



OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO PARA ANSIEDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Allan Borela de Andrade^{1*}; Milene Coelho de Oliveira¹

¹ Psicologia, Faculdade do Futuro, Manhuaçu, Minas Gerais, Brasil.

Sabe-se que a ansiedade é definida 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, como uma resposta emocional, real ou percebida antecipada de uma possível ameaça futura, que pode se manifestar fisicamente através de taquicardia, sudorese, tensão muscular, aumento das secreções, e outros. Diante disso, o presente trabalho traz como foco a busca de conceituar a prática de meditação, com base em estudo de revisão literária descritiva, onde observa-se a meditação como terapia alternativa e complementar às terapias convencionais no combate a crescente ansiedade e transtornos mentais que acometem a população brasileira e global, sendo uma terapia que promove o cuidado global do indivíduo, empoderando-o por meio do autocuidado. Dessa forma, aumenta-se as possibilidades terapêuticas com sua praticidade, variedade de técnicas, baixo custo, alta aderência e baixo estigma. A meditação pode ser definida como uma prática de integração mente-corpo baseada na vivência do momento presente, com plena consciência, sem julgamentos a cada instante, essa prática surgiu nas atividades espiritualistas de culturas asiáticas, expandiu-se para diversas tradições culturais e recentemente, com a vinda de professores do oriente para o ocidente, ampliou-se para uma prática aplicada na dimensão cognitiva que provoca alterações fisiológicas significativas que interferem no fluxo mental, gerando efeitos positivos na qualidade de vida e bem-estar. Conclui-se, que por meio da redução da frequência cardíaca, da temperatura corporal, da reatividade emocional, do ruminamento de pensamentos, aumento do fluxo sanguíneo cerebral, da autorregulação corporal, da capacidade de atenção, rompendo o espiral da reação de enfrentamento ou fuga, observadas como resultado da prática, além da permanência de 3 a 12 meses dos benefícios em pesquisas práticas, que a meditação deve ser mais estudada, pesquisada, difundida e aplicada nas instituições.

Palavras-chave: Meditação; Ansiedade; Estresse; Terapia Alternativa; Saúde mental.

