

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 ¹, AVILA; Nicolas Rocha de ², LEITE; Maria Luiza de Souza ³,
PORTOLAN; Nathalia Camargo ⁴, DUMKE; Rafaela ⁵**

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,

¹ Universidade Católica de Pelotas, rafaella.maximila@gmail.com

² Universidade Católica de Pelotas, nicolasrochadeavila@outlook.com

³ Universidade Católica de Pelotas, marialuizasleite@gmail.com

⁴ Universidade Católica de Pelotas, nathalia.portolan@sou.ucpel.edu.br

⁵ Universidade Católica de Pelotas, rafaeladumke@gmail.com

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