

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 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.