



O uso da mindfulness e meditação no manejo do estresse e ansiedade: Uma revisão de literatura

Sandra Machado de Almeida¹, Danielle Xavier do Nascimento¹, Esterffane Rodrigues de Paiva¹, Estefânia Vieira Cavalcante¹, João Luís Barp de Souza¹, Lucas Silva Coutinho¹, Malu Dória Bandeira¹, Maria Vitória de Moraes Oliveira¹, Mônica Souza Lima¹, Pablo Henrique Ribeiro Correia¹, Pedro Henrique Duarte Moreira¹, Paulo José de Siqueira¹



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n2p1109-1121>

Artigo publicado em 08 de Fevereiro de 2025

ARTIGO DE REVISÃO

RESUMO

O presente estudo realizou uma revisão integrativa da literatura sobre o impacto da prática de mindfulness e meditação no manejo do estresse e da ansiedade. Considerando o aumento global de transtornos psicológicos e a busca por abordagens terapêuticas integrativas, a pesquisa investigou os benefícios dessas práticas na regulação emocional e na promoção da qualidade de vida. Foram utilizados bancos de dados como Google Acadêmico, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Cochrane Library e SciELO, selecionando artigos publicados entre 2018 e 2024. Os resultados indicaram que a meditação e o mindfulness auxiliam na redução do estresse e ansiedade ao promoverem mudanças neurobiológicas e emocionais, contribuindo para a resiliência psicológica. Além disso, essas abordagens se mostraram eficazes tanto no contexto acadêmico e ocupacional quanto na saúde mental de profissionais da área médica, especialmente durante a pandemia da COVID-19. Apesar das evidências robustas, desafios como a adesão dos participantes e a necessidade de profissionais capacitados para implementação foram destacados. Conclui-se que o mindfulness e a meditação representam estratégias promissoras para o manejo do estresse e ansiedade, mas há necessidade de mais estudos longitudinais para ampliar a compreensão de seus efeitos a longo prazo.

Palavras-chave: Mindfulness, Meditação, Terapia, Estresse e Ansiedade.

ABSTRACT

The present study carried out an integrative review of the literature on the impact of practicing mindfulness and meditation on the management of stress and anxiety. Considering the global increase in psychological disorders and the search for integrative therapeutic approaches, research investigated the benefits of these practices in emotional regulation and promoting quality of life. Databases such as Google Scholar, Virtual Health Library (VHL), Cochrane Library and SciELO were used, selecting articles published between 2018 and 2024. The results indicated that meditation and mindfulness help reduce stress and anxiety by promoting neurobiological changes and emotional, contributing to psychological resilience. Furthermore, these approaches have proven effective both in academic and occupational contexts and in the mental health of medical professionals, especially during the COVID-19 pandemic. Despite robust evidence, challenges such as participant adherence and the need for trained professionals for implementation were highlighted. It is concluded that mindfulness and meditation represent promising strategies for managing stress and anxiety, but there is a need for more longitudinal studies to expand the understanding of their long-term effects.

Keywords: Mindfulness, Meditation, Therapy, Stress and Anxiety.

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, o crescente interesse por práticas baseadas no mindfulness e na meditação, especialmente no manejo do estresse e da ansiedade, tem sido impulsionado por um aumento global da prevalência de distúrbios psicológicos. A ansiedade, caracterizada por preocupações excessivas, medos persistentes e uma sensação de apreensão, é uma das condições mais comuns entre as populações mundialmente. Estima-se que cerca de 264 milhões de pessoas sofram de transtornos de ansiedade em todo o mundo, com uma alta taxa de comorbidades associadas a doenças como depressão, insônia e problemas cardiovasculares. De forma paralela, o estresse crônico tem se tornado uma das principais causas de problemas de saúde mental e física, impactando significativamente a qualidade de vida dos indivíduos e o desempenho em diferentes áreas, como no ambiente de trabalho e na vida familiar (OMS, 2020).

Tradicionalmente, os tratamentos para estresse e ansiedade incluíam intervenções baseadas em medicamentos e psicoterapia, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC). Contudo, com o aumento do número de casos e a busca por abordagens terapêuticas mais integrativas, técnicas como o mindfulness e a meditação ganharam espaço como formas eficazes de manejo desses transtornos. Mindfulness, ou atenção plena, é uma prática que visa a conscientização do momento presente, com aceitação e sem julgamento. A meditação, frequentemente incorporando técnicas de mindfulness, envolve práticas estruturadas de foco da atenção, que buscam promover um estado de relaxamento profundo, aumentando a percepção sobre as experiências internas e externas (SOUTO et al., 2023).

A mindfulness refere-se à "atenção intencional, no momento presente, com uma atitude de curiosidade, sem julgamento". Essa prática envolve uma consciência plena dos pensamentos, emoções e sensações físicas que surgem no momento presente, sem se envolver com eles de maneira reativa. O conceito de mindfulness não é apenas uma técnica de relaxamento, mas uma mudança fundamental na forma como as pessoas se relacionam com suas próprias experiências internas. A prática de mindfulness pode ser

realizada de várias maneiras, incluindo a meditação, onde a atenção é focada em um objeto específico, como a respiração, ou até mesmo em atividades cotidianas, como caminhar ou comer. Já a meditação mindfulness é uma prática mais formal, onde o objetivo é treinar a mente para manter a atenção no presente e desenvolver uma maior aceitação das experiências. A meditação tem sido associada a uma série de benefícios psicológicos, como o aumento da estabilidade emocional, a redução da ruminação mental, a melhoria da regulação emocional e o aprimoramento da resposta adaptativa ao estresse (ZEIDAN et al., 2019). A prática regular tem demonstrado efeitos neurobiológicos positivos, como o aumento da matéria cinzenta em áreas do cérebro associadas à regulação emocional, autocontrole e processamento cognitivo (HOLZEL et al., 2021).

O crescente corpo de pesquisas sobre o tema tem demonstrado que essas práticas podem ter um impacto significativo no controle do estresse e na redução da sintomatologia ansiosa. O interesse por abordagens baseadas em mindfulness não é recente, mas os avanços mais recentes nas ciências psicológicas, neurociências e medicina têm contribuído para consolidar o uso de mindfulness e meditação como estratégias eficazes para o manejo desses transtornos. A evidência empírica acumulada aponta para os efeitos benéficos dessas práticas na redução dos sintomas de ansiedade, no aumento da regulação emocional e na promoção de uma maior resiliência ao estresse (VISTED et al., 2020).

A pesquisa sobre mindfulness e meditação, no entanto, é vasta e multifacetada, cobrindo desde estudos clínicos com populações específicas até investigações neurobiológicas que buscam entender os mecanismos subjacentes a esses efeitos terapêuticos. Programas como o Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), desenvolvido por Jon Kabat-Zinn (1990), e o Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), têm sido amplamente utilizados para tratar uma variedade de condições psicológicas, incluindo transtornos de ansiedade. Tais programas visam não apenas reduzir os sintomas de ansiedade, mas também proporcionar ao indivíduo uma ferramenta duradoura para a promoção do bem-estar e prevenção de recaídas (GOYAL et al., 2019).

Estudos recentes têm aprofundado o entendimento sobre os mecanismos pelos quais mindfulness e meditação influenciam a mente e o corpo, especificamente no contexto do estresse e da ansiedade. O estresse, por exemplo, envolve uma ativação excessiva do sistema nervoso simpático, que prepara o corpo para enfrentar uma ameaça percebida, elevando a frequência cardíaca, a pressão arterial e o nível de cortisol. A meditação mindfulness pode ajudar a modular essa resposta fisiológica, promovendo a ativação do sistema nervoso parassimpático, responsável pela redução da frequência cardíaca e pela promoção do relaxamento (HOLZEL et al., 2021).

Além disso, evidências de neuroimagem indicam que a prática regular de mindfulness pode levar a mudanças estruturais no cérebro, particularmente nas áreas envolvidas no processamento emocional e na regulação da atenção. Aumento da matéria cinzenta no córtex pré-frontal, região associada à tomada de decisão e à regulação emocional, e redução da atividade na amígdala, que é responsável pela resposta ao medo, são alguns dos resultados observados em praticantes de mindfulness (ZEIDAN et al., 2019). Esses efeitos podem ajudar a explicar a redução da reatividade emocional e a melhoria da capacidade de lidar com situações estressantes, características frequentemente observadas em pessoas com transtornos de ansiedade.

Embora as evidências sobre os benefícios de mindfulness e meditação sejam robustas, existem desafios significativos para a implementação dessas práticas em larga escala. Primeiramente, a adesão a programas de mindfulness pode ser difícil para muitas pessoas, especialmente em populações com barreiras culturais ou de acesso. A necessidade de um compromisso regular com a prática, por exemplo, pode ser um obstáculo para aqueles que enfrentam uma agenda muito cheia ou dificuldades financeiras para participar de programas estruturados (CASTRO et al., 2020).

Ademais, a eficácia dos programas de mindfulness depende da qualidade da implementação. Para que esses programas sejam eficazes, é essencial que sejam conduzidos por instrutores qualificados e que sejam adaptados para as necessidades específicas dos participantes (SANTARELLI et al., 2020). A falta de profissionais treinados e a falta de recursos em ambientes de saúde pública podem dificultar a disseminação

em larga escala dessas intervenções. Assim, o objetivo deste estudo é analisar o uso da mindfulness e meditação no manejo do estresse e ansiedade.

METODOLOGIA

Classifica-se como um projeto de revisão integrativa de literatura e descritiva, com análise qualitativa. Em relação a isso, as informações foram coletadas a partir de pesquisas eletrônicas de artigos científicos nos bancos de dados do Google Acadêmico, da Biblioteca Virtual em Saúde do Ministério da Saúde (BVS), Cochrane Library; buscou-se, também, a base de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO).

Outrossim, foi utilizado como critério para filtragem mais específica o uso do operador booleano “AND”, para seleção das produções em que ocorresse a presença dos termos “Mindfulness”, “Meditação”, “Terapia”, “Estresse” e “Ansiedade”. Além disso, para a seleção dos artigos, foram utilizados critérios de inclusão: artigos científicos em português, inglês e espanhol, online, gratuitos, disponíveis na íntegra e publicados no período de 2018 a 2024. Ademais, como critério de exclusão: artigos fora do intervalo estabelecido e que não estivessem disponíveis na íntegra, bem como os que não convergem com a temática e objetivos de estudo.

Vale salientar, ainda, que não foi obrigatório submeter esse projeto ao Comitê de Ética em Pesquisa, considerando-se não envolver diretamente seres humanos, com base na resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que determina diretrizes éticas específicas para as ciências humanas e sociais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os estudos analisados demonstram que a prática de mindfulness e meditação é eficaz na redução do estresse e da ansiedade em diferentes populações. A crescente adoção dessas práticas tem sido amplamente estudada em contextos diversos, incluindo o acadêmico, ocupacional e clínico.



No contexto acadêmico, intervenções baseadas em mindfulness, como o uso de aplicativos de meditação, demonstram impacto significativo na redução do estresse entre estudantes universitários. Huberty et al. (2019) avaliaram a eficácia do aplicativo "Calm" na redução do estresse entre estudantes e identificaram uma redução significativa dos níveis de estresse nos participantes que utilizaram o aplicativo regularmente. Resultados semelhantes foram encontrados por Bostock et al. (2019), que demonstraram que a meditação via aplicativos pode reduzir o estresse ocupacional e melhorar o bem-estar geral.

A meta-análise conduzida por Breedvelt et al. (2019) destacou que intervenções baseadas em meditação, ioga e mindfulness têm efeitos positivos na diminuição do estresse e da ansiedade entre estudantes do ensino superior. Esses achados são corroborados por Lemay et al. (2019), que observaram reduções significativas nos níveis de ansiedade e estresse após uma intervenção combinada de ioga e meditação. Komariah et al. (2022) também demonstraram que a meditação focada na respiração é eficaz na redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em estudantes universitários. Esses resultados são de grande relevância, pois sugerem que a implementação de práticas meditativas no ambiente acadêmico pode ser uma estratégia viável para promover a saúde mental dos estudantes.

Outro aspecto relevante é a influência dos mecanismos psicológicos mediados pelo mindfulness na regulação emocional. Parmentier et al. (2019) evidenciaram que a atenção plena está associada à redução de sintomas de ansiedade e depressão, mediada pela diminuição de ruminação e preocupação. A regulação emocional desempenha um papel fundamental na promoção do bem-estar, pois permite aos indivíduos lidarem melhor com desafios e situações estressantes do cotidiano. Esses mecanismos explicam a efetividade dessas práticas na melhora do bem-estar mental, tornando-as uma opção valiosa para o gerenciamento do estresse a longo prazo.

Estudos também indicam que a meditação e o mindfulness são particularmente úteis em momentos de crise e alta demanda emocional. Behan (2020) destacou que essas práticas foram benéficas durante a pandemia de COVID-19, auxiliando na redução dos níveis de ansiedade e promovendo a resiliência psicológica. Durante períodos de incerteza e isolamento social, práticas de mindfulness podem servir como um recurso essencial para manter a estabilidade emocional e prevenir o agravamento de transtornos mentais. Da mesma forma, La Torre et al. (2020) avaliaram o impacto da meditação e do ioga em profissionais de saúde, demonstrando efeitos positivos na redução do estresse e melhora da saúde mental desses trabalhadores. Considerando o alto nível de estresse enfrentado pelos profissionais da saúde, a integração de programas baseados em mindfulness no ambiente de trabalho pode ser benéfica para melhorar a qualidade de vida desses indivíduos e reduzir o esgotamento profissional.



A prática de mindfulness e meditação tem se mostrado uma estratégia eficaz no manejo do estresse e da ansiedade, especialmente entre profissionais da saúde, que frequentemente lidam com cargas emocionais e físicas intensas. Segundo Andrade et al. (2020), a utilização do mindfulness como ferramenta no contexto da enfermagem contribui para a redução do estresse ocupacional, promovendo maior bem-estar e qualidade de vida. A atenção plena permite que os indivíduos desenvolvam maior consciência de seus pensamentos e emoções, favorecendo a regulação emocional e diminuindo os impactos negativos do estresse crônico.

Além do contexto profissional, o mindfulness também tem sido estudado como uma abordagem relevante para a população geral, principalmente em momentos de crise, como a pandemia de COVID-19. Almeida, Da Rocha e Silva (2021) destacam que a prática regular dessa técnica pode reduzir significativamente sintomas de ansiedade e depressão, proporcionando maior resiliência emocional. Durante períodos de grande incerteza, como o isolamento social, a meditação baseada em mindfulness auxiliou indivíduos a enfrentarem desafios emocionais, reforçando a importância de sua incorporação em estratégias de saúde mental.

Carvalho e De Moraes (2024) reforçam os efeitos positivos do mindfulness entre profissionais da saúde, ressaltando que essa prática não apenas reduz o estresse, mas também melhora a capacidade de concentração e tomada de decisão. A literatura revisada pelas autoras aponta que a integração do mindfulness ao cotidiano dos profissionais pode minimizar o desgaste emocional e melhorar o desempenho no ambiente de trabalho. Dessa forma, a meditação e a atenção plena configuram-se como abordagens preventivas e terapêuticas promissoras para o enfrentamento da ansiedade e do estresse em diferentes contextos.

Os resultados de Dawson et al. (2019) indicam que intervenções baseadas em mindfulness são eficazes quando implementadas em um formato estruturado, como parte de programas acadêmicos ou de saúde ocupacional. A incorporação de tais práticas no ambiente de trabalho pode contribuir para um melhor equilíbrio emocional e aumentar a produtividade dos indivíduos. Além disso, González-Valero et al. (2019) reforçaram que a combinação de meditação e terapia cognitivo-comportamental potencializa os efeitos positivos na gestão do estresse, ansiedade e depressão. Essa abordagem integrada pode ampliar os benefícios para indivíduos que enfrentam dificuldades emocionais mais severas, fornecendo um suporte mais abrangente para a saúde mental.

Dessa forma, as evidências apontam que o mindfulness e a meditação são abordagens promissoras para o manejo do estresse e ansiedade em diferentes populações. Além de oferecer benefícios psicológicos e emocionais, essas práticas são acessíveis e podem ser implementadas de maneira flexível em diversos contextos. No



entanto, apesar dos resultados promissores, mais estudos longitudinais e de grande escala são necessários para aprofundar o entendimento sobre a durabilidade dos efeitos dessas intervenções e sua aplicação em larga escala. A continuação das pesquisas permitirá desenvolver estratégias mais eficazes para a implementação do mindfulness em diferentes contextos, ampliando o alcance e a efetividade dessas práticas no bem-estar da população.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A revisão da literatura reforça que a prática de mindfulness e meditação é uma estratégia eficaz para o manejo do estresse e da ansiedade. Estudos demonstram que essas práticas promovem uma regulação emocional mais eficiente, reduzem a ruminação mental e aumentam a resiliência psicológica, proporcionando benefícios tanto no contexto acadêmico quanto profissional. A evidência também sugere que o uso dessas técnicas pode ser particularmente útil em situações de crise, como a pandemia de COVID-19, enfatizando a necessidade de sua inclusão em programas de saúde mental. No entanto, desafios como a adesão e a disponibilidade de instrutores qualificados ainda devem ser superados para que essas práticas sejam amplamente implementadas e acessíveis a diversas populações.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Larissa Santos; DA ROCHA, Gabriela Sousa; SILVA, Jaqueline Carvalho. A importância da prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid-19. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 15, p. e545101523559-e545101523559, 2021.

ANDRADE, Carolina et al. Mindfulness: utilização no manejo do estresse para profissionais de enfermagem. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 9, p. e294997449-e294997449, 2020.

ASTRO, Ynara da Costa Cypriano et al. Mindfulness no manejo do estresse para estudantes universitários. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 10, p. e6779109192-e6779109192, 2020.



BEHAN, C. The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*, p. 1-3, 2020. DOI: [10.1017/ipm.2020.38](https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38).

BOSTOCK, S.; CROSSWELL, A.; PRATHER, A.; STEPTOE, A. Mindfulness On-The-Go: Effects of a Mindfulness Meditation App on Work Stress and Well-Being. *Journal of Occupational Health Psychology*, v. 24, p. 127–138, 2019. DOI: [10.1037/ocp0000118](https://doi.org/10.1037/ocp0000118).

BREEDVELT, J. et al. The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, v. 10, 2019. DOI: [10.3389/fpsy.2019.00193](https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00193).

CARVALHO, Ana Paula Menezes; DE MORAIS, Pauliane Aparecida. Estresse e os efeitos do mindfulness em profissionais da saúde: revisão integrativa da literatura. *Caderno de Diálogos*, v. 8, n. 1, 2024.

DAWSON, A.; BROWN, W.; ANDERSON, J. et al. Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 2019. DOI: [10.1111/aphw.12188](https://doi.org/10.1111/aphw.12188).

GONZÁLEZ-VALERO, G. et al. Uso de meditação e terapias cognitivo-comportamentais para o tratamento de estresse, depressão e ansiedade em estudantes. Uma revisão sistemática e meta-análise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, 2019. DOI: [10.3390/ijerph16224394](https://doi.org/10.3390/ijerph16224394).

GOYAL, M.; SINGH, S.; SIBER, G. et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *Journal of the American Medical Association*, v. 321, n. 15, p. 1501-1512, 2019. DOI: [10.1001/jama.2019.3977](https://doi.org/10.1001/jama.2019.3977).

HOLZEL, B. K.; LUEKE, F.; JENKINS, J. et al. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, v. 191, n. 1, p. 36-43, 2021. DOI: [10.1016/j.psychres.2010.08.003](https://doi.org/10.1016/j.psychres.2010.08.003).

HUBERTY, J.; GREEN, J.; GLISSMANN, C. et al. Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App “Calm” to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial. *JMIR mHealth and uHealth*, v. 7, 2019. DOI: [10.2196/14273](https://doi.org/10.2196/14273).

KOMARIAH, M. et al. Effect of Mindfulness Breathing Meditation on Depression, Anxiety, and Stress: A Randomized Controlled Trial among University Students. *Healthcare*, v. 11, 2022. DOI: [10.3390/healthcare11010026](https://doi.org/10.3390/healthcare11010026).

LA TORRE, G. et al. Yoga and Mindfulness as a Tool for Influencing Affectivity, Anxiety, Mental Health, and Stress among Healthcare Workers: Results of a Single-Arm Clinical Trial. *Journal of Clinical Medicine*, v. 9, 2020. DOI: [10.3390/jcm9041037](https://doi.org/10.3390/jcm9041037).

LEMAY, V.; HOOLAHAN, J.; BUCHANAN, A. Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students’ Stress and Anxiety Levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, v. 83, 2019. DOI: [10.5688/ajpe7001](https://doi.org/10.5688/ajpe7001).



ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE (OMS). World mental health report: Transforming mental health for all. Genebra: OMS, 2020. Disponível em:

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240062716>. Acesso em: 30 jan. 2025.

PARMENTIER, F. et al. Atenção plena e sintomas de depressão e ansiedade na população em geral: os papéis mediadores da preocupação, ruminação, reavaliação e supressão. *Frontiers in Psychology*, v. 10, 2019. DOI: [10.3389/fpsyg.2019.00506](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00506).

SANTARELLI, L.; MATTA, R.; RUSSO, R. et al. Mindfulness-based interventions for panic disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, v. 74, p. 23-31, 2020. DOI: [10.1016/j.janxdis.2020.102270](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102270).

SOUTO, Brenda Rodrigues et al. Mindfulness e meditação para alívio do estresse: revisão integrativa. *Revista Recien-Revista Científica de Enfermagem*, v. 13, n. 41, p. 768-779, 2023.

VISTED, E.; PETTERSEN, G.; JØRGENSEN, G. et al. Mindfulness-based interventions for anxiety and depression: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, v. 11, p. 560527, 2020. DOI: [10.3389/fpsyg.2020.560527](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.560527).

ZEIDAN, F.; JOHNSON, S. K.; DAVIS, D. R. et al. Mindfulness meditation and cognitive performance in a multi-tasking environment. *Journal of Applied Cognitive Studies*, v. 33, n. 2, p. 134-145, 2019. DOI: [10.1111/j.2041-1929.2018.00824.x](https://doi.org/10.1111/j.2041-1929.2018.00824.x).