



REDUÇÃO DO USO DE MEDICAÇÃO EM PRATICANTES DE MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL

REDUCTION OF MEDICATION *IN TRANSCENDENTAL MEDITATION* *PRACTITIONERS*

*Marco Antonio Costa
Alliny Ayumi Yoshida Yamada
Miyoko Massago
Indra Karina Zubieta Merubia
Vitória Dekkers Carneiro
Celso Ivam Conegero
Universidade Estadual de Maringá*

RESUMO

Ao proporcionar o relaxamento do corpo e da mente, a prática regular de Meditação Transcendental (MT) pode reduzir o uso de fármacos. O objetivo do trabalho foi avaliar a redução do uso de medicação em praticantes regulares de Meditação Transcendental Sidhi, na cidade de Maringá, noroeste do Paraná. No final de 2021, um questionário estruturado foi respondido por 46 meditantes Shida de um projeto de extensão universitária desenvolvido na Universidade Estadual de Maringá, campus sede. Observou-se que ao aprender a meditar, 23,9% dos entrevistados deixaram de utilizar fármacos, principalmente psicotrópicos; 21,7% diminuíram a dosagem de analgésicos e/ou anti-inflamatórios e 6,5% incitaram o tratamento farmacológico de doenças crônicas de base. Do total dos respondentes, 60,9% relataram terem se automedicado durante as suas vidas, e 17,4% das possíveis combinações farmacológicas apresentavam a possibilidade de interação medicamentosa, principalmente entre os psicotrópicos e/ou analgésicos com eles mesmos ou com outros fármacos. Fatores psíquicos, fisiológicos, sociais e ambientais podem influenciar o desenvolvimento e tratamento das patologias. Conclui-se que ao reduzir o uso de fármacos e possíveis interações medicamentosas, a MT é uma possível alternativa para complementar o tratamento de doenças relacionadas principalmente ao sistema nervoso central e evitar o uso indiscriminado de fármacos de venda livre.



Palavras-chave: Meditação Transcendental, Terapia alternativa, Fármacos, Redução da Automedicação.

ABSTRACT

By providing relaxation of body and mind, the regular practice of Transcendental Meditation (TM) can reduce the use of drugs. The aim of this study was to evaluate the reduction of medication use in regular Sidhi Transcendental Meditation (TM) in the city of Maringá, northwestern Paraná. At the of, a structured questionnaire was answered by 46 Shida meditators from a university extension project developed at the State University of Maringá, main campus. It was observed that by learning to meditate, 23.9% of the interviewees stopped using drugs, mainly psychotropic drugs; 21.7% decreased the dosage of analgesics and/or anti-inflammatory drugs, and 6.5% incited the pharmacological treatment of chronic underlying diseases. Of the total respondents, 60.9% reported having self-medicated during their lives, and 17.4% of the possible pharmacological combinations presented the possibility of drug interaction, mainly between psychotropic and/or analgesic drugs with themselves or with other drugs. Psychic, physiological, social and environmental factors can influence the development and treatment of pathologies. It is concluded that by reducing the use of drugs and possible drug interactions, TM is a possible alternative to complement the treatment of diseases related mainly to the central nervous system and avoid the indiscriminate use of over-the-counter drugs.

Keywords: Transcendental Meditation, Alternative Therapy, Drugs, Reducing Self-Medication.



INTRODUÇÃO

Estudos têm demonstrado que a prática regular de Meditação Transcendental (MT) contribui para a redução do uso de fármacos (Jong et al., 2019) e ocorrência de possíveis erros de medicação (Dornelas, Dornelas & Melo, 2021). Por ser mais eficiente no relaxamento dos praticantes do que outras metodologias, a MT propicia maiores benefícios físicos e mentais (Eppley, Abrams & Shear, 1989; Sedlmeier et al., 2012; Oliveira et al., 2020).

A obtenção destes efeitos se deve ao fato de durante a prática da MT básica, o corpo experimentar um estado de relaxamento completo que tem o efeito de dissolver o estresse do sistema nervoso central (Wallace, 1970) e o pensamento é “transcendido” ao passo que o conteúdo presente na mente é liberado e a consciência se organiza (Goleman, 1999; Ospina et al., 2007). A MT Sidhi por ser a forma mais avançada da técnica, acelera o processo de obtenção do silêncio interior, aumentando os benefícios desta técnica (Maharishi, 1986 apud Dillbeck & Cavanaugh, 2017).

No organismo humano a MT é capaz de promover modificações neurológicas que contribuem para elevar os níveis de atenção, sensação de prazer e bem-estar, redução da pressão arterial, depressão, ansiedade e uso de fármacos, conseqüentemente, auxiliando na prevenção e tratamento de doenças crônicas como diabetes e hipertensão (Walton et al., 2004; Chaiopanont, 2008; Bai et al., 2015; Shi et al., 2017; Mahone et al., 2018; Jong et al., 2019; Mosini et al., 2019).

Apesar dos efeitos terapêuticos desta técnica, no Brasil é comum o tratamento farmacológico de doenças de base, fazendo com que muitas pessoas tenham algum medicamento em suas residências (Daniel & Guarido, 2009). O uso errôneo destas substâncias pode desencadear sérias conseqüências ao consumidor, como ineficácia terapêutica, reações adversas e interações medicamentosas, e até mesmo a morte dos seus consumidores (Oliveira, 2017; Pereira et al., 201; Dornelas, Dornelas & Melo, 2021; Cunha Júnior, Rocha, 2021).



Autores relatam que apesar das interações ocorrerem tanto em jovens quanto em idosos, sua frequência é maior nas pessoas acima de 60 anos de idade, pois geralmente este grupo de indivíduos costuma apresentar mais doenças e utilizar mais fármacos. Estes autores relatam também que o estilo de vida, com a prática regular de atividades físicas e cuidados básicos com a saúde, influencia na promoção da saúde (Rosa & Camargo, 2014).

A farmacovigilância é importante ferramenta para se evitar os erros de medicação (OMS, 2017). Apesar disso, dentro dos critérios de busca estabelecidos não foi possível encontrar uma literatura que avaliasse a alteração na farmacologia baseada na ocorrência de patologias e uso de medicamentos em meditantes. Diante do exposto, o objetivo do trabalho foi avaliar a melhora na farmacoterapia em praticantes regulares de Meditação Transcendental Sidhi, na cidade de Maringá, noroeste do Paraná.

METODOLOGIA

Foi realizado um estudo descritivo visando avaliar a farmacoterapia de 46 praticantes da MT Sidhi, isto é, dos meditantes Sidha pertencentes ao projeto de extensão “*Terapias alternativas para o desenvolvimento do bem-estar individual e coletivo*”, desenvolvido no campus sede da Universidade Estadual de Maringá, o qual fica localizado na cidade de Maringá, Paraná.

Desta forma, por 20 dias no segundo semestre do segundo ano da pandemia, foi aplicado um questionário estruturado e eletrônico, disponível na plataforma *Google Formulários*, entre todos os participantes do projeto supracitado para se avaliar os benefícios da MT básica e avançada, presença de patologias e uso de fármacos, além da análise dos possíveis erros de medicação (PEMs).

A análise dos PEMs foi realizada baseada no relato de patologias e uso de fármacos pelos meditantes, utilizando, além das bulas dos fármacos, como referencial teórico, literatura científica, site *Drug.com* e programa computacional Micromedex. Foram considerados como possíveis erros de medicação: 1) falta de medicação para as doenças autorrelatadas, 2) uso de fármacos sem relato de patologias, e/ou 3) possíveis interações medicamentosas.



O trabalho foi aprovado no Comitê de Ética Envolvendo os Seres Humanos da Universidade Estadual de Maringá (parecer nº 4.991.643/2021).

RESULTADOS

Foram analisadas as respostas ao questionário dos 46 meditantes Sidha pertencentes ao projeto “Terapias alternativas para o desenvolvimento do bem-estar individual e coletivo” da UEM. Destes, a maioria era do gênero feminino (35/46, 76,09%) e a idade média foi de 54,98 ± 11,35 anos, todos apresentavam pelo menos o ensino médio completo e 76,9% dos entrevistados meditavam duas vezes todos os dias, 21,7% uma vez todos os dias e 4,3% menos de uma vez por dia.

Quanto ao tempo de Meditação Transcendental, 4,3% praticavam a MT por um a seis meses, 2,2% de sete a 11 meses, 89,1% de um a cinco anos e 4,35% a mais de cinco anos. Todos os meditantes afirmaram também que houve melhoria da qualidade de vida com a prática da MT básica e Shidi. Entre eles, os mais citados foram a redução da ansiedade e depressão e melhoria das relações interpessoais (Tabela 01).

Tabela 01: Benefícios da Meditação Transcendental relatados pelos meditantes Sidha respondentes.

	MT Básica		MT Sidhi	
	n*	%	n	%
Redução da ansiedade e depressão	36	78,3	23	50,0
Melhoria das relações interpessoais	33	71,7	24	52,2
Aumento do otimismo	30	65,2	28	60,9
Melhoria do sono	29	63,0	16	34,8
Alteração no uso de medicamentos	07	15,2	05	10,9

* número de participantes.

Fonte: os autores

Costa et. al. (2023).



Aspectos clínicos dos participantes

Vinte e um entrevistados (45,6%) relataram apresentar alguma patologia. Destas, as mais frequentes eram a depressão, o hipotireoidismo e a hipertensão (Tabela 02).



Tabela 02: Patologias relatadas pelos meditantes Shida respondentes.

	Nº de participantes	Frequência (%)
Tipos de patologias		
Ansiedade	05	10,9
Depressão	04	08,7
Hipotireoidismo	04	08,7
Hipertensão	04	08,7
Hipercolesterolemia	02	04,3
Diabetes	02	04,3
Outros	12	26,1

Fonte : os autores

Além disso, 47,82% (22/46) dos pesquisados utilizavam medicamentos de forma contínua, destes os mais citados foram os psicotrópicos, repositores hormonais e anti-hipertensivos, 26,10% (12/46) de forma esporádica e 58,70% (27/46) dos que fizeram automedicação, principalmente os analgésicos e/ou anti-inflamatórios (Tabela 03).



Tabela 03: Fármacos utilizados pelos meditantes Sidha respondentes .

	Nº de participantes	Frequência (%)
Fármacos de uso contínuo		
Psicotrópicos	11	44,0
Repositor Hormonal	09	36,0
Anti-Hipertensivos	06	24,0
Anti-inflamatórios/Analgésicos	02	08,0
Outros	07	28,0
Fármacos de uso esporádico		
Analgésicos/Anti-inflamatórios	08	44,4
Antiácidos	05	27,8
Repositor Hormonal	02	11,11
Outros	06	33,3
Automedicação		
Analgésicos/Anti-inflamatórios	20	74,07
Antiparasitário	09	33,33
Antigripal	04	14,81
Antiácido	01	03,70
Antialérgico	01	03,70
Antiviral	01	03,70
Psicotrópico	01	03,70

Fonte: os autores

Alteração na farmacoterapia ao aprender e praticar a Meditação Transcendental

Observou-se que 23,9% dos meditantes relataram que pararam com o uso de fármacos como psicotrópicos e analgésicos e/ou anti-inflamatórios, 21,7% diminuíram a dosagem dos medicamentos, principalmente dos analgésicos e/ou anti-inflamatórios, e 6,5% começaram a utilizar algum fármaco após aprender a meditar (Tabela 04).



Tabela 04: Tipos de fármacos, cujo seu uso foi alterado pelos meditantes Sidhi respondentes, após aprender a meditar.

	Nº de participantes	Frequência (%)
Deixou de utilizar		
Psicotrópicos	07	63,6
Analgésico/Anti-inflamatório	03	27,3
Outros	02	18,2
Diminuiu a dose		
Analgésico/Anti-inflamatório	04	40,0
Outros	04	40,0
Não informado	01	10,0
Passou a utilizar		
Psicotrópicos	01	33,3
Anti-hipertensivo	01	33,3
Hipoglicemiante	01	33,3
Outros	01	33,3

Fonte: os autores

Possíveis erros de medicação

Entre os erros de medicação mais frequentemente relatados pelos meditantes estavam o uso de medicação sem o relato de patologias correlacionadas. Por outro lado, a falta de medicação entre os enfermos e as possíveis interações medicamentosas (PIM) era incomum no mesmo grupo de indivíduos (Tabela 05).



Tabela 05: Tipos de erros de medicação observados entre os meditantes Sidhi respondentes.

	Nº de participantes	Frequência (%)
Falta de medicação		
Sim	06	13,0
Não	40	87,0
Medicação sem a ocorrência de patologias		
Sim	28	60,9
Não	18	39,1
Interação Medicamentosa		
Sim	08	17,4
Não	38	82,6

Fonte: os autores

Analisando-se apenas aqueles que apresentavam algum tipo de PIM, constatou-se que 2/3 apresentavam pelo menos duas PIMs. Destas, a maioria era do nível moderado e envolviam psicotrópicos, analgésicos, anti-inflamatórios e/ou anti-hipertensivos. Portanto as principais consequências associadas com este erro de medicação eram problemas cardiovasculares e do sistema nervoso central (Tabela 06).



Tabela 06: Quantidade por paciente, nível, medicamentos envolvidos e consequências das interações medicamentosas entre os meditantes Sidhi respondentes.

	Nº de participantes	Frequência (%)
Quantidade/paciente		
01	03	37,5
02	02	25,0
03	00	00,0
04	02	25,0
Mais de 04	01	12,5
Nível		
Baixo	01	04,8
Moderado	14	66,7
Grave	03	14,3
Duplicidade	03	14,3
Medicamentos envolvidos		
Psicotrópico x Psicotrópico	04	19,0
Analgésico/Anti-inflamatório x Anti-hipertensivo	03	14,3
Analgésico/Anti-inflamatório x Psicotrópico	03	14,3
Analgésico/Anti-inflamatório x Analgésico/Anti-inflamatório		09,5
Anti-hipertensivo x Anti-hipertensivo		09,5
Psicotrópico x Broncodilatador		09,5
Outros	11	52,25
Consequências		
Alteração na Frequência Cardíaca	08	10,4
Tontura	07	09,1



Confusão	05	06,5
Hipertensão	05	06,5
Sangramento	04	05,2
Outros	48	62,3

Fonte: os autores

DISCUSSÃO

Várias patologias foram relatadas pelos participantes deste estudo, entre elas, destacam-se as doenças psiquiátricas, o hipotireoidismo e a hipertensão.

Diversos fatores influenciam no desenvolvimento destas patologias, além da fisiopatologia. Como exemplo, o aumento da pressão arterial é afetado para além da variação da volemia ou vasoconstricção. Dentre estes outros fatores estão os: psicológicos podendo envolver resposta ao estresse, ansiedade, depressão e emoções; fisiológicos, tais como, idade, sexo e fatores genéticos; sociais, como comportamentos, relações interpessoais, atividade ocupacional, interações profissionais, situação econômica, atividade física, consumo de álcool e tabaco; e ambientais, envolvendo alimentação inadequada, uso de medicamentos, temperatura ambiente, poluição, entre outros (Mill, 2019; Oliveira et al, 2021).

Nesta mesma linha, o processo inflamatório também é afetado pelos fatores supracitados. Sendo importante destacá-lo, pois, como demonstrado na tabela 3, os anti-inflamatórios foram inicialmente os medicamentos mais reportados em uso via automedicação pelos meditantes (Rodrigues, 2020; Fernandes, 2021).

Deste modo, levando-se em conta tais fatores, a realização de Práticas Integrativas e complementares em saúde, como a meditação, podem ser eficazes na melhoria dos quadros citados.



Até onde se tem conhecimento, não há pesquisas que avaliem a alteração na farmacoterapia e possíveis erros de medicação em praticantes da Meditação Transcendental Shidi no Brasil. No presente trabalho, observou-se que após aprender a meditar, 45,6% dos entrevistados deixaram de utilizar ou reduziram a dose de medicamentos, principalmente psicotrópicos e analgésicos e/ou anti-inflamatórios. Este resultado pode estar associado com o mecanismo de ação da MT que leva à redução da ansiedade, depressão e dores de cabeça (Eppley, Abrams & Shear, 1989; Sedlemeier et al., 2012; Oliveira et al., 2020).

Por outro lado, apesar de meditar conforme as recomendações dos professores de MT, duas participantes passaram a utilizar fármacos para o tratamento de doenças como psicopatias, hipertensão e diabetes. O uso destes fármacos pode ser consequência da pandemia da COVID-19. Neste contexto, Bezerra et al. (2020) relata que com a propagação do vírus SARS-CoV-2, muitas pessoas deixaram de sair de suas casas, o que contribuiu para o estresse e redução da atividade física.

A maioria das doenças citadas pelos meditantes coincidiu com o tipo de fármacos utilizados, entretanto, houve algumas respostas em que o pesquisado possuía alguma doença crônica, mas não fazia o seu tratamento de forma contínua. Alguns meditantes utilizavam esporadicamente ou por automedicação, os psicotrópicos, embora a Portaria n.º 344, de 12 de maio de 1998 do Ministério da Saúde prevê que para a aquisição destes fármacos, o consumidor deve apresentar uma prescrição médica (Brasil, 2021).

Um dos fatores que pode estar associado com esta prática é a disponibilidade destes fármacos em suas residências, podendo levar a interação medicamentosa grave e desencadear a dependência a esta substância, o que pode influenciar negativamente na vida social, pessoal e profissional do consumidor. Além disso, o uso prolongado de psicotrópicos pode levar a necessidade se utilizar doses maiores destes fármacos para se obter o mesmo efeito terapêutico (Viamontes, 2019; Cunha Júnior & Rocha, 2021).



Observou-se também que alguns meditantes relataram não ter nenhuma patologia, porém utilizavam fármacos, provavelmente pelo fato deles não considerarem o quadro clínico que apresentavam como uma patologia. Todavia, o uso de fármacos, principalmente por automedicação de analgésicos, anti-inflamatórios e/ou antitérmicos, é superior ao número de doenças autorrelatadas pelos entrevistados. Silva et al. (2021) descrevem como a principal razão para a automedicação por este grupo de substâncias, o fato deles serem vendidos nas farmácias sem a apresentação da prescrição médica. Portanto, são de fácil obtenção e são frequentemente observados nas residências dos brasileiros.

Os erros de medicação mais citados pelos meditantes foi o uso de medicação sem a presença de doenças, objetivando o alívio de sintomas leves e reduzir os gastos com os serviços de saúde, embora a automedicação possa aumentar o uso indiscriminado de fármacos, mascarar outros sintomas e levar a possíveis efeitos adversos e interações medicamentosas (Silva et al., 2021).

Com base nas informações acima, pode se inferir que apesar dos resultados obtidos nesta pesquisa contribuir para a compreensão da relação entre as patologias autorrelatadas com a alteração na farmacoterapia, e possíveis erros de medicação em praticantes ativos da MT, ainda existem limitações.

A primeira limitação é o uso de uma plataforma virtual, onde o(a) participante poderia responder apenas o que ele(a) considerasse pertinente, gerando uma falta de informações sobre o uso de fármacos, o que dificulta a análise e a interpretação dos possíveis erros de medicação. Portanto, outras metodologias, como a entrevista direta dos participantes, devem ser adotadas para a melhor compreensão dos erros de medicação.

Outra limitação desta pesquisa é o baixo número de participantes (46), além da análise, apenas, dos dados de meditantes da cidade de Maringá, Paraná, e região, o que pode levar a uma subestimação dos resultados obtidos. Assim, a participação de mais meditantes, inclusive de outras localidades, é importante para a validação externa dos dados e compreensão da farmacoterapia entre os meditantes Shida.



Além disso, considerando o alto percentual de indivíduos que apresentavam possíveis erros de medicação, é fundamental orientar os meditantes sobre o uso correto de fármacos por meio da atenção farmacêutica, visando reduzir principalmente a automedicação e as interações medicamentosas que representem algum risco ao paciente, e conseqüentemente a probabilidade de agravamento de patologias, internações hospitalares e mortes.

CONCLUSÃO

Pode se concluir que a prática da Meditação Transcendental, ao reduzir os níveis de ansiedade e depressão, contribuiu para a alteração da farmacoterapia dos meditantes, pois, 23,9% dos pesquisados relataram que deixaram de utilizar medicamentos como psicotrópicos, 21,7% diminuíram a dose de analgésicos e/ou anti-inflamatórios, e apenas 6,5% começaram a utilizar medicamentos para o tratamento de doenças crônicas de base.

Desta forma, a MT poderia ser uma terapia alternativa para complementar o tratamento convencional das doenças relacionadas principalmente com o sistema nervoso central e diminuir o uso indiscriminado de fármacos.

REFERENCIAS

- Bai, Z., Chang, J., Chen, C., Li, P., Yang, K. & Chi, I. (2015). Investigating the effect of Transcendental Meditation on blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Human Hypertension*, 29: 653-662.
- Bezerra, A. C. V., Silva, C. E. M. D., Soares, F. R. G. & Silva, J. A. M. D. (2020). Fatores associados ao comportamento da população durante o isolamento social na pandemia de COVID-19. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25: 2411-2421.
- Brasil (2021). *A atualização do Anexo I (Lista de substâncias entorpecentes, psicotrópicos, precursoras e outras sob controle especial (RDC nº 473/2021))*. http://antigo.anvisa.gov.br/documents/10181/6236630/%282%29RDC_473_2021_.pdf/7a65445f-52a1-4533-97c7-6d96eff3b8e1.



Chaiopanont, S. (2008). Hypoglycemic effect of sitting breathing meditation exercise on type 2 diabetes at Wat Khae Nok Primary Health Center in Nonthaburi Province. *Journal of the Medical Association on Thailand*, 91: 93-98.

Cunha Júnior, L. A. R. & Rocha, S. N. (2021). O consumo excessivo dos medicamentos psicotrópicos pelos usuários da Unidade Básica de Saúde Formosa no município de Baixa Grande do Ribeiro – PI. [Unpublished Monography]. Universidade Federal do Piauí.

Daniel, E. F. & Guarido, C. F. (2009). Ocorrência de possíveis interações medicamentosas em residências de um bairro do município de Marília-SP. *Revista Brasileira de Farmácia*, 90(1): 54-58.

Dornelas, A. C. P., Dornelas, B. A. F. & Melo, N. I. (2021). Interações medicamentosas potenciais em um lar de idosos no município de São Gotardo/Minas Gerais. *Scientia Generalis*, 2(2): 152-164.

Eppley, K. R., Abrams, A. I. & Shear, J. (1989). Differential effects of relaxation techniques on trait anxiety: an eta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 45(6): 957-974.

Fernandes, S. A. L. (2021). *O microbioma, a doença inflamatória intestinal e a alimentação* [Dissertação]. Universidade de Lisboa.

Goleman, D. (1999). *Arte da meditação*. Sextante.

Jong, M. C., Boers, I., Wietmarschen, H. A. V., Tromp, E., Busari, J. O., Wennekes, R., Snoeck, I., Bekhof, J. & Vlieger, A. M. (2019). Hypnotherapy or Transcendental Meditation versus progressive muscle relaxation exercises in the treatment of children with primary headaches: a multi-centre, pragmatic, randomized clinical study. *European Journal of Pediatrics*, 178(2): 147-154.

Maharisi, M. Y. Life supported by natural law *appud* Dillbeck, M. C. & Cavanaugh, K. L. (2017). Group practice of the Transcendental Meditation and TM – Shidi Program and reductions in infant mortality and drug-related death: a quasi-experimental analysis. *Sage Open*, 1-5.

Mahone, M. C., Travis, F., Gevirtz, R. & Hubbard, D. (2018). fMRI during Transcendental Meditation practice. *Brain Cognition*, 123: 30-33.



Mill, J. G. (2019). Determinantes sociais na hipertensão arterial. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, 113: 696-698.

Mosini, A. C., Saad, M., Braghetta, C. C., Medeiros R., Peres, M. F. P. & Leão, F. C. (2019). Neurophysiological, cognitive-behavioral and neurochemical effects in practitioners of Transcendental Meditation – A literature review. *Revista da Associação Médica Brasileira*, 65(5): 706-713.

Oliveira, A. R. D., Bezerra, H. C. D. J., Gaudêncio, E. D. O., Batista, J. R. D. M., & Lucena, M. D. S. R. D. (2021). A relação entre hipertensão arterial, ansiedade e estresse: uma revisão integrativa da literatura. *Psicologia em Estudo*, 26.

Oliveira, J. F. M. (2017). *Internações hospitalares e mortalidade por intoxicação medicamentosa em São Paulo* [Unpublished Thesis]. Universidade de São Paulo.

Oliveira, N. C. S., Ferreira, R. A. G., Wanderley, S. V. N. & Cavalcanti, J. O. F. S. (2020). A prática de meditação e alongamento na busca do relaxamento físico e mental em tempos de isolamento social: revisão da literatura. *Revista Diálogos em Saúde*, 3(1): 142-152.F

Organização Mundial da Saúde (OMS) (2017). *Who global surveillance and monitoring system for substandard and falsified medical products*. <http://apps.who.int/medicinedocs/en/m/abstract/Js23373en/>.

Ospina, M. B., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., Bialy, L., Hooton, N., Buscemi, N., Dryden, D. M. & Klassen, T. P. (2007). Meditation practices for health: state of the research. *Evidence report/technology assessment*, 155: 1-262.

Pereira, F. G. F. Araújo, M. J. P., Pereira, C. R., Nascimento, D. S., Galiza, F. T. & Benício, C. D. A. V. (2017). Automedicação em idosos ativos. *Revista de enfermagem UFPE online*, 11(12): 4919-4928.

Rodrigues, I. F. A. (2020). Associação entre eventos estressores e biomarcadores inflamatórios em idosos longevos.[Dissertação]. Universidade Católica de Brasília.

Rosa, G. R. & Camargo, E. A. F. Polimedicação em idosos. *Incidência & Sociedade*, 3(2): 72-78.

Costa et. al. (2023).



Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Hararing, F., Jaeger, S. & Kune, S. (2012). The physiological effects of meditation: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6): 1139-1171.

Shi, L., Zhang, D., Wang, L., Shuang, J., Cook, R. & Chen, L. (2017). Meditation and blood pressure: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of Hypertension*, 35: 696-706.

Silva, T. C. A., Mendes Júnior, F. C. C., Silva, J. C. A., Carvalho, J. S., Ribeiro, M. D. A. & Biângulo, F. B. (2021). Automedicação em idosos da Atenção Básica. *Revista Enfermagem Contemporânea*, 10(2): 188-196.

Viamontes, A. M. S. (2019). Consumo excessivo de medicamentos psicotrópicos na Unidade de Saúde Nova Esperança, Mafra, SC. [Unpublished Monography]. Universidade Federal de Santa Catarina.

Wallace, R. K. (1970). Physiological effects of Transcendental Meditation. *Science*, 167(3926): 1751-1754.

Walton, K. G., Schneider, R. H. & Nidich, S. (2004). Review of controlled research on the Transcendental Meditation program and cardiovascular disease. Risk factors, morbidity, and mortality. *Cardiology in Review*, 12(5): 262-266.