

## CONTRAINDICAÇÕES E EFEITOS INDESEJÁVEIS EM PRÁTICAS DE *MINDFULNESS*?

Wildson Cardoso Assunção, Marcia Mestre Ferreira, Nágela Cristiane da  
Costa, José Luciano Tavares da Silva

Área Temática: Saúde

E-mail para contato: wildson.se@outlook.com

*Trabalho vinculado ao Programa de Formação Complementar em  
Neurociências /2024*

### Resumo

As práticas de *mindfulness* (Atenção Plena) são uma forma de meditação que envolve a manutenção da atenção ao momento presente, sem julgamentos. A partir do final da década de 1970, essas práticas ganharam popularidade no Ocidente por meio de sua inserção em tratamentos específicos, com efeitos positivos para redução de estresse, ansiedade e depressão. Embora haja um crescente volume de publicações que destacam os efeitos positivos dessas práticas meditativas, ainda existe uma lacuna significativa em relação às possíveis contraindicações e efeitos indesejáveis, já que essas práticas requerem um aprendizado amplo sobre o seu significado e são frequentemente recomendadas de forma generalizada. Uma revisão narrativa da literatura com Abordagem Temática na análise dos dados foi realizada no *Google Scholar*, considerando os estudos publicados entre 2015 e 2020, com o objetivo de buscar e identificar situações em que as Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (MBIs) foram desencorajadas ou se mostraram insuficientes para alcançar os resultados esperados. Identificou-se que uma parcela de praticantes de *mindfulness* pode experimentar efeitos adversos, ou os benefícios desejados podem ser contrariados, especialmente quando essas práticas são aplicadas de forma incompleta ou inadequada. Práticas como a auto-observação, quando realizadas sem o adequado entendimento dos demais princípios do *mindfulness*, podem ser contraindicadas, já que, em alguns casos, mostraram-se relacionados ao agravamento de sintomas de ansiedade, depressão e dissociação. Portanto, é essencial o ensino integral das práticas, bem como a consideração a variáveis individuais e contextuais, como traços de personalidade, histórico clínico e o ambiente em que a prática é realizada.

**Palavras-chave:** Psicologia; Mindfulness; Contraindicações; Efeitos adversos.