

O IMPACTO DA PRÁTICA DO MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

Audrey Anne Galvão¹

Brenda Pereira Porto²

Guilherme Lafaiete³

Profa. Dra. Margareth Verissimo⁴

Murilo Evaldo de Campos⁵

Resumo

Este estudo investiga o impacto da prática de mindfulness no controle dos sintomas de ansiedade. Originalmente uma prática meditativa de raízes budistas, o mindfulness vem se consolidando no Ocidente como uma intervenção terapêutica eficaz para o tratamento de transtornos mentais, especialmente a ansiedade. A prática consiste em desenvolver a atenção plena ao momento presente, promovendo a autoconsciência e o controle emocional, o que pode reduzir a reatividade emocional e melhorar a qualidade de vida. Neste contexto, a ansiedade, uma resposta natural a situações de estresse que, quando constante, pode se tornar debilitante, é uma das principais condições beneficiadas pelo mindfulness. Este estudo adota uma metodologia de revisão sistemática, com busca nas bases de dados do Portal CAPES e Google Acadêmico, a fim de selecionar estudos empíricos que examinam o impacto do mindfulness na ansiedade. Dos 20 artigos recuperados inicialmente, 8 foram detalhados em profundidade, seguindo critérios rigorosos de inclusão e exclusão. Os resultados indicam que o mindfulness é

¹ Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Evangélica De Goiás – UniEvangélica. audreygferreira@gmail.com

² Graduanda do Curso de Psicologia da Universidade Evangélica De Goiás – UniEvangélica. brenda.pereira.porto@hotmail.com

³ Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Evangélica De Goiás – UniEvangélica. guilhermelafaietesilva@gmail.com

⁴ Docente do Curso de Psicologia da Universidade Evangélica De Goiás – UniEvangélica. margareth.faria@docente.unievangelica.edu.br

⁵ Graduando do Curso de Psicologia da Universidade Evangélica De Goiás – UniEvangélica. murilocamposli@hotmail.com

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

eficaz no controle dos sintomas de ansiedade, promovendo uma melhor gestão emocional e uma vivência mais plena. A análise evidencia, ainda, que a prática oferece um recurso terapêutico não farmacológico, com benefícios específicos para a modulação das reações emocionais e a redução da ansiedade em contextos variados. Esses achados reforçam a relevância do mindfulness como uma intervenção complementar ou alternativa para a saúde mental, contribuindo para a escolha de disciplinas que promovam o bem-estar integral aos pacientes.

Palavras-Chave: Ansiedade. Controle emocional. Atenção plena. Qualidade de vida. Terapia.

Introdução

O mindfulness, ou "atenção plena", é uma prática que consiste em focar a atenção no momento presente, de forma consciente e sem julgamentos. Seu objetivo é promover um estado de consciência plena sobre pensamentos, emoções e sensações corporais, ajudando a reduzir o estresse e melhorar o bem-estar (Demarzo; García-Campoyo, 2015).

Suas origens remontam às tradições meditativas orientais, especialmente o budismo, onde é praticado há milênios. No Ocidente, foi popularizado na década de 1970 por Jon Kabat-Zinn, que desenvolveu o programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness (MBSR) na área de saúde mental. Desde então, o mindfulness tem sido amplamente treinado e aplicado em diferentes contextos, como psicologia, educação e ambiente corporativo (Demarzo; García-Campoyo, 2015).

A popularização do mindfulness no campo clínico ocidental deve-se em grande parte ao trabalho de Jon Kabat-Zinn, que na década de 1970 estruturou o programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness (MBSR). Essa abordagem transformou a prática em uma ferramenta acessível para pacientes que enfrentam transtornos como a ansiedade, promovendo a atenção plena como forma de reduzir a reatividade emocional e melhorar a qualidade de vida (Kabat-Zinn, 1982). A prática consiste em orientar o indivíduo a focar no momento presente, desenvolvendo habilidades mentais que levam à autoconsciência e ao controle das próprias reações.

A ansiedade, por sua vez, é uma resposta natural a situações de estresse, mas que, quando constante e intensa, se torna um transtorno debilitante que interfere nas atividades diárias do indivíduo. Hoje, a ansiedade é considerada um dos principais problemas de saúde mental do século XXI, sendo agravada pelo ritmo acelerado da vida moderna, que aumenta a pressão e a constante sensação de alerta. Diante desse cenário, técnicas como o mindfulness

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

vêm se mostrando eficazes no controle dos sintomas ansiosos, oferecendo uma alternativa não farmacológica aos tratamentos convencionais (Demarzo; García-Campoyo, 2015).

O aumento dos casos de no Brasil é preocupante e coloca o país entre os que apresentam taxas mais altas da América Latina. Esse crescimento afeta diretamente a saúde mental dos brasileiros, contribuindo para o surgimento de sintomas como insônia, estresse e depressão, além de impactar melhorias na produtividade e nas relações pessoais. Essa situação reforça a importância de práticas como o mindfulness, que podem ajudar a lidar melhor com o estresse e a promover maior bem-estar no dia a dia (Organização Pan-Americana de Saúde, 2022).

O presente estudo procura entender de que forma essa prática pode auxiliar no manejo e na redução dos sintomas da ansiedade, uma questão que se torna cada vez mais relevante à medida que o mindfulness ganha espaço nos tratamentos psicológicos e psiquiátricos. Dessa forma, a pergunta que norteia este trabalho é: “Qual o impacto da prática do mindfulness para pacientes com ansiedade?”

A justificativa para este estudo está na crescente relevância do mindfulness como uma intervenção não farmacológica eficaz para a ansiedade, especialmente em tempos em que os transtornos de ansiedade apresentam um aumento significativo na população. Nos últimos anos, essa prática tem recebido destaque tanto na literatura científica quanto em contextos clínicos, sendo vista como uma abordagem complementar ou alternativa aos métodos tradicionais de tratamento, como medicação e terapia cognitivo-comportamental. Essa expansão da prática reflete uma busca por opções de tratamento que promovam o bem-estar integral dos pacientes (Kabat-Zinn, 2003; Mancini; Sampaio, 2007).

A prática do mindfulness, originalmente uma técnica meditativa de raízes budistas, tem se consolidado como uma intervenção terapêutica amplamente utilizada no tratamento de transtornos mentais, em especial a ansiedade. No contexto das religiões orientais, a meditação é realizada há mais de 2.500 anos, sendo associada ao desenvolvimento espiritual e à busca pela plena atenção e conexão com o presente (Demarzo; García-Campoyo, 2015). Com o tempo, essa prática passou a ser adaptada e difundida no Ocidente, desvinculando-se dos aspectos religiosos e sendo adotada como uma técnica de autoconsciência que visa o bem-estar mental e emocional.

Para alcançar o objetivo proposto, este estudo se estrutura da seguinte forma: o objetivo geral é investigar como o mindfulness auxilia no controle dos sintomas da ansiedade, buscando responder à pergunta problema a partir de uma revisão das evidências científicas disponíveis sobre o tema. Dessa forma, pretende-se contribuir para o entendimento do papel do mindfulness

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

na saúde mental, evidenciando suas aplicações e benefícios específicos para pessoas com ansiedade.

Os objetivos específicos foram definidos para guiar a investigação. Primeiramente, busca-se identificar a origem e a evolução histórica do mindfulness como prática terapêutica, de modo a contextualizar seu desenvolvimento e entender as bases que sustentam sua aplicação no campo da saúde mental. Em seguida, é importante analisar o impacto do mindfulness no controle dos sintomas da ansiedade, focalizando os efeitos e as possíveis melhorias relatadas por estudos empíricos. Por fim, será realizada uma revisão sobre os principais benefícios do mindfulness para pacientes com transtornos de ansiedade, buscando evidenciar o potencial dessa prática como um recurso de intervenção eficaz.

É importante destacar que o mindfulness, ao oferecer um espaço de autoconsciência e acessível ao paciente, pode auxiliar na modulação emocional e na ressignificação dos pensamentos e sentimentos relacionados à ansiedade. Tal prática permite uma vivência mais plena do presente, promovendo um distanciamento das preocupações e um aumento da sensação de controle. Desta forma, espera-se que os resultados desta revisão contribuam para uma melhor compreensão do mindfulness como recurso terapêutico, auxiliando profissionais e pesquisadores na escolha de intervenções envolvidas para a saúde mental e qualidade de vida.

Método

Este estudo é uma revisão sistemática, que, conforme afirmam Mancini e Sampaio (2007), caracteriza-se por seguir uma metodologia rigorosa e transparente para localizar, selecionar, analisar e sintetizar resultados de estudos sobre um tema específico, possibilitando uma visão ampla e consolidada da literatura. A presente revisão foi conduzida com o objetivo de investigar o impacto da prática de mindfulness em pacientes com ansiedade, seguindo um processo sistemático de busca, seleção e análise dos estudos relevantes, conforme descrito a seguir.

A coleta de dados foi realizada em duas plataformas distintas; Portal CAPES: plataforma que oferece acesso a diversas bases de dados científicos, como Scopus, PubMed, Web of Science, entre outras e Google Acadêmico (Google Acadêmico): mecanismo de busca acadêmica gratuita, que agrega estudos científicos publicados em revistas acadêmicas, conferências e outras fontes.

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

Para garantir que os estudos selecionados abordassem de forma consistente a prática de mindfulness e seu impacto na ansiedade, foram utilizadas as seguintes palavras-chave em combinação: "Mindfulness" e "Ansiedade".

A seleção dos artigos foi orientada por critérios de inclusão e exclusão, com o objetivo de garantir a qualidade e relevância dos estudos analisados. Os critérios de inclusão estabelecidos foram os seguintes: em primeiro lugar, somente foram considerados estudos publicados nos últimos 10 anos, a fim de manter a atualidade da revisão. Em segundo lugar, apenas estudos empíricos foram incluídos, abrangendo ensaios clínicos, estudos de coorte, revisões sistemáticas e meta-análises que utilizaram mindfulness como intervenção para a ansiedade. Além disso, foram selecionados apenas aqueles estudos que apresentaram pacientes com diagnóstico clínico de ansiedade. Por fim, foram aceitos apenas artigos disponíveis em texto completo e publicados em inglês ou português.

Por outro lado, os critérios de exclusão foram definidos para filtrar os estudos menos relevantes. Assim, foram descartados artigos teóricos, de opinião, editoriais e cartas ao editor. Também foram excluídos os estudos que não apresentavam mindfulness como intervenção principal ou que não focavam especificamente na ansiedade. Além disso, foram excluídos estudos duplicados entre as plataformas consultadas, bem como aqueles que não tratavam especificamente de pacientes com diagnóstico clínico de ansiedade. O processo de seleção dos estudos seguiu três etapas principais.

Na busca inicial, foram recuperados 20 artigos nas bases de dados, com 10 provenientes do Portal CAPES e 10 do Google Acadêmico. Em seguida, realizou-se um rastreamento dos títulos e resumos dos artigos, avaliando sua relevância e adequação de acordo com os critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos. Durante essa triagem, 12 artigos foram excluídos, principalmente devido à ausência de foco na prática de mindfulness como intervenção principal ou por não abordar pacientes com diagnóstico clínico de ansiedade. Após essa seleção rigorosa, a revisão detalhada com a análise detalhada dos 8 estudos finais, com o objetivo de sintetizar as evidências disponíveis sobre o impacto do mindfulness na redução dos sintomas de ansiedade.

Resultados

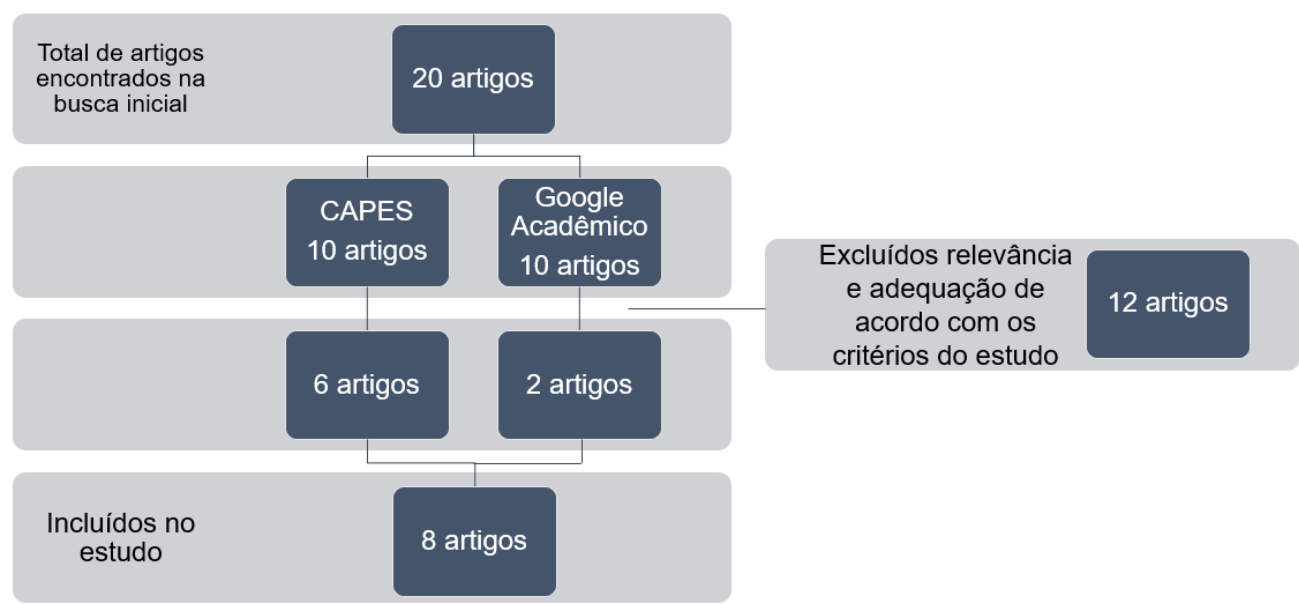
A análise dos resultados dos 8 estudos selecionados permite uma visão abrangente sobre o impacto da prática de mindfulness no controle dos sintomas de ansiedade. Com base nos critérios de inclusão e exclusão estabelecidos, esses estudos representam diversas abordagens e

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

metodologias abordadas à prática de mindfulness em pacientes revelados com ansiedade, fornecendo uma base significativa de evidências para a discussão dos benefícios dessa prática.

O fluxograma a seguir detalha as etapas desse processo de seleção, desde a identificação dos artigos até o número final de estudos incluídos na análise.

Fluxograma 1 – Resultado da busca



Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Os estudos estão organizados em forma de tabela, detalhando aspectos como o ano de publicação, tipo de estudo, amostra, principais orientações e os resultados obtidos. Essa estrutura facilita a comparação entre os diferentes estudos e oferece uma síntese visual que destaca os achados principais e as abordagens utilizadas em cada pesquisa. Essa disposição permite avaliar de maneira sistemática as orientações sobre o impacto do mindfulness e identificar padrões ou variáveis que influenciam a eficácia da prática.

A seguir, a Tabela 1 apresenta um resumo das principais características e resultados dos 8 estudos incluídos nesta revisão.

Tabela 1 - resultados dos estudos incluídos na revisão

Autor	Título	Objetivo	Tipo de estudo	Amostra	Resultados
CARVALHAL, M. I. M. M. <i>et al</i> , (2019)	A prática da meditação mindfulness no ensino médio: uma ferramenta para a promoção da saúde e	O objetivo é verificar a influência da prática do mindfulness para a promoção da saúde e complementação acadêmico-	Pesquisa-ação, com abordagem quantitativo-qualitativa.	Participação de 39 estudantes matriculados nos cursos de química e meio ambiente, com média de idade de 17,71 anos para os participantes do sexo masculino, e 17,68	Demonstram que 20 estudantes se sentem ansiosos em seus cotidianos; fato este que é caracterizado por expectativa de uma ameaça futura qualificada pelo sentimento de desconforto, em conjunto com a preocupação excessiva e o medo.

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

	complementação acadêmico-formativa dos adolescentes.	formativa de adolescentes		anos para o público feminino.	Com relação ao estado psicossomático mais preocupante, que é a depressão, 5 estudantes afirmaram que convivem com esta doença. Os resultados obtidos harmonizam com o estilo de vida dos participantes verificado na pesquisa, que mostraram que 51% destes adolescentes.
BARROS, A. B. de; GALDINO, M. K. C. A. (2020)	A Terapia Cognitivo-Comportamental e Mindfulness no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Social: Um Estudo de Caso.	Apresentar o caso de um jovem adulto masculino com diagnóstico de Transtorno de Ansiedade Social (TAS) e descrição de instruções baseadas na terapia cognitivo-comportamental (TCC) sem uso de psicofármacos. Demonstrar disciplinas que auxiliam no tratamento do medo social de comer em público e vomitar.	Estudo de caso.	Um jovem adulto do sexo masculino divulgado com TAS.	O tratamento consistiu em 20 sessões com técnicas como psicoeducação, exposição gradual e reestruturação cognitiva. Inicialmente, a exposição não foi eficaz, mas a inserção de práticas de mindfulness auxiliou o paciente. Os resultados mostraram mudanças confiáveis nas medidas, com melhorias específicas nas queixas iniciais, redução da ansiedade social, diminuição dos comportamentos de segurança e resignificação das opiniões.
ALVES, L. C. de S. <i>et al.</i> (2020)	Intervenção baseada em Mindfulness para cuidadores de idosos com demência	O estudo teve como objetivo analisar os efeitos de uma intervenção baseada em Mindfulness (IBM) sobre sintomas depressivos, ansiosos e sobrecarga de cuidadores familiares de idosos com demência.	Foi realizado um ensaio clínico randomizado.	29 participantes jovens que cuidam de idosos	Os participantes do grupo intervenção apresentaram redução significativa nos níveis de ansiedade e depressão ($p = 0,048$). Entretanto, não houve diferenças expressivas na sobrecarga dos cuidadores. A análise de mudança confiável indicou que 36% dos participantes do GIM tiveram melhorias significativas.
ALMEIDA, N. O.; DEMARZ, O, M.; NEUFELD, C. B. (2020)	Terapia cognitiva baseada em mindfulness no atendimento clínico individual de depressão.	Avaliar a aplicabilidade do protocolo de grupo de um programa de 8 semanas de Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness adaptado para o atendimento clínico individual de pacientes com sintomas de depressão	Estudos de casos múltiplos	11 casos de pacientes com diagnóstico de depressão.	Os resultados indicaram redução significativa destes sintomas, bem como aumento de mindfulness na vida cotidiana. Os benefícios da intervenção de Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness podem se apresentar tanto no contexto de atendimento clínico grupal, bem como no individual.
GALLI, M.; GUIMARÃES, S. S.; NUNES, J. (2021)	Efeitos da meditação no tratamento de estresse e da ansiedade	Investigar a eficácia da técnica Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR sobre a ocorrência e os níveis de estresse e de ansiedade	A metodologia utilizada foi a quantitativa quase-experimental.	O recrutamento foi intencional, feito por conveniência, entre pessoas que buscaram um programa de treinamento na MBSR por iniciativa própria. Todos os inscritos em dois treinamentos consecutivos foram informados sobre o estudo e convidados a participar.	Ao final do programa houve redução significativa ($p < 0,005$) na ocorrência e nos níveis de estresse para toda a amostra, sem diferença entre os participantes que estavam ou não em tratamento. Os níveis de ansiedade também foram significativamente reduzidos para a amostra total e para o grupo em tratamento ($p < 0,005$).

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

CABRAL, F. B. <i>et al.</i> (2021)	Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários	Desenvolver atividades meditativas com estudantes de uma universidade do noroeste gaúcho e analisar a percepção de estudantes universitários sobre a prática meditativa.	Pesquisa-intervenção, de abordagem qualitativa.	Realizaram-se 11 encontros para meditação, com participação de cinco estudantes, no período de abril a julho de 2019.	A participação dos estudantes na meditação foi motivada pela curiosidade, dificuldade de concentração, estresse, irritação, ansiedade e nervosismo. A meditação mindfulness proporcionou aumento da concentração e foco para os estudos, melhorou a qualidade do sono e promoveu autoconhecimento e bem-estar subjetivo.
BANDEIR A, I. D. <i>et al.</i> (2023)	Eficácia de uma Intervenção Online para Prevenção da Ansiedade: Um Ensaio Clínico	Testar a eficácia de uma intervenção de mindfulness de quatro semanas, realizada por meio de um aplicativo (Neurosaúde), para reduzir a ansiedade e o estresse em estudantes universitários.	Estudo de caso.	48 Estudantes Universitários	Houve uma diferença significativa na redução da ansiedade entre os grupos no follow-up, com o grupo intervenção mantendo níveis mais baixos de ansiedade em comparação ao grupo controle, que apresentou aumento contínuo. Em relação ao estresse, não houve impacto significativo entre os grupos, apesar de o grupo intervenção mostrar uma leve redução. Os resultados mostram que a intervenção online de mindfulness foi eficaz na redução da ansiedade, especialmente em um contexto agravado pela pandemia de Covid-19. O efeito foi observado no follow-up, sugerindo que a prática de mindfulness ajudou os participantes a lidarem com os desafios emocionais durante o período.
BRUM, E. H. M. DE; MALHEIR OS, P. C; VANDERL EI, A. D. (2023)	Meditação para estresse e ansiedade em universitários - um ensaio clínico randomizado	Este estudo teve como objetivo avaliar a eficácia de um programa de mindfulness na redução de sintomas de estresse e ansiedade em estudantes de Medicina e Odontologia.	Trata-se de um ensaio clínico, randomizado, simples-cego.	Para a fase 1 do estudo, foram convidados todos os 1.113 alunos do primeiro ao oitavo período, regularmente matriculados nos cursos de Medicina e Odontologia de uma IES, com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos.	As prevalências globais de estresse e ansiedade foram de 67% (n = 280) e 76,4% (n = 282), respectivamente. Ao final da segunda semana, a redução dos sintomas de estresse e ansiedade foi de 30,8% e 22,2%, respectivamente. Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos mindfulness e de controle (p > 0,05).

Fonte: Elaborado pelos autores (2024)

Discussão

A discussão dos resultados sobre o mindfulness como prática terapêutica para o controle da ansiedade foi estruturada para responder aos objetivos propostos buscando identificar a origem e a evolução histórica do mindfulness como prática terapêutica, de modo a

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

contextualizar seu desenvolvimento e entender as bases que sustentam sua aplicação no campo da saúde mental, analisar o impacto do mindfulness no controle dos sintomas da ansiedade, focalizando os efeitos e as possíveis melhorias relatadas por estudos empíricos e realizar uma revisão sobre os principais benefícios do mindfulness para pacientes com transtornos de ansiedade, buscando evidenciar o potencial dessa prática como um recurso de intervenção eficaz. Apresentando uma análise que busca integrar os achados dos estudos revisados com a literatura existente, visando uma compreensão abrangente do impacto e eficácia do mindfulness na saúde mental.

O conceito de mindfulness, embora amplamente disseminado na psicologia moderna, tem suas origens nas tradições budistas, onde a prática se refere à atenção plena e à consciência do momento presente. As técnicas de meditação budista, que incluem práticas como a meditação de concentração e a meditação de amor-bondoso, formam a base do que hoje conhecemos como mindfulness. Na cultura ocidental, a introdução dessas práticas ocorreu principalmente na década de 1970, quando o médico Jon Kabat-Zinn fundou a Clínica de Redução de Estresse da Universidade de Massachusetts, combinando a meditação mindfulness com a medicina ocidental para tratar condições como dor crônica e estresse (Almeida; Demarzo; Neufeld, 2020).

Com o tempo, o mindfulness começou a ser incorporado em contextos terapêuticos, inicialmente como uma forma de complementar tratamentos para condições psicológicas. A Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) foi desenvolvida por Zindel Segal, Mark Williams e Jon Kabat-Zinn para ajudar pacientes a romper ciclos de depressão recorrente, sendo uma das primeiras abordagens a integrar mindfulness com a terapia cognitiva (Carvalho *et al.*, 2019). Essa evolução reflete uma mudança paradigmática na maneira como a saúde mental é abordada, enfatizando não apenas a redução dos sintomas, mas também o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento e autoconsciência.

Autores incluídos no estudo como Carvalho *et al.* (2019), Almeida; Demarzo; Neufeld, (2020) e Galli; Guimarães; Nunes, (2021) discutem sobre a MBCT em seus estudos, abordando sua eficácia na redução de sintomas de ansiedade, além de sua aplicação em contextos terapêuticos e de promoção do bem-estar psicológico.

A partir do sucesso de programas como o de Kabat-Zinn, diversas outras intervenções baseadas em mindfulness começaram a surgir, sendo aplicadas a diferentes transtornos mentais, incluindo a ansiedade. A literatura indica que práticas de mindfulness podem ajudar a modificar a forma como os indivíduos respondem a pensamentos e emoções, promovendo uma perspectiva mais saudável em relação a experiências internas, como é o caso da Terapia de

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

Aceitação e Compromisso (ACT), que também se fundamenta em princípios de mindfulness, bastante discutidos também nos estudos de Carvalho *et al.* (2019) e Galli; Guimarães; Nunes, (2021)

Com a crescente aceitação e integração do mindfulness na psicologia, novos estudos têm explorado sua eficácia em populações diversas, incluindo crianças, adolescentes e adultos. A pesquisa continua a expandir as aplicações do mindfulness, revelando não apenas sua eficácia em contextos clínicos, mas também sua utilidade na promoção do bem-estar em ambientes educacionais e corporativos (Carvalho *et al.*, 2019). A história do mindfulness é, portanto, uma narrativa de adaptação e crescimento, refletindo mudanças na compreensão da saúde mental.

Atualmente, o mindfulness é reconhecido globalmente como uma prática terapêutica válida, com numerosas diretrizes clínicas recomendando sua inclusão em tratamentos para diversas condições (Almeida; Demarzo; Neufeld, 2020). A evolução do mindfulness destaca a importância da pesquisa e da prática colaborativa entre tradições ancestrais e abordagens científicas contemporâneas, estabelecendo um diálogo entre o saber antigo e a evidência moderna.

Os efeitos do mindfulness no controle dos sintomas de ansiedade têm sido amplamente documentados por estudos recentes, destacando melhorias significativas em condições como o TAS e os transtornos de ansiedade generalizada. Os mecanismos envolvidos incluem a promoção da aceitação, regulação emocional e a habilidade de observar pensamentos sem julgamento, permitindo que os indivíduos se distanciem de padrões ruminativos e negativos que frequentemente exacerbam a ansiedade (Brum; Malheiros; Vanderlei, 2023). Isso não apenas reduz a intensidade dos sintomas, mas também melhora a gestão do estresse.

Os benefícios do mindfulness no controle do transtorno para ansiedade e transtorno de ansiedade foi discutido, principalmente, por Barros e Galdino (2020) e Alves *et al.* (2020), onde os autores concordam, ao dizer que a prática regular contribui para a redução dos sintomas ansiosos, promovendo maior regulação emocional, consciência plena e melhoria na qualidade de vida dos pacientes.

O fortalecimento da resiliência emocional também é um dos benefícios do mindfulness, permitindo que indivíduos lidem com adversidades de maneira mais equilibrada. Essa capacidade é fundamental para quem enfrenta transtornos de ansiedade, visto que o mindfulness promove uma perspectiva mais clara e menos reativa diante das dificuldades (Barros; Galdino, 2020).

Nesse sentido, os estudos incluídos dos autores Almeida; Demarzo; Neufeld, (2020), Cabral *et al.* (2021), Bandeira *et al.* (2023) abordam sobre a atuação do mindfulness no cuidado

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

da depressão, destacando sua eficácia na redução de sintomas depressivos, no fortalecimento da resiliência emocional e na promoção de um estado mental mais equilibrado e consciente.

Intervenções baseadas em mindfulness têm se mostrado eficazes em contextos acadêmicos, reduzindo significativamente os níveis de ansiedade entre universitários. Estudos de Brum, Malheiros e Vanderlei (2023) revelam que participantes que praticaram mindfulness relataram redução das emoções negativas e aumento da sensação de bem-estar, em comparação ao grupo controle. Esses resultados evidenciam a viabilidade do mindfulness como estratégia acessível e prática para o manejo da ansiedade em populações vulneráveis, como estudantes.

O mindfulness também tem demonstrado ser eficiente em intervenções online, oferecendo soluções para indivíduos que enfrentam barreiras geográficas ou logísticas. Bandeira *et al.* (2023) evidenciam que essa abordagem flexível permite que mais pessoas acessem técnicas comprovadas de redução da ansiedade, ampliando o alcance e a efetividade da prática. A adaptabilidade do mindfulness é, portanto, um diferencial significativo em sua aplicação.

A prática regular de mindfulness está associada à redução da reatividade emocional, permitindo que indivíduos respondam a situações estressantes de forma mais equilibrada. Estudos indicam que essa habilidade é crucial para pessoas com ansiedade, pois facilita a experiência das emoções sem que estas se tornem avassaladoras (Cabral *et al.*, 2021). Além disso, a combinação de mindfulness com outras abordagens terapêuticas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, tem potencializado resultados positivos no controle de sintomas, especialmente em casos de TAS (Barros; Galdino, 2020).

A maior consciência corporal promovida pelo mindfulness é outro recurso valioso no controle da ansiedade. Estudos sugerem que essa percepção facilita a identificação precoce de sinais de tensão e ansiedade, permitindo a implementação de medidas preventivas, como respiração profunda ou posturas de relaxamento (Alves *et al.*, 2020). Essa abordagem preventiva é essencial para reduzir a intensidade de respostas emocionais exacerbadas.

Outro aspecto significativo do mindfulness é sua capacidade de alterar a percepção de situações estressantes, promovendo respostas mais adaptativas. No contexto da ansiedade social, onde situações cotidianas podem ser percebidas de forma distorcida, a prática regular de mindfulness ajuda os indivíduos a se distanciarem de reações automáticas, favorecendo uma abordagem menos ansiosa (Barros; Galdino, 2020).

Apesar de ser eficaz por si só, o mindfulness pode ter seus efeitos ampliados quando integrado a outras intervenções psicológicas, como a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). A ACT foca na aceitação de pensamentos e emoções difíceis, alinhando as ações aos

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

valores do indivíduo, o que pode resultar em um tratamento mais completo e eficaz (Almeida; Demarzo; Neufeld, 2020).

Os benefícios do mindfulness para pacientes com transtornos de ansiedade são amplos, abrangendo aspectos emocionais, cognitivos e comportamentais. Ao desenvolver maior autoconsciência, os pacientes conseguem identificar padrões disfuncionais de pensamento e modificá-los de forma adaptativa (Alves *et al.*, 2020). Essa habilidade melhora não apenas a gestão da ansiedade, mas também a qualidade de vida geral.

Estudos apontam que a prática regular de mindfulness promove relaxamento e bem-estar duradouros, refletindo-se em outras áreas da vida (Galli; Guimarães; Nunes, 2021). Pacientes relatam não apenas redução nos sintomas de ansiedade, mas também maior satisfação com a vida, consolidando o mindfulness como uma intervenção terapêutica eficaz.

A flexibilidade e a adaptabilidade do mindfulness permitem sua aplicação em diferentes contextos, como ambientes clínicos e educacionais. Pesquisas como as de Bandeira *et al.* (2023) e Brum *et al.* (2023) comprovam a eficiência dessa prática em diversas populações, destacando sua relevância na promoção da saúde mental e do bem-estar.

Por fim, os efeitos do mindfulness na neuroplasticidade reforçam seu impacto positivo na ansiedade. Mudanças na estrutura e na função cerebral, especialmente em áreas relacionadas à regulação do estresse e ao controle emocional, demonstram como a prática pode criar uma base sólida para o enfrentamento eficaz da ansiedade a longo prazo (Almeida; Demarzo; Neufeld, 2020). Essas evidências reforçam o papel do mindfulness como uma estratégia holística para a saúde mental.

Considerações Finais

A presente revisão sistemática reafirma o mindfulness como uma prática eficaz para o manejo da ansiedade, destacando sua relevância no contexto atual de crescente demanda por alternativas terapêuticas. A análise dos estudos selecionados indica que o mindfulness oferece benefícios benéficos na redução de sintomas de ansiedade, promovendo uma maior autoconsciência e melhor regulação emocional nos indivíduos. As práticas de atenção plena orientada para que os pacientes desenvolvam uma relação mais saudável com seus pensamentos e emoções, permitindo o distanciamento de padrões ruminativos e a redução do estresse.

Esses resultados corroboram a eficácia do mindfulness como uma abordagem complementar aos tratamentos convencionais, como a terapia cognitivo-comportamental e o uso de medicamentos. A popularização de cursos online amplia ainda mais o acesso a essa

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

prática, beneficiando especialmente aqueles que enfrentam dificuldades em obter suporte presencial. Assim, o mindfulness se apresenta não apenas como uma técnica terapêutica eficaz, mas também como uma ferramenta preventiva que pode ser utilizada em diversos contextos, incluindo ambientes educacionais e corporativos.

Dada a eficácia comprovada do mindfulness no controle da ansiedade, é preferível que futuros estudos explorem sua aplicação em assuntos diversos e investiguem a combinação dessa prática com outras abordagens terapêuticas. A continuidade das pesquisas contribuirá para uma compreensão mais profunda de seus mecanismos e potencialidades, fortalecendo o papel do mindfulness como um recurso valioso para a promoção da saúde mental e do bem-estar integral.

Além disso, o mindfulness é mostrado especialmente importante como intervenção complementar, sendo integrado a tratamentos convencionais e contribuindo para a redução da dependência de tratamentos farmacológicos. Essa integração também fortalece a abordagem na saúde mental holística, que busca o bem-estar integral dos indivíduos. O potencial terapêutico do mindfulness, portanto, transcende o tratamento de sintomas, promovendo uma mudança profunda na forma como o indivíduo lida com emoções e pensamentos, o que é crucial para o manejo da ansiedade a longo prazo.

Diante desses resultados, recomenda-se que os profissionais de saúde mental considerem o mindfulness como parte integrante dos protocolos de tratamento de ansiedade, com especial atenção à adaptação das práticas para diferentes públicos e contextos. Além disso, estudos futuros podem aprofundar as investigações sobre os mecanismos específicos que sustentam os efeitos do mindfulness, explorando novas maneiras de maximizar seus benefícios terapêuticos e de divulgar essa prática de modo acessível. Desta forma, esperamos que o mindfulness continue a contribuir de forma eficaz para a promoção da saúde mental e do bem-estar geral, consolidando-se como uma ferramenta essencial no tratamento e prevenção da ansiedade.

Referências

- Almeida, N. O.; Demarzo, M.; Neufeld, C. B. (2020) Mindfulness-Based Cognitive Therapy in individual clinical care for depression. *Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* v. 16, n. 3, p. 55-63. Disponível em: <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165509>. Acesso em: 02 de nov. de 2024.
- Alves, L. C. de S. *et al.* (2020), Intervenção baseada em Mindfulness para cuidadores de idosos com demência. *Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.* v. 16, n. 3, p. 23–

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

32. Disponível em:
<https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=&id=W2933343591>. Acesso em: 02 de nov. de 2024.
- Demarzo, M.; García-Campoyo, J. Manual prático mindfulness: curiosidade e aceitação. Editora Palas Athena, São Paulo: 2015.
- Bandeira, I. D. *et al.* (2023) Eficácia de uma Intervenção Online para Prevenção da Ansiedade: Um Ensaio Clínico. *Psicologia: Teoria e Prática*. v. 25, n. 3, p. 1–18. Disponível em:
<https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/15070/11895>. Acesso em: 02 de nov. de 2024.
- Barros, A. B. de; Galdino, M. K. C. A. (2020) Terapia Cognitivo-Comportamental e Mindfulness no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Social: Um Estudo de Caso. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, v. 16, n. 2, p. 122-129. Disponível em:
<https://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbtc/v16n2/v16n2a09.pdf>. Acesso em: 02 de nov. de 2024.
- Brum, E. H. M. de; Malheiros, P. C; Vanderlei, A. D. (2023) Meditação para estresse e ansiedade em universitários - um ensaio clínico randomizado. *Rev. bras. educ. med.* v. 47, n. 1, p. 1–8. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbem/a/nGD4hJH4ZNDH6PGk7TypCCr/>. Acesso em: 02 de nov. de 2024.
- Cabral, F. B. *et al.* (2021) Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. *Rev. Enferm. UFSM - REUFSM Santa Maria*, v. 11, n. 9, p. 1-21. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/reufsm/article/view/43156/pdf>. Acesso em: 02 de nov. de 2024.
- Carvalho, M. I. M. M. *et al.* (2019) A prática da meditação mindfulness no ensino médio: uma ferramenta para a promoção da saúde e complementação acadêmico-formativa dos adolescentes. *Revista Prática Docente*, v. 4, n. 2, p. 524–545. Disponível em:
<https://periodicos.cfs.ifmt.edu.br/periodicos/index.php/rpd/article/view/518>. Acesso em: 02 de nov. de 2024.
- Galli, M.; Guimarães. S. S.; Nunes, J. (2021) Efeitos da meditação no tratamento de estresse e da ansiedade. *Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde*, v. 22, n. 2, p. 590-602. Disponível em:
<https://www.periodicos.capes.gov.br/index.php/acervo/buscador.html?task=detalhes&source=&id=W3191747565>. Acesso em: 02 de nov. de 2024.
- Kabat-Zinn, J. (2003) Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 10, n. 2, p. 144-156. Disponível em:
<https://psycnet.apa.org/record/2003-03824-002>. Acesso em: 28 de mai. de 2024.
- Mancini, M. C.; Sampaio, R. F. (2007) Estudos de revisão sistemática: um guia para síntese criteriosa da evidência científica. *Rev. bras. fisioter.*, v. 11, n. 1, p. 83-89. Disponível em:

MINDFULNESS EM PACIENTES COM ANSIEDADE

<https://www.scielo.br/j/rbfis/a/79nG9Vk3syHhnSgY7VsB6jG/?format=pdf&lang=pt>.
Acesso em: 30 out. 2024.

Organização Pan-Americana de Saúde. *OMS destaca necessidade urgente de transformar saúde mental e atenção*. 2022. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/17-6-2022-oms-destaca-necessidade-urgente-transformar-saude-mental-e-atencao>.
Acesso em: 11 nov. 2024.