A MEDITAÇÃO TRANSCENDENTAL NO CONTEXTO DE SAÚDE MENTAL: PROPOSTA DE PRÁTICA INTEGRATIVA NA CONDUÇÃO DO TRATAMENTO E CONTROLE DOS TRANSTORNOS DE ANSIEDADE

TRANSCENDENTAL MEDITATION IN THE CONTEXT OF MENTAL HEALTH: PROPOSAL FOR INTEGRATIVE PRACTICE IN CONDUCTING THE TREATMENT AND CONTROL OF ANXIETY DISORDERS

Tatiana Velludo Molina Biral, Vitória Lanigra Russo, Matheus Tarcísio Staduto do Nascimento, Valéria Nancy Freitas

Universidade Santa Cecília, Faculdade de Psicologia, Curso Bacharelado em Psicologia
E-mail para contato: tativelludo@gmail.com

RESUMO –Esta pesquisa tem como proposta a avaliação da Meditação Transcendental (MT) como prática integrativa complementar no tratamento de Transtornos de Ansiedade. Fundamentado em dados da OMS e no panorama brasileiro, o estudo ressalta a alta prevalência da ansiedade e a necessidade de alternativas terapêuticas além do modelo biomédico. A pesquisa, realizada com adultos diagnosticados no estado de São Paulo, utilizou um questionário online e investigou os possíveis efeitos positivos da MT, como prática integrativa e complementar na redução do estresse e na melhora de aspectos fisiológicos, psicológicos, comportamentais e relacionais em pacientes com Transtorno de Ansiedade.

Palavras-chave: Meditação Transcendental (MT); Prática Integrativa; Transtorno de Ansiedade; Saúde Pública; Alternativa Terapeutica.

ABSTRACT – This research proposes to evaluate Transcendental Meditation (TM) as a complementary integrative practice in the treatment of Anxiety Disorders. Based on WHO data and the Brazilian context, the study highlights the high prevalence of anxiety and the need for therapeutic alternatives beyond the biomedical model. The research, conducted with adults diagnosed in the state of São Paulo, used online questionnaires and investigated the possible positive effects of TM as an integrative and complementary practice in reducing stress and improving physiological, psychological, behavioral, and relational aspects in patients with Anxiety Disorder.

Keywords: Transcendental Meditation (TM); Integrative Practice; Anxiety Disorder; Public Health; Alternative Therapy.

1- INTRODUÇÃO

Desde os primórdios da humanidade, o ser humano busca compreender a si mesmo e o sentido de sua existência. Essa inquietação, presente em tradições filosóficas, religiosas e científicas, sempre esteve ligada ao cuidado com a saúde. No Ocidente, a consolidação da psicologia como ciência marcou um avanço nesse processo, oferecendo métodos sistemáticos para estudar mente e comportamento, mas sem perder de vista questões existenciais que sempre acompanharam a humanidade.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) reforça que saúde não é apenas ausência de doenças, mas um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Essa compreensão evidencia a necessidade de abordagens que superem a medicalização, incluindo fatores subjetivos, culturais e sociais. Entre os desafios atuais, os transtornos de ansiedade ocupam lugar de destaque: mais de 300 milhões de pessoas sofrem com essas condições no mundo, e o Brasil está entre os países com maior prevalência. Além do sofrimento individual, a ansiedade gera impactos econômicos e sociais, como afastamentos laborais e redução da produtividade. Os tratamentos convencionais, baseados em psicoterapia e medicamentos, têm eficácia comprovada, mas nem sempre são acessíveis ou suficientes. A medicalização excessiva pode ainda gerar dependência ou efeitos indesejados.

Nesse cenário, cresce o interesse pelas Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), reconhecidas pelo Ministério da Saúde desde 2006 e incorporadas gradualmente ao SUS. Através desta via, buscaremos propor uma visão holística do ser humano, focando no equilíbrio entre corpo, mente, emoções e espiritualidade. As práticas de meditação tem se destacado, com vasta literatura científica demonstrando benefícios como a possibilidade de redução da ansiedade, melhora do sono, maior concentração e fortalecimento do sistema imunológico. Diferentes tradições meditativas coexistem, mas todas compartilham o objetivo de promover estados de atenção e consciência ampliada.

Dentre essas técnicas, a Meditação Transcendental (MT), sistematizada por Maharishi Mahesh Yogi na década de 1950, é uma das mais estudadas mundialmente. Baseia-se na repetição silenciosa de um mantra que leva a mente a um estado de repouso profundo e alerta simultâneo. Diferentemente de práticas que exigem esforço de concentração, a MT propõe um processo natural, no qual o praticante acessa níveis mais sutis de consciência. Estudos

neurocientíficos sugerem que a prática regular está associada a maior coerência cerebral, redução de padrões relacionados ao estresse e melhora da regulação emocional. Pesquisas indicam que a MT pode reduzir significativamente sintomas de ansiedade, melhorar o sono e diminuir o uso de medicamentos, configurando-se como uma alternativa eficaz, acessível e de baixo custo.

O interesse pela MT e por outras práticas meditativas não se coloca em oposição à medicina convencional, mas como complemento. Frente à magnitude dos transtornos de ansiedade e às limitações dos tratamentos disponíveis, torna-se urgente investir em abordagens que ampliem o acesso e promovam autonomia aos indivíduos. No Brasil, embora a literatura sobre a MT ainda seja restrita, cresce sua presença em programas de bem-estar e projetos vinculados à saúde e à educação. Isso reforça a pertinência de estudos que avaliem seus efeitos no contexto nacional, oferecendo subsídios tanto para a prática clínica quanto para políticas públicas.

A escolha da MT como objeto deste trabalho justifica-se, portanto, pela relevância social e científica do tema. Ao investigar a possibilidade de impacto na redução de sintomas ansiosos, busca-se não apenas contribuir para o conhecimento acadêmico, mas também para a construção de alternativas de cuidado integrativo que dialoguem com a realidade brasileira. O estudo parte do reconhecimento de que o cuidado em saúde mental não pode se restringir ao modelo biomédico, devendo considerar a totalidade do sujeito e sua experiência de vida. Assim, pesquisar a MT significa também fortalecer o movimento de humanização da saúde, no qual a escuta, a subjetividade e a autonomia são valorizadas.

Nesta via, a presente pesquisa tem como horizonte a contribuição prática e social. Em um país com altos índices de ansiedade e desigualdades de acesso a serviços especializados, a MT pode se apresentar como uma ferramenta valiosa, capaz de ampliar horizontes terapêuticos, reduzir custos e melhorar a qualidade de vida. Este trabalho, ao analisar sua aplicação, pretende não apenas sistematizar conhecimentos, mas também abrir caminhos para reflexões sobre um cuidado mais integral, inclusivo e eficaz diante dos desafios contemporâneos da saúde mental.

2- MATERIAIS E MÉTODOS

2.1- Tipo de Pesquisa

O presente estudo configura-se como uma pesquisa descritiva de caráter participativo, com enfoque quantitativo e qualitativo, voltada à avaliação da efetividade da Meditação Transcendental (MT) na redução de níveis de ansiedade em indivíduos com diagnóstico clínico de Transtorno de Ansiedade. Esta abordagem permite documentar padrões de comportamento, percepção subjetiva e respostas fisiológicas e psicológicas associadas à prática da MT, sem manipulação experimental de variáveis, o que é condizente com a natureza integrativa da intervenção estudada.

O delineamento misto oferece vantagens metodológicas importantes: o componente quantitativo possibilita análise estatística descritiva de dados estruturados, enquanto o componente qualitativo permite compreender a experiência individual dos participantes em relação à prática da meditação, refletindo sobre mudanças emocionais, sociais e fisiológicas. A escolha desta abordagem justifica-se pela crescente relevância de intervenções não farmacológicas na saúde mental, proporcionando suporte científico para práticas complementares ao tratamento tradicional da ansiedade.

2.2- População e Amostra

A amostra foi constituída por homens e mulheres entre 18 e 85 anos, residentes no estado de São Paulo, todos com diagnóstico clínico de Transtorno de Ansiedade. Foram excluídos indivíduos com comorbidades psiquiátricas graves, como esquizofrenia ou transtornos psicóticos, e pessoas sem diagnóstico formal, garantindo coerência na caracterização da população estudada.

Para possibilitar comparações diretas, a amostra foi dividida em dois grupos:

1. Grupo Meditante: participantes com diagnóstico de Transtorno de Ansiedade que praticam Meditação Transcendental;
2. Grupo Controle: participantes com diagnóstico de Transtorno de Ansiedade que não praticam qualquer forma de meditação.

Essa divisão permitirá analisar se há diferenças em termos de percepção de ansiedade, efeitos fisiológicos, psicológicos e sociais, bem como avaliar a contribuição da MT como prática integrativa no manejo da condição.

2.3- Instrumentos de Pesquisa

A coleta de dados foi realizada por meio de um questionário estruturado digital, desenvolvido na plataforma Google Forms. O instrumento contemplou variáveis essenciais para análise quantitativa e qualitativa:

- Dados sociodemográficos**:** gênero, faixa etária, escolaridade e faixa socioeconômica, possibilitando caracterização da amostra e análise de correlações;
- Aspectos da prática de MT: frequência, duração e percepção dos efeitos da meditação;
- Uso de tratamentos farmacológicos concomitantes: tipo de medicação, tempo de uso e eficácia percebida;
- Percepção subjetiva de melhora: efeitos relatados nos aspectos fisiológico, psicológico, social e interpessoal.

Essa combinação permite coletar informações objetivas e subjetivas, ampliando a compreensão do impacto da MT sobre a experiência individual de ansiedade.

2.4- Procedimentos de Coleta de Dados

A coleta foi inteiramente online, utilizando divulgação digital, especialmente via WhatsApp, permitindo amplo alcance e direcionamento ao público-alvo. O questionário iniciou-se com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), garantindo voluntariedade, anonimato e confidencialidade, conforme normas éticas vigentes (Resolução CNS nº 510/2016).

O formato digital promoveu maior comodidade e acesso, minimizando barreiras geográficas ou logísticas, e possibilitou a participação de indivíduos em diferentes localidades do estado de São Paulo. Este modelo também reduziu custos e evitou possíveis vieses relacionados à presença de pesquisadores.

2.5- Procedimentos de Análise de Dados

Os dados foram organizados em planilhas digitais e analisados por meio de estatística descritiva, incluindo frequências, distribuições e percentuais. A comparação entre os grupos experimental e controle permite identificar correlações entre a prática da MT e a percepção da ansiedade, seus efeitos fisiológicos, psicológicos e sociais.

A análise qualitativa consistiu na interpretação de relatos dos participantes, proporcionando uma perspectiva detalhada sobre as experiências individuais com a meditação,

o que reforça a compreensão do impacto subjetivo da prática, complementando os achados quantitativos e fortalecendo a robustez metodológica do estudo.

2.6- Riscos e Cuidados Éticos

O estudo foi classificado como de risco mínimo (Resolução CNS nº 510/2016, art. 21), uma vez que a reflexão sobre experiências de ansiedade poderia causar leve desconforto emocional. Para mitigar esse risco, os participantes tiveram acesso a apoio psicológico gratuito na Clínica Escola de Psicologia da Unisanta, incluindo encaminhamento a acompanhamento terapêutico quando necessário.

Todos os procedimentos respeitaram princípios éticos de pesquisa em seres humanos, assegurando integridade física, psíquica, social e moral, e garantindo confidencialidade e uso exclusivo dos dados para fins acadêmicos. A pesquisa priorizou a segurança e o bem-estar dos participantes em todas as etapas do estudo.

2.7- Contatos para Apoio

Os participantes tiveram acesso a canais institucionais para suporte psicológico:

- **Clínica Escola de Psicologia Unisanta**
  E-mail: clinicapsicologia@unisanta.br
  Endereço: Rua Dr. Cesário Mota, 8 – Bloco C, 3º Andar – Boqueirão, Santos – SP
  Telefone/WhatsApp: +55 (13) 3202-7129

Esses contatos garantiram atendimento gratuito e especializado em caso de desconforto ou necessidade de acompanhamento.

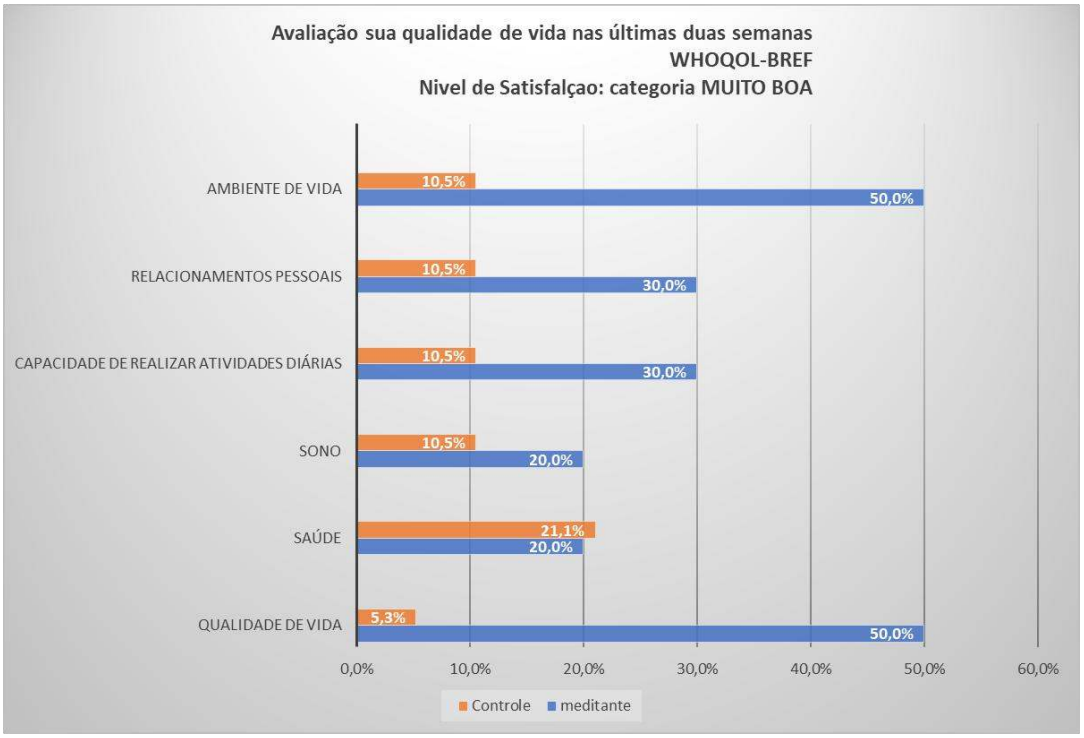
3- RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos dados foi realizada por meio da Análise Temática, método qualitativo que possibilitou identificar e interpretar padrões nos relatos obtidos. O estudo contou com 72 participantes do estado de São Paulo, sendo 29 diagnosticados com Transtorno de Ansiedade, 20 sem diagnóstico e 23 que, embora não possuíssem diagnóstico formal, relataram sintomas ansiosos. Entre os diagnosticados, 19 não praticavam Meditação Transcendental (MT) e 10 eram praticantes, todas mulheres, em sua maioria brancas e com média de idade de 48 anos. No grupo controle, também predominou o perfil feminino e branco, com média de idade de 39

anos. As praticantes de MT relataram benefícios como melhora no sono (80%), maior concentração (60%), redução do uso de medicamentos psiquiátricos (30%) e diminuição perceptível da ansiedade (80%), além de experiências subjetivas de maior equilíbrio emocional, autoconfiança e até controle de crises de pânico.

Os resultados comparativos apontaram diferenças significativas entre praticantes e não praticantes, sobretudo em relação à presença e intensidade dos sintomas ansiosos, avaliados pela escala GAD-7. O grupo meditante apresentou menor frequência e persistência dos sintomas, enquanto o controle mostrou prevalência mais acentuada de ansiedade. Em termos de qualidade de vida, conforme podemos observar na Figura 1, os praticantes se destacaram por avaliações mais positivas, com 50% classificando seu ambiente de vida como “muito bom”, ao passo que os não praticantes tenderam a avaliações mais moderadas.

Figura 1: Percepção de qualidade de vida.



Apesar de limitações, como a regularidade variável na prática da MT e a subjetividade inerente às percepções individuais, os achados sugerem que a técnica pode atuar como recurso complementar relevante no manejo da ansiedade, contribuindo não apenas para o alívio sintomático, mas também para a melhora da qualidade de vida em sentido mais amplo.

4- CONCLUSÃO

Diante dos resultados obtidos, conclui-se que a Meditação Transcendental (MT) se apresenta como uma prática integrativa promissora no tratamento e controle dos Transtornos de Ansiedade, oferecendo benefícios que ultrapassam a redução de sintomas, alcançando dimensões fisiológicas, psicológicas, sociais e relacionais da experiência humana. Embora não substitua os métodos convencionais, a MT surge como recurso complementar capaz de ampliar o alcance terapêutico, reduzir a medicalização excessiva e promover maior autonomia e qualidade de vida aos indivíduos. Este estudo, ao evidenciar a relevância da prática no contexto brasileiro, reforça a importância de novas pesquisas com maior abrangência amostral e metodológica, de modo a consolidar sua inserção nas políticas públicas de saúde e fortalecer a construção de um cuidado integral, humanizado e inclusivo frente aos desafios da saúde mental contemporânea.

5- REFERÊNCIAS

American Psychiatric Association, Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais: DSM-5. 5ª Edição. Porto Alegre: Editora Artmed, 2014;

ASSIS, D. Os Benefícios da Meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. Revista INTERESPE, São Paulo, n. 3, p. 70-80. 2013;

COSTA, M. A. et al. Redução do Uso de Medicação em Praticantes de Meditação Transcendental. Revista Revise, Brasil - Moçambique, v. 11, p. 54-71. 2023;

FRANCO, L.C.A. et al. Circuitos neurais alterados em ansiedade e transtorno obsessivo-compulsivo. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, p. 822-849. 2024.

Stock TO, Barbosa ME, Kristensen CH. Evidências de alterações neurais na Terapia Cognitivo-Comportamental: uma revisão da literatura. Contextos Clínicos. 2014 Jun 27;7(1). https://bjihs.emnuvens.com.br/bjihs/article/view/3428/3550;

GOLEMAN, D. A Mente Meditativa. 4ª Edição. São Paulo: Editora Ática, 1997.

IPQ – Instituto de Psiquiatria. Casos de ansiedade não tratados podem tornar-se problemas de saúde mental mais graves. Disponível em: https://ipqhc.org.br/2023/03/21/ansiedade-e-preciso-tratar-para-nao-desenvolver-outros-problemas-de-saude-mental/. Acesso em 17.03.2025;

MACEDO, D. S. Efeitos da Meditação nos Aspectos Fisiológicos e Mentais em Indivíduos com Doenças Cardiovasculares: Uma Revisão Sistemática e Meta-Análise. 2020. Dissertação de mestrado - Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre. 2020;

MANGOLINI, V. I. et al. Epidemiologia dos transtornos de ansiedade em regiões do Brasil: uma revisão de literatura. Revista de Medicina, São Paulo, v. 98, n. 6, p. 415–22. 2019. www.revistas.usp.br, https://doi.org/10.11606/issn.1679-9836.v98i6p415-422; Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: https://linhasdecuidado.saude.gov.br/portal/ansiedade/. Acesso em: 17.03.25;

Mosaico - Revista Multidisciplinar de Humanidades, Vassouras, v. 15, n. 2, p. 206-214, mai./ago. 2024. A meditação como recurso de tratamento do transtorno de ansiedade generalizada e suas interfaces com a neurociência. Disponível em: https://editora.univassouras.edu.br/index.php/RM/article/view/4063/2445. Acesso em: 17.Mar.2025;

KOZASA, E. H. A prática de meditação aplicada ao contexto da saúde. Revista: Saúde Coletiva, São Paulo, v. 3, n. 10, p. 63-66. 2006;

KAYASIMA, C. A prática da meditação por estudantes universitários e as percepções subjetivas de mudanças na vida. Universidade Federal de São Carlos. 2020. Disponível em: https://repositorio.ufscar.br/handle/ufscar/13685. Acesso em: 17 mar. 2025);

LENHARDTK, G; CALVETTI, PÜ. Quando a ansiedade vira doença? Como tratar transtornos ansiosos sob a perspectiva cognitivo-comportamental. Aletheia. Canoas, RS: v. 50, n. 1 e 2. p. 111-122, 2017. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-03942017000100010. Acesso em: 17.Mar.2025;

MOSINI, A. C. et. Al. Neurophysiological, cognitive-behavioral and neurochemical effects in practitioners of transcendental meditation - A literature review. Revista Associação Médica Brasilieira, São Paulo, v. 65, n. 5, p. 706-713. 2019;

ORME – JOHNSON, D. W. et. al. The TM Research Summary Book. Fairfield. 2023. https://www.thetmbook.com/flipbook-TMResearch/index.html;
NADER, T. Um oceano ilimitado de consciência. 1ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Gryphus, 2022;

PORTUGAL, V. Olhando para dentro: Insight, consciência e transcendência. 1ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Gryphus, 2017;

ROSA, L.P. et all. A Transdisciplinaridade da Consciencia. Artigo: A Science of Consciousness: Meditation Techniques as Scientific Probes of the Structure of Conscious Experience. 2018. Acesso em: 22 Mar. 2025. Fonte: https://www.academia.edu/59704822/A_Transdisciplinaridade_da_Consci%C3%AAncia
Senado Federal - SISSaude, 2023, Disponível em: https://www12.senado.leg.br/institucional/sis/noticias-comum/ansiedade-e-depressao-sao-os-principais-viloes-da-saude
mental#:~:text=De%20forma%20geral%2C%20o%20adoecimento,il%C3%ADcitas%20e%20viv%C3%AAncia%20de%20traumas. Acesso em 17.Mar.2025.

SOUZA, Luciana Karine de. Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. Arquivos Brasileiros de Psicologia, Rio de Janeiro, v. 71, n. 2, p. 51-67, 2019;

WHO – World Health Organization. Relatório Mundial sobre Saúde Mental: Transformar a Saúde Mental para Todos. 16.06.2022. Disponível em: https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mental-health-report. Acesso em: 17.Mar.2025;

WHO – World Health Organization. Pandemia de Covid-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de Ansiedade e Depressão em todo o mundo. Pandemia de COVID-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo o mundo. Acesso em: 17.Mar.2025. Fonte: https://www.who.int/news/item/02-03-2022-covid-19-pandemic-triggers-25-increase-in-prevalence-of-anxiety-and-depression-worldwide;

YOGI, M.M. Ciência do Ser e Arte do Viver. 3ª Edição. Rio de Janeiro: Editora Gryphus, 2017;

YOGI, Maharishi Mahesh. Meditação Transcendental. São Paulo: Mythos Editora, 2016;

Yogi, MM. Maharishi Vedic University: Vedic Knoledge for Everyone. Netherlands: 2019. Available From: https://www.amazon.com.br/Maharishi-Vedic-University-Knowledge-Everyone ebook/dp/B083F4S4NG?asin=B083F4S4NG&revisionId=48763aa1&format=1&depth=1