

# OS BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO PARA O EQUILÍBRIO E AUTO CONHECIMENTO

---

*Data de aceite: 02/10/2024*

### **Iara Cristini Ribeiro**

Acadêmico do Curso de Estética e Cosmética, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

### **Odeté Terezinha Fattori**

Acadêmico do Curso de Estética e Cosmética, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

### **Sally Douglas Narloch**

Docente do Curso de Estética e Cosmética, Universidade Alto Vale do Rio do Peixe (UNIARP)

**Área Temática:** Saúde e Bem-Estar: Uma Abordagem Integrativa.

**Palavras-chave:** Autoestima, meditação, concentração.

**Introdução:** A meditação auxilia no autoconhecimento, melhora a autoestima, e concentração, diminui crises de ansiedade e depressão, através do autoconhecimento.

**Objetivos:** Esta pesquisa tem como objetivo explicar a importância da meditação e suas técnicas para se conhecer, melhorar e saber lidar com seus conflitos.

**Metodologia:** A pesquisa bibliográfica foi baseada em leituras de livros, revistas e artigos. O tema foi escolhido após observar que muitas pessoas apresentam baixa autoestima e propensão a desenvolver crises de ansiedade e depressão. As fontes de pesquisa; Google Acadêmico, nos últimos 5 anos, os quais auxiliaram para termos uma pesquisa de amplo conhecimento no assunto, buscou-se a importância das vivências para afirmar a necessidade de uma formação continuada e atualizada. **Resultados e discussão** Através da pesquisa e leitura e práticas pode-se perceber que a meditação tem bons resultados, ajuda a melhorar-se, pois quando aprendemos as técnicas meditativas aprendemos a nos conhecer

melhor, sem o uso de medicamentos somente fazendo uso destas terapias alternativas, é claro que é necessária disciplina para que funcione, pois, as pessoas precisam se dedicar e querer melhorar; nos dias atuais percebe-se que a população tem a cada dia mais desenvolvido as crises de ansiedade precocemente, afetando assim a saúde mental de um grande número de pessoas por não se conhecerem e procurarem uma imagem que a sociedade impõe, por falta de orientação e estrutura familiar desta geração que mudou drasticamente. **Considerações finais:** Esta pesquisa baseou-se na experiência obtida, através das leituras, que as pessoas que praticam meditação e terapias alternativas são mais calmas tem menos probabilidade de desenvolverem transtornos psicológicos bem como desenvolver outros tipos de doenças e diminui o consumo de medicamentos fazendo o uso das terapias alternativas.

**Instituições financiadoras/apoiadoras e agradecimentos:** UNIEDU art.170 e FAP.