

Os efeitos da prática da meditação para redução e controle da ansiedade

The effects of meditation practice to reduce and control anxiety

Los efectos de la práctica de la meditación para reducir y controlar la ansiedad

Recebido: 08/12/2022 | Revisado: 22/12/2022 | Aceitado: 24/12/2022 | Publicado: 27/12/2022

Flávia Garcia Freitas

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7457-0693>

Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil

E-mail: flaviagarcia250@gmail.com

Gabriela Tavares de Jesus

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5235-1801>

Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil

E-mail: tavaresgabriela706@gmail.com

Lucas Ribeiro Marques Campos de Oliveira

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3787-2924>

Centro Universitário de Patos de Minas, Brasil

E-mail: oliveiralucas@gmail.com

Resumo

De acordo com evidências atuais, percebe-se a ansiedade nos indivíduos, cada vez mais, saindo do parâmetro de normalidade e se tornando patológica. A meditação, uma prática milenar, por sua vez, tem sido mais utilizada na contemporaneidade. Assim, este estudo foi realizado com o intuito de investigar a relação entre ansiedade e meditação e o uso desta para redução daquela e todos seus efeitos e consequências. A metodologia consistiu em uma revisão exploratória integrativa de literatura, realizada por meio de etapas que identificaram o tema; definiram critérios de inclusão e exclusão da pesquisa; definiram as informações extraídas dos artigos; categorizaram os estudos; avaliaram; e apresentaram o resultado da revisão. Observou-se que a meditação vem sendo usada para além do intuito de reduzir apenas a ansiedade, mas também para tratamento ou intervenção em outras intercorrências de saúde, como fibromialgia, depressão e doenças cardiovasculares, por exemplo, além de ser utilizada em diferentes populações, como universitários, adultos e idosos. Por fim, chegou-se à conclusão que a meditação é uma ferramenta alternativa, integrativa e complementar que engloba corpo e mente, auxilia na atenção plena no agora, evitando a apreensão por medo do que está por vir, consolidando-se como um instrumento que pode auxiliar no combate à ansiedade.

Palavras-chave: Ansiedade; Atenção plena; Meditação.

Abstract

According to current evidence, anxiety is perceived in individuals, increasingly, leaving the parameter of normality and becoming pathological. Meditation, an ancient practice, in turn, has been more used in contemporary times. Thus, this study was carried out with the aim of investigating the relationship between anxiety and meditation and its use to reduce anxiety and all its effects and consequences. The methodology consisted of an integrative exploratory literature review, carried out through steps that identified the theme; defined inclusion and exclusion criteria for the research; defined the information extracted from the articles; they categorized the studies; evaluated; and presented the result of the review. It was observed that meditation has been used in addition to just reducing anxiety, but also for treatment or intervention in other health complications, such as fibromyalgia, depression and cardiovascular diseases, for example, in addition to being used in different populations, as university students, adults and seniors. Finally, it was concluded that meditation is an alternative, integrative and complementary tool that encompasses body and mind, assists in mindfulness in the now, avoiding apprehension for fear of what is to come, consolidating itself as an instrument that can help with anxiety.

Keywords: Anxiety; Mindfulness; Meditation.

Resumen

Según la evidencia actual, la ansiedad se percibe en los individuos, cada vez más, saliendo del parámetro de la normalidad y tornándose patológica. La meditación, una práctica antigua, a su vez, ha sido más utilizada en la época contemporánea. Así, este estudio se realizó con el objetivo de investigar la relación entre la ansiedad y la meditación y su uso para reducir la ansiedad y todos sus efectos y consecuencias. La metodología consistió en una revisión de literatura exploratoria integradora, realizada a través de pasos que identificaron el tema; criterios de inclusión y exclusión definidos para la investigación; definió la información extraída de los artículos; categorizaron los estudios; evaluado; y presentó el resultado de la revisión. Se observó que la meditación se ha utilizado además de solo para reducir la ansiedad, pero también para el tratamiento o intervención en otras complicaciones de salud, como

fibromialgia, depresión y enfermedades cardiovasculares, por ejemplo, además de ser utilizada en diferentes poblaciones, como estudiantes universitarios, adultos y adultos mayores. Finalmente, se concluyó que la meditación es una herramienta alternativa, integradora y complementaria que engloba cuerpo y mente, auxilia en la atención plena en el ahora, evitando la aprensión por miedo a lo que vendrá, consolidándose como un instrumento que puede ayudar con la ansiedad.

Palabras clave: Ansiedad; Atención plena; Meditación.

1. Introdução

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 (Peixoto et al., 2021).

O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais em sua quinta edição (DSM-5) define o medo como a resposta emocional a uma ameaça iminente, real ou percebida; e a ansiedade como a antecipação de uma ameaça futura (Apa, 2014). Dessa forma, a ansiedade caracteriza-se como um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, associado a tensão ou desconforto derivado da antecipação de um perigo, de algo desconhecido ou estranho (Mayer, 2017). Manifesta-se fisicamente através de taquicardia, sudorese, tensão muscular, aumento das secreções (urinárias e fecais), aumento da motilidade intestinal e cefaléia (Naue & Welter, 2017).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência mundial do transtorno de ansiedade (TA) é de 3,6% e está presente em 9,3% da população brasileira, local que concentra a maior prevalência dos casos de ansiedade entre os países que foram avaliados (OMS, 2017).

Diante disso, é importante olhar para a ansiedade considerando-a como um problema que precisa ser resolvido, mas passou a ser normalizado. Dessa maneira, inúmeras tentativas foram surgindo para o controle desse estado emocional, como a prática da meditação.

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. Dessa forma, promove ao indivíduo uma atitude em que a mente fique mais concentrada, atenta e, conseqüentemente, mais calma (Demarzo, & Garcia-Campayo, 2017).

O ato de meditar 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. As alterações fisiológicas relacionadas a essas práticas são redução da frequência cardíaca, redução da temperatura corporal, aumento do fluxo sanguíneo cerebral, entre outras (Demarzo, & Garcia-Campayo, 2017).

Sabe-se que a prática meditativa regular contribui para a prevenção e tratamento de diversas doenças e condições clínicas e relaciona-se diretamente com o aumento da qualidade de vida e do estado de saúde dos indivíduos, assim como a redução dos níveis prejudiciais de estresse (Demarzo, & Garcia-Campayo, 2017).

Assim sendo, a presente revisão teve por fito analisar a literatura a fim de verificar os benefícios da prática meditativa para aqueles que sofrem com a ansiedade e seus efeitos adversos.

2. Metodologia

O presente estudo consiste de uma revisão exploratória integrativa de literatura. A revisão integrativa foi realizada em seis etapas: 1) identificação do tema e seleção da questão norteadora da pesquisa; 2) estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos e busca na literatura; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) categorização dos estudos; 5) avaliação dos estudos incluídos na revisão integrativa e interpretação e 6) apresentação da revisão.

Na etapa inicial, para definição da questão de pesquisa utilizou-se da estratégia PICO (Acrônimo para *Patient, Intervention, Comparison e Outcome*). Assim, definiu-se a seguinte questão central que orientou o estudo: “A prática da meditação ajuda a reduzir e a controlar a ansiedade?”. Nela, observa-se o P: pessoas ansiosas; I: prática meditativa; C pessoas ansiosas que não meditam; O: redução da ansiedade mediante prática meditativa.

Para responder essa pergunta, foi realizada a busca de artigos envolvendo o desfecho pretendido utilizando as terminologias cadastradas nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) criados pela Biblioteca Virtual em Saúde desenvolvido a partir do *Medical Subject Headings da U.S. National Library of Medicine*, que permite o uso da terminologia comum em português, inglês e espanhol. Os descritores utilizados foram: Ansiedade; Atenção Plena; Meditação. Para o cruzamento das palavras chaves utilizou-se os operadores booleanos “and”, “or” “not”.

Realizou-se um levantamento bibliográfico por meio de buscas eletrônicas nas seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual de Saúde (BVS), *Scientif Eletronic Library Online (SciELO)*, *National Library of Medicine (PubMed)*, *EbscoHost e Google Academic*.

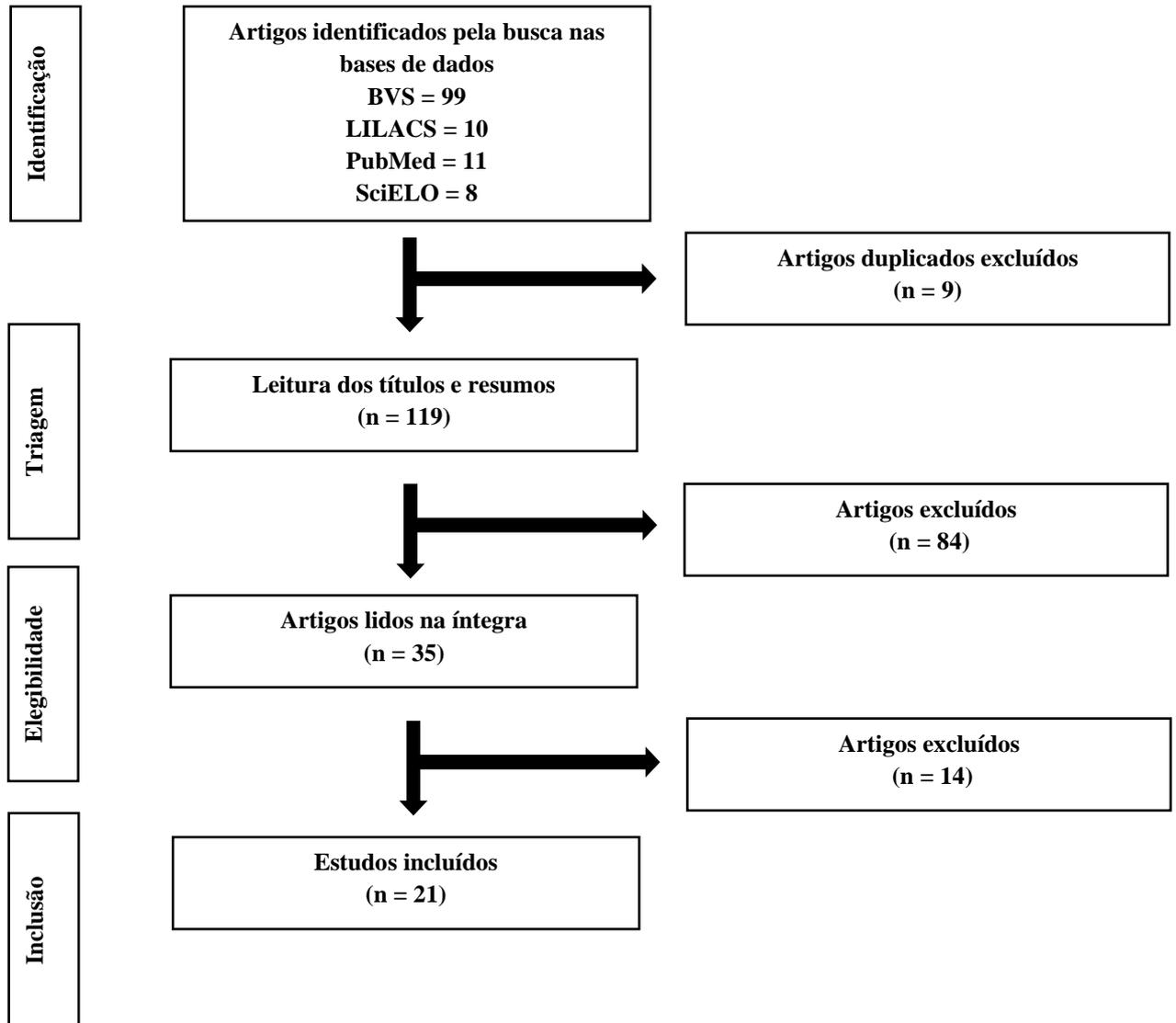
A busca foi realizada no mês de setembro de 2021. Como critérios de inclusão, limitou-se a todos os tipos estudos escritos em português e inglês publicados nos últimos cinco anos, que abordassem o tema pesquisado e que estivessem disponíveis eletronicamente em seu formato integral. Como critérios de exclusão, limitou-se a artigos que não estivessem em português ou inglês, anteriores a 2018 e não disponíveis integralmente em formato eletrônico. Excluiu-se também aqueles artigos que foram encontrados duplicados nas plataformas utilizadas. A estratégia de seleção dos artigos seguiu as seguintes etapas: busca nas bases de dados selecionadas; leitura dos títulos de todos os artigos encontrados e exclusão daqueles que não abordavam o assunto; leitura crítica dos resumos dos artigos e leitura na íntegra dos artigos selecionados nas etapas anteriores.

Após a etapa de levantamento das publicações, encontrou-se 119 artigos, dos quais foi realizada a leitura do título e do resumo das publicações considerando o critério de inclusão e exclusão definidos. Após leitura do título, resumo e conclusão, foram selecionados 35 artigos. Em seguida, realizou a leitura na íntegra das publicações, atentando-se novamente aos critérios de inclusão e exclusão, sendo selecionados 21 artigos para análise final e construção da revisão.

Posteriormente à seleção dos artigos, realizou um fichamento das obras selecionadas a fim de selecionar a coleta e análise dos dados.

A Figura 1 demonstra o processo de seleção dos artigos por meio das palavras-chaves de busca e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão citados na metodologia. O fluxograma leva em consideração os critérios elencados pela estratégia PRISMA (Page et al., 2021).

Figura 1 - Fluxograma do processo de seleção dos estudos primários adaptado do Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses (PRISMA) (Page et al., 2021).



Fonte: adaptado do Preferred Reporting Items for Systematic review and Meta-Analyses (PRISMA) (Page et al., 2021).

3. Resultados

Os resultados foram obtidos após a seleção dos artigos de acordo com os critérios abordados para a revisão de literatura e construiu-se a seguinte tabela contendo o título, o autor e o ano dos respectivos estudos analisados na íntegra sobre a relação da meditação com a ansiedade.

Tabela 1 – Dados bibliográficos e principais achados no período de 2018 a 2022

Título	Autor e ano	Achados principais
Using meditation in a control vs. acceptance context: A preliminary evaluation of relations with anxiety, depression, and indices of well-being	Tiftt, Underwood, Roberts e Forsyth (2022)	O estudo teve como objetivo examinar a função e a finalidade da prática meditativa e sua associação com a ansiedade, depressão e outras condições de bem-estar. A maior parte dos participantes recomendou essa prática e aqueles que viam a ansiedade como uma disfunção tiveram maiores chances de usar a meditação como forma de controlar essa condição.
Comparative assessment of factors affecting anxiety levels among adults attending online meditation sessions during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study	Pal, Panigrahi e Majumdar (2022)	A proposta desse estudo foi avaliar os resultados da prática de meditação online no contexto da pandemia da COVID-19, diante do isolamento social. Concluiu-se que os participantes que praticaram medidas de promoção de saúde mental em casa, como a meditação online, tiveram melhoras significativas do transtorno de ansiedade generalizada, em comparação com aqueles que não praticaram.
Meditação, ansiedade e qualidade de vida em minorias sexuais	Francisco et al. (2022)	O estudo avaliou a eficácia da prática da meditação e da ansiedade na qualidade de vida de minorias sexuais e de gênero. Pôde-se concluir que houve diminuição das médias de ansiedade estado, no entanto, não houve efeito estatístico da meditação na qualidade de vida dessas pessoas.
Immediate effect of a meditation technique on blood glucose, state anxiety and relaxation in patients with type 2 diabetes: a pilot randomized crossover study	Wen, Saoji, Metri, Mohanty e Vijayakumar (2021)	Foi realizado uma randomização de trinta e dois pacientes com diabetes mellitus tipo 2 para sessões de Mind Sound Resonance Technique (MSRT) ou repouso supino (SR), observou-se que apenas uma sessão de MSRT foi capaz de reduzir a glicemia sanguínea e a ansiedade estado, enquanto que essas mesmas alterações não foram significativas após a sessão de SR.
Possibilidades dos usos da meditação na intervenção psicoterápica em casos de estresse e ansiedade	Campos (2021)	A pesquisa descreveu a trajetória da meditação e sua utilização na psicoterapia. Além disso, evidenciou que o mindfulness ocupa uma posição de destaque nesse quesito, enquanto que outras maneiras de meditação, como Tai Chi e Ioga podem se tornar alvo de interesse no ramo da Psicologia.
Efeitos da meditação no tratamento do estresse e da ansiedade	Guimarães, Galli e Nunes (2021)	Verificou a efetividade da prática do Mindfulness Based Stress Reduction sobre os episódios e os níveis de estresse e ansiedade. Pôde-se observar diminuição significativa na ocorrência e nos níveis de estresse, sem distinção entre os participantes, concluindo que se trata de uma prática não medicamentosa com eficácia e sem efeitos adversos nos quesitos testados.

Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática	Peixoto, Guimarães, Pires e Almeida (2021)	Pacientes que praticaram meditação de forma associada ou não a outras terapias convencionais, conseguiram melhorar os sintomas da ansiedade e aumentar a sua qualidade de vida.
Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários	Schuh, Cabral, Hildebrandt, Cosentino e Colomé (2021)	A meditação mindfulness foi importante para a promoção da saúde mental, levando à minimização de estados de estresse e ansiedade, além de promover mudanças positivas na vida dos pacientes analisados.
Intervenção baseada em mindfulness para cuidadores de idosos com demência.	Sanchez et al. (2020)	A intervenção baseada em Mindfulness para cuidadores de idosos com demência mostrou-se eficaz para amenizar sintomas de ansiedade e depressão.
Effects of meditation associated with education in neurosciences of pain in adults with fibromyalgia: A randomized controlled trial	Carvalho, Araújo, Avelar e Say (2020)	A meditação apresentou efeitos positivos na redução de sintomas físicos e emocionais, como o estresse psicológico, depressão, ansiedade, fadiga, medo de recorrência e ruminação, representando estratégia eficiente para enfrentamento da doença e melhoria da qualidade de vida. Foram observadas, ainda, melhorias de algumas variáveis relacionadas à dor, na capacidade funcional, ansiedade, depressão, qualidade do sono e na catastrofização.
Efeitos de um curso de meditação mindfulness em estudantes da área da saúde no Brasil	Araujo, Santana, Kozasa, Lacerda e Tanaka (2020)	Estudo composto por estudantes de Enfermagem, Medicina e Fonoaudiologia que consistiu em um curso sobre técnicas para desenvolver atenção plena nas emoções e na gentileza por meio da meditação. O curso promoveu melhora nas habilidades socioemocionais de bem estar, autoconsciência e redução do afeto negativo.
Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão	Almeida, Demarzo e Neufeld (2020)	Houve melhora dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse, com a intervenção de terapia cognitiva baseada em mindfulness, tanto no contexto grupal, quanto no contexto individual.
Meditação/mindfulness para tratamento de doenças cardiovasculares em adultos e idosos: qual a eficácia/efetividade e segurança do uso complementar da meditação/mindfulness para o tratamento de doenças cardiovasculares na população adulta e idosa?	Milhomens et al. (2019)	A meditação é indicada para estímulo do bem-estar, relaxamento, redução do estresse, da hiperatividade e dos sintomas depressivos
The effects of a short-term mindfulness meditation intervention on coping flexibility	Jones, Lehman, Noriega e Dinnel (2019)	Centro e treze alunos foram designados aleatoriamente para treinamento de meditação mindfulness, este estudo concluiu que os participantes tiveram uma maior capacidade de monitorar e modificar estratégias de enfrentamento durante momentos de estresse, capacidade que foi mantida no pós-teste e aumentada nas duas semanas após o treinamento.

Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis	González-Valero, Zurita-Ortega, Ubago-Jiménez e Puertas-Molero (2019)	O estudo verificou que os alunos do ensino superior foram os que mais buscaram intervenções para diminuir o estresse, a ansiedade e a depressão. Dentre as intervenções encontradas, os programas cognitivo-comportamentais, de autorreflexão e as práticas baseadas em mindfulness obtiveram resultados razoáveis na melhora do quadro dos estudantes.
Mindfulness e sua contribuição para a clínica da ansiedade	Vizeu e Ferraz (2019)	Foi possível identificar contribuições do mindfulness na psicoterapia feita pelas pessoas em condição de ansiedade desadaptativa. Aqueles que sofrem com essa patologia tiveram êxito ao associar a prática meditativa mindfulness aos protocolos da Terapia Cognitivo-Comportamental.
Meditação/mindfulness para o tratamento de ansiedade e depressão em adultos e idosos: qual a eficácia/efetividade e segurança da meditação/mindfulness para o tratamento de ansiedade ou depressão em população adulta ou idosa?	Araújo et al. (2019)	Ao analisar as pessoas com transtornos depressivos que fizeram a prática de mindfulness, identificou-se uma melhora significativa em longo prazo de suas condições. No entanto, os resultados foram conflitantes em relação aos pacientes com transtorno de ansiedade que faziam uso dessa terapia. No quesito segurança da prática meditativa, não foram identificados efeitos colaterais graves.
Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation	Saeed, Cunningham e Bloch (2019)	De forma geral, os exercícios, o yoga e a meditação podem contribuir para o tratamento da depressão e dos transtornos da ansiedade.
Mindfulness e meditação: práticas complementares ao tratamento do paciente com DPOC	Monteiro et al. (2018)	Os estudos evidenciaram que pacientes com DPOC e que associaram ao tratamento dessa condição as práticas de meditação tiveram uma redução dos sintomas da doença, o que possibilitou alívio nos quadros de dispnéia, ansiedade, estresse e depressão.
The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder	Hoge et al. (2018)	Setenta adultos com TAG foram randomizados para receber Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), observou-se que os participantes tiveram redução significativamente maior dos níveis de hormônio adrenocorticotrófico (ACTH) e de citocinas pró-inflamatórias, em comparação com o grupo controle, fornecendo evidência hormonal e imunológica benéficas desta prática.
Práticas Integrativas e Complementares em Saúde	Ministério da Saúde (2018)	O material contempla a medicina tradicional e a complementar no fomento à integração da prática dos sistemas oficiais de saúde, no desenvolvimento da legislação quanto à saúde integrativa e complementar, na ampliação de conhecimentos na área e na qualificação dos profissionais de saúde que estão envolvidos com a práticas complementares.

4. Discussão

A ansiedade pode ser manifestada no corpo por meio de sinais físicos, como taquicardia, sudorese, rigidez muscular, aumento de micção e da motilidade intestinal, como também cefaleia tensional (Valero et al., 2019).

A meditação é uma prática de integração mente-corpo baseada na vivência do momento presente, com consciência plena e sem julgamentos. Assim, o ato de meditar consiste em ter atenção plena e em desenvolver a sensibilidade do indivíduo ao momento presente, podendo auxiliar no tratamento do medo e da ansiedade excessivos, que são característicos da ansiedade (Vizeu & Ferraz, 2019).

Os transtornos ansiosos são uma das condições mais comuns entre os adultos, juntamente com os transtornos depressivos e, geralmente, os dois estão associados. Os sintomas angustiantes sem diagnóstico clínico, por falta de atender os critérios de duração e intensidade, também estão presentes em muitas dessas pessoas. Nesse âmbito, as terapias complementares e integrativas, como a meditação, são procuradas por esses indivíduos em condições ansiosas e depressivas (Saeed et al., 2019).

A prática meditativa pode ser adotada como uma estratégia de cuidado na promoção da saúde, especialmente a saúde mental, podendo ser realizada em qualquer serviço, desde a Atenção Primária até a Terciária, além de poder ser adotada, também, na docência, uma vez que é uma tecnologia leve, de baixo custo e eficiente no que tange à minimização da ansiedade e na garantia de bem-estar para os adeptos (Francisco et al., 2022).

Além disso, no Brasil, o Ministério da Saúde reconhece o uso de práticas meditativas complementares, desde 2006, com a implementação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS. Essa política atua na Atenção Primária para promover e recuperar a saúde, ofertando cuidado integral, continuado e humanizado. Desde 2017, a meditação foi incorporada nessa política, contribuindo para a ampliação do cuidado e das possibilidades terapêuticas, o que contribui para a integralidade e resolutividade da atenção à saúde (Brasil, 2018).

Ademais, essa prática é considerada uma técnica intervencionista não farmacológica, que dispensa o uso de quaisquer equipamentos e não promove efeitos colaterais para o tratamento do estresse e da ansiedade, além dos baixos custos associados (Guimarães et al., 2021).

O ato de meditar pode extrapolar a dimensão cognitiva e atuar de modo a 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. Por isso, a meditação contribui para a redução do fluxo mental, que é intenso em pessoas ansiosas, sendo, portanto, benéfica para mudanças fisiológicas que vão interferir diretamente na expressão ou não dessa ansiedade (Campos, 2021).

Desse modo, a meditação promove ao indivíduo uma atitude em que a mente fique mais concentrada, atenta e, conseqüentemente, mais calma. Com esses benefícios, a meditação pode ser entendida como uma ferramenta para alívio da ansiedade, pois a concentração auxilia o indivíduo a centrar-se, o que contribui para a redução da agitação mental e, por consequência, reduz a ansiedade (Jones et al., 2019).

O treinamento em meditação, uma vez que proporciona ao praticante uma maior capacidade de atenção ao executar uma tarefa, o condiciona a lidar com os fatores ansiogênicos de modo que consiga romper o espiral da reação de enfrentamento ou fuga. Com isso, essa prática pode auxiliar na sensação de medo e apreensão associada à ansiedade (Vizeu & Ferraz, 2019). Isso pode ser observado no estudo que avaliou o efeito da meditação na ansiedade e na qualidade de vida em minorias sexuais e de gênero, as quais vivem sob constante aflição em virtude dos preconceitos (Francisco et al., 2022).

A meditação *mindfulness* consiste em uma prática que tem por objetivo desvincular a atenção de qualquer foco, libertando o fluxo mental de qualquer julgamento. Assim, haverá contemplação do ambiente, dos pensamentos e sentimentos sem qualquer análise (Campos, 2021).

Ademais, foi percebido que o treinamento de meditação *mindfulness* está correlacionado a uma resposta de estresse atenuada, pois, laboratorialmente, foi demonstrada a influência desse treinamento nos hormônios do eixo hipotálamo-hipófise-adrenais e nos marcadores inflamatórios, podendo aumentar a resiliência biológica ao estresse (Hoge et al., 2018).

Na pandemia de COVID-19 verificou-se que o isolamento social, perda de emprego e perda de recreação afetaram a saúde mental, com aumento do estresse na população geral, evidenciando a ansiedade nas pessoas. Assim, a meditação online surgiu como ferramenta de intervenção psicológica positiva para mitigar a ansiedade e as consequências psicológicas geradas durante as medidas restritivas aplicadas para contenção da propagação do vírus. Para os adeptos das práticas meditativas online, verificou-se uma média de transtorno de ansiedade generalizada menor do que dentre aqueles que não aderiram a essa técnica durante a pandemia (Pal et al., 2022).

A prática meditativa está vinculada ao foco para o qual a atenção será direcionada no momento presente, podendo ser concentrativa, quando a atenção está limitada para um único objeto, ou *mindfulness*, quando a atenção é voltada para a percepção e observação de estímulos, sendo eles pensamentos, sentimentos e sensações. A meditação, independentemente do tipo, promove alterações favoráveis, como fortalecimento físico, emocional, mental, social e cognitivo (Milhomens *et al.*, 2019).

É válido ressaltar que a forma como a pessoa medita pode impactar no resultado obtido por ela, já que se a meditação for usada com preocupação para controlar a ansiedade, depressão e afetos negativos, a atenção plena tende a ser menor, comprometendo o sucesso da prática interventiva não farmacológica. Dessa forma, ver a ansiedade como um problema a ser contido aumenta a chance de usar a meditação com intenção de controle, acarretando sofrimento psicológico decorrente de experiências emocionais desagradáveis (Tiffit et al., 2022).

O *mindfulness* é indicado para o estímulo do bem-estar, relaxamento, redução do estresse, da hiperatividade e dos sintomas depressivos. A meditação e o *mindfulness* podem ajudar a estimular o bem-estar dentre adultos e idosos com ansiedade e depressão. Além disso, essa prática colaborou para a redução do estresse, da hiperatividade e de sintomas depressivos. Assim, a meditação pode ser vinculada às formas de tratamento para a ansiedade e para a depressão (Araújo et al., 2019).

A meditação *mindfulness* promove a saúde mental, leva à minimização de estados de estresse e ansiedade, além de promover mudanças positivas na vida das pessoas que fazem essa prática. A meditação *mindfulness* promove a saúde mental, levando a redução de situações em que fatores estressores dominam o indivíduo, além de reduzir a ansiedade. Com isso, destaca-se que a meditação do tipo *mindfulness* pode estar associada a mudanças que são positivas na vida dos pacientes (Schuhl et al., 2021).

A técnica do *mindfulness* atua sobre regiões específicas do sistema nervoso central, com ênfase na atenção e percepção do indivíduo, sua capacidade de se autorregular e monitorar, memória e demais funções cognitivas, já que ela promove consciência metacognitiva, pois retira as atividades cognitivas persistentes. Ainda, há ganho na memória de trabalho que ajuda a gerenciar as estratégias para regular as emoções (Vizeu & Ferraz, 2019).

A técnica “Mindfulness Based Stress Reduction” - Redução do Estresse Baseada em *Mindfulness* - (MBSR) foi aplicada, em um estudo, em 52 voluntários, sendo 28 pacientes psiquiátricos ou psicológicos em tratamento. A MBSR evidenciou redução significativa para o estresse, sem distinção entre os voluntários que faziam ou não tratamento. Ademais, sintomas mais frequentes em ansiedade apresentaram redução significativa, bem como a frequência de pensamentos negativos diminuíram (Guimarães et al., 2021).

Além disso, a intervenção baseada em *mindfulness* para cuidadores de idosos com demência mostrou-se eficaz para amenizar sintomas de ansiedade e depressão. Nesse estudo, foi demonstrado que a ansiedade é um sintoma muito associado aos cuidadores de idosos, devido à responsabilidade desse profissional. Além da ansiedade, outro sintoma muito presente é a

depressão, devido à carga emocional vinculada a essa função laboral. A conclusão perpassa por melhoria desses sintomas – ansiedade e depressão – com a prática da meditação baseada em *mindfulness* (Sanches et al., 2020).

Outrossim, a terapia cognitiva baseada no *mindfulness* contribui para a prevenção e tratamento de diversas doenças e condições clínicas e relaciona-se diretamente com o aumento da qualidade de vida e do estado de saúde dos indivíduos, assim como a redução dos níveis prejudiciais de estresse. Nesse estudo, verificou-se que no atendimento clínico individual para pessoas depressivas, a meditação auxiliou na melhoria de sintomas como ansiedade e estresse, além da depressão. Isso tanto em âmbito grupal, quanto em âmbito individual (Almeida et al., 2020).

Em estudo randomizado de 32 participantes com Diabetes Mellitus tipo 2, observou-se que uma sessão de meditação baseada em ressonância de som reduziu os níveis de glicose no sangue dos participantes, bem como a ansiedade. Além disso, a meditação contribuiu para o aumento no relaxamento dessas pessoas (Wen et al., 2021).

As técnicas de meditação e relaxamento são utilizadas para abrandar os sintomas do DPOC, pois o uso regular das técnicas durante os períodos dispneicos auxilia na redução da ansiedade, estresse e temor pela possibilidade de uma nova crise. Com isso, a ansiedade que, nos pacientes com essa doença, provoca uma inatividade pelo receio a novas crises, contribui para uma hipersensibilidade à dispneia ou um certo exagero da dimensão real da crise, favorece à perda da qualidade de vida, a qual pode ser recuperada pelas técnicas de meditação (Monteiro et al., 2018).

Em pacientes com doenças cardiovasculares, a meditação se apresentou benéfica para a qualidade de vida desses pacientes, com efeitos positivos sobre a depressão e a ansiedade, além de ter se mostrado eficaz para o aumento de sobrevivência, redução da frequência cardíaca em repouso, maior tolerância ao exercício, ou seja, da qualidade de vida em geral (Milhomens et al., 2019).

Em pacientes com fibromialgia, a meditação conseguiu propiciar melhoria da dor, melhora na capacidade funcional, ansiedade, depressão e qualidade do sono. Os autores conseguiram relacionar nesse estudo variáveis que puderam ser alteradas com a prática meditativa. A dor foi um parâmetro avaliado, sobretudo por ser muito presente nos portadores da fibromialgia e concluiu-se que a meditação corrobora para a melhoria da dor (Carvalho et al., 2020).

Além disso, à meditação pôde-se associar a melhoria na capacidade funcional desses indivíduos analisados, uma vez que essa doença compromete essa funcionalidade, além da ansiedade que é gerada por essas complicações na vida do indivíduo com fibromialgia. A meditação também contribuiu para melhoria da depressão e da qualidade do sono, haja vista que a insônia é muito presente em pacientes fibromiálgicos, uma vez que possuem níveis de dor muito elevados. Desse modo, ressalta-se a contribuição da meditação para o controle da ansiedade, especialmente em pacientes com fibromialgia, além de outros benefícios para estes (Carvalho et al., 2020).

Em meta-análise, verificou-se que os efeitos produzidos pela meditação sobre o estresse, a ansiedade e a depressão de alunos em diferentes estágios educacionais foram positivos, já que produziram melhorias nos estudantes, devido às altas demandas acadêmicas e dificuldades de aprendizagem, seja com a intervenção a curto (menos de 4 semanas), médio (entre 5 e 8 semanas) ou longo prazo (mais de 9 semanas) (Valero et al., 2019).

Em estudo de caso, com estudantes de medicina submetidos a um curso eletivo teórico-prático, com 36 horas de duração, observou-se que os alunos ficaram mais calmos e mais concentrados, além de conseguirem identificar situações que causavam sofrimento emocional, para as quais eles usaram a meditação. O estudo demonstrou que os estudantes conseguiram, com a meditação, tornar-se mais conscientes das suas emoções, menos inseguros e apreensivos com o futuro, em razão da grande demanda exigida pelo curso, queixas relatadas por eles antes do início do estudo (Araújo et al., 2020).

De forma geral, pacientes que praticaram meditação de forma associada ou não a outras terapias convencionais, conseguiram melhorar os sintomas da ansiedade e aumentar a sua qualidade de vida. Portanto, a meditação é uma prática

benéfica para o controle da ansiedade e melhora do bem-estar, da qualidade do viver, da vida, de forma generalizada (Peixoto *et al.*, 2021).

5. Conclusão

A ansiedade - uma condição mental na qual a pessoa perde seu estado de quietude mental em consequência da apreensão e medo gerados sob a iminência de uma situação desconhecida - pode se tornar patológica e repercutir no indivíduo sob a forma de manifestações clínicas exageradas. A meditação, uma prática integrativa entre mente e corpo, auxilia o indivíduo a regular seu fluxo mental e, por isso, configura-se como uma ferramenta importante para melhorar os sintomas da ansiedade e de outras patologias, conferindo melhoria da qualidade de vida para os praticantes. As evidências científicas são claras acerca dos benefícios da prática meditativa, tanto para melhora do estresse, quanto para outras desordens fisiológicas. Entretanto, não se conseguiu elucidar os motivos que justificam a inserção dessa prática - simples, de baixo custo e efetividade comprovada - apenas em 2017 na PNPIC do SUS. Salienta-se a necessidade de ações públicas que fomentem a meditação e não vilipendiam a PNPIC, tornando-a efetiva no cenário de saúde pública brasileiro. Para trabalhos futuros, observa-se a importância de avaliar os desafios da implementação da meditação e as iniciativas já implementadas na rede pública de saúde para reduzir a ansiedade por meio da prática da meditação.

Referências

- Almeida, N. de O., Demarzo, M., & Neufeld, C. B. (2020). Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)*, 16(3), 55-63. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165509>
- Apa. American Psychiatric Association. (2014). Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5. 5. Maria Inês Corrêa Nascimento...et al. Recuperado de: <http://www.institutopebioetica.com.br/documentos/manual-diagnostico-e-estatistico-de-transtornos-mentais-dsm-5.pdf>.
- Araujo, A. C., Santana, C. L. A., Kozasa, E. H., Lacerda, S. S., & Tanaka, L. H. (2020). Efeitos de um curso de meditação mindfulness em estudantes da área da saúde no Brasil. *Acta Paul Enferm*, 33, eAPE20190170. <http://10.37689/acta-ape/2020AO0170>
- Araújo, B. C. D., Silva, L. A. L. B. D., Melo, R. C. D., Hirayama, M. S., Toma, T. S., & Barreto, J. O. M. (2019). Meditação/mindfulness para o tratamento de ansiedade e depressão em adultos e idosos: Qual a eficácia/efetividade e segurança da meditação/mindfulness para o tratamento de ansiedade ou depressão em população adulta ou idosa? *Coordenação de Práticas Integrativas e Complementares (CPICS/DPS/SAPS/MS)*, Brasília, DF, p. 33-33. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24222.89926>
- Brasil. Ministério da Saúde. (2018). Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde. Recuperado de: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_praticas_integrativas_complementares.pdf
- Campos, P. V. D. S. (2021). Possibilidades dos usos da meditação na intervenção psicoterápica em casos de estresse e ansiedade (Trabalho de conclusão de curso). Curso de Psicologia, Universidade Federal do Maranhão, São Luis, Brasil. Recuperado de <http://hdl.handle.net/123456789/4611>
- Demarzo, M., & Garcia-Campayo, J. A. V. I. E. R. (2017). Mindfulness aplicado à saúde. Augusto DK, Umpierre RN. PROMEF-Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. Porto Alegre-RS: Artmed Panamericana, 125-64.
- Francisco, L. C. F. de L., Barros, A. C., Magalhães, A. P. N., Albuquerque, J. de O., Maia, A. C. C. de O., & Alves, V. de M. (2022). Meditação, ansiedade e qualidade de vida em minorias sexuais. *Revista Recien - Revista Científica De Enfermagem*, 12(38), 118-131. <https://doi.org/10.24276/rrecien2022.12.38.118-131>
- González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Ubago-Jiménez, J. L., & Puertas-Molero, P. (2019). Use of meditation and cognitive behavioral therapies for the treatment of stress, depression and anxiety in students. *A Systematic Review and Meta-Analysis. International journal of environmental research and public health*, 16(22), 4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>
- Guimarães, S., Galli, L., & Nunes, J. (2021). Efeitos da meditação no tratamento do estresse e da ansiedade. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 22(2), 590-602. <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220223>
- Hoge, E. A., Bui, E., Palitz, S. A., Schwarz, N. R., Owens, M. E., Johnston, J. M., Pollack, M. H., & Simon, N. M. (2018). The effect of mindfulness meditation training on biological acute stress responses in generalized anxiety disorder. *Psychiatry research*, (262) 328-332. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.01.006>
- Jones, D. R., Lehman, B. J., Noriega, A., & Dinnel, D. L. (2019). The effects of a short-term mindfulness meditation intervention on coping flexibility. *Anxiety, stress, and coping*, 32(4), 347-361. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1596672>
- Luquine Júnior, C. D., Melo, D. S., Bortoli, M. C. D., Toma, T. S., & Barreto, J. O. M. (2019). Yoga para tratamento de ansiedade ou depressão em adultos e idosos: Qual a eficácia/efetividade e segurança da yoga para o tratamento da ansiedade ou depressão em adultos e idosos?. *Coordenação de Práticas Integrativas e Complementares (CPICS/DPS/SAPS/MS)*, Brasília, DF, p. 33-33. <http://doi.org/10.13140/RG.2.2.26320.05125>

- Mayer, F. B. (2017). A prevalência de sintomas de depressão e ansiedade entre os estudantes de medicina: um estudo multicêntrico no Brasil. Doctoral dissertation, Universidade de São Paulo, SP, Brasil. <http://doi.org/10.11606/T.5.2017.tde-13112017-154429>
- Milhomens, L. D. M., Tesser, T. R., Ribeiro, A. A. V., Araújo, B. C., Melo, R. C. D., Hirayama, M. S., ... & Barreto, J. O. M. (2019). Meditação/mindfulness para tratamento de doenças cardiovasculares em adultos e idosos: Qual a eficácia/efetividade e segurança do uso complementar da meditação/mindfulness para o tratamento de doenças cardiovasculares na população adulta e idosa?. *pesquisa.bvsalud.org*, p. 32–32. Recuperado de: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/08/1118197/relatorio_rr_meditacao_cardiovasculares.pdf
- Monteiro, J. G., de Souza, Y. R., Frassom, P. X., Condesso, D., Figueira, B., & da Silva, K. M. (2019). Mindfulness e meditação: Práticas complementares ao tratamento do paciente com DPOC. *Brazilian Journal of Health and Biomedical Sciences*, 18(1), 41–46. <https://doi.org/10.12957/bjhbs.2019.53474>
- Naue, C., Welter, M. (2017). Transtorno de ansiedade infantil. *Revista Saberes e Sabores Educacionais*, (4). Recuperado de: <https://docplayer.com.br/122590769-Revista-saberes-e-saboreseducacionais-issn-x-no-4-ano-2017.html>
- Carvalho, L. P. N., Silva Araújo, L., Socorro Lage Avelar, M. D. P., & Gramani Say, K. (2020). Effects of meditation associated with education in neurosciences of pain in adults with fibromyalgia: A randomized controlled trial. *SMAD Revista Electronica Salud Mental, Alcohol y Drogas*, 16(3). <http://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.167602>
- Oms. Organização Mundial de Saúde. (2017). Depression and other common mental disorders: global health estimates. (No. WHO/MSD/MER/2017.2). Recuperado de: <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/254610/1/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Mulrow, C. D., Shamseer, L., . . . Whiting, P. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Research Methods and Reporting*. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pal, A., Panigrahi, S. K., & Majumdar, S. (2022). Comparative assessment of factors affecting anxiety levels among adults attending online meditation sessions during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *Journal of education and health promotion*, 11, 84. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_398_21
- Peixoto, J. L., Guimarães, B., Pires, M. D., & Almeida Júnior, Ítalo A. de J. (2021). Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática. *Revista Psicologia, Diversidade E Saúde*, 10(2), 306–316. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rps.v10i2.3357>
- Saeed, S. A., Cunningham, K., & Bloch, R. M. (2019). Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. *American family physician*, 99(10), 620–627.
- Sanchez, M. G. de A. P., Caparrol, A. J. de S., Martins, G., Alves, L. C. de S., Monteiro, D. Q., & Gratão, A. C. M. (2020). Intervenção baseada em mindfulness para cuidadores de idosos com demência. *SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool E Drogas (Edição Em Português)*, 16(3), 23–32. <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.167674>
- Santos, C. M. Da C., Pimenta, C. A. De M. & Nobre, M. R. C. (2007). The PICO strategy for the research question construction and evidence search. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692007000300023>
- Schuh, L. M., Cabral, F. B., Hildebrandt, L. M., Cosentino, S. F., & Colomé, I. C. D. S. (2021). Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. *Revista De Enfermagem Da UFSM*, 11, e9. <https://doi.org/10.5902/2179769243156>
- Tiffit, E. D., Underwood, S. B., Roberts, M. Z., & Forsyth, J. P. (2022). Using meditation in a control vs. acceptance context: A preliminary evaluation of relations with anxiety, depression, and indices of well-being. *Journal of clinical psychology*, 78(7), 1407–1421. <https://doi.org/10.1002/jclp.23313>
- Vizeu, M. T., & Ferraz, T. C. P. (2019). Mindfulness e sua contribuição para a clínica da ansiedade. *Cadernos de Psicologia*, 1(1). <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/cadernospsicologia/article/view/1983>
- Wen, X., Saoji, A. A., Metri, K., Mohanty, S., & Vijayakumar, V. (2021). Immediate effect of a meditation technique on blood glucose, state anxiety and relaxation in patients with type 2 diabetes: a pilot randomized crossover study. *Journal of complementary & integrative medicine*, 10.1515/jcim-2020-0359. Advance online publication. <https://doi.org/10.1515/jcim-2020-0359>