

GERENCIAMENTO DE ESTRESSE E ANSIEDADE ATRAVÉS DE PRÁTICAS MEDITATIVAS

SOUZA, MARYANE RODRIGUES¹. ARAÚJO, MARA LÍVIA DE².

¹ Discente do curso de Psicologia do Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM.

² Docente Mestre do curso de Psicologia do Centro Universitário de Patos de Minas.

Nas últimas décadas observa-se um aumento exponencial da incidência de transtornos de ansiedade e dos níveis de estresse na população adulta, o que tem incapacitado indivíduos a exercer suas atividades tanto de lazer quanto laborais. A meditação tem sido um recurso de auxílio no tratamento, prevenção e manutenção da saúde, utilizada no tratamento de diversas queixas. No oriente é utilizada como sinônimo da busca espiritual, no ocidente para descrever práticas autoregulatorias do corpo e da mente. Seu foco é a busca pela melhoria das aptidões como a atenção e a concentração, visando o bem-estar no tratamento de transtornos psicológicos. O objetivo do estudo foi avaliar os efeitos de uma intervenção meditativa para usuários de serviços de saúde da cidade de Presidente Olegário-MG a partir da avaliação dos níveis de estresse e ansiedade. O projeto, após aprovado pelo Comitê de Ética (005628/2015/CAAE: 41229815.6.0000.5549) possuiu metodologia caracterizada por um processo terapêutico prospectivo de intervenção. Participaram deste estudo 14 indivíduos, com idade média de 38 anos de idade. Após assinarem o termo de consentimento foram aplicados três instrumentos: Inventários de Ansiedade de Beck – BAI, o Inventário de Sintomas de Stress para adultos – ISSL, e o questionário sócio demográfico. Os encontros ocorreram em uma UBS- Unidade Básica de Saúde e no CRAS- Centro de Referência de Assistência Social da cidade. Foram realizados 08 encontros para prática meditativa, com duração de 30 minutos cada. Ao final dos encontros os inventários BAI e ISSL foram replicados e cada participante respondeu a seguinte pergunta: Como você acha que a meditação reflete em sua vida? Para a análise dos inventários pré e pós intervenção utilizou-se o teste *T-Student* para amostras pareadas. A análise da questão aberta foi realizada utilizando o programa IRAMUTEQ (*Interface de R pour les Analyses Multidimensionnelles de Textes et de Questionnaires*). Na análise dos níveis de ansiedade dos participantes pré e pós intervenção, a partir do inventário BAI, observa-se que antes dos encontros havia uma distribuição uniforme dos níveis de ansiedade, 50% apresentavam níveis mínimo e leve, e os outros 50% níveis moderados e graves. Após os encontros houve diferença estatística entre as médias ($p < 0,001$), apontando resultados que evidenciam uma diminuição dos sintomas de ansiedade após a meditação. Na análise dos níveis de estresse do pré-teste identificou-se que 35% não manifestavam níveis significativos de sintomatologia, contudo, 25% já se encontravam na fase de resistência e 35% na fase de exaustão. É possível verificar a diminuição significativa do índice de estresse no grupo após os encontros ($p < 0,001$), ressaltando que mais da metade do grupo apresentou melhora nos sintomas de estresse. Na análise da pergunta aberta, foram identificados relatos de melhorias emocionais, físicas e cognitivas. A meditação se torna uma alternativa viável no controle e diminuição dos sintomas de estresse e ansiedade, oferecendo benefícios como o controle cognitivo, emocional e melhorias no bem-estar biopsicossocial dos participantes.

Área temática: Psicologia.