anos 1970, com pesquisas desenvolvidas por Dr. Herbert Benson, professor da Faculdade de Medicina da Harvard University, com pessoas que praticavam uma forma de meditação conhecida como Meditação Transcendental<sup>(10)</sup>.

Levando em conta que as publicações sobre PAC têm aumentando em âmbito mundial, inclusive a respeito da técnica de meditação, considerou-se pertinente uma revisão sobre o tema, com a finalidade de caracterizar o panorama acerca do conhecimento que está sendo produzido, bem como verificar se há literatura em nível nacional e internacional publica-

da pela Enfermagem. O presente estudo também teve como objetivo elaborar um panorama das publicações acerca do tema meditação, caracterizando a produção científica em relação ao país de origem, subárea do conhecimento, tipo de estudo e resultados obtidos pela sua utilização.

## MATERIAIS E MÉTODOS

Adotou-se como método a revisão sistematizada da literatura, a partir do descritor indexado “Meditation”, nas bases LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde), SCIELO (Scientific Electronic Library Online), EMBASE (Excerpta Medica Database) e MEDLINE via PUBMED (US National Library of Medicine). Não houve limite para tipo de estudo ou idioma, todavia, o período de publicação considerado foi entre 2001 a 2014, buscando-se destacar os resultados das produções mais recentes. As referências citadas nos estudos encontrados também foram analisadas, com a finalidade de identificar a presença de outras publicações não encontradas na busca eletrônica.

Para a realização desta revisão de literatura, foram adaptadas as etapas metodológicas utilizadas para elaboração de revisão integrativa<sup>(11)</sup> com a finalidade de sistematizar o processo de busca dos estudos. O primeiro passo foi a identificação das palavras-chave; o segundo: a identificação das referências; o terceiro: a recuperação de fontes promissoras; o quarto a triagem das referências; o quinto passo foi o descarte das referências inapropriadas para o estudo; o sexto: a leitura atenta e

integral das referências; o sétimo: a organização das referências; por fim, o oitavo passo foi a análise dos estudos.

Foram incluídos estudos em que a meditação fosse mencionada como objeto central de pesquisa. Os critérios de exclusão contemplaram cartas ao leitor, estudos duplicados e réplicas, editoriais, comentários e opiniões emitidas por especialistas que não estavam pautadas em pesquisa; trabalhos que apenas mencionassem o assunto “meditação”, mas que este não fosse de relevância para o tema principal do estudo; trabalhos com variações de técnicas do tipo *mindfulness*, transcendental, vi-passana, yoga e zen.

Para facilitar a coleta de dados foi utilizado um instrumento o qual permitiu que as informações fossem sintetizadas de maneira adequada aos objetivos do trabalho, com a análise e classificação das mesmas. Tal instrumento contemplava os seguintes campos: título, autores, revista, ano de publicação, base de dados, país, disponibilidade do artigo completo ou resumo, tipo de publicação, objetivo, desenho do estudo, resultados e conclusão.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram encontrados 1485 artigos dos quais, foram excluídos 1192 trabalhos que não se enquadravam nos critérios propostos, totalizando 293 publicações pré-selecionadas que foram analisadas na íntegra. Em seguida, após avaliação dos critérios de inclusão e exclusão, obteve-se uma amostra final constituída por 170 publicações para esta revisão (Tabela 1).

**Tabela 1** - Publicações sobre “meditação” e saúde referidas em bases de dados e em outras publicações, de acordo com critérios de inclusão e exclusão definidos para esta revisão. São Paulo, 2014

| Base         | Encontradas | Pré-selecionadas | Selecionadas | Incluídas  | Excluídas |
|--------------|-------------|------------------|--------------|------------|-----------|
| Embase       | 459         | 167              | 124          | 121        | 3         |
| PubMed       | 952         | 116              | 45           | 41         | 4         |
| LILACS       | 14          | 9                | 9            | 7          | 2         |
| Scielo       | 60          | 6                | 1            | 1          | -         |
| Referências  | -           | -                | -            | -          | -         |
| <b>Total</b> | <b>1485</b> | <b>298</b>       | <b>179</b>   | <b>170</b> | <b>9</b>  |

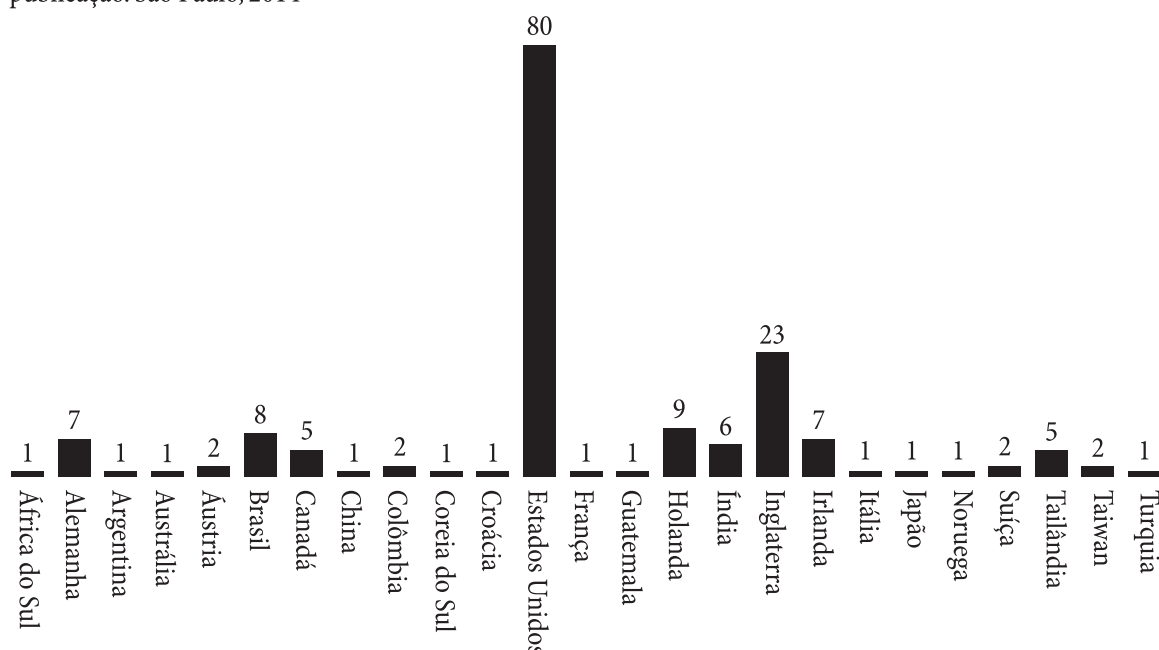
Fonte: o autor.

Conforme a Tabela 1, observou-se que a base eletrônica com maior número de publicações foi a EM-BASE, com 121 artigos (71,2%), seguida por PUB-MED (41 publicações – 24,1%), LILACS (7 – 4,1%) e SCIELO, que apresentou apenas uma (01) produção sobre o assunto (0,6%).

Já a Figura 1 ilustra a produtividade acerca do tema “meditação” relacionado à saúde em diversos países. Verifica-se que a maior parte dos estudos (80 – 47,0%) é proveniente dos Estados Unidos da América, e a segunda nação que mais publicou sobre o tema foi

a Inglaterra, com 13,5% (23 estudos). A Holanda apresentou nove artigos (5,2%), Brasil oito publicações (4,7%), Alemanha e Irlanda produziram sete artigos cada (4,1%) e a Índia teve seis produções na área (3,5%). Canadá e Tailândia compareceram com cinco artigos (3,0%) cada um; Áustria, Suíça e Taiwan apresentaram dois estudos (1,2%) cada; África do Sul, Argentina, Austrália, Colômbia, China, Coreia do Sul, Croácia, França, Guatemala, Itália, Japão, Noruega e Turquia tiveram apenas uma publicação cada, representando menos de 1% da contribuição mundial.

**Figura 1** - Distribuição dos estudos sobre meditação e saúde incluídos na revisão, segundo país de origem de publicação. São Paulo, 2014



O idioma predominante nas publicações é a língua inglesa (91,8%), com 145 publicações. Apesar de utilizarem outros idiomas, países como Alemanha, Áustria, Brasil, China, Coreia do Sul, Croácia, Holanda, Índia, Itália, Japão, Noruega, Suíça, Tailândia, Taiwan e Turquia também apresentam artigos em inglês. Foram encontrados cinco artigos em português (2,9%), cinco artigos em alemão (2,9%), três artigos em espanhol (1,8%) e um artigo em francês (0,6%).

Pela Tabela 2, a Medicina foi quem mais publicou sobre meditação (43,5%), seguida pela Psicologia (31,8%). O campo da Neurologia apresentou 11,2% das publicações e o da Neuropsiquiatria, 10,6%. Dentre as subáreas citadas na Tabela 2, a En-

fermagem contribuiu apenas com 2,3% dos artigos, correspondendo a quatro artigos. Foi encontrado apenas um trabalho relacionando meditação no campo da Hipnose (0,6%).

O critério “tipo de resultado” foi classificado em três tipos modalidades diferentes, de acordo com as informações contidas no artigo a respeito do desfecho da técnica. O tipo “Positivo” foi atribuído aos artigos que apresentaram bons resultados, ou seja, o objeto de estudo mostrou efeitos benéficos; aos artigos cujo objeto de estudo mostrou efeitos maléficos, o tipo “Negativo”. O tipo A modalidade “neutro” foi atribuída aos artigos nos quais a meditação não ficou demonstrado, de forma clara, se seus efeitos foram benéficos ou maléficos.

**Tabela 2** - Distribuição dos artigos incluídos na revisão, de acordo com o “tipo de resultado” para a técnica de meditação em saúde, segundo subárea do conhecimento. São Paulo, 2014

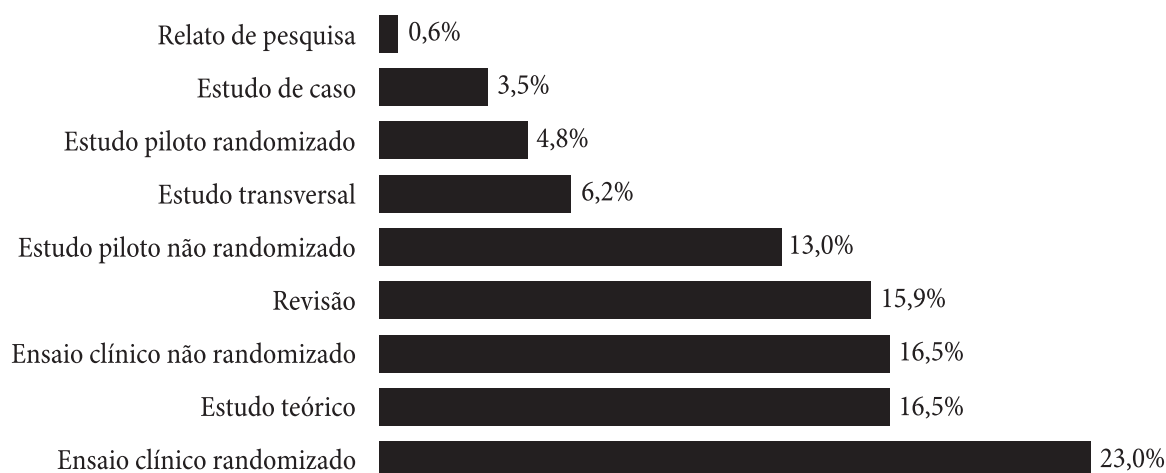
| Sub-área do conhecimento | Tipo de resultado |          |           | Total      |
|--------------------------|-------------------|----------|-----------|------------|
|                          | Positivo          | Negativo | Neutro    |            |
| Medicina                 | 50                | 2        | 22        | 74         |
| Psicologia               | 43                | 1        | 10        | 54         |
| Neurologia               | 19                | 0        | 0         | 19         |
| Neuropsiquiatria         | 4                 | 1        | 13        | 18         |
| Enfermagem               | 3                 | 0        | 1         | 4          |
| Hipnose                  | 0                 | 0        | 1         | 1          |
| <b>Total</b>             | <b>119</b>        | <b>4</b> | <b>47</b> | <b>170</b> |

Fonte: o autor.

Ainda conforme retrata a Tabela 2, houve um número expressivo de artigos que apresentaram tipo de resultado “positivo”: 119 (70,0%); seguiram-se os artigos com tipo de resultado “neutro”, 47 (27,6%), e, por fim, quatro publicações (2,4%) atestando efeito “negativo”. Entre os artigos com tipo de resultado “positivo”, as subáreas do conhecimento mais frequentes continuaram sendo a Medicina e a Psicologia.

Conforme expresso na Figura 2, identificou-se que o desenho de estudo mais encontrado foi o ensaio clínico-

co randomizado, com uma representatividade de 23,0%, seguido pelo ensaio clínico controlado não randomizado e pelos estudos teóricos (16,5% cada), sendo que as revisões também tiveram uma representatividade próxima a esses estudos (15,9%). Estudos pilotos não randomizados representaram 13,0%, enquanto estudos transversais e estudos piloto randomizados compareceram com 6,2% e 4,8% da amostra, respectivamente; os estudos de casos e relatos de pesquisas qualitativas representaram, juntos, pouco mais de 4,0%.

**Figura 2** - Distribuição dos artigos sobre meditação e saúde incluídos na revisão, de acordo com o desenho proposto pelo estudo. São Paulo, 2014

Foram analisados 170 artigos, sendo a maior parte deles publicada nos Estados Unidos e Europa. O Brasil foi o quarto país em termos de produção, contudo, significando apenas 4,7% da literatura mundial sobre o assunto, mostrando que o estudo científico da meditação ainda é muito incipiente.

A maioria das publicações é de língua inglesa fato possivelmente ocasionado pelas publicações científicas escritas nessa língua, para qualquer país, terem uma aceitação maior junto à comunidade científica mundial, tornando a importância da língua inglesa na comunicação científica internacional indiscutível<sup>(12)</sup>.

As áreas de conhecimento com maior número de publicações foram a Medicina e a Psicologia. A Neurologia e Neuropsiquiatria apresentaram números bastante próximos: 11,2% e 10,6%. A Enfermagem apresentou apenas 2,3% da produção mundial, ressaltando que o tema meditação é ainda pouco explorado pelos enfermeiros. Entre os artigos desse campo, foram encontrados um estudo piloto e três revisões. O estudo piloto teve como objetivo avaliar se uma meditação autodirigida, guiada por um programa de computador, seria eficaz na redução do estresse em enfermeiros hospitalares; o programa teve 15 sessões e os participantes foram instruídos para praticar a intervenção por 30 minutos diários, durante quatro semanas. Foram usadas as escalas *State Trait Anxiety Inventory* – IDATE e *Short-Form* para medir a ansiedade, estresse e qualidade de vida. Os resultados desse estudo sugerem a viabilidade e eficácia do “*biofeedback*” para ajudar enfermeiros hospitalares a reduzir o estresse e ansiedade<sup>(13)</sup>.

Um segundo artigo no campo da Enfermagem, uma revisão integrativa, teve como objetivo examinar estudos que avaliavam a meditação como intervenção para a dor crônica, bem como identificar as lacunas na literatura e fazer recomendações para futuras pesquisas.

Não foram encontrados estudos específicos sobre a meditação direcionados a pessoas que sofrem dor crônica<sup>(14)</sup>.

O terceiro artigo de Enfermagem afirmava que a meditação é um recurso de cura que pode levar a mais profunda consciência do momento presente do enfermo, através do aquietamento da mente, tendo efeitos positivos físicos e emocionais<sup>(15)</sup>. É um artigo de revisão que apresenta diferentes teorias da meditação e seus efeitos clínicos nas doenças crônicas. Entre outros pontos, afirma que a meditação pode auxiliar tanto como estratégia primária, bem como secundária e terciária, e que seus resultados físicos e psicológicos dependem da qualidade e quantidade da prática da meditação. Esta seria uma estratégia que permitiria às pessoas com doenças crônicas a manter sua subjetividade e sua integralidade, aliviando, dessa forma, o sofrimento.

Por fim, o quarto artigo relacionado à Enfermagem<sup>(16)</sup> realizou uma revisão de literatura com a finalidade de esclarecer os conceitos de meditação aberta e centralizada, por meio do método evolucionário de Rodgers<sup>(17)</sup>. Os autores desse estudo propõem que uma implicação dessa análise é contribuir para que a Enfermagem esteja ciente de que existem diferentes tipos de meditação, evitando que o termo seja tomado de maneira simplista, ou seja, apenas como uma intervenção proposta pela Classificação das Intervenções de Enfermagem (NIC)<sup>(18)</sup>. A meditação, portanto, seria uma prática terapêutica que exige formação do enfermeiro para que possa aplicar a técnica como psicoterapia aos pacientes por ele assistido<sup>(16)</sup>.

Um número significativo dos estudos aqui analisados apresenta resultados positivos (70,0%), o que sugere que a meditação pode ser eficiente na produção de bem-estar, nas reações psicossomáticas, em experiências subjetivas, como também, uma ferramenta na busca e alcance da saúde em geral. Ressalta-se que tais evidências, salientadas agora pela pesquisa científica, e consideradas novas no Ocidente, já são conhecidas de muito tempo no Oriente e já demonstradas pelas medicinas chinesa e indiana há milênios<sup>(19)</sup>.

Em relação aos desenhos dos estudos, houve predominância do tipo “ensaio clínico randomizado” ou “não randomizado”, e também de estudos teóricos. Percebem-se ainda opiniões divergentes quanto à aplicabilidade, evidência e eficácia da meditação como recurso em saúde. Sugere-se, portanto, que a pesquisa na área da saúde sobre meditação seja orientada por clareza na definição do objetivo do estudo e por métodos científicos considerados de forte capacidade investigativa. No entanto, a meditação, assim como as demais práticas complementares de saúde (PAC), é um recurso de difícil padronização quanto a um método de quantificação de resultados, considerada uma dada amostra de sujeitos. Assim, o desenho do estudo sobre este tema deve ser capaz de abstrair as inferências causais consideradas pela lógica da Medicina Baseada em Evidências, à qual a meditação estaria subsumi-

da. Portanto, considerar os principais desafios metodológicos que afetam o tipo de desenho e a análise da investigação é fundamental para o desenvolvimento de pesquisas sobre meditação.

Assim como a música - outra estratégia complementar que vêm crescendo no Ocidente como recurso terapêutico - atinge as necessidades físicas, emocionais, cognitivas e sociais dos indivíduos<sup>(20)</sup>, evidências empíricas também indicam que a meditação pode apresentar benefícios para a saúde e o bem-estar emocional dos doentes<sup>(21)</sup>. No entanto, pouco se sabe acerca da durabilidade desses resultados ao longo do tempo, ou, por exemplo, como considerar os resultados específicos da meditação quando há mudança e manuten-

ção de novos hábitos saudáveis de vida que costumam acompanhar os que iniciam aquela prática, como alimentação adequada e/ou atividade física rotineira. Estudos longitudinais, com diferentes populações, poderiam contribuir para demonstrar se os efeitos do treino da meditação são sustentados ou dissipados ao longo do tempo.

Para a Enfermagem, subárea que ainda pouco contribuiu cientificamente nesse tema, há um amplo campo a ser explorado. O Enfermeiro, se capacitado, e por já ter uma formação holística, pode atuar como profissional agente desta técnica de promoção à saúde para a população ou ainda como condutor de pesquisas em suas diversas vertentes de atuação.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dos 170 artigos considerados nesta revisão, a maioria foi publicada no idioma inglês, pelos Estados Unidos e países da Europa, sobretudo o Reino Unido. Há uma discrepância entre o número de publicações sobre “meditação” em nível internacional em comparação à produção brasileira.

A subárea do conhecimento que mais publicou sobre o tema foi a Medicina e houve um pequeno número de publicações da subárea Enfermagem.

O principal desenho de pesquisa adotado foi o ensaio clínico e a maior parte dos estudos obtiveram resultados do tipo “positivo”.

Esta revisão indica que novos trabalhos longitudinais, com rigor científico, devem ser realizados sobre a prática de meditação, visto que os estudos avaliados indicam que este recurso pode contribuir como um suporte eficaz na promoção da saúde e qualidade de vida. A Enfermagem, em particular, precisa contribuir muito com pesquisas nessa área, dado que, até o momento, elas são bastante incipientes na prática e o Enfermeiro, se capacitado e por ter uma formação holística, pode atuar como profissional agente desta técnica de promoção à saúde.

## CONFLITOS DE INTERESSE

Declararam não haver.

## FONTES DE FINANCIAMENTO

Não houve.

## REFERÊNCIAS

1. Brasil. Ministério da Saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Brasília: Ministério da Saúde; 2006.
2. Levine M. The positive psychology of buddhism and yoga, paths to a mature happiness. New York: Taylor & Francis e-Library; 2010.
3. Naranjo C. Entre meditação e psicoterapia. Rio de Janeiro: Vozes; 2005.
4. Smith JC. Meditation as psychotherapy: a review of the literature. *Psychological Bulletin*. 1975 Jul;82(4):558-64.
5. Goleman DJ. The meditative mind: the varieties of meditative experience. New York: G.P. Putnam's Sons; 1988.
6. Shapiro SL, Schwartz GE, Santerre C. Meditation and positive psychology. In: Snyder CR, Lopez SJ editors. *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford USA Trade; 2005. p. 632-645.
7. Slagter HA, Lutz A, Greischar LL, Francis AD, Nieuwenhuis S, Davis JM, et al. Mental training affects distribution of limited brain resources. *PLoS Biol*. 2007 May;5(6):e138. DOI: 10.1371/journal.pbio.0050138. Available from: <http://web.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=e33ccbc8-977c-4681-ac79-c1c5eeb0482%40sessionmgr13&hid=11>

8. Kozasa EH, Sato JR, Lacerda SS, Barreiros MAM, Radvany J, Russel TA, et al. Meditation training increases brain efficiency in an attention task. *Neuroimage*. 2012 Jan;59(1):745-9. DOI: 10.1016/j.neuroimage.2011.06.088. Available from: [http://ac.els-cdn.com/S1053811911007531/1-s2.0-S1053811911007531-main.pdf?\\_tid=e0d30b58-e12c-11e2-8086-00000aacb35e&acdnat=1372559544\\_18730612dff950a643e621cc907a1929](http://ac.els-cdn.com/S1053811911007531/1-s2.0-S1053811911007531-main.pdf?_tid=e0d30b58-e12c-11e2-8086-00000aacb35e&acdnat=1372559544_18730612dff950a643e621cc907a1929)
9. Sbissa AS, Sbissa PPM, Scopel E, Teixeira L, Takase E, Cruz RM. Meditação e hipertensão arterial: uma análise da literatura. *ACM arq. catarin. med.* [serial on the Internet] 2009 Jul-Sep [cited 2013 Jan 10];38(3):104-12. Available from: <http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/763.pdf>
10. Benson H, Klipper MZ. *The relaxation response*. New York: HaperCollins Publishers; 2000.
11. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Integrative literature review: a research method to incorporate evidence in health care and nursing. *Texto Contexto Enferm* [online] 2008 Oct- Dec [cited 2013 Jan 17]; 17(4):758-64. Available from: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-07072008000400018&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-07072008000400018&lng=en&nrm=iso).
12. Política de divulgação da Revista de Saúde Pública no meio científico internacional [online]. 1984 Oct; 18(5):343. Editor Note.
13. Cutshal SM, Wentworth LJ, Wahner-Roedler DL, Vincent A, Schmidt JE, Loehrer LL, et al. Evaluation of a biofeedback-assisted meditation program as a stress management tool for hospital nurses: a pilot study. *Explore (NY)*. 2011 Mar-Apr;7(2):110-12. DOI: 10.1016/j.explore.2010.12.004. Available from: [http://ac.els-cdn.com/S1550830710002831/1-s2.0-S1550830710002831-main.pdf?\\_tid=105c275a-e12e-11e2-9c6b-00000aacb360&acdnat=1372560053\\_c59b5ccc309224c3874f7b2ea1ecf791](http://ac.els-cdn.com/S1550830710002831/1-s2.0-S1550830710002831-main.pdf?_tid=105c275a-e12e-11e2-9c6b-00000aacb360&acdnat=1372560053_c59b5ccc309224c3874f7b2ea1ecf791)
14. Teixeira M. E. Meditation as an intervention for chronic pain: an integrative review. *Holist Nurs Pract*. 2008 Jul-Aug;22(4):225-34.
15. Bonadonna R. Meditation's impact on chronic illness. *Holist Nurs Pract*. 2003 Nov-Dec;17(6):309-19.
16. Birx E. A comparative concept analysis of centring vs. opening meditation processes in health care. *J Adv Nurs*. 2013 Aug;69(8):1895-904.
17. Rodgers BL. Concept analysis: an evolutionary view. In: Rogers BL, Knafl KA, editors. *Concept development in nursing: foundations, techniques, and applications*. 2nd ed. Philadelphia: Saunders; c2000. p.77-102.
18. Bulechek GM, Butcher H, Dochterman JM. *Classificação das intervenções de enfermagem (NIC)*. 5a. ed. São Paulo: Elsevier Medicina; 2010.
19. Luz MT. Medicina e racionalidades médicas: estudo comparativo da medicina ocidental contemporânea, homeopática, chinesa e ayurvédica. In: Canesqui AM, organizador. *Ciências sociais e saúde para o ensino médico*. São Paulo: Hucitec/FAPESP; 2000. p.181-200.
20. Almeida AP, Silva MJP. Utilização do canto gregoriano na saúde: uma revisão bibliográfica narrativa. *Cogitare enferm.* [serial on the Internet] 2012 Jul-Sep [cited 2013 Jan 12];17(3):556-61. Available from: <http://ojs.c3sl.ufpr.br/ojs2/index.php/cogitare/article/viewFile/29297/19050>
21. Galvin JA, Benson H, Deckro GR, Fricchione GL, Dusek JA. The relaxation response: reducing stress and improving cognition in healthy aging adults. *Complement Ther Clin Pract.* [serial on the Internet] 2006 Aug [cited 2013 Feb 16];12(3):186-91. Available from: [http://ac.els-cdn.com/S1744388106000132/1-s2.0-S1744388106000132-main.pdf?\\_tid=61f073b8-e12f-11e2-92e4-00000aacb361&acdnat=1372560619\\_af4c2e6c3f5dc429d812f79ba5fb3e4b](http://ac.els-cdn.com/S1744388106000132/1-s2.0-S1744388106000132-main.pdf?_tid=61f073b8-e12f-11e2-92e4-00000aacb361&acdnat=1372560619_af4c2e6c3f5dc429d812f79ba5fb3e4b)