Trabalho apresentado no 26º CBCENF

Título: EVIDÊNCIAS DA YOGA E MEDITAÇÃO EM DOENÇAS CARDIOVASCULARES NA SAÚDE MENTAL

Relatoria: Jennifer Victória dos Santos Gonçalves
Maria Regina Sousa Da Silva
Anaelly Silva Bastos

Autores: Arielly Sousa Nascimento
Natalia Batista dos Santos
Rosângela Nunes Almeida

Modalidade: Pôster

Área: Eixo 1: Assistência, gestão, ensino e pesquisa em Enfermagem

Tipo: Pesquisa

Resumo:

Introdução: A yoga e a meditação são poderosas ferramentas para promover saúde física e mental em um mundo em constante mudança. Além dos benefícios físicos e mentais diretos, a abordagem holística dessas práticas promove mudanças positivas no estilo de vida, enfatizando a importância da integração de abordagens complementares e holísticas no cuidado da saúde. Objetivo: Explorar e demonstrar os benefícios da yoga e da meditação na saúde física e mental. Metodologia: O estudo emprega uma revisão sistemática de literatura, Com base em cinco etapas fundamentais, a metodologia busca identificar, avaliar e sintetizar documentos pertinentes, utilizando o Mapa de Evidências do CABSIN (Consórcio Acadêmico Brasileiro de Saúde Integrativa). Foram selecionados 7 artigos incluindo ensaios clínicos randomizados, revisões sistemáticas e meta-análises de alto nível de evidência e excluindo estudos com níveis de evidência moderado, baixo e criticamente baixo, e aqueles que não se concentram nos efeitos das práticas mencionadas. Resultados e Discussão: As pesquisas revelam que a yoga e a meditação demonstram eficácia na redução de sintomas de transtornos mentais, como ansiedade, depressão e estresse, além de mostrarem benefícios significativos na saúde cardiovascular, como a redução da pressão arterial. No contexto da saúde mental, a meditação demonstrou ser eficaz na redução do estresse, ansiedade e sintomas depressivos, promovendo mudanças positivas na estrutura e função cerebral. A abordagem holística para o bem-estar promovida por essas práticas encoraja mudanças positivas no estilo de vida, contribuindo para a prevenção de doenças cardiovasculares e promoção da saúde mental. Considerações Finais: As evidências da yoga e meditação em doenças cardiovasculares e saúde mental oferecem uma perspectiva encorajadora para a integração de abordagens complementares e holísticas no cuidado da saúde, destacando a importância de investir em pesquisas mais amplas para promover o bem-estar físico e mental.