

EFEITOS BENÉFICOS DA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO EM PACIENTES COM TRANSTORNO DE ANSIEDADE

Eduardo Gomes Fernandes¹; Maria Eduarda de Arêa Leão¹; Manuela Páfaro Magnani¹; Thais Gabrielly Gomes¹; Aline Moraes Flores¹; Gabriel Tognon Rossi²; Jéssica de Oliveira Rossi³.

(1) Universidade de Marília (UNIMAR), Marília, São Paulo.

(2) Fundação de Ensino do Município de Assis (FEMA), Assis, São Paulo.

(3) Santa Casa de Misericórdia de Marília, Marília, São Paulo.

INTRODUÇÃO: De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), a saúde mental pode ser definida como “um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de usar suas próprias habilidades, recuperar-se do estresse rotineiro, ser produtivo e contribuir com a sua comunidade”. Os transtornos mentais, como ansiedade, se caracterizam com prejuízo pessoal nas atividades do âmbito social e profissional. Segundo pesquisas do Global Burden of Disease Study, estima-se que 301 milhões de indivíduos no mundo sofreram um transtorno de ansiedade no ano de 2019. Diversas formas de tratamento adjuvante têm sido levantada, uma delas a meditação, tem origem na tradição budista, onde utiliza-se técnicas de respiração, som e visualizações para aliviar e tratar problemas psicológicos e emocionais. **OBJETIVO:** Compreender e discutir a prática da meditação como forma de reduzir os sintomas do transtorno de ansiedade. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão bibliográfica, empregando artigos científicos extraídos na base de dados, PubMed, utilizando como palavras-chave os descritores: “Anxiety” e “Meditation”, conectados por meio do operador booleano AND. Foram analisados 117 artigos publicados no último ano, analisados 48 e descartados o restante por ou não terem correlação direta com o tema ou não apresentarem o texto completo. **RESULTADOS:** Observamos níveis significativamente mais baixos de estresse e ansiedade em indivíduos que praticam meditação em relação aos não praticantes. Não sendo, inclusive, inferior às drogas ansiolíticas. **DISCUSSÃO:** Os pacientes incluídos nos estudos analisados praticaram diferentes técnicas de meditação, entre elas a meditação *mindfulness* e a meditação bioenergética. A prática da meditação foi considerada, quase de maneira unânime, como fator eficaz na redução dos sintomas de ansiedade, apresentando um resultado mais expressivo quando praticada à longo prazo. Entretanto, independente da frequência, ela leva a uma melhora nos âmbitos fisiológicos e psicológicos do indivíduo, amenizando não só a ansiedade como também os fatores de risco para o seu desenvolvimento, como o estresse. **CONCLUSÕES:** Em suma, é observado que o transtorno de ansiedade afeta diretamente a saúde-mental do indivíduo. Por

isso, mostra-se necessário, adjuvante ao tratamento tradicional, a prática de meditação *mindfulness* e meditação bioenergética para fins de redução dos sintomas de ansiedade e, assim, objetivando a saúde-mental do paciente.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Meditação; Concentração.