

# A meditação como recurso de tratamento do transtorno de ansiedade generalizada e suas interfaces com a neurociência

Meditation as a treatment resource for generalized anxiety disorder and its interfaces with neuroscience

Rennan Márcio Gonçalves Lopes<sup>1</sup>, Thalles Vaz de Paula<sup>2</sup>, Vitor Siqueira de Moraes Mesquita<sup>3</sup>

Como citar esse artigo. LOPES, R. M. G. PAULA, T. V. MESQUITA, V. S. M. A meditação como recurso de tratamento do transtorno de ansiedade generalizada e suas interfaces com a neurociência. *Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades*, Vassouras, v. 15, n. 2, p. 206-214, mai./ago. 2024.

## Resumo

O Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG) é uma condição que envolve ansiedade e preocupação excessiva de maneira desproporcional em relação aos eventos ocorridos prejudicando a qualidade de vida do indivíduo. O objetivo desse artigo foi compreender como a prática de meditação pode ser um recurso de tratamento ao TAG. A metodologia adotada foi a de pesquisa bibliográfica. Após a leitura dos documentos científicos foi possível identificar dois tipos predominantes de ansiedade - normal ou patológica. A última pode contribuir para o desenvolvimento do TAG, sendo o Brasil um país com uma taxa alarmante de casos. Recomenda-se como possibilidade de recurso de tratamento, a meditação. Concluiu-se que a prática contínua da meditação pode ajudar no tratamento do TAG pois tem o potencial de ativar diversas áreas cerebrais, aumentando assim, o bem-estar do indivíduo e diminuindo a ansiedade patológica.

**Palavras-chave:** Transtorno de Ansiedade Generalizada; Aspectos Neurocientíficos; Meditação.



**Nota da Editora.** Os artigos publicados na Revista Mosaico são de responsabilidade de seus autores. As informações neles contidas, bem como as opiniões emitidas, não representam pontos de vista da Universidade de Vassouras ou de suas Revistas.

## Abstract

Generalized Anxiety Disorder (GAD) is a condition that involves excessive anxiety and worry that is disproportionate in relation to events that have occurred, impairing the individual's quality of life. The objective of this article was to understand how the practice of meditation can be a treatment resource for GAD. The methodology adopted was bibliographic research. After reading the scientific documents, it was possible to identify two predominant types of anxiety - normal or pathological. The latter may contribute to the development of GAD, with Brazil being a country with an alarming rate of cases. Meditation is recommended as a possible treatment resource. It was concluded that the continuous practice of meditation can help in the treatment of GAD as it has the potential to activate several brain areas, thus increasing the individual's well-being and reducing pathological anxiety.

**Keywords:** Generalized Anxiety Disorder; Neuroscientific Aspects; Meditation.

## Introdução

A meditação tem se mostrado uma técnica eficaz na redução da ansiedade e do estresse, tornando-se uma prática cada vez mais popular, em particular, entre as pessoas que buscam melhorar sua qualidade de vida. Adicionalmente, o TAG é uma condição clínica que afeta milhões de pessoas em todo o mundo, caracterizada por uma preocupação excessiva e persistente, sintomas físicos e emocionais, além de dificuldades para controlar os pensamentos ruminativos, e de se concentrar em tarefas simples do cotidiano, dentre outros.

Essa pesquisa mostra-se relevante para uma melhor compreensão da ansiedade patológica e seus

Afiliação dos autores:

<sup>1</sup>Acadêmico do curso de Psicologia do Centro Universitário Geraldo Di Biase, Barra do Pirai, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>2</sup>Acadêmico do curso de Psicologia do Centro Universitário Geraldo Di Biase, Barra do Pirai, Rio de Janeiro, Brasil.

<sup>3</sup>Mestre em Psicologia pela Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro. Professor do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Geraldo Di Biase, Barra do Pirai, Rio de Janeiro, Brasil.

E-mail de correspondência: thallesvp04@gmail.com

Recebido em: 22/09/2023. Aceito em: 08/07/2024.

impactos na sociedade, sendo a meditação uma ferramenta na amenização dos sintomas do TAG.

Os objetivos foram compreender como a meditação pode contribuir para redução de sintomas do TAG, salientar a eficácia da meditação como uma intervenção no tratamento do TAG, analisar as interações entre a prática da meditação e seus efeitos nas áreas cerebrais e destacar a utilidade da meditação como um recurso terapêutico importante para indivíduos que sofrem com o TAG.

O presente artigo foi desenvolvido a partir de pesquisa bibliográfica realizada entre outubro de 2022 e maio de 2023 com abordagem acadêmica exploratória quantitativa. Os critérios de inclusão foram: artigos científicos, monografias, anais, periódicos, livros, sites e revistas encontradas nas bases de dados da SciELO, da Biblioteca Virtual em Saúde e da PePSIC. -

Posto isso, foram analisados os conceitos acerca da ansiedade normal e patológica, TAG, meditação e alguns dos seus tipos e práticas, além de sua relação com os aspectos neurocientíficos. Nessa perspectiva, estudos revelam que a prática meditativa apresenta uma eficácia em aspectos associados aos sinais e sintomas do TAG (Rosello; Zayas; Lorena, 2016; Menezes; Dell'aglio, 2009). Desse modo, este trabalho buscou inicialmente apresentar a ansiedade normal e a ansiedade patológica ao identificar a diferença entre ambas e nessa perspectiva destacar o TAG enquanto um transtorno da ansiedade patológica. Conseqüentemente, foi proposto a meditação como um recurso para o tratamento do TAG ao evidenciar suas práticas e contribuições no que diz respeito a prevenção e promoção de saúde. E por fim, expõe-se como os processos neurocientíficos relacionam-se com a prática meditativa, realçando as demais esferas cerebrais envolvidas.

## Sinais e Sintomas da Ansiedade Patológica no TAG

A ansiedade vem assolando a sociedade de uma forma exorbitante. Segundo pesquisas recentes, publicadas respectivamente, pela BBC News Brasil e o Portal R7, assim como por Carvalho (2023), citando a Organização Mundial de Saúde (OMS), assinalam que o Brasil é o país com mais casos de ansiedade patológica, afetando uma taxa de, aproximadamente, 9,3% da população. Além disso, segundo dados de pesquisa realizada por Mellis (2022) são comercializadas, por dia, mais de 123,5 mil caixas de ansiolíticos no Brasil. Diante disso, percebe-se uma crescente problemática tanto no contexto brasileiro, quanto mundial. Com isso, faz-se necessário diferenciar a ansiedade em seus aspectos normais e patológicos:

A ansiedade é uma reação normal, bioadaptativa, ou seja, é uma resposta do corpo a algum tipo de estressor externo. Por exemplo, diante de um predador, o organismo deve reagir aumentando seu ritmo para que este possa se preparar para a luta ou fuga. O ritmo cardíaco aumenta, há contração de vasos periféricos para que se concentre sangue em áreas vitais, a respiração aumenta sua frequência. Portanto, todas estas reações são normais e preparam o indivíduo para enfrentar o estressor externo. É uma sensação difusa, desagradável de apreensão acompanhada por várias sensações físicas (Feijoo, 2020).

A ansiedade patológica é quando essa resposta emocional se torna excessiva e desproporcional em relação aos estressores percebidos. Lenhardt e Calvetti (2017) ressaltam que a ansiedade patológica se difere da ansiedade normal quando há prejuízos e danos recorrentes na vida do sujeito, impedindo e/ou impossibilitando o mesmo de realizar tarefas do seu cotidiano. Desse modo, em alguns casos, o indivíduo pode apresentar sintomas como a preocupação excessiva e persistente, falta de ar, sudorese, taquicardia, alterações do sono ou inquietação, dentre outros (Dalgalarondo, 2008). As manifestações frequentes desses sintomas podem caracterizar uma patologia chamada de TAG, sendo a característica essencial do transtorno é ansiedade e preocupação excessivas (expectativa apreensiva) sobre uma série de eventos ou atividades. A intensidade, duração, a frequência da ansiedade e preocupação é desproporcional à probabilidade real ou impacto do evento previsto (American Psychiatric Association, 2022)

O TAG trata-se de um transtorno de ansiedade patológica no qual a ansiedade e a preocupação afetam os demais âmbitos da vida do sujeito simultaneamente, mesmo que não haja motivo aparente

para tais sintomas. Todavia, para que seja diagnosticado o TAG, segundo o DSM 5-TR (2022), é necessário que a ansiedade seja acompanhada por uma preocupação excessiva, além de mais três sintomas adicionais para o adulto, sendo um sintoma quando criança e que eles sejam recorrentes por pelo menos seis meses na vida da pessoa. Segundo Cury (2013), é fundamental identificar que essas pessoas podem se sentir ansiosas e tensas em grande parte do seu tempo, mesmo em circunstâncias que não representem perigo concreto, podendo apresentar uma longa duração, a qual incapacite as mesmas por horas.

Em suma, a principal diferença entre a ansiedade normal e a patológica é a intensidade e a frequência dos sintomas, além da sua relação com os estressores externos. Enquanto a ansiedade normal pode ajudar as pessoas a enfrentarem desafios, a ansiedade patológica pode prejudicar a qualidade de vida e impedir que as pessoas realizem suas atividades diárias. As preocupações associadas ao transtorno de ansiedade generalizada são excessivas e geralmente interferem significativamente no funcionamento psicossocial, enquanto as preocupações da vida cotidiana não são excessivas e são percebidas como mais gerenciáveis e podem ser adiadas quando surgem questões mais urgentes. Adicionalmente, as preocupações associadas ao transtorno de ansiedade generalizada são mais abrangentes, pronunciadas e angustiantes, têm maior duração e frequentemente, ocorrem sem precipitantes. Quanto maior a gama de circunstâncias da vida com as quais uma pessoa se preocupa (por exemplo, finanças, segurança dos filhos, desempenho no trabalho), maior a probabilidade de seus sintomas atenderem aos critérios para transtorno de ansiedade generalizada (DSM 5-TR, 2022).

Bruna (2022) afirma que é necessária a avaliação da história de vida para que seja feito o diagnóstico do sujeito, uma vez que os sintomas podem ser comuns em outras condições clínicas; dessa forma é necessário que haja um diagnóstico diferenciado. Por fim, “cada transtorno de ansiedade é diagnosticado somente quando os sintomas não são consequência dos efeitos fisiológicos do uso de uma substância e/ou medicamento ou de outra condição médica ou não são mais bem explicados por outro transtorno mental” (American Psychiatric Association, 2022). Diante dessa problemática, o tratamento deve ser conduzido e pode ser manejado com diversas ferramentas como o uso de medicamentos em conjunto com a terapia (Barnhill, 2020), sendo a meditação uma das técnicas utilizadas (Pacheco, 2022).

## **Meditação como recurso de tratamento no TAG**

Com o advento da tecnologia, entre outras situações, o ser humano tem adotado um estilo de vida muito acelerado, no qual quanto mais coisas faz, mais incluso se sente. Todavia, ritmos de vida cada vez mais rápidos para dar conta das inovações tecnológicas e da aceleração social geram impactos na produção da subjetividade (Rosa, 2003, apud Aderaldo; Aquino; Severiano, 2020), ou seja, essa aceleração também traz consigo diversos fatores que acarretam negativamente na vida do indivíduo e sua interpretação da realidade. Diante dessa situação, algumas práticas podem ser integradas no cuidado com o ser humano, como é o caso da psicoterapia que, segundo de Souza e Teixeira (2004), consiste no tratamento de distúrbios emocionais em terapia, sendo trabalhadas em conjunto com um profissional capacitado, em busca de prevenir ou modificar sinais ou sintomas disfuncionais no indivíduo, promovendo saúde e bem-estar. Além da psicoterapia, a meditação é uma atividade que pode ser utilizada em um contexto terapêutico, desde que as condições e as peculiaridades da situação da qual está sendo tratada sejam respeitadas (Menezes; Dell’aglio, 2009).

A meditação foi incluída pelo Ministério da Saúde na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, no Sistema Único de Saúde, por meio da Portaria nº 849 (BRASIL, 2017). Atualmente, as práticas integrativas e contemplativas partem de paradigmas culturais e racionalidades distintas do convencional modelo biomédico, trazendo para o campo dinâmico da vida outras estratégias de enfrentar os desafios, doenças e desequilíbrios (Kayasima, 2020).

Desse modo, conforme Souza (2020), a meditação tem apresentado um crescimento exponencial nos últimos anos, sendo uma prática milenar oriental que aos poucos foi sendo introduzida na cultura ocidental e hoje em dia desperta o interesse da comunidade científica. A palavra meditação tem origem

no termo “sati” (na língua páli) que significa consciência, atenção e memória (Rosello; Zayas; Lorena, 2016). Além do mais, de acordo com Menezes e Dell’aglio (2009), essa prática tem o seu viés terapêutico, principalmente, por ser eficaz na redução dos sintomas ansiosos e trazer técnicas que preconizam a atenção do indivíduo, tendo diversos impactos positivos, promovendo mudanças nas programações e condicionamentos da mente. Portanto, entende-se a meditação como uma ferramenta que proporciona o “acesso a uma parte maior do potencial humano [...] ou a capacidade de funcionar e ver com maior eficiência na realidade (Le Shan, 1997, apud Cassimiro, 2010).

Além disso, as técnicas meditativas podem ser classificadas em diversos tipos. A Concentrativa, que 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 ((Menezes; Dell’aglio, 2009 apud Silva; Barros; Marques, 2017). Já a Tai Chi é uma prática que envolve a focalização da mente em um ponto específico, como a respiração ou um mantra. Esta prática está intimamente ligada ao Tai Chi Chuan, uma arte marcial chinesa que utiliza movimentos suaves e fluidos (Nigri; Penedo; Paletta, 2012). Na Rodopio sufi, a pessoa gira em torno de si mesma com os olhos abertos, focalizando sua atenção na respiração, assim as imagens borradas conseguem limpar a mente (Campos, 2021).

Dessa forma, torna-se possível perceber que no oriente existem diversas escolas com diferentes práticas meditativas. No Brasil, de acordo com Kayasima (2020), a meditação vem ganhando popularidade e nos países de língua inglesa recebe o nome de mindfulness, palavra que pode ser traduzida como “atenção plena”, que segundo Ramos (2017, p. 8), é um conceito retratado no texto Bhagavad-gita há, pelo menos, 5200 anos. Diante dessa popularização do mindfulness, diversos ganhos são analisados, entre eles, a reestruturação cognitiva de forma mais produtiva, que aguça a concentração, os níveis de energia, as habilidades de observação sem julgamento e a redução da preocupação (Rosello; Zayas; Lorena, 2016).

Kabat-Zinn, Vandenberghe e de Sousa (2006) ressaltam que o mindfulness trata-se de uma técnica de meditação que busca desenvolver a consciência plena do momento presente, sem julgamentos ou avaliações, levando em consideração que as pessoas tendem a operar em um estado de piloto automático. O treinamento baseado em mindfulness é um tratamento eficaz para uma variedade de condições psicológicas e foi especialmente eficaz na redução da depressão, estresse e ansiedade (Saeed; Cunningham; Bloch, 2019). À vista disso, destaca-se como um recurso terapêutico ao TAG, pois, conforme Albuquerque (2018), tem proporcionado ampliação da consciência, mais aprendizado, mais flexibilidade mental, melhora na aceitação dos próprios limites e foco na identificação das próprias virtudes, desenvolvendo a importância de se comprometer na identificação de esferas pessoalmente valorizadas.

Dentre os principais sintomas do TAG estão alterações no sono e inquietação excessiva. Ambos podem ser tratados com a meditação que 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 (Ferreira et al., 2007, apud Silva; Barros; Marques, 2017). Além disso, vale ressaltar que a prática traz muitas melhoras, sendo algo disponível a qualquer momento, já que é feita por meio do corpo.

Por conta disso, os pacientes são muito beneficiados com a possibilidade de um tratamento alternativo, como a meditação, por se tratar de uma abordagem de baixo custo, acessível e de baixo estigma, para aqueles que não desejam participar de tratamentos tradicionais ou não respondem ao uso das terapêuticas convencionais. Uma terapia bem-sucedida pode resultar em uma melhoria da saúde psicológica e física e aumentar ainda mais a relevância do tratamento de transtorno de ansiedade para a saúde pública (Hoge et al., 2018; Jazaieri et al., 2012 apud Peixoto et al., 2021).

É possível treinar a mente a se concentrar no momento presente e a cultivar uma atitude de aceitação e não-julgamento em relação aos pensamentos e emoções que surgem (Freitas; Jesus; Oliveira, 2022; Peixoto et al., 2021; Girard; Feix, 2016). Tais aspectos podem ajudar as pessoas com TAG a lidar com os sintomas de ansiedade de forma mais eficaz, reduzindo a preocupação excessiva e a ruminação (Silva; Barros; Marques, 2017). Faz-se necessário enfatizar que a meditação, seja em qualquer uma das técnicas,



é um tratamento complementar ou alternativo no TAG. Logo, a meditação não é uma técnica que funciona da noite para o dia, é preciso praticar regularmente para obter os benefícios, podendo levar algum tempo para sentir a diferença (Mañas, 2009). Em virtude do que foi exposto, é importante enfatizar os aspectos neurocientíficos que estão relacionados a meditação, uma vez que segundo Varginha e Moreira (2020), o mindfulness também pode ajudar a diminuir a ativação do sistema nervoso simpático e a aumentar a atividade do sistema nervoso parassimpático, o que pode reduzir a ansiedade e o estresse.

## Aspectos neurocientíficos na meditação

Percebe-se que a meditação ativa e melhora diversas áreas cerebrais, níveis hormonais, produzindo um bem-estar e prazer nos indivíduos que a praticam. O relaxamento, como consequência à prática da meditação, diminui a ativação do Sistema Nervoso Central (SNC) e Sistema Nervoso Autônomo (SNA) produzindo reações biológicas e emocionais contrárias às de estresse e ansiedade (Menezes; Dell'aglio; Bizarro, 2011). Ademais, a meditação também está correlacionada à redução do lactato plasmático, que em grande concentração aumenta os níveis de ansiedade (Menezes; Dell'aglio, 2009). Além desse produto do metabolismo celular, a amígdala também está relacionada ao medo e a ansiedade (Cassimiro, 2010). Com o tempo de prática, o meditador provoca alterações funcionais, estruturais e uma redução da sua atividade celular, além da produção de massa cinzenta no hipocampo, região cerebral ligada à memória e aprendizado (Saide; Albuquerque; Vianna, 2017).

Para Oliveira (2019), a meditação ativa o sistema límbico que está correlacionado com a motivação, a emoção, além dos processos de atenção, memória e aprendizagem. Assim, diversos processos neuroanatômicos são influenciados pela prática meditativa, entre eles, a neuroplasticidade que é utilizada para descrever alterações cerebrais que ocorrem em resposta a estímulos. Destaca-se também que o treino mental realizado durante a meditação não difere de outras formas de aprendizado de habilidades e pode ocasionar mudanças estruturais cerebrais (Saide; Albuquerque; Vianna, 2017). Dentre essas habilidades, a atenção é uma das funções cognitivas que está particularmente envolvida nas mudanças que a prática meditativa pode gerar. De acordo com Silva e Nogueira (2022, p. 24), em um primeiro momento a atenção voluntária, mais difícil de se manter por longos períodos, em manter o foco na respiração ou partes do corpo, pode se transformar na atenção executiva após longos períodos de prática de meditação. Na década de 70, foi demonstrado, mediante alguns testes neuropsicológicos que quanto maior o tempo de prática de meditação, maior a capacidade de absorção atencional, estando associada à diminuição da ansiedade (Davidson; Goleman; Schwartz, 1976 apud Menezes; Dell'aglio, 2009), “sendo que os efeitos de uma intervenção de oito semanas de meditação sobre a redução dos sintomas do transtorno de ansiedade generalizada e do transtorno de pânico, com e sem agorafobia, foram mantidos por três anos” (Miller et al., 1995 apud Menezes; Dell'aglio, 2009).

Com isso, destaca-se a atenção na respiração que é uma das possíveis formas de atingir o estágio de neuroplasticidade. Dessa forma, o estado emocional é capaz de alterar a frequência respiratória e o contrário também”. Com a prática constante, “aquilo que para manter a concentração exigia esforço corporal e mental (atenção voluntária) no início do aprendizado de meditação pode se transformar em atenção executiva, reforçada com o exercício repetitivo e constante”, conforme Silva e Nogueira (2022, p. 24).

Outrossim, por meio do mindfulness, vários aspectos são melhorados, como aponta Herguedas, dentre eles: “imunidade; alegria, felicidade; melhora no bem-estar pessoal; redução do estresse; estudo do fluxo em certas áreas do cérebro durante a meditação; mudança na expressão de genes inflamatórios com meditação e preservação da reserva cognitiva com a idade em meditadores” (Herguedas, 2017).

Outras funções cognitivas estão envolvidas nesse processo. Em um estudo pioneiro, constataram pelo exame de ressonância magnética funcional que o [Mindfulness] diminuiu a ativação bilateral da ínsula, sendo que esta desempenha papel significativo no aparecimento da ansiedade. A literatura tem mostrado que a hiperatividade desta região do cérebro pode contribuir para um excesso de percepções

negativas relacionadas ao estado interno do indivíduo, principalmente quando um estímulo externo, como uma suposta ameaça, é percebido (Zhao et al., 2019 apud Ribeiro, 2020).

Além da atenção, a percepção é uma outra função cognitiva envolvida na meditação, visto que ajuda as pessoas a se tornarem mais conscientes de suas experiências internas e externas, como seus pensamentos, emoções e sensações corporais. Dessa maneira, a prática meditativa produz efeitos nas áreas cerebrais como no córtex somatossensorial e o córtex insular, envolvidas respectivamente na percepção e interpretação das sensações corporais e na integração sensorial e regulação emocional (Mármora; Sarchis, 2020). À vista disso, as sensações têm uma função cognitiva importante na meditação, já que auxiliam as pessoas a serem mais conscientes de suas emoções e, desse modo, a regular sua resposta emocional a situações estressantes. Logo, áreas cerebrais como o córtex cingulado anterior e o córtex pré-frontal estão diretamente envolvidas na regulação emocional e cognitiva, resultando em uma melhor tomada de decisão e no autocontrole (Mocaiber, 2008).

Por fim, vale ressaltar que a prática da meditativa pode levar a mudanças significativas no cérebro humano, incluindo a neuroplasticidade, o aumento da atenção e nas mudanças na percepção e regulação emocional (Varginha; Moreira, 2020). Consequentemente, todos esses efeitos implicam positivamente na saúde mental e física, proporcionando melhor qualidade de vida ao indivíduo (Girard; Feix, 2017). Em síntese, a meditação é uma ferramenta acessível e poderosa que pode ser incorporada facilmente à rotina diária para ajudar a melhorar a saúde e o bem-estar.

## Considerações finais

A proposta desse trabalho foi apresentar a meditação e suas práticas como uma ferramenta importante no tratamento do TAG, trazendo as suas contribuições enquanto promoção de saúde ao apresentar suas interfaces com aspectos neurocientíficos. Com isso, pode-se afirmar que os objetivos do trabalho foram atendidos, visto que a partir da pesquisa bibliográfica notou-se que as práticas meditativas contribuem no processo terapêutico do TAG, uma vez que apresentam mudanças em aspectos disfuncionais do indivíduo. Além disso, foi apresentada a relação das neurociências com a meditação.

Dessa maneira, técnicas como mindfulness trazem benefícios em pontos relacionados diretamente com os sintomas do TAG, como a redução da preocupação excessiva, estresse e ansiedade, melhora na qualidade do sono e na inquietação. Além desses benefícios que estão relacionados aos sintomas do TAG, é possível obter outros ganhos que auxiliam no dia a dia, como o aumento da concentração e do foco, mais flexibilidade mental e aceitação dos próprios limites.

Ademais, no que diz respeito as alterações neurofisiológicas, foi possível entender que a meditação está diretamente ligada a ativação do sistema límbico, da ínsula bilateral, do córtex somatossensorial e o córtex insular. Também foi notado o aumento da imunidade, do relaxamento e da produção de massa cinzenta, além de ocorrerem mudanças na percepção contribuindo com a regulação emocional.

Conclui-se que os estudos sobre a meditação como recurso de tratamento ao TAG ainda apresentam algumas limitações. Sugere-se que mais estudos sejam realizados, sobretudo, com ênfase no transtorno, visto que a prática de meditação reduz os níveis de ansiedade e provoca alterações neurofisiológicas em diversas esferas envolvidas.

## Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

## Referências

- ADERALDO, Carlos Victor Leal; DE AQUINO, Cassio Adriano Braz; SEVERINO, Maria de Fátima Vieira. Aceleração, tempo social e cultura do consumo: notas sobre as (im)possibilidades no campo das experiências humanas. **Cadernos Ebape.BR**. Rio de Janeiro: v. 18, n. 2. 365-376, abr./jun. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1679-395177662>. Acesso em: 24 abr. 2023.
- ALBUQUERQUE, Rosangela Nieto de. Mindfulness. 99. ed. **Revista Construir Notícias**, 2018. Disponível em: <https://www.construirnoticias.com.br>. Acesso em: 20 abr. 2023.
- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **DSM-5-TR**: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. 5.ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2022.
- ASSIS, Denise de. Os benefícios da meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Interespe**. São Paulo: n.º. 3. p. 73-83, 2013. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/interespe/article/view/17445>. Acesso em: 29 abr. 2023
- BARNHILL, John W. **Transtorno de Ansiedade Generalizada**. Rahway, Nj: MSD, 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 27 de março de 2017**. Brasília, DF: MS/PNPIC, 2017.
- BRUNA, Maria Helena Varella. **Ansiedade** (Transtorno de Ansiedade Generalizada). Portal Drauzio Varella, 2022. Disponível em: <https://drauziovarella.uol.com.br>. Acesso em: 30 mar. 2023.
- CAMPOS, Paulo Victor de Sousa. **Possibilidades dos usos da meditação na intervenção psicoterápica em casos de estresse e ansiedade**. Monografia (Graduação em Psicologia) - Universidade Federal do Maranhão. São Luís, Maranhão, 2021. Disponível em: <http://hdl.handle.net/123456789/4611>. Acesso em: 27 abr. 2023.
- CARVALHO, Rone. **Porque o Brasil tem a população mais ansiosa do mundo**. São José do Rio Preto, São Paulo: BBC NEWS BRASIL, 2023. Disponível em: <https://abrir.link/rPQTh>. Acesso em: 16 mar. 2023.
- CASSIMIRO, Talysson Rafael. **O Tao da meditação**: um caminho alternativo para diminuir a ansiedade em estudantes pré-vestibulandos. Monografia (Graduação em Educação Física) – Centro Universitário do Sul de Minas. Varginha, Minas Gerais, 2010. Disponível em: <http://repositorio.unis.edu.br/handle/prefix/392>. Acesso em: 06 mai. 2024.
- CURY, Augusto. **Ansiedade**: Como enfrentar o mal do século. São Paulo: Saraiva, 2013.
- DALGALARRONDO, Paulo. **Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2008.
- FEIJOO, Carla Navarro Baltazar. Transtornos de Ansiedade. **Blog Reflexões no divã**. Ipiranga, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://reflexoesnodiva.com.br>. Acesso em: 16 mar. 2023.
- FREITAS, Flávia Garcia JESUS, Gabriela Tavares; OLIVEIRA; Lucas Ribeiro Marques Campos. Os efeitos da prática da meditação para redução e controle da ansiedade. **Research, Society and Development**. Patos de Minas, MG: v. 11, n. 17, p. 1-12, 2022. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/366679039\\_Os\\_efeitos\\_da\\_pratica\\_da\\_meditacao\\_para\\_reducao\\_e\\_controle\\_da\\_ansiedade](https://www.researchgate.net/publication/366679039_Os_efeitos_da_pratica_da_meditacao_para_reducao_e_controle_da_ansiedade). Acesso em: 15 set. 2023.
- GIRARD, Tanize Viviane Gonçalves, FEIX, Leandro da Fonte. Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano - Higiã**. São Francisco de Barreiras, BA: v. 1, n. 2, p. 94-124, nov. 2016. Disponível em: [https://www.academia.edu/66214922/Mindfulness\\_Concep%C3%A7%C3%B5es\\_Te%C3%B3ricas\\_e\\_Aplica%C3%A7%C3%B5es\\_Cl%C3%ADnicas?hb-sb-sw=24016298](https://www.academia.edu/66214922/Mindfulness_Concep%C3%A7%C3%B5es_Te%C3%B3ricas_e_Aplica%C3%A7%C3%B5es_Cl%C3%ADnicas?hb-sb-sw=24016298). Acesso em: 10 out. 2023.
- HERGUEDAS, Andrés J. Ursa. La meditación como práctica preventiva y curativa en el sistema nacional de salud. **Medicina naturista**. v. 12, n. 1, p. 47-53, 2017. Disponível em: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6267068>. Acesso em: 20 nov. 2023.
- KAYASIMA, Carolina. **A prática da meditação por estudantes universitários e as percepções subjetivas de mudanças na vida**. Monografia (Graduação em Terapia Ocupacional) - Universidade Federal de São Carlos. São Carlos, São Paulo, 2020. Disponível em: <https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/13685>. Acesso em: 29 abr. 2023.
- LENHARDTK, Gabriela; CALVETTI, Prisca Ücker. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. **Aletheia**. Canoas, RS: v. 50, n. 1 e 2. p. 111-122, 2017. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942017000100010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010). Acesso em: 18 mar.

2023.

MAÑAS, Israel Mañas. MINDFULNESS (ATENCIÓN PLENA): La meditación en psicología clínica. **Gaceta de Psicología**, Almería, Almería: p.13-29, 2009. Disponível em: <https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w25559w/U3.pdf>. Acesso em: 28 abr. 2023.

MÁRMORA, Cláudia Helena Cerqueira; SARCHIS, Anna Paula Campos. Correlatos neurais entre memória e ação envolvidos na experiência da dor. **Revista Psicologia em Pesquisa**. Juiz de Fora, MG: v. 14, n. 3. p. 269-282, dez. 2020. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1982-12472020000300016](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1982-12472020000300016). Acesso em: 5 mai. 2023.

MELLIS, Fernando. **Farmácias vendem em média 123 mil caixas de calmantes por dia no Brasil**. R7, 2022. Disponível em: <https://noticias.r7.com> . Acesso em: 12 maio 2023.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**. Porto Alegre, RS: v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1414-98932009000200006> . Acesso em: 28 nov. 2022.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO; Débora Dalbosco; BIZARRO, Lisiane. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**. Curitiba, PR: v. 15, n. 2, p. 239-248, jul./dez. 2011. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/20249> . Acesso em: 17 abr. 2023.

MOCAIBER, Izabela *et al.* Neurobiologia da regulação emocional: implicações para a terapia cognitivo-comportamental. **Psicologia em estudo**. Maringá, PR: v. 13, n. 13, p. 531-538, jul./set. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/TzrVt3zL8rcnJdpbWf9k3vt/abstract/?lang=pt> . Acesso em: 7 mai. 2023.

NIGRI, Victor Elias, PENEDO, Sergio Ricardo Master, PALETTA, Francisco Carlos. **Meditação**: Análise e comparação de técnicas meditativas orientais. XII Safety, Health and Environment World Congress. São Paulo: 2012. Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/356662300\\_MEDITACAO\\_ANALISE\\_E\\_COMPARACAO\\_DE\\_TECNICAS\\_MEDITATIVAS\\_ORIENTAIS](https://www.researchgate.net/publication/356662300_MEDITACAO_ANALISE_E_COMPARACAO_DE_TECNICAS_MEDITATIVAS_ORIENTAIS). Acesso em: 28 abr. 2023.

OLIVEIRA, Bianca de Franco de. **Meditação e Neurociência**: uma revisão narrativa. Monografia (Especialização em Neuropsicologia Clínica) – Instituto Brasiliense de Análise do Comportamento. Brasília, Distrito Federal, 2019. Disponível em: [https://ibac.com.br/wp-content/uploads/2019/11/BIANCA\\_TCC\\_V.FINAL\\_.pdf](https://ibac.com.br/wp-content/uploads/2019/11/BIANCA_TCC_V.FINAL_.pdf) .Acesso em: 2 mai. 2023.

PACHECO, Denis. Estudo internacional revela como a meditação pode ser eficaz no tratamento dos transtornos de ansiedade. São Paulo: **Jornal da USP**, 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/estudo-internacional-revela-como-meditacao-pode-ser-eficaz-no-tratamento-de-transtornos-de-ansiedade/#:~:text=Em%20um%20artigo%20publicado%20no,tratamento%20de%20transtornos%20de%20ansiedade>. Acesso em: 7 abr. 2023.

PEIXOTO, Júlia Lago et al. Efeitos da meditação sobre os sintomas da ansiedade: uma revisão sistemática. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**. Salvador, BA: v. 10, n. 2, p. 306-316, jul. 2021. Disponível em: <https://www5.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/3357>. Acesso em: 04 dez. 2023.

RAMOS, Camila. Mindfulness. **Revista Segredos da Mente**. Bauru, SP: alto astral, n. 2. p. 6-30, 2017.

RIBEIRO, Luciana Liarte Gasparini. **Intervenções Baseadas em Mindfulness no Tratamento do Transtorno de Ansiedade Generalizada**: Revisão de Literatura. Monografia (Especialização em Mindfulness) – Universidade Federal de São Paulo. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/server/api/core/bitstreams/c6379885-a74f-4505-845d-5a56697ea2fd/content> . Acesso em: 7 mai. 2023.

ROSELLÓ, Jeannette, ZAYAS, Glória, LORA, Vanessa. Impacto de un adiestramiento en meditación en consciencia plena (mindfulness) en medidas de ansiedad, depresión, ira y estrés y consciencia plena: un estudio piloto. **Revista Puertorriqueña de Psicología**, San Juan, Puerto Rico: v. 27, n. 1. p. 62-78, jan./jun. 2016. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/2332/233245623005.pdf>. Acesso em: 28 nov. 2022.

SAEED, Sy Atezaz; CUNNINGHAM, Karlene; BLOCH, Richard. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation. **American family physician**. v. 99, n. 10, p. 620-627, mai. 2019. Disponível em: <https://www.aafp.org/pubs/afp/issues/2019/0515/p620.html> . Acesso em: 14 abr. 2023.

SAIDE, Osvaldo Luiz; DE ALBUQUERQUE; Elizabete Coelho, VIANNA; Teresa C. A. dos Santos Ferreira. A meditação como técnica complementar no tratamento dos quadros ansiosos. **Debates em Psiquiatria**. Rio de Janeiro: v. 7, n. 4, p. 44-49, jul./ago. 2017. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/87> . Acesso em: 2 mai. 2023.

SILVA, Elisa Maria Melo; NOGUEIRA, Maria Inês. Meditação Vipassana: Estados de Consciência Corpo e Mente.



**Revista Neurociências.** São Paulo: v. 30, p. 1-28, abr./out. 2022. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/13777> . Acesso em: 2 mai. 2023.

SILVA, Kalline Ayalle Rodrigues; BARROS, Iasmim Nunes; MARQUES, Andresa Ventura. Benefícios da Meditação nos Transtorno de Ansiedade: a busca pelo equilíbrio do ser. **Anais I CONGREPICS.** Campina Grande, PB: Realize, 2017. Disponível em: <https://www.editorarealize.com.br/artigo/visualizar/31763> . Acesso em: 20 abr. 2023.

SOUSA, Angélica Silva; OLIVEIRA, Guilherme Saramago; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da FUCAMP.** Monte Carmelo, MG: v. 20, nº. 43. p. 64-83, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 06 mai. 2024.

SOUZA, Márcia Michele de; TEIXEIRA, Rita Petrarca. O que é ser um “bom” psicoterapeuta? **Aletheia,** Canoas, RS: nº. 20. p. 45-54, jul./ dez. 2004. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-03942004000200006](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942004000200006) . Acesso em: 01 mai. 2024.

SOUZA, Renata Cueto de. **Os conceitos de mindfulness e suas relações com a educação.** Tese de Doutorado. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2020. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/48/48135/tde-15062021-121124/pt-br.php> . Acesso em: 19 abr. 2023.

VANDENBERGHE, Lucas ;DE SOUSA, Ana Carolina Aquino. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas.** Porto Alegre, RS: v. 2, n. 1, p.35-44, jan./jun. 2006. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004) . Acesso em: 25 abr. 2023.

VARGINHA, Eduardo S.;MOREIRA, Andreia S. S. Meditação e seus benefícios na promoção de saúde. **Revista de Medicina de Família e Saúde Mental.** Teresópolis, RJ: v. 2, n.1, p.13-21, 2020. Disponível em: <file:///C:/Users/vitor/Downloads/joaodecastro,+Gerente+da+revista,+2.+MEDITACAO+E+SEUS+BENEFIC+IOS+NA+PROMO%C3%87%C3%83O+DA+SA%C3%9ADE.pdf> .Acesso em: 28 abr. 2023.