A PRÁTICA DE MEDITAÇÃO E SEUS EFEITOS SOBRE OS SINTOMAS DE ANSIEDADE

Giovanna Alves Cunha

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: giovannaalves2602@gmail.com

Saynã Evyllen Pimenta Alves

Discente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: saynaevyllen2016@gmail.com

Aleide Barbosa Viana

Docente do Curso de Enfermagem do Centro Universitário Católica de Quixadá (UNICATÓLICA).

E-mail: aleideviana@unicatolicaquixada.edu.br

RESUMO

A ansiedade é definida por alguns autores como um estado subjetivo de medo, apreensão ou tensão em relação a algo desconhecido ou estranho, que, ao ocorrer de forma exacerbada, causa desconforto psicológico e/ou físico. A CID-11 a caracteriza como um estado de apreensão ou antecipação de perigos ou eventos futuros desfavoráveis, acompanhado por um sentimento de preocupação, desconforto, ou sintomas somáticos de tensão. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência mundial do transtorno de ansiedade é de 3,6% e está presente em 9,3% da população brasileira. Diante deste cenário nacional, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde surgiram como uma ampliação das ofertas de cuidado. A meditação pode ser definida como uma prática de integração mente-corpo baseada na vivência do momento presente, com consciência plena e não julgadora a cada instante, pode agir para além da dimensão cognitiva e provocar alterações fisiológicas expressivas que interferem diretamente no fluxo mental, desempenhando efeitos positivos nos processos saúde-doença, na qualidade de vida e no bem-estar. Objetivo: Verificar na literatura artigos científicos que abordem a importância dos efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade. Método: Refere-se a um estudo bibliográfico, do tipo descritivo, de caráter qualitativo, efetuado através de uma busca nas seguintes bases de dados científicas: na Scientific Electronic Library Online (SciELO), Fiocruz Brasília e Revista Psicologia, diversidade e saúde (RPDS), através do cruzamento dos seguintes descritores: Transtorno de ansiedade, práticas integrativas, meditação e bem-estar, utilizando os operadores booleanos and. Referida busca teve como critérios de inclusão: artigos publicados entre os anos de 2017 a 2022, serem completos, de domínio público, excluindo aqueles que não condiziam com a pesquisa e que se encontravam em duplicidade. Foi encontrado 3 artigos que se adequaram aos critérios definidos e eles foram utilizados para compor o resumo, após a leitura na íntegra. Resultados: É visto que a ansiedade é um transtorno prevalente no Brasil e gera grandes impactos na vida do indivíduo. A prática de meditação é eficaz na redução dos sintomas da ansiedade, melhorando o humor e a qualidade de vida. Auxilia também no aumento da resistência biológica ao estresse, por influenciar na secreção dos hormônios como o ACTH, melhora a capacidade de desviar a atenção do processo de associação e reação automática aos pensamentos emoções e sentimentos assim com redução do afeto negativo. Uma terapia bem-sucedida pode resultar em uma melhora da saúde psicológica e física, e aumentar ainda mais a relevância do tratamento de transtorno de ansiedade para a saúde pública. Conclusão: A meditação vem se tornando uma prática altamente aceita pelos pacientes trazendo efeitos positivos tanto físicos como psicológicos, melhorando a qualidade de vida dos pacientes com transtorno de ansiedade, sendo que esse dado foi observado em 100% dos artigos selecionados para esta revisão.

Palavras-chave: Transtorno de Ansiedade. Práticas Integrativas. Meditação. Bem-Estar.