



MEDITAÇÃO MINDFULNESS EM PORTADORES DE TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

ADRIA MARIA CAETANO BARBOSA; ANGELA TAVARES BEZERRA; EMMELYNE ACCIOLY SOARES DA ROCHA; LARISSA FERREIRA RODRIGUES SILVA; SAULO CÉSAR DOS SANTOS CRUZ.

INTRODUÇÃO: A meditação é um exercício de harmonia entre mente e corpo, baseada no momento presente e realizada com consciência e concentração plena. Trata-se de uma prática milenar, cuja palavra é oriunda do sânscrito, um dos idiomas indianos, significando atenção e contemplação, que permite o aumento da concentração e da consciência sobre as ações, pensamentos e sentimentos. Como o transtorno de ansiedade é uma doença subdiagnosticada e crescente na população brasileira, esse tipo de terapia *Mindfulness* ajuda a promover bem-estar e complementa no tratamento médico dessa patologia. **OBJETIVOS:** Avaliar os benefícios da prática de meditação *Mindfulness* no tratamento e melhora dos sintomas dos transtornos de ansiedade. **METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo de abordagem teórico qualitativa, com a utilização do método de revisão sistemática de literatura e seleção bibliográfica de artigos nos bancos de dados Dynamed e Medline, usando referências, em inglês e português, para o alcance dos objetivos propostos. **RESULTADOS:** A meditação *Mindfulness* utiliza-se, majoritariamente, da respiração e do corpo. Através dessa prática, a mente torna-se mais concentrada, atenta e, conseqüentemente, mais calma. A sua realização diária ameniza os sintomas de medo ou ansiedade excessivos e perturbações comportamentais relacionados. Com esses benefícios e mediante os resultados analisados, a meditação pode ser entendida como uma ferramenta para o alívio de sintomas ansiosos, já que a concentração auxilia o ser humano a olhar para si de forma mais racional, reduzindo a agitação mental e física, diminuindo o estresse, o medo exacerbado e aceleração da função psíquica. Esse exercício pode ser adotado em qualquer serviço de saúde, desde a Atenção Primária até a Terciária, já que é um método de baixa tecnologia, de baixo custo, eficaz e orgânico. **CONCLUSÃO:** Diante do cenário atual emergente relacionado à ansiedade, tem-se a prática *Mindfulness* como um fator benéfico para a saúde. Assim, pode-se admitir que a ampliação do acesso a esse tipo de meditação nas unidades assistenciais especializadas em saúde mental é um aspecto favorável para efetividade do tratamento de portadores de transtornos de ansiedade.

Palavras-chave: Meditação, Mindfulness, Ansiedade, Transtornos, Qualidade de vida.