

MINDFULNESS NO TRATAMENTO DE ANSIEDADE E SÍNDROME DO PÂNICO

Kamyla Plínia Leal JORDÃO*
Wesley Pereira Belini FERREIRA**
Ana Paula Dos Santos PRADO***
Regina Maria De SOUZA****

RESUMO

INTRODUÇÃO: Transtorno de ansiedade e síndrome do pânico são transtornos ansiosos que prejudicam a saúde física e cognitiva, causando mal-estar e desconforto. Por falta de conhecimento sobre o diagnóstico são inúmeras as consultas por tratamento médico para sintomas que retratam esses transtornos. As técnicas de mindfulness proporcionam um método muito eficaz no tratamento de ansiedade e Transtorno de pânico (TP), reduz a reatividade ao estresse cotidiano, diminui a preocupação excessiva e aumenta a qualidade de sono, essas melhorias são resultado do "descentramento" uma técnica de auto-observação que os praticantes de mindfulness cultivam. **OBJETIVO:** O objetivo desse trabalho é analisar a prática de mindfulness em um contexto de ansiedade e síndrome do pânico buscando uma técnica para contribuir no alívio dos sintomas durante uma crise de ansiedade e/ou pânico. **METODOLOGIA:** O trabalho foi desenvolvido por meio de pesquisa em artigos científicos e livros, configurando uma revisão de literatura. **RESULTADO:** A partir das informações obtidas por meio do referencial teórico, podemos definir mindfulness como um método voltado para o relaxamento, concentração e auto-observação no momento atual, com o objetivo de reduzir o estresse causador da ansiedade e conseqüentemente gerarem um aumento no bem-estar do indivíduo, juntamente com elementos que fazem parte da terapia cognitiva. No que foi comprovada a eficácia na redução de sintomas de ansiedade e síndrome do pânico. **CONCLUSÃO:** Diante do exposto, conclui-se que com a prática de mindfulness obtém-se um resultado significativo na diminuição do estresse, ansiedade que geram da síndrome do pânico. É uma solução alternativa para o alívio do estresse e para a melhora a qualidade de vida do indivíduo. As técnicas de mindfulness oferecem uma forma de adquirir bons resultados no tratamento desses transtornos sem o uso de métodos farmacológicos.

Palavras-chave: Mindfulness. Ansiedade. Bem-estar.

* kamyld45@gmail.com

** wpbferreira@gmail.com

*** anapaula.educaon@gmail.com

**** drareginamsouza@gmail.com