

# ATENUAÇÃO DO ESTRESSE DE JOVENS E ADULTOS POR EFEITO DO EXERCÍCIO DE MINDFULNESS

Simpósio Brasileiro Multidisciplinar De Cuidados Ao Paciente Em Terapia Intensiva., 2ª edição, de 18/10/2021 a 20/10/2021  
ISBN dos Anais: 978-65-89908-99-9

**MAXIMILA; Rafaella Zanetti<sup>1</sup>, AVILA; Nicolas Rocha de<sup>2</sup>, LEITE; Maria Luiza de Souza<sup>3</sup>, PORTOLAN; Nathalia Camargo<sup>4</sup>, DUMKE; Rafaela<sup>5</sup>**

## RESUMO

**INTRODUÇÃO:** Mindfulness, também conhecida como atenção plena, consiste na prática de se estar no momento presente da forma mais consciente possível – focando a atenção na respiração, movimentos corporais. Essa técnica é importante porque as distrações cotidianas privam as pessoas da consciência do presente. Dessa forma, o mindfulness objetiva sair do estado de falta de consciência e viver uma vida consciente do momento presente, dos sentimentos e sensações. Entre os inúmeros benefícios da técnica de mindfulness, a redução do estresse tem se mostrado um relevante tópico a ser discutido. Em momentos de estresse, o cortisol tende a ser liberado em maior quantidade no nosso organismo. Os riscos da elevação desse hormônio são diversos, podendo causar sérias consequências, como, por exemplo: doenças cardiovasculares, problemas de concentração e memória, enxaquecas, redução da libido sexual, problemas digestivos, alterações no sono, irritabilidade, entre outros. **OBJETIVO:** Compreender a importância da prática de mindfulness, de modo a evidenciar sua relação com o estresse nos jovens e adultos. **METODOLOGIA:** Trata-se de uma revisão integrativa na literatura, em que foi utilizada a base de dados PubMed, com os descritores “Mindfulness”, “Stress, Psychological” e “Hydrocortisone”. Os critérios de inclusão definidos para a seleção dos estudos foram: produções originais, que retratassem a relação da prática de Mindfulness e a elevação do hormônio cortisol na corrente sanguínea. Essas buscas foram realizadas em setembro de 2021. **RESULTADOS:** O mindfulness refere uma melhora na saúde física e mental do indivíduo. Estudos comprovam essa prática foi eficaz na redução de estresse e cortisol, dessa forma, reduzindo os inúmeros malefícios desencadeados por ele. De mesmo modo, foi evidenciado, por exemplo, a redução na porcentagem de jovens e adultos acometidos pela depressão após o início da prática do mindfulness. Ademais, foi justificada a relação dessa prática com a redução da ansiedade, doenças cardiovasculares, problemas digestivos, enxaqueca, irritabilidade e fadiga crônica e normalização da pressão arterial, do ciclo menstrual e libido sexual. **CONSIDERAÇÃO FINAIS:** O estresse tem se tornado um estado emocional comum nos jovens e adultos e que, lamentavelmente, incita diversas doenças crônicas que são consideradas as principais causas de morte no mundo. Assim sendo, o mindfulness surge como estratégia promissora para o controle e prevenção de sinais e sintomas desencadeados pelo excesso de cortisol no organismo. Essa prática tem se mostrado benéfica para seus praticantes, auxiliando não só na redução do estresse cotidiano, como também na concentração, inteligência emocional e na sustentação de uma boa relação inter-pessoal. Portanto, a prática de mindfulness deve ser considerada em todas as idades, visto que traz benefícios mentais, físicos e emocionais.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atenção Plena, Estresse Psicológico, Hydrocortisone

<sup>1</sup> Universidade Católica de Pelotas, rafaella.maximila@gmail.com

<sup>2</sup> Universidade Católica de Pelotas, nicolasrochadeavila@outlook.com

<sup>3</sup> Universidade Católica de Pelotas, marialuizasleite@gmail.com

<sup>4</sup> Universidade Católica de Pelotas, nathalia.portolan@sou.ucpel.edu.br

<sup>5</sup> Universidade Católica de Pelotas, rafaeladumke@gmail.com