



PROJETO DE PESQUISA

(APTD2018B)

PESQUISADOR(A): Bárbara Brasileiro Leal Cristovão

ORIENTADOR: Prof. Dr. Luiz Eduardo Valiengo Berni

TÍTULO: Meditação e Ansiedade

SUBTÍTULO: Uma revisão de estudos recentes sobre a eficácia da meditação na redução da ansiedade

Eixo de Pesquisa: Técnicas Transpessoais

INTRODUÇÃO:

A) PROBLEMA: Na sociedade contemporânea ocidental do século XXI, os níveis de ansiedade são alarmantes por diversos fatores, incluindo a revolução tecnológica e social das relações interpessoais, a abertura inédita de inúmeras possibilidades de vida (profissional, amorosa, familiar), o stress das grandes cidades e uma demanda de qualidade de vida com o aplacamento da dor por vias que, na verdade, só mascaram os verdadeiros problemas (remédios, vícios). Vivemos em uma modernidade líquida (ver mais de Bauman), que está em transição para uma nova realidade, mas que ainda tem um pé no modelo social antigo, calcado em certezas, e o outro pé num novo modelo de incertezas e complexidades, ainda desconhecido (pois estamos caminhando para ele). Tudo isso contribui para uma gama de transtornos de ansiedade associados a outros transtornos psicológicos e físicos, como depressão, síndrome do pânico e doenças psicossomáticas. O quanto técnicas da meditação podem ter um papel importante e complementar na redução da ansiedade na sociedade moderna? É importante entender o quanto a meditação é efetiva na redução da ansiedade, em termos científicos, para ajudar a tirar a ideia de senso comum de que a meditação é algo místico, religioso ou um apenas placebo e para ajudar a difundir essa técnica e sua eficácia no tratamento de transtornos relacionados à ansiedade.

B) OBJETIVOS: Mostrar o que dizem estudos recentes sobre como a meditação ajuda na redução da ansiedade



C) HIPÓTESE DE TRABALHO: O trabalho mostra o estado atual dos estudos científicos sobre o papel da meditação na redução da ansiedade.

METODOLOGIA: revisão sistemática de estudos de meditação e ansiedade em bancos de produções científicas

ETAPAS

1ª – Conceituação da Temática

- a) O que é Ansiedade
- b) O que é Meditação

2ª – Revisão Sistemática (Busca em base de dados) nos últimos cinco anos

- a) Seleção das bases de dados
- b) Apresentação do levantamento

3º - Análise do conteúdo – o que foi encontrado e como

REFERÊNCIAS: Artigos em bases de dados científicas

CRONOGRAMA

DATA	FASE	OBSERVAÇÃO
2018 – jun	Elaboração do Projeto	
2018 – jul	Conceituação	
2018 – Ago	Revisão sistemática	
2018 – Set	Revisão sistemática	
2018 – out	Análise	
2018 – nov	Análise	
2018 – dez	Apresentação dos resultados (artigo)	
2019 – jan	Apresentação dos resultados (artigo)	
2019 – fev		
2019 – mar	Parecer Ad Hoc	
2019 – abr	Revisão final	
2019 – mai	Gráfica	
2019 - junh	Lançamento do livro	

Notas (roda em 24-6):

- Raquel - estudo sistemático
- Berni - artigo sobre ansiedade no mundo atual
- Procurar em bancos de dados variados (ver bancos da Pâmela e do Moacir)