



MINDFULNESS: COMO AUXÍLIO NO TRATAMENTO DA ANSIEDADE EM ADULTOS

VÂNIA NONATO ROCHA; LUCIENE SANTOS FIGUEIREDO

Introdução: Ao refletir sobre ansiedade como sendo um fator filogenético inerente à espécie humana, e que dependendo da complexidade do seu estado resulte problemas clínicos nos indivíduos, essa pesquisa apresenta o processo terapêutico para o tratamento da ansiedade em adulto com o auxílio das técnicas de meditação da abordagem Mindfulness, uma abordagem integrativa, que tem como premissa o prestar atenção no momento presente intencionalmente e sem julgamento, estando atento e consciente. **Objetivo:** Apontar os benefícios e relevância do tratamento da ansiedade em adultos, com Mindfulness. E especificamente, descreveu medidas de intervenções no manejo e controle da ansiedade nesse processo terapêutico; elucidou dados de pesquisas já realizadas, durante o processo de investigação dos benefícios e relevâncias da terapia com Mindfulness; apresentando a meditação como instrumento de intervenção eficaz para o tratamento da ansiedade. **Metodologia:** Método de revisão bibliográfica, a pesquisa foi qualitativa e descritiva; através de livros, dissertações e artigos científicos; com recorte de tempo dos últimos cinco anos (2017 - 2023); as bases de dados utilizadas foram: SciELO, Google Scholar, CAPES e PubMed. Foram pesquisados total de 94 estudos, após processo de avaliação, foi selecionados apenas 11 periódicos, os critérios para seleção foi porque as descrições dos conteúdos dos estudos correspondiam com a temática proposta para esse artigo, e por estar no recorte de tempo dos últimos cinco anos. Nas buscas encontrou-se limitação por falta de estudos com recorte de tempo de 5 anos com integração a outras abordagens, além da abordagem cognitiva comportamental. Houve acréscimos de cinco livros. **Resultados:** Considera-se satisfatórios para a redução dos níveis de ansiedade dos pacientes; em alguns casos remissão total dos sintomas; encontrou-se resultados conflitantes, pois, uma revisão não mostrou diferença no uso de Mindfulness em relação a intervenções cognitivas comportamentais; e outra revisão mostrou que é tão eficaz quanto exercícios aeróbicos. **Conclusão:** Com base no objetivo geral e específico descritos no trabalho, as técnicas de Mindfulness mostra sua relevância ao tratamento da ansiedade através dos resultados que comprovam sua eficácia como um instrumento integrativo de intervenção, que proporciona os diversos benefícios que foram citados nesse trabalho. Sugere-se outras pesquisas com aprofundamento integrando outras abordagens.

Palavras-chave: **SAÚDE MENTAL; TERAPIA MINDFULNESS; ATENÇÃO PLENA; ANSIEDADE; TRANSTORNO DE ANSIEDADE**