

## **BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO NOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE: A BUSCA PELO EQUILÍBRIO DO SER**

Kalline Ayalle Rodrigues da Silva; Iasmim Nunes de Barros; Andresa Ventura Marques

(Centro Universitário Faculdade Vale do Ipojuca, UNIFAVIP DEVRV,  
[www.unifavip.edu.br](http://www.unifavip.edu.br))

**INTRODUÇÃO:** Cada vez mais, nós seres humanos, pressionados pela cultura do imediatismo sofremos com a ansiedade que descontrola o ritmo dos nossos pensamentos. Dados publicados em 2017 pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 2017) em “Depression and other common mental disorders: global health estimates” estimam que cerca de 9,3% dos brasileiros sofrem de algum transtorno ansioso, ficando assim evidente a necessidade de práticas acessíveis capazes de ajudar a lidar com essa psicopatologia, como também a popularização cada vez mais ampla de práticas não medicamentosas devido aos potenciais efeitos adversos destas medicações. Considerando-se esta importância esta pesquisa teve como objetivo descrever os efeitos das práticas meditativas em sujeitos que sofrem com transtornos ansiosos, com ênfase no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG).

Os quadros de ansiedade em geral partilham de uma característica essencial, o medo demasiado. Apesar de medo e ansiedade serem muitas vezes considerados semelhantes, a presença ou ausência de estímulos externos suscita o comportamento de evitação. Do ponto de vista das teorias das emoções, o medo é considerado como uma emoção básica, fundamental, discreta, presente em todas as idades, culturas, raças ou espécies, enquanto que a ansiedade é uma mistura de emoções, na qual predomina o medo, mas deste se diferencia devido a alguns aspectos (BARLOW, 2002; EKMAN, DAVIDSON, 1994; LEWIS, HAVILAND JONES, 2000; PLUTCHIK, 2003 apud BAPTISTA *et al.* 2005)

As circunstâncias da ansiedade se modificam em relação as do medo, é válido salientar suas diferenças e características. Segundo Davidoff (2001) o objeto causador do medo é fácil de identificar, enquanto que o objeto causador da ansiedade geralmente não possui delimitação clara, as pessoas podem sentir-se ansiosas sem saber por quê. A intensidade de um medo é proporcional à magnitude do perigo, já a intensidade da ansiedade é geralmente desproporcional ao agente causador, isso quando se sabe a causa, pois muitas vezes esta ansiedade surge como um sentimento de angústia sem explicação, como afirma Lader (1981, apud CARVALHO NETTO, 2009) que

atribui como causa principal da ansiedade a expectativa de um perigo iminente e indefinido, porém sem que uma ameaça real seja identificada ou, quando existente, é considerada pelos demais como desproporcional à intensidade da emoção.

No entanto, o medo, uma das emoções mais básicas do ser humano, é fundamental para nossa sobrevivência pois possibilita a realização de atividades motoras e cognitivas, além de possuir uma função evolutiva vital em nossa espécie. Entretanto, quando assume formas exageradas de manifestação prejudicando o funcionamento do indivíduo e de sua vida cotidiana, então pode ser classificado como patológico.

Os transtornos de ansiedade são diversos e geralmente iniciam-se na infância sendo resultado de vários fatores como genética, temperamento, tipo de relação com os pais ou cuidadores que estende-se pela fase adulta. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5 (2014) são considerados como transtornos ansiosos: Transtornos de Ansiedade de Separação, Mutismo Seletivo, Fobia Específica, Transtorno de Ansiedade Social, Transtorno de Pânico, Agorafobia, Transtorno de Ansiedade Generalizada, Transtorno de Ansiedade Induzido por Substância/Medicamento e Transtorno de Ansiedade Devido a Outra Condição Médica.

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é avaliado como uma doença crônica, onde os indivíduos se preocupam excessivamente com situações do seu cotidiano desde questões financeiras, trabalho, saúde, fatalidades com pessoas próximas até questões simples como se atrasar para um evento. O DSM-V (2014) apresenta seis critérios característicos para o diagnóstico deste transtorno, são eles: 1) inquietação ou sensação de estar com os nervos à flor da pele, 2) fadigabilidade, 3) dificuldade em concentrar-se ou sensações de “branco” na mente, 4) irritabilidade, 5) tensão muscular, 6) perturbação do sono. Pessoas altamente ansiosas têm dificuldade de prestar atenção e distraem-se com facilidade. De fato, o que acontece frequentemente é que, “quando deveriam estar prestando atenção, estão concentradas em irrelevâncias como sentimentos de inadequação ou pânico” (DAVIDOFF, 2001 p. 401).

**Meditação: A busca pelo equilíbrio do ser.** Um dos segredos para saber enfrentar estes sofrimentos é saber silenciar e ouvir o seu corpo. Deliciar-se com a calma da mente, desapegar-se dos pensamentos por um instante e redirecionar sua atenção.

A meditação surge como alternativa eficiente na condução da melhoria da qualidade de vida e autorregulação. O termo "meditação" refere-se a uma ampla variedade de práticas, que vão desde técnicas destinadas a promover o relaxamento, a exercícios realizados com um objetivo mais abrangente, como uma maior sensação de bem-estar (LUTZ et al, 2008 apud SAMPAIO, 2013).

Na visão ocidental, as técnicas meditativas podem ser classificadas em dois ou três tipos principais, de acordo com o processo atencional direcionado. A concentrativa, diz respeito ao treino da atenção sobre um único foco, como a respiração, a contagem sincronizada da respiração, um mantra ou algum som, entre outros; sempre que houver uma distração, o praticante deve simplesmente retornar sua atenção ao foco (DAVIDSON e GOLEMAN, 1977 apud MENEZES e DELL'AGLIO, 2009).

O outro tipo de prática meditativa é a atenção plena (mindfulness) que destaca a abertura da percepção dos conteúdos que vão emergindo na mente e o indivíduo deve procurar não julgar nem reagir aos seus próprios pensamentos e emoções (SAMPAIO, 2013). À medida que estímulos internos ou externos atingem a consciência do praticante, este simplesmente os observa e, assim como surgiram, deixa-os sumir, sem qualquer reflexão ou ruminação (Shapiro et al., 2005 apud MENEZES e DELL'AGLIO 2009).

**Metodologia:** Para estudar as contribuições da meditação no Transtorno de Ansiedade Generalizada, foi realizada uma pesquisa de abordagem qualitativa e de procedimento bibliográfico, possuindo como objetivo um caráter exploratório do tema. Buscou-se informações a partir de livros, artigos e sites que abordassem o tema da ansiedade e da meditação, e suas relações, bem como mudanças na qualidade de vida do sujeito com transtorno de ansiedade especificamente no Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG). Para a realização da pesquisa bibliográfica, foram realizadas consultas em livros texto e obras de referência com autores como Davidoff (2001), Goleman (1999), e manuais diagnósticos como o Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), bem como diversos artigos científicos e sites oficiais em português e inglês como o World Health Organization (Organização mundial de saúde- OMS) e o Scielo. Foram utilizados como descritores de pesquisa na internet, tanto de forma isolada como combinada, as seguintes palavras chaves: Transtornos de Ansiedade/ Meditação/ Efeitos das Práticas Meditativas.

**Resultados e discussões:** A meditação é descrita como um treinamento mental, capaz de produzir maior integração entre mente, corpo e mundo externo (BREFCZYNSKI-LEWIS, LUTZ, SCHAEFFER, LEVINSON, DAVIDSON, 2007; SLAGTER et al., 2007 apud MENEZES, DELL'AGLIO, 2009). É uma técnica que aprimora algumas funções cognitivas de quem a utiliza, eleva o nível de girificação ou dobragem cortical. Campos et al (2014) descreve essa modificação de maneira bastante simplificada, o resultado da maior girificação é que o cérebro possivelmente se torna capaz de processar informações mais rapidamente, além de um reforço na formação de memórias e melhoria na capacidade de tomar decisões.

Além disso, treina a capacidade de prestar atenção diferenciando-a de muitas outras formas de relaxamento que permitem que a mente divague à vontade (GOLEMAN, 1999). O foco atencional treinado durante a meditação interfere nos sistemas cognitivos, aumentando a capacidade de estar atento diante da dispersão da mente. A meditação do tipo *mindfulness* pode influenciar a capacidade de alerta e atenção sustentada (CHAMBERS *et al.*, 2008; JHA *et al.*, 2007; TANG *et al.*, 2007; apud MENEZES E DELL'AGLIO, 2009).

Sendo assim, a meditação converte-se em proporcionar uma autorregulação do corpo e da mente ao possibilitar ao indivíduo a habilidade de possuir algum controle psicofisiológico autônomo, resgatando seus mecanismos de constante equilíbrio orgânico e contribuindo para que ocorram alterações mentais e comportamentais que fornecem saúde e bem-estar psicológico. (DAVIDSON, GOLEMANN, 1977; BOGART, 1991; DANUCALOV, SIMÕES, 2006 apud SAMPAIO, 2013).

Além de possibilitar o desenvolvimento de uma melhor tomada de decisão no indivíduo que faz uso desta prática. Segundo Jain *et al.* (2007 apud MENEZES E DELL'AGLIO, 2009), a meditação pode proporcionar o desenvolvimento de características psicológicas positivas por meio da redução de pensamentos ruminativos e de distração. Coutinho (2006, apud FERREIRA *et al.*, 2007) repara que, os efeitos fisiológicos daqueles que praticam continuamente o relaxamento e a meditação são distintos dos efeitos elaborados pelo estresse, isso porque o sistema nervoso parassimpático começa a remodelar as funções fisiológicas destinando-se a conservação e ao ajuste do organismo. De tal forma, a meditação ajuda a moderar a ansiedade, conservando a energia e desenvolvendo o controle para lidar com situações difíceis. A meditação proporciona benefícios diretos na vida cotidiana aliviando o stress mental e emocional, “proporcionando sono profundo, aumentando a imunidade e promovendo transformações internas melhorando relacionamentos intra e interpessoais”, como afirma Arora (2006, p.51 apud FERREIRA *et al.* 2007).

**Conclusões:** Compreendemos através desta pesquisa que a meditação como forma de voltar-se ao momento presente pode ser favorável para amenizar os principais sintomas da Ansiedade Generalizada. A partir disso, podemos analisar os benefícios que essa técnica meditativa pode ocasionar ao indivíduo com sintomas ansiosos, dentre eles estão: maior bem-estar, diminuição da ansiedade e do estresse, além de uma melhor integração social. Faz-se necessário a compreensão de que essa prática pode proporcionar uma melhor qualidade de vida ao sujeito ansioso, lhe proporcionando absoluta tranquilidade e equilíbrio sem necessariamente fazer uso da prática medicamentosa. É importante também salientar a importância da popularização desta prática através

de centros comunitários, centros de saúde, centros sociais, e outras aglomerações populares no sentido de conscientizar a população para outros meios de combate à ansiedade que não apenas a via medicamentosa.

#### **Referências:**

BAPTISTA, Américo; CARVALHO, Marina; LORY, Fátima. **O medo, a ansiedade e as suas perturbações**. Psicologia, Lisboa, v. 19, n. 1-2, p. 267-277, 2005.

Disponível em [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0874-20492005000100013&lng=pt&nrm=iso](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0874-20492005000100013&lng=pt&nrm=iso) . Acessado em: 01/06/2017.

CAMPOS, Danilo; KIHARA, Alexandre; PASCHON, Vera. **Os efeitos da meditação no cérebro**. Vol. 1, n. 13, 24 de Junho de 2014

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15729/nanocellnews.2014.06.24.005> . Acessado em: 20/06/2017.

CARVALHO-NETTO, EF. **Medo e ansiedade: aspectos comportamentais e neuroanatômicos**.

ArqMed. Hospital Faculdade Ciências Médicas Santa Casa São Paulo. 2009; 54(2): 62-5.

DAVIDOFF, L. L. **Introdução à psicologia**. 3 ed. São Paulo: MAKRON Books, 2001.

DSM – V. **Manual diagnóstico e estatístico de Transtornos Mentais**. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

FERREIRA, Luiz; ASTONE, Regina; PINHEIRO, Mariana. **Educação física, meditação e saúde: buscando um equilíbrio entre corpo e mente**. In: FONTOUNA, Paula (Org.). Pesquisa em educação física. V. 5. Jundiaí: Fontoura, 2007.

GOLEMAN, Daniel. **A arte da meditação: um guia para a meditação**; tradução Domingos DeMasi. - Rio de Janeiro : Sextante, 1999.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. **Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura**. Psicol. cienc. prof., Brasília , v. 29, n. 2, p. 276-289, jun. 2009. Disponível em

<[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932009000200006&lng=pt&nrm=iso)>. Acessado em: 09/07/2017.

SAMPAIO, Cynthia. **A prática da meditação como instrumento de autorregulação do organismo**. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE

PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVIII, XIII, 2013. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2013.

[ISBN – 978-85-87691-23-1]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acessado em: 09/07/2017.

World Health Organization 2017. **Depression and other common mental disorders: global health estimates**. Disponível em: <file:///G:/Artigo%20medita%C3%A7%C3%A3o%20-%20NATAL/referencias-bibliograficas-neurosaber.pdf>. Acessado em 30/07/2017.

