

A MEDITAÇÃO PARA CONTROLE DO MEDO E DA ANSIEDADE PRÉ-TRATAMENTO ODONTOLÓGICO: UMA SUGESTÃO DE PROTOCOLO

THE MEDITATION TO FEAR AND ANXIETY CONTROL DENTAL PRE-TREATMENT: A PROTOCOL SUGGESTION

Walder Jansen de Mello Lobão

Resumo

Introdução: O medo e a ansiedade estão presentes no atendimento odontológico, porque é estigmatizado como hostil e que remete à dor. Existem inúmeras formas de controle das alterações emocionais citadas, porém quase sempre a opção escolhida é a farmacológica que pode apresentar efeitos colaterais e em muitos casos a meditação poderia ser o método selecionado. **Objetivo:** Elaborar um protocolo clínico para controle da ansiedade e do medo antes da realização de procedimentos odontológicos. **Método:** Trata-se de um estudo descritivo do tipo revisão integrativa da literatura com artigos científicos, no período de 2013 a 2022, nas bases de dados BVS, Scielo, ScienceDirect, Pubmed e Google scholar, através dos seguintes descritores: meditação, assistência odontológica e odontologia, e suas variações para inglês e espanhol. **Resultados:** Do total de 643 estudos, foram incluídos 10 artigos para a leitura na íntegra. A eficácia da meditação no controle do medo e da ansiedade em pacientes de diferentes faixas etárias e em todos os tratamentos odontológicos analisados foi positiva. Entre os estudos pode-se observar maior prevalência do uso desse método em procedimentos cirúrgicos e endodônticos. **Conclusão:** Com base nos estudos apresentados, pode-se produzir um protocolo que sugere transformar o ambiente odontológico, compreendido como hostil, em um ambiente calmo e acolhedor, dessa forma reduzindo o medo e a ansiedade do paciente e transmitindo segurança no atendimento.

Palavras-chave: Meditação. Ansiedade. Medo. Assistência odontológica. Odontologia.

Abstract

Introduction: Phobia and anxiety are present in dental procedures because they are stigmatized as hostile and reminiscent of pain. There are numerous ways to control these emotional changes, however, the pharmacological option is almost always chosen which can have side effects and the meditation could be the method of choice in many cases. **Aim:** Develop a clinical protocol to control anxiety and fear before dental procedures. **Methods:** Descriptive study based in integrative literature review to search sciences studies, between 2013 and 2022 in BVS, Scielo, ScienceDirect, Pubmed and Google scholar databases, through of the descriptors: meditation, dentistry, dental care, anxiety, fear and phobia, and its variations for the English and Spanish languages. **Results:** Of 643 potentially relevant articles, the authors included 10 studies for the final analysis. Meditation's effectiveness in fear and anxiety control was positive in patients of different age groups and in all analyzed dental treatments. Between studies, it observed higher prevalence of the use this method in surgical and endodontic procedures. **Conclusion:** Based on the studies presented, the proposed protocol in this study suggests the change of dental environment, understood as hostile, into a calm and welcoming environment, thus reducing the patient's fear and anxiety and transmitting security in care.

Keywords: Meditation. Anxiety. Fear. Dental care. Dentistry.

INTRODUÇÃO

A odontologia é a profissão responsável por tratar distúrbios somáticos da região orofacial, que se estendem a uma coleção de várias condições psicológicas e patológicas sistêmicas¹. Existem diversas manifestações psicossomáticas orais em decorrência de condições crônicas, como: depressão, neuroses, ansiedade crônica, ansiedade de morte, medo, reações esquizofrênicas ou paranoicas^{1,2}. Elas são mais prevalentes em mulheres², embora possam aparecer em crianças³ e em adultos jovens⁴.

O medo e a ansiedade de realizar tratamentos odontológicos é geralmente considerado normativo na sociedade⁵. Porém, esse deve ser tratado pelo cirurgião-dentista como um importante aspecto para o atendimento, já que inúmeros podem ser os empecilhos caso o paciente esteja com o seu estado emocional alterado⁶.

Alguns estudos correlacionam a ansiedade com diversos tipos de tratamento odontológico, dentre eles, instalação de implantes, tratamento periodontal cirúrgico e não-cirúrgico, exodontias, tratamento ortodôntico e endodôntico, porém, existem algumas formas que o profissional pode utilizar para reduzir ou cessar a ansiedade e/ou fobia odontológica do paciente, minimizando eventuais resultantes que tem efeito potencial na saúde sistêmica de um indivíduo^{1,4,6,8}.

Atualmente, estudos têm mostrado a meditação clínica como promotora da redução de ansiedade e de pressão sanguínea elevada, bem como, de dores crônicas, distúrbios gastrointestinais e estresse, relacionando a meditação com uma técnica que permite maior controle sobre o sistema nervoso periférico e sistema nervoso central (SNC), bem como, a remodelação física do cérebro, isso porque essa atividade aumenta o volume de massa cinzenta nas partes do cérebro responsáveis por regulação emocional. O relaxamento é mediado pelo hipotálamo e devido à diminuição da função cerebral, ocorre o mecanismo de contrapeso relacionado ao medo, ansiedade e estresse^{5,9}.

Sabe-se que alterações mesmo que pequenas em regiões produtoras de hormônios podem gerar danos significativos na condição sistêmica de um indivíduo. Na prática da meditação ocorre a liberação de descargas hormonais e interferências de importantes neurotransmissores, como a serotonina, gerando o controle sobre o sistema nervoso, já que o corpo passa a atuar de acordo com as necessidades momentâneas, sem atropelos ou estresse que interferem no equilíbrio do organismo⁶.

A partir do exposto, o presente estudo propõe um protocolo clínico para minimizar ou cessar os efeitos da ansiedade e do medo antes da realização de procedimentos odontológicos.

*Programa de Pós-graduação em Odontologia (Doutorado), subárea de Periodontia (Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro/RJ). Especialista em Docência e prática da Meditação (Universidade Estácio de Sá, São Paulo/SP)
Contato: Walder Jansen de Mello Lobão. E-mail: walderjansen@hotmail.com

MÉTODOS

A presente pesquisa é de caráter exploratório e descritivo do tipo revisão integrativa da literatura para a elaboração de um protocolo de atendimento odontológico, não-farmacológico com o uso da meditação como forma de controle do medo e da ansiedade.

Para esta revisão, elaborou-se a linha norteadora da pesquisa, seguida pela determinação dos critérios de inclusão e exclusão, definição e extração dos dados e por fim análise e interpretação dos resultados dos artigos. A linha norteadora da pesquisa foi a utilização da meditação como método para controle da fobia e ansiedade previamente a tratamentos odontológicos.

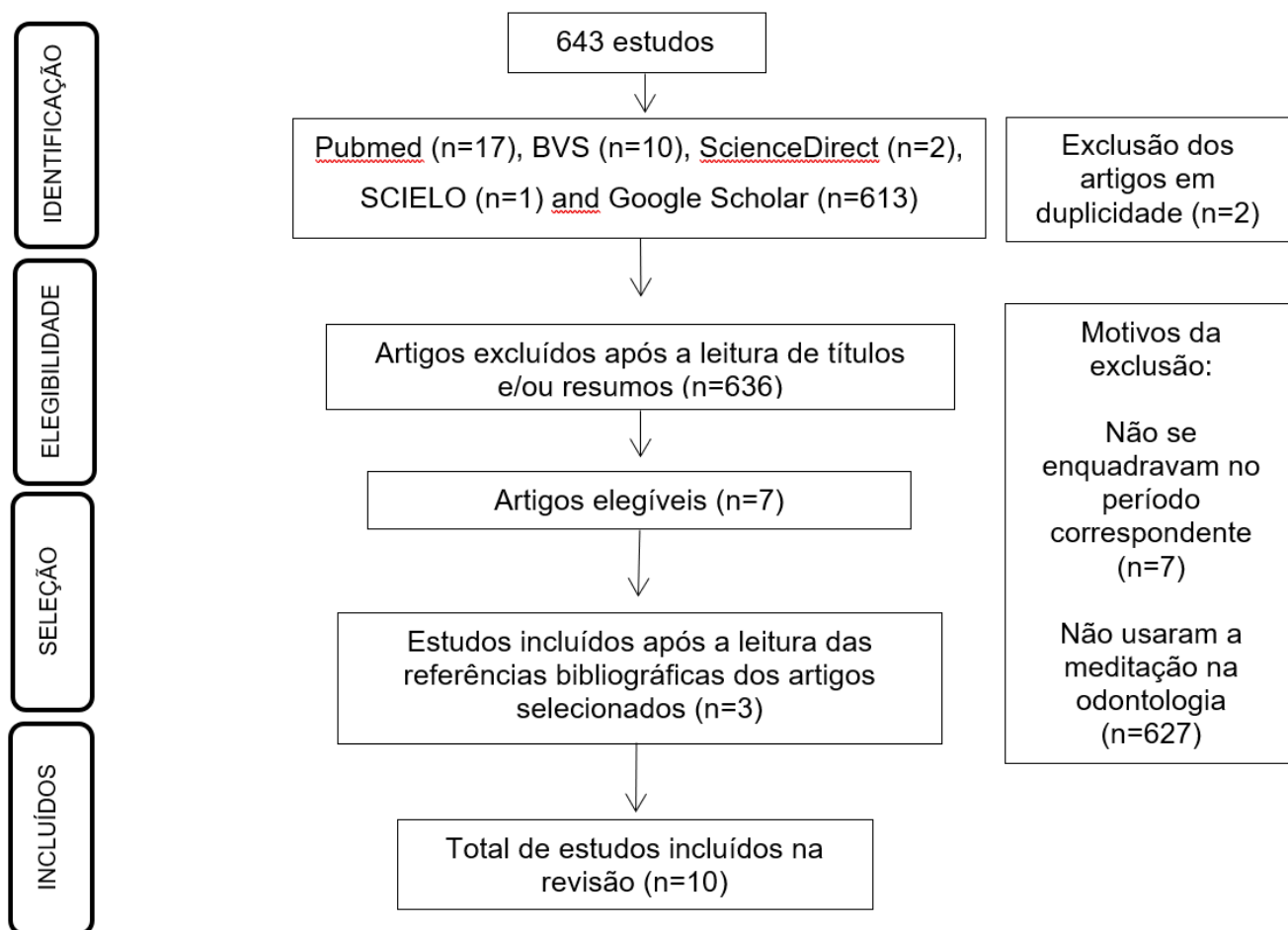
Definidos os objetivos do estudo, foram realizadas as buscas nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Scientific Electronic Library Online (SCIELO), Pubmed Central (PMC), ScienceDirect e Google Scholar utilizando-se a combinação de descritores controlados, cadastrados nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS)/Medical Subject Headings (MeSH):

meditação, odontologia, assistência odontológica, ansiedade, medo e fobia; com suas variações para os idiomas inglês e espanhol, garantindo rigor ao processo de seleção dos artigos.

Foram excluídos capítulos de livros, notícias, carta resposta, teses e dissertações, duplicatas de estudos, artigos que não se encontravam na íntegra nos bancos de dados, artigos publicados antes de 2013 e estudos que não correlacionavam meditação e procedimentos odontológicos. Os demais tipos de estudos que seguissem a temática e que foram publicados no período entre 2013 e 2022 foram incluídos. Após a seleção dos estudos fez-se a extração e análise dos dados, para sintetizar os resultados e utilizá-los para a composição do Protocolo.

Para organização dos artigos selecionados seguindo os critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, desenvolveu-se o fluxograma do processo de seleção dos artigos (Figura 1).

Figura 1 – Fluxograma do processo de seleção dos artigos



Foram consideradas como conteúdo de análise as recomendações contidas na discussão e, sobretudo, as conclusões dos artigos selecionados para a pesquisa. As afirmações foram analisadas a fim de apontar um redirecionamento da utilização da meditação como método capaz de auxiliar no tratamento odontológico mais humanizado, evitando intercorrências durante ou

após os procedimentos, promovendo o aceite ao tratamento bucal necessário ou a um adequado pós-operatório.

RESULTADOS

Dos 643 estudos encontrados durante a recuperação de estudos nos bancos de dados, apenas 7

foram selecionados como potenciais fontes a serem utilizados para a composição do presente protocolo, já que seguiram os critérios de inclusão e exclusão, sendo: dois estudos de intervenção, três de revisão com metanálise, um transversal e um de relato de experiência. Após a leitura completa dos estudos selecionados e acesso às referências desses, foram incluídos três estudos de interesse para a presente pesquisa, sendo dois

estudos de revisão^{9,10} e um de relato de experiência¹¹.

As características dos estudos foram referentes aos autores, tipo e local dos estudos, tamanho das amostras, estratégias utilizadas para controle do medo e ansiedade e o tipo de tratamento odontológico associado a dor (Quadro 1).

Quadro 1 – Caracterização dos estudos associados ao controle do medo e ansiedade no âmbito odontológico

AUTOR (ANO)	TIPO DE ESTUDO	LOCAL DO ESTUDO	TAMANHO DA AMOSTRA	ESTRATÉGIAS DE CONTROLE	SINTOMAS PSICOLÓGICOS X TRATAMENTOS ASSOCIADOS À DOR
Gordon et al. (2013)	Revisão crítica da literatura com meta-análise	Estados Unidos	22 artigos	Terapia cognitivo-comportamental, relaxamento (meditação), dessensibilização sistemática, biofeedback, educação, hipnose, acupuntura, anestesia geral, sedação com óxido nitroso ou intravenosa	Ansiedade e fobia odontológica para diversos tratamentos odontológicos
Appukkuttan et al. (2016)	Revisão de literatura	Índia	121 artigos	Relaxamento muscular e de respiração, juntamente com imagens guiadas e monitoramento fisiológico (biofeedback), hipnose, acupuntura, distração, reforço positivo, sinalização de parada e tratamentos baseados em exposição, como dessensibilização sistemática, “dizer-mostrar-fazer” e modelagem.	Atendimento a pessoas com fobia e/ou ansiedade odontológica para terapia endodôntica e cirurgia odontológica
Khan et al. (2016)	Revisão sistemática com meta-análise	Estados Unidos	36 artigos	Meditação, hipnose, óxido nitroso, fala calma, conversa prévia, musicoterapia, sincronizador de ondas cerebrais e terapia cognitivo-comportamental	Ansiedade para tratamento endodôntico não-cirúrgico
Beaudette et al. (2017)	Revisão de literatura	Canadá	39 artigos	Comunicação, sedação ou anestesia geral, distração, meditação (técnica de relaxamento), hipnose e aromaterapia	Fobia e/ou ansiedade odontológica para procedimentos cirúrgicos periodontais e de implantes
Taghvaei e Jahangiri (2017)	Prospectivo intervencional	Irã	30 crianças	Meditação (mindfulness)	Redução da ansiedade e dor causadas por práticas odontológicas em crianças
Seligman et al. (2017)	Revisão sistemática com meta-análise	Estados Unidos	12 artigos	Meditação, conversa prévia ao tratamento, hipnose, sedação com óxido nitroso, anestesia geral, musicoterapia e intervenções cognitivas	Atendimento a pessoas com medo e/ou ansiedade odontológica
D’Arro (2018)	Relato de experiência	Estados Unidos	3 pacientes	Prática da meditação Mindfulness	Pacientes com medo e ansiedade odontológica para diversos tratamentos odontológicos
Chagas et al. (2021)	Transversal	Brasil	66 pacientes (56 mulheres e 10 homens)	Acupuntura, apiterapia, aromaterapia, arteterapia, auriculoterapia, ayurveda, biodança/dança circular, bioenergética, constelação familiar, crenoterapia, cromoterapia, fitoterapia, geoterapia, hipnoterapia, homeopatia, laserterapia, massagem, medicina antroposófica, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, ozonioterapia, práticas corporais da MTC, quiropraxia, reiki, terapia comunitária, terapia de florais e yoga	Pacientes com dor orofacial e com estresse e ansiedade odontológica
Gurram et al. (2021)	Prospectivo intervencional	Índia	60 adultos	Heartfulness meditation (meditação centrada no coração)	Ansiedade e dor percebida em cirurgias de terceiros molares impactados
Pereira et al. (2021)	Relato de Experiência	Brasil	1 adulto	Musicoterapia, reiki, auriculoterapia e meditação	Paciente com histórico de resistência e angústia ao atendimento e ambiente odontológico

Os resultados dos estudos mostraram a meditação clínica como um método não-invasivo para a redução da ansiedade e fobia em procedimentos odontológicos e de dor orofacial, associado a técnicas de organização do ambiente, de acolhimento do paciente, bem como ao conhecimento

teórico e prático em meditação clínica. Diante dos resultados encontrados foi elaborado um protocolo de atendimento odontológico para utilização da meditação clínica como forma de controle da ansiedade e fobia previamente aos procedimentos odontológicos que normalmente

induzem mais medo aos pacientes do que em quaisquer outros atendimentos da área da saúde (Quadro 2).

Quadro 2 – Protocolo de Meditação clínica para controle do medo e ansiedade odontológicos

Etapas	Conduta Profissional	Estado do Paciente
Preparar Infraestrutura para atendimento	Reservar uma pequena sala com música ambiente, cores e luzes afetivas, ao lado do consultório odontológico. Caso não seja possível outro compartimento, tornar o ambiente de atendimento o mais acolhedor possível	-----
Acolhimento do Paciente	Conversar com o paciente com a entonação vocal calma, porém firme, passando segurança do procedimento que será realizado	O paciente deve se sentir seguro e calmo
Apresentar o ambiente tranquilo	Conduzir o paciente ao local destinado e acomodá-lo	Reconhecimento e adaptação ao local
Mostrar posturas de meditação e aguardar a acomodação do paciente	Apresentar ao paciente as posturas físicas por nomes: lótus, meio-lótus, selva, savana, Zhan zhuang e egípcia. Podendo ser realizadas em almofadas ou sentado na cadeira	Concentração na correta execução da postura que achou mais adequada para si
Ensinar o controle da respiração	Relate que o paciente deve respirar movimentado a musculatura do abdômen, de modo lento e profundo	Concentração para a correta realização da respiração
Trabalhar a imaginação	Pedir para o paciente imaginar uma luz branca e viva, descendo do céu e entrando pelo alto de sua cabeça, espalhando pelo corpo e saindo pelos pés	Sensação de bem-estar, felicidade e calma
Colocar em prática a respiração	Instruir o paciente a inspirar e expirar algumas vezes para acalmar a mente e o corpo. A respiração deve trabalhar a movimentação da cavidade abdominal e não torácica	Pode se mostrar entusiasmado, mas ao mesmo tempo não pode estar eufórico
Esquecer do ambiente e tentar bloquear pensamentos e emoções	Conversar com o paciente que a mente não vai ficar vazia, porém que os pensamentos e emoções que surgirão devem ser redirecionados para fora	Pode ter várias emoções como ansiedade, tristeza, alegria e ter vontade de chorar, mas devem ser bloqueadas
Meditação	Observar o paciente quanto à sua aceitação ao método e se posteriormente ele apresenta melhoras, para que possa ser repetido em outras sessões	Sente o corpo (respiração e batimentos cardíacos), além de sentir-se leve
Atendimento odontológico	Avaliar se o paciente está apto ao atendimento, caso não, voltar a treinar a respiração para acalmá-lo ou remarcar a consulta	Deve apresentar a sensação de mente tranquila e corpo saudável

Fonte: Autor (2022)

DISCUSSÃO

A Odontologia vem a cada dia estreitando a sua realidade com as condições sistêmicas dos pacientes e por exercer atividades que exigem rápida resolatividade e quase sempre associadas à dor³. Os pacientes que procuram atendimento odontológico apresentam-se com a condição emocional alterada, seja com ansiedade, fobia, raiva ou estresse, cabendo ao profissional da odontologia o controle dessas situações^{1,6}. O presente trabalho avaliou estudos que versam sobre o uso da meditação clínica no âmbito odontológico e dentre os procedimentos que mais foram citados estão os cirúrgicos e endodôntico^{1,4,7,10,11}.

A cronologia dos estudos incluídos nesta revisão demonstrou que a produção científica sobre esse tema vem crescendo, com relevância para o meio científico. Alguns estudos apresentaram pelo menos oito estratégias diferentes para controle do medo e da ansiedade, sendo a meditação como terapia de destaque em apenar um deles^{5,7,8}.

A ansiedade odontológica desafia os pacientes e profissionais, criando barreiras ao cuidado, aumentando a percepção da dor e aumentando o tempo e o esforço necessários para completar o tratamento⁴. Uma revisão sistemática⁸ apontou que a ansiedade associada ao tratamento endodôntico não-cirúrgico foi moderada e que após a finalização do procedimento a ansiedade diminuiu, sugerindo que essa alteração emocional é influenciada por fatores do paciente e do tratamento.

A fim de evitar que o paciente desenvolva esse estado psicológico e que às vezes ocasionam a desistência em aceitar o tratamento odontológico, é de fundamental importância que o cirurgião-dentista conheça técnicas não-invasivas e não-farmacológicas, como a meditação, para evitar possíveis interações medicamentosas e efeito colaterais⁸.

Segundo Gordon et al.,⁷ técnicas cognitivas, de relaxamento (meditação) e técnicas para aumentar a sensação de controle dos pacientes sobre o atendimento odontológico são eficazes para redução do medo e da associação da dor aos procedimentos odontológicos, mas apresentam um melhor desempenho quando combinadas com exposição repetida e graduada. Dessa forma, os pacientes irão adquirir pensamentos que associem fatores psicossomáticos à restauração do bem-estar. O estudo de revisão sistemática de Seligman et al.,⁶ mostrou que os efeitos ocasionados pela exposição gradual e modelagem parental sobre a ansiedade e as fobias odontológicas de uma criança e sua mãe, envolve um tratamento multicomponente que inclui técnica de relaxamento, estratégias de reforço positivo e intervenções cognitivas que contribuem para a redução da ansiedade da criança e na obtenção de adesão ao tratamento.

Estudo realizado por Gurram et al.⁴ com 26 pacientes submetidos à cirurgia de extração de terceiros molares, realizaram 30 minutos de meditação antes do procedimento cirúrgico, observaram que 42% dos participantes apresentaram pontuações aumentadas no inventário de traço de ansiedade, indicando ansiedade pré-operatória, porém não necessariamente esse sintoma psicológico estaria associado à dor odontológica, já que 52% dos participantes experimentaram sintomas moderados a graves de dor antes do procedimento. Já 80,0% dos participantes não apresentaram nenhum

e/ou baixos níveis de ansiedade após a meditação em comparação com 35,3% no grupo controle.

Corroborando esses achados, porém se tratando de dor orofacial de maneira genérica, Chagas et al.,² relatam a utilização de diversas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) para alívio da dor ocasionada por ansiedade, concluindo que a meditação foi a quarta prática integrativa mais conhecida, sendo utilizada para essa finalidade e com obtenção de resultados positivos por 12,10% dos participantes da pesquisa.

A técnica da meditação é citada e avaliada nos mais diversos tipos de estudos com métodos não-farmacológicos e se mostra bastante eficiente como tratamento auxiliar de doenças crônicas não transmissíveis e como agente principal ou secundário para tratamento de disfunções emocionais em qualquer área da saúde, sendo, portanto, muito importante para o controle da fobia e da ansiedade, extremamente presentes no âmbito odontológico.

Conclui-se que os profissionais utilizaram estratégias diversificadas destinadas à redução da ansiedade e do medo no âmbito odontológico, sem seguirem um protocolo para essa finalidade.

O protocolo elaborado para controle da ansiedade e fobia odontológica com o uso da meditação clínica sugere transformar o ambiente odontológico, compreendido como hostil, em um ambiente calmo e acolhedor, dessa forma reduzindo o medo e a ansiedade do paciente, transmitindo segurança no atendimento, contribuindo para a manutenção da saúde bucal e uma melhor qualidade de vida dos pacientes.

REFERÊNCIAS

1. Beaudette JR, Fritz PC, Sullivan PJ, War WE. Oral Health, Nutritional Choices, and Dental Fear and Anxiety. *Dent J (Basel)*, 2017; 5(8): 1-11.
2. Chagas KE, Melo CVA, Rocha IR, Almeida-Leite CM, Paula JS. Conhecimento e uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde por pacientes com dor orofacial. *BrJP*, 2021; 4(1): 15-9.
3. Taghvaei D, Jahangiri MM. The effectiveness Mindfulness training on reducing of anxiety and pain intensity resulting from dentistry procedures in children. *Iran J Pediatr Dent* 2017; 12(1): 63-70.
4. Gurram P, Narayanan V, Chandran S, Ramakrishnan K, Subramanian A, Kalakumari AP. Effect of Heartfulness Meditation on Anxiety and Perceived Pain in Patients Undergoing Impacted Third Molar Surgery. *J Oral Maxillofac Surg*, 2021; 79(10): 1-7.
5. Appukkuttan DP. Strategies to manage patients with dental anxiety and dental phobia: literature review. *Clin Cosmet Investig Dent*, 2016; 8: 35-50.
6. Seligman L, Hovey J, Chacon K, Ollendick T. Dental anxiety: an understudied problem in youth. *Clin Psychol Rev*, 2017; 55: 25-40.
7. Gordon D, Heimberg RG, Tellez M, Ismail AI. A critical review of approaches to the treatment of dental anxiety in adults. *J Anxiety Disord*, 2013; 27: 365-378.
8. Khan S, Hamedy R, Lei Y, Ogawa R, White S. Anxiety related to nonsurgical canal treatment: a systematic review. *J Endod*, 2016; 42(12): 1726-36.
9. National Center for Complementary and Integrative Health Meditation. Meditation and Mindfulness: What You Need To Know [online] 2022 Jun [citado 2022 out 6]. Disponível em: <https://nccih.nih.gov/health/meditation/overview.htm>.
10. D'arro C. Mindful Dentist. *Int J Whole Pers Care*, 2018; 5(2): 29-37.
11. Pereira IS, Silva JKF, Aragão MM. A utilização das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde e a atuação multiprofissional no atendimento odontológico: um relato de experiência. *J Manag Prim Health Care*, 2021; 13(2):1-11