

## Trabalho apresentado no 21º CBCENF

**Título:** OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

**Relatoria:** DENISE SILVA FERREIRA  
Denise Silva Ferreira  
Maria Catarina Fontinele Santos

**Autores:** Tatiane Pereira Carvalho  
Nivia Maria Soares de Sousa  
Larissa de Andrade

**Modalidade:** Pôster

**Área:** Valorização, Cuidado e Tecnologias

**Tipo:** Pesquisa

**Resumo:**

**INTRODUÇÃO:** O transtorno de ansiedade (TA), nas últimas décadas, a incidência do (TA), vem crescendo exponencialmente na população adulta em geral. Causando manifestações clínicas capazes de gerar importantes prejuízos no funcionamento normal do indivíduo. **OBJETIVO:** O presente artigo objetivou-se avaliar os aspectos relevantes dos benefícios da prática de meditação no tratamento do transtorno da ansiedade. **METODOLOGIA:** Este trabalho tratou-se de uma de revisão bibliográfica, foram revisados artigos presentes nas bases de dados SCIELO, Google Acadêmico, nos anos de 2010 a 2018, que estavam de acordo com a temática abordada. **RESULTADOS/DISCURSÕES:** Os artigos descritos nesta revisão mostraram os benefícios acerca da meditação no transtorno de ansiedade, enfatizando também os cuidados de enfermagem prestados aos pacientes com esta enfermidade, desta forma, torna-se notório uma assistência de enfermagem eficiente focando no cuidado da enfermidade e no bem estar do paciente. Neste contexto, esta terapia deve ser estudada mais profundamente para se ter um maior conhecimento, por tanto os enfermeiros devem buscar cursos de capacitação ou pós graduação em terapia alternativas complementares (TAC). **CONCLUSÃO:** Concluiu-se que a meditação é alternativa benéfica, que pode ser utilizada em um contexto terapêutico, desde que as condições e as particularidades da situação que está sendo tratada sejam respeitadas.