



## V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica  
XV Salão de Ensino e Extensão  
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu  
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a  
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

 UNISC

<b>Título:</b>	<b>MEDITAÇÃO COMO TRATAMENTO COMPLEMENTAR DA ANSIEDADE</b>		
<b>Autores:</b>	Pamela Amanda Gralow Nicole Strassburger Eduarda Marchionatti Guareschi Carina Suzana Pereira Corrêa Profª. Suzane Beatriz Frantz Krug		
<b>Área</b>	<input type="checkbox"/> Humanas <input type="checkbox"/> Sociais Aplicadas <input checked="" type="checkbox"/> Biológicas e da Saúde <input type="checkbox"/> Exatas, da Terra e Engenharias	<b>Dimensão:</b>	<input checked="" type="checkbox"/> Ensino <input type="checkbox"/> Pesquisa <input type="checkbox"/> Extensão <input type="checkbox"/> Inovação
<p><b>Introdução:</b> A ansiedade é considerada como um estado subjetivo de medo, apreensão e/ou tensão relacionado ao desconhecido, novo ou estranho que, se ocorre de maneira exacerbada, se transforma em uma patologia, causando sofrimento psicológico e sintomas sistêmicos como: taquicardia, sudorese, tensão muscular, aumento da motilidade intestinal e cefaleia. Além disso, o Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) pode afetar todas as faixas etárias, diminuindo a qualidade de vida. Ainda, existe uma prevalência mundial da doença de 3,6%, manifestando-se em 9,3% dos brasileiros. A meditação é uma prática que consiste na integração mente-corpo, voltando a atenção do indivíduo para o momento experienciado no presente, promovendo concentração e calma. Essa prática é dividida em 3 tipos: a mindfulness, a qual foca na percepção de estímulos e observação livre, sem julgá-los ou analisá-los, a técnica concentrativa, que restringe o foco de atenção, ignorando os estímulos do ambiente, e a técnica contemplativa, a qual é junção das duas técnicas prévias. Assim sendo, pode-se assumir que a meditação pode ser um meio de tratamento auxiliar para a ansiedade, pois visa acalmar a mente. <b>Objetivo:</b> Analisar a eficácia da meditação como tratamento complementar da ansiedade. <b>Metodologia:</b> O estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura de caráter qualitativo. As bases de dados utilizadas foram Pubmed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e Scielo, atingindo 501 resultados. Utilizou-se como descritores em português: meditação; tratamento e ansiedade, e seus</p>			

Site do Evento: [www.unisc.br/Mostra](http://www.unisc.br/Mostra)



## V Mostra de Extensão, Ciência e Tecnologia

XXX Seminário de Iniciação Científica  
XV Salão de Ensino e Extensão  
V Mostra da Pós-Graduação Stricto Sensu  
IV Seminário de Inovação Tecnológica

De 28 de outubro a  
01 de novembro de 2024

INSCRIÇÕES ABERTAS

 UNISC

correspondentes em inglês: “Meditation”, “Treatment”, “Anxiety”, presentes nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs), combinados pelo conector booleano (AND). Foram selecionados apenas os trabalhos em língua portuguesa e inglesa, publicados nos últimos 5 anos, que se encaixam na temática e totalmente gratuitos, resultando em 18 artigos analisados. **Principais resultados:** No contexto do uso das técnicas de meditação como tratamento complementar para TAG, identificou-se uma ampla utilização dessa prática no cenário de saúde mental. Conforme estudos, a meditação atua no córtex pré-frontal, tálamo e núcleo reticular talâmico, fazendo com que estes sejam estimulados. Assim, gera efeitos ansiolíticos advindos do aumento da atividade parassimpática, diminuição da noradrenalina, aumento da serotonina e redução dos níveis de cortisol, hormônio relacionado ao estresse. A prática de meditação da atenção plena mostrou-se efetiva na regulação das emoções, reduzindo preocupações, amenizando sintomas depressivos durante a realização da técnica, diminuindo a ruminação do pensamento, e, conseqüentemente, reduzindo os níveis de ansiedade. Na maioria dos estudos realizados com grupo alvo e grupo controle, a meditação se mostrou benéfica, inclusive mostrando certo efeito em grupos com alto nível de estresse, como estudantes universitários. No entanto, a prática da meditação apresenta alguns desafios, como a adesão e a falta de motivação por parte dos pacientes. Por fim, nota-se que a meditação em conjunto com a psicofarmacoterapia se torna ainda mais proveitosa. **Conclusão:** Conclui-se que, independentemente do tipo de meditação escolhida, a longo prazo, a prática colabora no alívio dos sintomas de ansiedade. A técnica Mindfulness pode ser considerada a melhor opção dentro do uso da meditação, pois se mostra uma das técnicas mais populares, com boa chance de adesão entre a população com TAG.

### Link do Vídeo:

[https://drive.google.com/drive/folders/1Z1yMaOukYJjci6UmseyHbVDIHQhoXeW8?usp=s\\_haring](https://drive.google.com/drive/folders/1Z1yMaOukYJjci6UmseyHbVDIHQhoXeW8?usp=s_haring)