

## Mindfulness: instrumento para a promoção da saúde e bem-estar na população portuguesa e desenvolvimento da literacia em Saúde

*Mindfulness: an instrument for the promotion of health and well-being in the Portuguese population and the development of health literacy*

**Pascoal Amaral** 

Instituto Politécnico de Lisboa e Universidade de Lisboa  
[pamaral@esd.ipl.pt](mailto:pamaral@esd.ipl.pt)

**Diana Pinheiro** 

World Federation of Chinese Medicine Societies  
[dianapinheiro.health@gmail.com](mailto:dianapinheiro.health@gmail.com)

**Conflito de interesses:** nada a declarar. **Financiamento:** nada a declarar.

Histórico:

**Submissão | Received:** 15/08/2022

**Aprovação | Accepted:** 26/11/2022

**Publicação | Published:** 23/12/2022



Todo o conteúdo do **JIM – Jornal de Investigação Médica** é licenciado sob *Creative Commons*, a menos que especificado de outra forma e em conteúdo recuperado de outras fontes bibliográficas.

## RESUMO

**Introdução:** Nos últimos anos, o *Mindfulness* e os seus princípios têm ganho credibilidade e despertado o interesse entre os profissionais das áreas da saúde e da educação, especialmente devido aos seus benefícios biopsicossociais que decorrem de uma prática regular. Mais do que uma técnica de meditação, o *Mindfulness* é um recurso que favorece a capacitação e empoderamento dos cidadãos para a promoção e educação para a saúde, nomeadamente no que diz respeito ao aumento da literacia em saúde e à tomada de decisão em saúde.

**Objetivos:** Aumentar o conhecimento sobre os conceitos supracitados, simplificar, clarificar e torná-los úteis, esclarecer sobre o enquadramento destas práticas no contexto de saúde português e contribuir para o aumento da consciência sobre a importância da colaboração entre especialidades.

**Metodologia:** Foram consultadas e citadas 83 fontes, entre artigos científicos, teses, relatórios, livros e ebooks, no intervalo de tempo entre 1986 e 2022, num total de 213 autores distintos e 6 instituições de referência nacional e internacional.

**Conclusão:** O contexto social e científico atual é favorável à integração do *Mindfulness* em diferentes setores da sociedade portuguesa, podendo esse facto ser determinante para a melhoria da saúde e bem-estar da população e da qualidade de vida em geral.

**Palavras-Chave:** Mindfulness, Práticas de mente-corpo, Literacia em saúde, Saúde e bem-estar

## ABSTRACT

**Introduction:** In recent years, Mindfulness and its principles achieved credibility and attracted the interest among health and education professionals, especially due to its biopsychosocial benefits. More than a meditation technique, Mindfulness is a resource that favors the empowerment and capacity building of citizens for health promotion and education, namely regarding the increase of health literacy and health decision making.

**Objectives:** To increase knowledge about the above mentioned concepts, simplify, clarify and make them useful, clarify the framework of these practices in the Portuguese health context, and contribute to increasing awareness about the importance of collaboration between specialties.

**Methodology:** 83 sources were consulted and cited, including scientific articles, thesis, reports, books and ebooks, in the time span between 1986 and 2022, in a total of 213 different authors and 6 national and international reference institutions.

**Conclusion:** The current social and scientific context is favorable for the integration of Mindfulness in the different sectors of Portuguese society, and this fact may be determinant for improving the health and well-being of the population and the quality of life in general.

**Keywords:** Mindfulness; Mind-body practices; Health literacy; Health and well-being.

# 1. REVISÃO DE LITERATURA

## 1.1. INTRODUÇÃO

De acordo com a ratificação da Carta de Ottawa, a promoção de saúde é um processo que tem como objetivo “criar as condições que permitem aos indivíduos e aos grupos controlar a sua saúde, a dos grupos onde se inserem e agir sobre os fatores que a influenciam” (International Conference on Health Promotion, 1986). A promoção da saúde é, nesse sentido, uma das principais áreas de intervenção na saúde global uma vez que permite modelar as atitudes e os comportamentos dos indivíduos perante os fatores de risco e os determinantes da doença. Em Portugal, os princípios da promoção da saúde estão integrados nos programas desenvolvidos pela autoridade nacional de saúde, a Direção-Geral de Saúde, de forma a agir e a impactar sobre os diferentes determinantes da saúde (Ministério da Saúde, 2022).

A promoção da saúde tem como objetivo principal manter e proteger a saúde, e tem como foco a pessoa e as comunidades onde esta se insere. Contudo, ao longo dos séculos o conceito de saúde sofreu várias transições, e o papel do indivíduo na preservação da sua própria saúde também. Na atualidade, o conceito de saúde recuperou parte do entendimento da antiguidade, com o indivíduo a ser considerado como responsável pela preservação da sua saúde e a ser aceite como um ser holístico com dimensão física, psíquica e social (Loureiro & Miranda, 2018). A visão atual, para além de ampliar o sentido do conceito, abre espaço para que se considerem práticas que até recentemente eram colocadas à “margem” da intervenção terapêutica convencional.

Tendo em conta a produção científica da última década, as práticas de Mindfulness vão ao encontro da visão apresentada uma vez que utilizam uma abordagem holística de integração e de articulação entre a mente e o corpo (Hazlett-Stevens, Singer & Chong, 2019) e agem sobre as dimensões biopsicossociais do indivíduo (Nilsson, Bülow & Kazemi, 2015).

## 1.2. DEFINIÇÃO E TIPOS DE PRÁTICAS DE MINDFULNESS

O termo Mindfulness tem as suas raízes na antiga cultura e filosofia oriental, o Budismo (Germer, Siegel, & Fulton, 2016). Mindfulness é uma tradução direta da palavra *Sati*, que significa “atenção plena” (Germer, 2004). Segundo Purser, et al. (2016), é a consciência que surge ao dar atenção, de forma intencional, ao momento presente sem julgamento. Contudo, e dependendo dos locais, épocas e contextos socioculturais, Mindfulness poderá assumir diferentes significados (Pinheiro & Rodrigues, 2021; Vaz de Almeida et al., 2021). Em Tibetano, por exemplo, Mindfulness significa “lembrar-se repetidamente da natureza da Mente” (Gyatso, 2019).

Os exercícios *mindful*, também designados como *mind-body exercises* (Song et al., 2017), têm como objetivo treinar o corpo e a mente, e podem ser praticados conscientemente através da utilização de diferentes exercícios mentais e corporais. Assim, é possível praticar Mindfulness através da realização de exercícios simples e estáticos, tais como a meditação sentada ou exercícios de respiração, ou através de execução de exercícios mais complexos, dinâmicos e organizados em sistemas, tais como o Yoga, Qigong ou Tai Chi.

No ocidente, o Mindfulness, e considerando a designação amplamente difundida, foi introduzido por Jon Kabat-Zinn (2003; 2013, quando desenvolveu na década de 70 no Centro Médico da Universidade de Massachusetts o programa Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). De forma sucinta, o Mindfulness integra os princípios holísticos de cultivo da saúde e da longevidade, e tem como foco a melhoria da qualidade de vida, da saúde e bem-estar.

### **1.3. BENEFÍCIOS DO MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E DO BEM-ESTAR**

A saúde e o bem-estar são conceitos interativos, que se influenciam mutuamente (Vaz de Almeida et al., 2021). Na atualidade, sabemos que o Mindfulness tem benefícios sobre as dimensões biopsicossociais do indivíduo (Pinheiro & Rodrigues, 2021; Janssen et al., 2018), e que esse facto pode ter impacto na saúde e no bem-estar do indivíduo ao longo da vida. Através da meditação e das práticas conscientes de Mindfulness, espera-se que os indivíduos sejam capazes de tomar as suas decisões com maior clareza, discernimento, liberdade e autonomia (Karelaia & Reb, 2014), podendo esse facto ser determinante para o aprimoramento da tomada de decisão consciente e informada em saúde. Segundo Karelaia & Reb (2014), com o desenvolvimento da atenção plena o processo de tomada de decisão transforma-se num exercício ponderado e cognitivo, que substitui reações impulsivas e instintivas que priorizam as necessidades imediatas. De acordo com os autores supracitados, o Mindfulness contribui para a identificação precoce das decisões necessárias, resolução de problemas com maior criatividade, avaliação ética alargada e melhoria da capacidade de reconhecimento dos limites do conhecimento, e ainda contribui para o aprimoramento da capacidade de identificar compensações e consequências não intencionais das suas decisões individuais.

Recentemente, os estudos têm identificado vários benefícios fisiológicos associados à prática do Mindfulness. Numa meta-análise tendo por base cinco ensaios clínicos controlados e randomizados, observou-se uma aparente diminuição na produção de cortisol em indivíduos saudáveis - medida salivar -, sendo esse facto especialmente relevante nas regiões urbanas onde o *stress* é predominante (Sanada et al., 2016). O efeito positivo sobre os marcadores salivares de cortisol foi igualmente observado em atletas de elite de artes marciais chinesas em situação de stress e de ansiedade relacionada com a competição (Mehrsafar et al., 2019). Adicionalmente, estudos recentes observaram que a prática de *mindfulness* beneficia a diminuição do tónus simpático

cardíaco, do tónus vasomotor, da resistência vascular e da carga de trabalho ventricular (May et al., 2016), melhora a interação entre o sistema nervoso central e o corpo (Tang, 2017) e aparenta aumentar a flexibilidade e a estabilidade respiratória quando comparada com estados mentais de preocupação (Vlemincx, 2013).

Pelo mundo, e em conformidade com os estudos consultados, as áreas que se focam no estudo do Mindfulness dirigem-se maioritariamente para a análise dos seus eventuais benefícios biopsicossociais. As práticas que incorporam os princípios *mindful*, por serem práticas predominantemente holísticas, permitem produzir ganhos ao nível do bem-estar global, da promoção da saúde e da diminuição de gastos (redução de custos associados à diminuição de visitas aos serviços de saúde e à diminuição no consumo de medicação (Herman et al., 2017; Müller et al., 2019; Zang et al., 2022; )

**Tabela 1 - Resumo de benefícios biopsicossociais associados às práticas de Mindfulness**

<p><b>Bio</b> <b>Bem-estar físico</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alívio da dor de cabeça (Gu et al., 2018)</li> <li>• Redução da pressão arterial diastólica (Conversano et al., 2021)</li> <li>• Alívio da dor musculoesquelética (Zou et al., 2018)</li> <li>• Alívio da fibromialgia, dor crónica, artrite reumatoide, diabetes tipo 2, síndrome de fadiga crónica, sensibilidade química múltipla e patologias cardiovasculares (Merkes M., 2010; Wang et al., 2018)</li> <li>• Redução da exaustão emocional (Janssen et al., 2018)</li> <li>• Melhora a qualidade do sono (Frank et al. 2013; Hazlett-Stevens et al., 2019)</li> <li>• Promove melhorias na inflamação sistémica (Fountain-Zaragoza &amp; Prakash, 2017)</li> <li>• Redução de quedas (Li, F., Harmer et al., 2019)</li> </ul>
<p><b>Psico</b> <b>Bem-estar mental (cognitivo e emocional)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Há evidência de efeitos positivos na depressão, ansiedade, condições de dor, tabagismo e transtornos aditivos (Goldberg et al., 2017; Roeser et al., 2013; Vega et al., 2014)</li> <li>• Redução do stress e burnout (Asuero et al., 2014; Cohen-Katz et al., 2005; Janssen et al., 2018; Roeser et al., 2013;)</li> <li>• Satisfação na vida, aumento do relaxamento e do bem-estar (Amutio et al., 2015; Beshai et al., 2015; Poulin et al., 2008;)</li> <li>• Promove o foco de atenção; pode mitigar o declínio das habilidades de controlo da atenção; estimula a auto-regulação emocional (Fountain-Zaragoza et al., 2016).</li> <li>• Ativa regiões do cérebro envolvidas na consciência corporal, atenção e integração da emoção e do processamento sensorial. (Acevedo et al., 2016)</li> </ul>

**Social**

**Bem-estar social (eficiência, autonomia e relações interpessoais)**

- Aumenta o afeto positivo, reduz os sintomas de ansiedade e depressão (Hazlett-Stevens, et al., 2019)
- Melhora a relação profissional-paciente através do aumento da resiliência individual, pessoal e institucional (Asuero et al., 2014; Vaz de Almeida et al., 2021)
- Contribui para uma comunicação, relação terapêutica e com os outros mais ACP: assertiva, clara e positiva (Vaz de Almeida, 2020), aspeto essencial para a melhoria da literacia em saúde.
- Melhora o desempenho geral de tarefas (Malinowski et al., 2017)
- Melhora a cognição social e a regulação de distúrbios do humor (Acevedo et al., 2016)

**Fonte:** Elaboração própria com base nos autores citados; adaptação de Pinheiro & Rodrigues (2021)

## 2. PRÁTICAS DE MINDFULNESS NO CONTEXTO PORTUGUÊS

### 2.1. ENQUADRAMENTO DO MINDFULNESS NO CONTEXTO DE SAÚDE PORTUGUÊS

Entre as práticas de Mindfulness mais difundidas pela sociedade em geral e estudadas pela comunidade científica, é necessário destacar o Tai Chi e o Qigong (NCCIH, 2022), que atualmente fazem parte do Sistema Nacional de Saúde português, após ter sido fixada em 2014 a caracterização e o conteúdo profissional da profissão de especialista de Medicina Tradicional Chinesa (MTC) (Portaria nº 207-G/2014, de 8 de Outubro). Em Portugal, a MTC é considerada como uma Terapêutica Não Convencional, mas internacionalmente, e considerando o enquadramento da Organização Mundial de Saúde, é definida como uma Medicina Tradicional e Complementar (WHO, 2019). De acordo com os dados disponibilizados pela Administração Central do Sistema de Saúde, até ao momento foram atribuídas 1650 cédulas profissionais em MTC (ACSS, 2022), número que em apenas um ano cresceu 28% (Amaral, 2021). Apesar do evidente crescimento socioprofissional, carecem de iniciativas normativas que enquadrem esta atividade profissional no serviço nacional de saúde de forma a garantir a oferta universal dos cuidados (Amaral & Fronteira, 2021). Esse facto será decisivo para que, através do Tai Chi e do Qigong terapêutico, o Mindfulness chegue a todos os cidadãos, especialmente aos mais vulneráveis.

Para além da evidente relação do Mindfulness com a MTC, é de esperar que a mesma seja utilizada por outros profissionais da saúde, especialmente por aqueles que procuram estudar os processos que relacionam a mente com os comportamentos humanos. Tendo em conta os projetos de políticas públicas que estão previstos serem implementados, é de esperar que a utilização do Mindfulness enquanto ferramenta de educação para a saúde possa ser brevemente uma realidade nas escolas portuguesas. Nesta fase, é necessário destacar o projeto *Hand in Hand: Empowering teachers across Europe to deal with social, emotional and diversity related career challenges*, cuja formação, em Portugal, tem início

definido para Setembro de 2022. Entre outros objetivos, este projeto irá formar docentes do ensino português no âmbito das práticas de Mindfulness e da aprendizagem socioemocional, para que estes promovam a inclusão e participem ativamente no processo de desenvolvimento de ambientes saudáveis no espaço escolar (Kozina, 2020). Este projeto será replicado em outros seis estados-membros da União Europeia: Eslovénia, Croácia, Suécia, Alemanha, Áustria e Dinamarca (Hand in Hand project - Pedagoski Inštitut Ljubljana, 2022).

Recentemente, e face ao crescente interesse social pelas práticas de mente-corpo, o estudo do Mindfulness tem aumentado entre os investigadores portugueses, com destaque para o trabalho produzido na academia, nomeadamente no trabalho doutoral. Entre os diferentes trabalhos, é necessário destacar o estudo sobre os efeitos de um programa breve de Mindfulness em estudantes universitários (Chiodelli, 2022), o estudo sobre as implicações clínicas do Mindfulness (Gregório, 2015), o estudo sobre os efeitos do *mindfulness* na atividade eletrofisiológica (Morais, 2021), o estudo sobre os efeitos de um programa integrado de Mindfulness e inteligência emocional sobre o bem-estar, positividade e stress percebido no trabalho (Viana, 2015) e o estudo sobre as abordagens baseadas em Mindfulness na promoção de competências socioemocionais e do bem-estar, nos alunos e professores (Sampaio de Carvalho, 2020).

## **2.2. PRÁTICA INTEGRADA DE MINDFULNESS**

“Trabalhar em conjunto” para garantir a “Saúde sustentável: de tod@s para tod@s”, é uma das bases fundamentais para o sucesso do atual Plano Nacional de Saúde 2021-2030 (Ministério da Saúde, 2022). Nesse sentido, e devido à necessidade de integração do saber pelos diferentes profissionais de saúde e agentes sociais, é necessário garantir que o conhecimento sobre o Mindfulness é uniforme entre os profissionais das áreas que se relacionam com o contexto da saúde nacional. Na contemporaneidade, este facto é especialmente importante uma vez que a diversidade e o número elevado de terapêuticas, especialistas ou terapias “torna a construção de uma taxonomia das Medicinas Complementares e Alternativas como uma tarefa difícil e complexa” (NCCIH, 2021). Segundo Cant e Sharma (1999), a complexidade de integração de saberes da saúde “complementar” ou “alternativa” pelo mundo moderno deve-se ao facto da aproximação entre o modelo convencional e tradicional ter ocorrido em cinco períodos distintos. Segundo os autores, a aproximação instável entre as áreas coloca desafios políticos, económicos, sociais, culturais e científicos difíceis de ultrapassar. Assim, e com o objetivo de informar, esclarecer e promover a discussão e o diálogo entre as áreas onde se poderá considerar a utilização integrada das práticas de Mindfulness, é apresentado na tabela 2 um glossário de definição de termos.

**Tabela 2 - Glossário de Termos**

<b>Termo</b>	<b>Definição</b>
<b>Articulação interdisciplinar</b>	Colaboração e valorização de especialidades com conhecimentos e qualificações distintas, que se inter-relacionam e têm em vista o estabelecimento de processos de comunicação e de integração de conteúdos, conceitos e técnicas que proporcionam a visão global das condições de saúde. Esta articulação é influenciada pelos “olhares” das diferentes especialidades (Bordenave, 2008; Campos 1995)
<b>Articulação multidisciplinar</b>	Não se explicitam as relações existentes entre as várias disciplinas ou especialidades (Bordenave, 2008). A avaliação do paciente é realizada de forma independente e execução dos planos de tratamento como uma “camada adicional” de serviços. Não existe trabalho coordenado em equipa nem identidade grupal (Bruscato et al, 2004).
<b>Articulação pluridisciplinar</b>	Há justaposição de diversas disciplinas ou especialidades, que se situam, geralmente, no mesmo nível hierárquico. As disciplinas ou especialidades são agrupadas para que possam sobressair as relações existentes (Bordenave, 2008).
<b>Articulação transdisciplinar</b>	É o grau máximo de coordenação, diálogo, interação e contacto entre todas as disciplinas, interdisciplinas e especialidades, e entre as diferentes áreas do conhecimento e das suas intervenções. A integração é total, o que facilita a interpretação e a compreensão das realidades, sem necessidade de parcelamento das disciplinas e/ou especialidades (Bordenave, 2008; Iribarry, 2003).
<b>Disciplinaridade cruzada</b>	Uma disciplina ou especialidade impõe-se à(s) outra(s) disciplinas ou especialidades do mesmo nível hierárquico, criando uma dependência das segundas em relação à primeira (Bordenave, 2008).
<b>Educação para a saúde</b>	“Qualquer combinação de experiências de aprendizagem que tenham por objetivo ajudar os indivíduos e as comunidades a melhorar a sua saúde, através do aumento dos conhecimentos ou da influência sobre as suas atitudes” (WHO, 1986, 1998, 2012, 2014)
<b>Literacia em Saúde</b>	Foi introduzido por Scott Simonds em 1974 no contexto da Educação para a Saúde. É um conjunto de “competências cognitivas e sociais” que permite aos indivíduos aceder, compreender e usar a informação para promover e manter a saúde (Nutbean, 1998). Desta forma, espera-se que os indivíduos sejam capazes de tomar decisões fundamentadas no quotidiano sobre cuidados de saúde, prevenção de doenças e promoção da saúde, para manterem a sua saúde ou melhorarem a qualidade de vida ao longo do seu ciclo de vida (Sørensen et al., 2012; WHO 2013).
<b>Medicina Tradicional e Complementar</b>	Segundo a OMS (2013, 2019), a Medicina Tradicional e Complementar tem uma longa história. É a soma total do conhecimento, habilidade e práticas baseadas nas teorias, crenças e experiências de diferentes culturas, explicáveis ou não, utilizadas na manutenção da saúde, bem como na prevenção, diagnóstico, melhoria ou tratamento de doenças físicas e mentais. No Ocidente, tende-se a atribuir a designação de “tradicional” à Medicina Convencional devido a esta ser a medicina enraizada socialmente. Contudo, e segundo a definição OMS (2019), o termo “tradicional” está associado aos sistemas médicos com origem milenar, tais como a Medicina Ayurvédica ou a Medicina Tradicional Chinesa.

<b>Medicina Tradicional Chinesa</b>	Sistema de saúde milenar, utilizado atualmente em todo o mundo, desenvolvido a partir da experiência clínica e tendo por base o modelo científico de regulação e auto-regulação <i>corpo vis medicatrix naturae</i> (Canguilhem, 1995, 2005). Baseia-se em teorias e conceitos únicos que, após serem enquadrados no paradigma médico teórico e técnico-científico, são aplicados de forma segura e eficaz na prevenção de doenças, na promoção e educação para a saúde e bem-estar. Como métodos terapêuticos, a MTC utiliza a acupuntura, a dietética chinesa, a fitoterapia chinesa, a massagem Tuina e os sistemas de exercícios de Qigong e de Tai chi. (NCCIH, 2019; Matos, 2021)
<b>Promoção da saúde</b>	“Processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle deste processo. Para atingir um estado de completo bem-estar físico, mental e social, os indivíduos e grupos devem saber identificar aspirações, satisfazer necessidades e modificar favoravelmente o meio ambiente (...) a promoção da saúde não é uma responsabilidade exclusiva do setor da saúde.” In Carta de Ottawa (International Conference on Health Promotion, 1986)
<b>Qi Gong terapêutico</b>	Qigong (lê-se “Tchi cong”) Terapêutico é um método terapêutico milenar chinês, desenvolvido com o objetivo de melhorar e manter a saúde e o bem-estar da população, e prevenir a doença. Implica a prática de exercícios energéticos, físicos e mentais, para otimizar os níveis de energia e a vitalidade do corpo, da mente e do espírito. A prática tem como objetivo a regulação dos processos mentais, da respiração, do movimento e da postura corporal. (NCCIH, 2022)
<b>Saúde de pessoa inteira</b>	Refere-se aos processos terapêuticos que visam ajudar indivíduos, famílias, comunidades e populações, como um todo, a melhorar e restaurar a saúde em domínios que estão interconectados - biológico, comportamental, social, ambiental - em vez de apenas tratar as doenças. Inclui a expansão da compreensão das conexões entre os vários aspectos da saúde, nomeadamente as conexões entre os órgãos e os diferentes sistemas do corpo. (NICCH, 2021)
<b>Saúde ou medicina alternativa</b>	Abordagem não convencional, utilizada no lugar da medicina convencional (NICCH, 2021). Segundo a OMS (2013, 2019) são um amplo conjunto de práticas de saúde que não fazem parte da tradição do próprio país ou da medicina convencional e não estão totalmente integradas no sistema de saúde dominante. Em alguns países, algumas destas práticas são utilizadas de forma alternada ou paralela com a medicina convencional (Pegado, 2020).
<b>Saúde ou medicina complementar</b>	Abordagens e aplicações terapêuticas não convencionais, usadas em complemento à medicina convencional (NICCH, 2021). Pode ser utilizado em diferentes tipos de articulação disciplinar.
<b>Saúde ou medicina integrativa</b>	Reúne abordagens convencionais e complementares de forma coordenada. Enfatiza as intervenções multimodais, como as abordagens convencionais de saúde (medicação, reabilitação física, psicoterapia ou outros) e as abordagens de saúde complementares e/ou não convencionais (acupuntura, yoga, suplementos alimentares ou outros) a serem utilizadas em diferentes combinações. Visa a coordenação cuidada entre diferentes especialistas, provedores e instituições, e reúne abordagens convencionais, complementares e não convencionais para cuidar da pessoa como um todo e não apenas um órgão ou sistema (NICCH, 2021).
<b>Tai Chi terapêutico</b>	Conhecida como “meditação em movimento”, é uma prática <i>mindful</i> milenar, e que foi desenvolvida na China como uma arte marcial. A prática de Tai Chi implica a combinação de movimentos simultâneos e coordenados dos braços, pernas e das diferentes articulações do corpo. A execução é tendencialmente realizada de forma lenta, suave, e o foco do indivíduo está na correção das posturas físicas, na adoção de um estado mental meditativo e no controlo da respiração. Na vertente terapêutica, esta prática dirige-se para a promoção e reabilitação da saúde. (NCCIH, 2022).

<b>Terapêuticas convencionais (TNC)</b>	<b>não</b>	São, no ordenamento jurídico português, as terapêuticas “que partem de uma base filosófica diferente da medicina convencional e aplicam processos específicos de diagnóstico e terapêuticas próprias.” (Lei n° 45/2003, de 22 de Agosto). Atualmente, estão regulamentadas em Portugal sete profissões de saúde das TNC: Acupuntura, Medicina Tradicional Chinesa, Fitoterapia, Naturopatia, Homeopatia, Osteopatia e Quiropráxia (Lei n°71/2013, de 2 de Setembro)
---	------------	---

**Fonte:** Elaboração própria com base nos autores citados

### 2.3. BENEFÍCIOS DO MINDFULNESS PARA O DESENVOLVIMENTO DA LITERACIA EM SAÚDE

Segundo Vaz de Almeida (2020), Sørensen et al (2012) sistematizaram a abordagem e o conceito de literacia em saúde, definindo-o como um constructo multidimensional que leva ao desenvolvimento do:

*Conhecimento, competências e motivações dos indivíduos para aceder, compreender e aplicar a informação sobre a saúde de modo a fazer julgamentos e a tomar decisões no quotidiano sobre os cuidados de saúde, prevenção de doença e promoção da saúde para manter ou melhorar a qualidade de vida ao longo da vida. (Sørensen et al, 2012)*

Segundo a OMS (1998), bem como Sorensen et al. (2012) citados em Vaz de Almeida (2020) a concepção de literacia em saúde envolve o conhecimento e a motivação, sendo estes aspetos determinantes para a "tomada acertada de decisões" (Medical Library Association, 2008; Somers & Mahadevan, 2010) sobre os cuidados de saúde a adotar, a prevenção de doenças e a promoção da saúde (Sørensen e outros, 2012). Segundo Karelaia & Reb (2014), com a atenção plena, o processo de tomada de decisão transforma-se num exercício ponderado e cognitivo, em vez de uma reação impulsiva e instintiva que prioriza as necessidades imediatas: “Permanecer atento, significa estar presente, consciente dos seus pensamentos, sentimentos, sensações corporais e ambiente envolvente”.

**Figura 1 - Mindfulness na tomada de decisões**



**Fonte:** Adaptado de Karelaia & Reb (2014)

### 3. CONCLUSÕES

---

Face à transição do conceito de saúde e à conquista da autodeterminação sobre a saúde por parte dos cidadãos, práticas que como o Mindfulness outrora eram desconsideradas hoje assumem um papel relevante no contexto da saúde global. Assim, e tendo em conta a recente regulamentação das Terapêuticas Não Convencionais em Portugal - onde são incluídas práticas que incorporam os princípios *mindful* -, observa-se o aumento da probabilidade de os cidadãos portugueses acederem às práticas de mente-corpo, o aumento de interesse social e científico relacionado com a área e o aumento da produção de ganhos na saúde relacionados com estas práticas. Contudo, os desafios de integração destas práticas são complexos, e para que a integração possa ocorrer sem conflitos interprofissionais é necessário aumentar a literacia sobre o trabalho complementar em saúde entre os diferentes profissionais de saúde e setores sociais. Considerando a dinâmica atual de investigação, e tendo em conta a implementação de projetos de educação para a saúde que visam o ensino de práticas *mindful*, espera-se que a introdução do Mindfulness na sociedade portuguesa não ocorra apenas no contexto de saúde, mas também no contexto escolar.

### BIBLIOGRAFIA

---

- Acevedo, B. P., Pospos, S., & Lavretsky, H. (2016). The Neural Mechanisms of Meditative Practices: Novel Approaches for Healthy Aging. *Current behavioral neuroscience reports*, 3(4), 328–339. <https://doi.org/10.1007/s40473-016-0098-x>
- ACSS-Administração Central do Sistema de Saúde, IP. (2022). Lista de cédulas emitidas <https://rnp.min-saude.pt/tnc/faces/listaProfissionais.jsf>
- Amaral, P. (2021). Perfil epidemiológico de procura dos utilizadores de Medicina Tradicional Chinesa na região da Grande Lisboa. IHMT: SPIB - Dissertações de Mestrado. Lisboa: Instituto de Higiene e Medicina Tropical - Universidade Nova de Lisboa.
- Amaral, P. & Fronteira, I. (2021). Regulation of non-conventional therapies in Portugal: lessons learnt for strengthening human resources in health. *Hum Resour Health* 19, 114. doi: 10.1186/s12960-021-00655-3

- Asuero, A. M., Queraltó, J. M., Pujol-Ribera, E., Berenguera, A., Rodriguez-Blanco, T., & Epstein, R. M. (2014). Effectiveness of a mindfulness education program in primary health care professionals: a pragmatic controlled trial. *The Journal of continuing education in the health professions*, 34(1), 4–12. <https://doi.org/10.1002/chp.21211>
- Amutio, A., Martínez-Taboada, C., Hermosilla, D., & Delgado, L. C. (2015). Enhancing relaxation states and positive emotions in physicians through a mindfulness training program: A one-year study. *Psychology, health & medicine*, 20(6), 720–731. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.986143>
- Beshai S, McAlpine L, Weare K, Kuyken W. (2015). Anon-randomised feasibility trial assessing the efficacy of a mindfulness-based intervention for teachers to reduce stress and improve well-being. *Mindfulness*
- Bordenave, J., & Pereira, A. (2008). *Estratégias de ensino-aprendizagem*. Editora Vozes
- Bruscato, W.L.; Benedetti, C. & Lopes, S.R.A.(org). (2004). *A prática da psicologia hospitalar na Santa Casa de Misericórdia de São Paulo: novas páginas em uma antiga história*. São Paulo: Casa do Psicólogo <https://psicoterapiaepsicologia.webnode.com.br/products/a-psicologia-hospitalar/>
- Canguilhem, G. (1995). *O normal e o patológico*. (7.<sup>a</sup> ed.). Rio de Janeiro: Forense Universitária
- Canguilhem, G. (2005). *Escritos da medicina*. Rio de Janeiro: Forense Universitária
- Campos, S.(1999). *Subjetividade e administração de pessoal: considerações sobre modos de gerenciar o trabalho em equipes e saúde*.
- Cant, Sarah & Sharma. U (1999), *A New Medical Pluralism? Alternative Medicine, Doctors, Patients and the State*, Londres, Routledge. doi: 10.4324/9780203024973
- Chiodelli, R. (2022). *Mindfulness e solitude: um estudo com estudantes deslocados*. Algarve: Faculdade de Ciências Humanas e Sociais - Universidade do Algarve. Tese de doutoramento. Disponível na www: <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/18323>
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., Kimmel, S., & Shapiro, S. (2005). The effects of mindfulness-based stress reduction on nurse stress and burnout, Part II: A quantitative and qualitative study. *Holistic nursing practice*, 19(1), 26–35. <https://doi.org/10.1097/00004650-200501000-00008>
- Conversano, C., Orrù, G., Pozza, A., Miccoli, M., Ciacchini, R., Marchi, L., & Gemignani, A. (2021). Is Mindfulness-Based Stress Reduction Effective for People with Hypertension? A Systematic Review and Meta-Analysis of 30 Years of Evidence.

*International journal of environmental research and public health*, 18(6), 2882.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph18062882>

Fountain-Zaragoza, S., & Prakash, R. S. (2017). Mindfulness Training for Healthy Aging: Impact on Attention, Well-Being, and Inflammation. *Frontiers in aging neuroscience*, 9, 11. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2017.00011>

Fountain-Zaragoza, S., Londerée, A., Whitmoyer, P. & Prakash, R. (2016). Positional mindfulness and the wandering mind: Implications for attentional control in older adults. <https://doi.org/10.1016/j.concog.2016.08.003>

Frank JL, Reibel D, Broderick P, Cantrell T, Metz S. (2013). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on educator stress and well-being: results from a pilot study. *Mindfulness*. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0246-2>

Germer, K., Siegel, D., & Fulton, R. (Eds.). (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. 2nd ed. Guilford Press

Germer, K. (2004). What is Mindfulness?. *Insight Journal*. [http://www.swarthmore.org.uk/wp-content/uploads/2012/10/insight\\_germermindfulness.pdf](http://www.swarthmore.org.uk/wp-content/uploads/2012/10/insight_germermindfulness.pdf)

Gregório, S. (2015). *Mindfulness : implicações clínicas*. Coimbra : [s.n.]. Tese de doutoramento. Disponível na www: <http://hdl.handle.net/10316/27157>

Goldberg, S. B., Tucker, R. P., Greene, P. A., Davidson, R. J., Wampold, B. E., Kearney, D. J., & Simpson, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for psychiatric disorders: A systematic review and meta-analysis[1] . *Clinical psychology review*, 59, 52–60. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2017.10.011>

Gu, Q., Hou, J. C., & Fang, X. M. (2018). Mindfulness Meditation for Primary Headache Pain: A Meta-Analysis. *Chinese medical journal*, 131(7), 829–838. <https://doi.org/10.4103/0366-6999.228242>

Gyatso, G. (2019). *Novo Manual de Meditação*. Tharpa

Hand in Hand project - Pedagoski Inštitut Ljubljana (2022, Novembro 20). *Sobre o projeto*. Hand in Hand. <https://handinhand.si/pt/home2/sobre-o-projeto/>

Hazlett-Stevens, H., Singer, J., & Chong, A. (2019). Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy with Older Adults: A Qualitative Review of [2] Randomized Controlled Outcome Research. *Clinical gerontologist*, 42(4), 347–358. doi: 10.1080/07317115.2018.1518282

Herman, P. M., Anderson, M. L., Sherman, K. J., Balderson, B. H., Turner, J. A., & Cherkin, D. C. (2017). Cost-effectiveness of Mindfulness-based Stress Reduction Versus

Cognitive Behavioral Therapy or Usual Care Among Adults With Chronic Low Back Pain. *Spine*, 42(20), 1511–1520. <https://doi.org/10.1097/BRS.0000000000002344>

Iribary, I.(2003). Aproximações sobre a transdisciplinaridade: algumas linhas históricas, fundamentos e princípios aplicados ao trabalho de equipe. <https://doi.org/10.1590/S0102-79722003000300007>

Janssen, M., Heerkens, Y., Kuijer, W., van der Heijden, B., & Engels, J. (2018). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review. [3] *PloS one*, 13(1), e 0191332. doi: 10.1371/journal.pone.0191332

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2). 144-156.

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full Catastrophe Living : How to Cope With Stress, Pain and Illness Using Mindfulness Meditation*. New York: Bantam Books. Paperback Edition.

Karelaia, N., & Reb, J. (2014). Improving Decision Making Through Mindfulness. Forthcoming in *Mindfulness in Organizations*, Reb, J., & Atkins, P. (Eds.), Cambridge University Press., INSEAD Working Paper No. 2014/43/DSC, Available at SSRN: <https://ssrn.com/abstract=2443808>

Kozina, A. (2020). Social, emotional and intercultural competencies for inclusive school environment across Europe. Verlag Dr. Kovac GmbH: Hamburg.

Lei nº 71/2013 [Internet]. *Diário da República* nº 168/2013. Serie I de 02-09-2013 <https://dre.pt/dre/detalhe/lei/71-2013-499569>

Lei nº 45/2003 [Internet]. *Diário da República* nº193/2003, Serie I de 22-08-2003, Assembleia da república. 5391 - 5392. <https://files.dre.pt/1s/2003/08/193a00/53915392.pdf>

Li, F., Harmer, P., Eckstrom, E., Fitzgerald, K., Chou, L. S., & Liu, Y. (2019). Effectiveness of Tai Ji Quan vs Multimodal and Stretching Exercise Interventions for Reducing Injurious Falls in Older Adults at High Risk of Falling: Follow-up Analysis of a Randomized Clinical Trial. *JAMA network open*, 2(2), e188280. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2018.8280>

Loureiro, I. & Miranda, N. (2018). *Promover a saúde: dos fundamentos à ação*. (3ª ed.) Coimbra: Edições Almedina.

Malinowski, P., Moore, A. W., Mead, B. R., & Gruber, T. (2017). Mindful Aging: The Effects of Regular Brief Mindfulness Practice on

May, R., Bamber, M., Seibert, G., Sanchez-Gonzalez, M.A., Leonard, J., Salsbury, R. & Fincham, F. (2016). Understanding the physiology of mindfulness: aortic

hemodynamics and heart rate variability. The International Journal on the Biology of Stress. 19(2). doi: 10.3109/10253890.2016.1146669

Matos, L. C., Machado, J. P., Monteiro, F. J., & Greten, H. J. (2021). Understanding Traditional Chinese Medicine Therapeutics: An Overview of the Basics and Clinical Applications. *Healthcare* (Basel, Switzerland), 9(3), 257. <https://doi.org/10.3390/healthcare9030257>

Mehrsafar, A., Strahler, J., Gaerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J.C.J., Moosakhani, A. & Zadeh, A.M. (2019) The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: a pilot study. *Physiology & Behavior*. 210. doi: 10.1016/j.physbeh.2019.112655

Merkes M. (2010). Mindfulness-based stress reduction for people with chronic diseases. *Australian journal of primary health*, 16(3), 200–210. <https://doi.org/10.1071/PY09063>

Ministério da Saúde. Freitas, Garcia & Felício (Coords.). (2022). Plano Nacional de Saúde 2021 - 2030 - Saúde Sustentável: de tod@s para tod@s. DGS - Direção - Geral da Saúde.

Morais, J. (2021). O Efeito da Meditação Mindfulness na Actividade Eletrofisiológica: Avaliação do Estado de Concentração, Controlo Emocional e Qualidade de Vida. Lisboa: Faculdade de Ciências e Tecnologia - Universidade Nova de Lisboa. Tese de doutoramento. Disponível na www: <https://run.unl.pt/handle/10362/123165>

Müller, G., Pfinder, M., Schmahl, C. et al. (2019). Cost-effectiveness of a mindfulness-based mental health promotion program: economic evaluation of a nonrandomized controlled trial with propensity score matching. *BMC Public Health* 19, 1309. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7585-4>

NICCIH - National Center for Complementary and Integrative Health. (2021). NICCIH Strategic Plan FY 2021–2025: Mapping the Pathway to Research on Whole Person. Health. National Center for Complementary and Integrative Health website accessed at <https://nccih.nih.gov/about/nccih-strategic-plan-2021-2025> on 14 Agosto de 2022

NICCIH - National Center for Complementary and Integrative Health (2021). Complementary, Alternative, or Integrative Health: What's In a Name? <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name>

NICCIH - National Center for Complementary and Integrative Health (2022). Tai Chi: What do you need to know?. <https://www.nccih.nih.gov/health/tai-chi-what-you-need-to-know>

- NICCIH - National Center for Complementary and Integrative Health (2022). Qi Gong: What do you need to know?. <https://www.nccih.nih.gov/health/qigong-what-you-need-to-know>
- NICCIH - National Center for Complementary and Integrative Health (2022). Tai Chi: What do you need to know?. <https://www.nccih.nih.gov/health/tai-chi-what-you-need-to-know>
- Nilsson, H., Bülow, P. H., & Kazemi, A. (2015). Mindful Sustainable Aging: Advancing a Comprehensive Approach to the Challenges and Opportunities of Old Age. *Europe's journal of psychology*, 11(3), 494–508. doi: 10.5964/ejop.v11i3.949
- Nutbeam, D. (1998). Health promotion glossary. *Health Promotion International*, 13(4), 349–364. <https://doi.org/10.1093/heapro/13.4.349>
- Pegado, E. (2020). Medicinas complementares e alternativas: uma reflexão sobre definições, designações e demarcações sociais. *openedition Journals*. <https://journals.openedition.org/spp/7549>
- Pinheiro, D., & Rodrigues, M. (2021). Os Benefícios do Mindfulness para um envelhecimento saudável e sustentável. *JIM - Jornal De Investigação Médica*, 2(2), 036-052. doi: 10.29073/jim.v2i2.426
- Portaria n. 207-G/2014 [Internet]. *Diário da República n. 194/2014, Série I de 2014–10–08, Ministérios da Saúde e Ministério do Ensino Superior*. 5176(11)-5176(13). <https://files.dre.pt/1s/2014/10/19401/0001100013.pdf>
- Poulin PA, Mackenzie CS, Soloway G, Karayolas E. (2008). Mindfulness training as an evidenced-based approach to reducing stress and promoting well-being among human services professionals. *International Journal of Health Promotion & Education*. <https://doi.org/10.1080/14635240.2008.10708132>
- Purser, Ronald & Forbes, David & Burke, Adam. (2016). *Handbook of Mindfulness: Culture, Context and Social Engagement*. (Preface and TOC only). doi: 10.1007/978-3-319-44019-4.
- Roeser, R. W., Schonert-Reichl, K. A., Jha, A., Cullen, M., Wallace, L., Wilensky, R., Oberle, E., Thomson, K., Taylor, C., & Harrison, J. (2013). Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 787–804. <https://doi.org/10.1037/a0032093>
- Sampaio de Carvalho, J. (2020). *Cultivar Mindfulness em contexto educacional : As abordagens baseadas em Mindfulness na promoção de competências socioemocionais e do bem-estar, nos alunos e nos professores*. Lisboa: Faculdade

de Psicologia - Universidade de Lisboa. Tese de doutoramento. Disponível na www: <http://hdl.handle.net/10451/45286>

Sanada, K., Montero-Marin, J., Alda Díez, M., Salas-Valero, M., Pérez-Yus, M.C., Morillo, H., Demarzo, M.M.P., García-Toro, M. & García-Campayo, J. (2016) Effects of Mindfulness-Based Interventions on Salivary Cortisol in Healthy Adults: A Meta-Analytical Review. *Front. Physiol.* 7:471. doi: 10.3389/fphys.2016.00471

Simonds, S.K.(1974). Health education as social policy. Health Education Monograph.

Song, R., Grabowska, W., Park, M., Osypiuk, K., Vergara-Diaz, G. P., Bonato, P., Hausdorff, J. M., Fox, M., Sudarsky, L. R., Macklin, E., & Wayne, P. M. (2017). The impact of Tai Chi and Qigong mind-body exercises on motor and non-motor function and quality of life in Parkinson's disease: A systematic review and meta-analysis. *Parkinsonism & related disorders*, 41, 3–13. doi: 10.1016/j.parkreldis.2017.05.019

Somers, S. A., & Mahadevan, R. (2010). Health literacy implications of the Affordable Care Act. Washington: Center for Health Care Strategies. Disponível em: [http://www.chcs.org/usr\\_doc/Health\\_Literacy\\_Implications\\_of\\_the\\_Affordable\\_Care\\_Act.pdf](http://www.chcs.org/usr_doc/Health_Literacy_Implications_of_the_Affordable_Care_Act.pdf)

Sørensen, K., Van den Broucke, S., Fullam, J., Doyle, G., Pelikan, J., Slonska, Z., Brand, H., & (HLS-EU) Consortium Health Literacy Project European (2012). Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. *BMC public health*, 12, 80. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-12-80>

Tang, YY. (2017). Physiology Mechanisms of Mindfulness Meditation. In: *The Neuroscience of Mindfulness Meditation*. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-46322-3\\_3](https://doi.org/10.1007/978-3-319-46322-3_3)

Vaz de Almeida, C., Rodrigues, P., Rodrigues, M., Pinheiro, D. & Nunes, C. (2021). Bem-Estar, Mindfulness e Saúde Oral: Benefícios para Profissionais e Pacientes. Lisboa: APPSP. doi: 10.5281/zenodo.4557438

Vaz de Almeida (2020). O contributo das competências de comunicação dos médicos e enfermeiros para a literacia em saúde: O modelo ACP – Assertividade (A), Clareza (C) e Positividade (P) na relação terapêutica. Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas

Vega, B., Melero-Llorente, J., Perez, C., Cebolla, S., Mira, J., Valverde, C., & Fernández-Liria, A. (2014). Impact of mindfulness training on attentional control and anger regulation processes for psychotherapists in training. *Psychotherapy research : journal of the Society for Psychotherapy Research*, 24(2), 202–213. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.838651>

- Viana, C. (2015). Efeitos de um programa integrado de mindfulness e inteligência emocional sobre o bem-estar, a positividade e o stress percebido no trabalho. Évora: Universidade de Évora. Tese de doutoramento. Disponível na www: <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/20826>
- Vlemincx, E., Vigo, D., Vansteenwegen, D., Van den Bergh, O. & Van Diest, I. (2013). Do not worry, be mindful: effects of induced worry and mindfulness on respiratory variability in a nonanxious population. *Int J Psychophysiol.* 87(2):147-51. doi: 10.1016/j.ijpsycho.2012.12.002.
- Wang, C., Schmid, C. H., Fielding, R. A., Harvey, W. F., Reid, K. F., Price, L. L., Driban, J. B., Kalish, R., Roness, R., & McAlindon, T. (2018). Effect of tai chi versus aerobic exercise for fibromyalgia: comparative effectiveness randomized controlled trial. *BMJ (Clinical research ed.)*, 360, k851. <https://doi.org/10.1136/bmj.k851>
- WHO (1986). International Conference on Health Promotion, Ottawa, 17-21. November - Ottawa Charter for Health Promotion. (WHO/HPR/HEP/955.1)
- World Health Organization. (2019). WHO global report on traditional and complementary medicine 2019. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/312342>
- WHO - World Health Organization. (2013).
- WHO traditional medicine strategy: 2014-2023. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/92455>
- WHO - World Health Organization (2012). Measurement of and target-setting for well-being: An initiative by the WHO regional office for Europe: Second meeting of the expert group. [https://www.euro.who.int/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0009/181449/e96732.pdf](https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0009/181449/e96732.pdf)
- WHO - World Health Organization WHO. (1998). The world health report 1998 Life in the 21st century: a vision for all. [https://apps.who.int/gb/archive/pdf\\_files/WHA51/ea3.pdf](https://apps.who.int/gb/archive/pdf_files/WHA51/ea3.pdf)
- WHO (1986). International Conference on Health Promotion, Ottawa, 17-21. November - Ottawa Charter for Health Promotion. <https://www.who.int/publications-detail-redirect/ottawa-charter-for-health-promotion>
- WHO - World Health Assembly, 67. (2014). Contributing to social and economic development: sustainable action across sectors to improve health and health equity. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/162850>
- Zhang, L., Lopes, S., Lavelle, T., Jones, K., Chen, L., Jindal, M., Zinzow, H. & Shi, L. (2022) Economic Evaluations of Mindfulness-Based Interventions: a Systematic Review. *Mindfulness* 13, 2359–237.. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01960-1>

---

Zou, L., Sasaki, J. E., Wang, H., Xiao, Z., Fang, Q., & Zhang, M. (2017). A Systematic Review and Meta-Analysis Baduanjin Qigong for Health Benefits: Randomized Controlled Trials. *Evidence-based complementary and alternative medicine : eCAM*, 2017, 4548706. <https://doi.org/10.1155/2017/4548706>