



**Mente Aberta**  
MINDFULNESS BRASIL

### Artigo do mês

**TEMA:**

Estudo piloto de um grupo de Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness (MBCT) para veteranos de guerra com Transtorno de estresse pós-traumático (TEPT)

**Título do artigo original em inglês:**

A Pilot Study of Group Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT) for Combat Veterans with Posttraumatic Stress Disorder (PTSD)

**Autores:**

Anthony P. King, Thane M. Erickson, Nicholas D. Giardino, Todd Favorite, Sheila A. M. Rauch, Elizabeth Robinson, Madhur Kulkarni, and Israel Liberzon

**Link para o artigo original:**

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4373594/pdf/nihms671148.pdf>

**Resumo:**

Grupos para redução do estresse e psicoterapia que utilizam técnicas de Mindfulness (MBSR e MBCT) tem se mostrado eficientes em reduzir o desgaste emocional e auxiliar em nos sintomas de ansiedade e depressão, incluindo Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Ao comparar as terapias cognitivas tradicionais com as baseadas em Mindfulness e seus mecanismos, o que fica mais evidente é que a primeira se baseia no controle ativo do estado cognitivo negativo, enquanto a segunda se baseia na exposição à pensamentos e sensações corporais com o objetivo de alterar a relação com o estado cognitivo negativo.

Pacientes submetidos ao MBSR apresentaram melhora no auto relato de depressão, qualidade de vida e traço de mindfulness além de que sua melhora nas

medidas de TEPT não foi diferente de grupos de terapia convencional. Dado esses resultados preliminares de outros grupos, o trabalho do artigo em questão buscou verificar a eficácia do MBCT em veteranos do serviço militar americano que participaram dos combates da Segunda Guerra Mundial, Vietnã, Coreia e Operação Tempestade no Deserto.

As sessões duravam 2h horas semanais durante um período de 8 semanas, com técnicas de Mindfulness: como alimentação atenta, escaneamento corporal, alongamento consciente, meditação sentada com várias âncoras (respiração, corpo, sons, emoções, pensamentos) e 3 passos. Foram utilizadas escalas de TEPT como medida do desfecho primário.

Os resultados desse piloto sugerem que o “*MBCT para TEPT relacionado a combate*” pode ser uma nova estratégia terapêutica para os sintomas de TEPT e outros traumas. O grupo MBCT mostrou redução significativa nos sintomas quando comparado pré e pós, além disso, mostrou significativamente maior redução quando comparado ao grupo de terapia tradicional.

O grupo de mindfulness reduziu os sintomas de esquiva na escala, sendo talvez esse seu ponto de ação, o que é consistente com o treino de mindfulness de onde se enfatiza a não se esquivar de pensamentos e emoções, aceitação e não julgamento. Os resultados preliminares encontrados nesse piloto apontam para a necessidade de maiores investigações sobre programas baseados em mindfulness para TEPT.