

## Os benefícios da meditação Loving-Kindness

Joel L. Amato<sup>1,2</sup>, Pedro Piovezan Barbosa<sup>1</sup>, Natasha Liberatoscioli Dias Geocze<sup>1</sup>, Eduardo Augusto Pereira Fonseca Wohlers da Cunha<sup>1</sup>, Ana Claudia Cassanti<sup>1</sup>, Marcos Daniel Grassmann Polcino<sup>1</sup>, Fiana Alicia Zanini, Caroline Batina Rorato<sup>1</sup>, Gabriela Oliveira<sup>1</sup>, Ana Carolina Ciszewski<sup>1</sup>, Ricardo Monezi Julião de Oliveira<sup>1,2</sup>, José Roberto Leite<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Curso de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC-SP).

<sup>2</sup>Instituto de Medicina Comportamental, UNIFESP.

E-mails: piovezanbarbosa@gmail.com, na.liberatoscioli@gmail.com, [eduardocunha47@gmail.com](mailto:eduardocunha47@gmail.com), [clau\\_cassanti@yahoo.com.br](mailto:clau_cassanti@yahoo.com.br), mdpolcino@hotmail.co, fiamazanini@gmail.com, caroline.rorato@hotmail.com, gabi\_oliveira\_11@hotmail.com, anaciszewski@hotmail.com, ricardo.medcomportamental@uol.com.br, medicinacomportamental@superig.com

**Introdução:** A meditação *Loving-Kindness (LKM)*, também conhecida como meditação de compaixão (CM), ou *Mettā* pelos praticantes do Budismo, é uma prática que visa cultivar e desenvolver sentimentos de amor incondicional, empatia, bondade e compaixão em relação a si mesmo, outras pessoas e, eventualmente, em relação a todas as formas de vida. **Objetivo:** Fazer um levantamento dos benefícios já pesquisados desta modalidade de meditação, criando assim uma visão panorâmica da atual situação da pesquisa referente a esta intervenção, permitindo discernir novas direções para futuras investigações. **Método:** Revisão e análise da literatura, publicada nos últimos 10 anos, nas bases de dados eletrônicas PubMed, Scielo e Bireme, a partir das palavras chaves: “*loving-kindnessmeditation*”, “*compassionmeditation*” e “*mettameditation*”. Resultados: Estudos apontam que essa forma de meditação ajuda a lidar com o *distress*, ansiedade, depressão, dores persistentes (por exemplo, dores na região dorsal), sintomas negativos da esquizofrenia, seqüelas emocionais da fibromialgia e da síndrome da fadiga crônica; promove o aumento da conexão social, produz uma variedade de emoções positivas (tais como bem-estar, esperança e empatia), assim como desenvolve a aceitação e a compaixão dos terapeutas em relação a si mesmos e aos seus pacientes. Destaca-se que os benefícios de uma intervenção de meditação *loving-kindness* se mantêm, mesmo depois de decorrido certo tempo do término desta; caso a prática da meditação continue, os benefícios serão maiores. **Conclusão:** A meditação *loving-kindness* mostra-se como uma ferramenta útil e promissora como recurso complementar no tratamento de diversas doenças, tanto fisiológicas quanto psicológicas, demonstrando-se ainda como poderoso recurso auxiliar ao processo psicoterapêutico, trazendo inúmeros benefícios aos seus praticantes.

**Palavras-chave:** Meditação. Técnicas. Emoções.