



IMPACTOS E CONTRIBUIÇÕES DE PRÁTICAS MEDITATIVAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO INTEGRATIVA

IMPACTS AND CONTRIBUTIONS OF MEDITATIVE PRACTICES ON UNIVERSITY STUDENTS: AN INTEGRATIVE REVIEW.

Agnes Claudine Fontes De La Longuinere ¹
Elane Mascarenhas Carmo ²
Geovana Magestade da Silva Bitencourt ³
Andressa Miranda Fonseca da Silva ⁴
Ivone Gonçalves Nery ⁵
Ianderlei Andrade Souza ⁶
Priscila Gonçalves dos Santos ⁷

Manuscrito recebido em: 09 de outubro de 2020.

Aprovado em: 04 de outubro de 2021.

Publicado em: 27 de outubro de 2021.

Resumo

Objetivo: Este estudo tem como objetivo analisar artigos publicados de 2015 até 2019 sobre impactos e contribuições da meditação na saúde mental durante o período acadêmico.

Materiais e Métodos: Trata-se de uma revisão integrativa, no qual foram analisados artigos disponíveis na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde. Foi utilizado os seguintes critérios

¹ Doutoranda em Ciências da Saúde pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem e Saúde da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Professora na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Membro do Núcleo de Pesquisa em Bioética e Espiritualidade e da Rede de Pesquisadores em Espiritualidade e Saúde.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2407-3338>

E-mail: agnesfontes@yahoo.com.br

² Graduada em Enfermagem pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6762-9119>

E-mail: elane_karmo@hotmail.com

³ Residente no programa Multiprofissional em Saúde e graduada em Enfermagem pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8229-1985>

E-mail: geovanabitencourt-16@hotmail.com

⁴ Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5298-6690>

E-mail: andressamfdasilva@gmail.com

⁵ Mestra em Enfermagem pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Professora na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia. Integra o Grupo de pesquisa política, planejamento em saúde

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2789-0395>

E-mail: ignery@uesb.edu.br

⁶ Mestre em Clínica Odontológica pela Universidade Federal da Bahia. Professor na Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7270-8986>

E-mail: ianderleiandrade@gmail.com

⁷ Graduada em Enfermagem pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia.

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8672-7686>

E-mail: priscilagoncalves3112@hotmail.com



de inclusão: artigos completos, publicados de 2015 a 2019 e possuir como assunto principal a meditação, estudantes, estudantes universitários, ansiedade, e como critério de exclusão artigos repetidos ou com fuga do tema. **Resultados:** Foram encontrados 78 artigos e após critérios de inclusão restaram 24, sendo utilizados 07 artigos para análise após leitura criteriosa. **Discussão:** Foram observados nos estudos impactos e contribuições importantes após o desenvolvimento de práticas meditativas nos estudantes. À medida que estas práticas se tornam frequentes, estudos confirmam maiores benefícios para os praticantes da meditação. **Conclusão:** Os estudos revelam que a meditação tem impacto na saúde mental dos estudantes universitários estando relacionada com redução dos sintomas de depressão e ansiedade, prevenção e diminuição do estresse e do cansaço, bom desempenho cognitivo, melhora do sono, de atenção, do estado de consciência, de humor e empatia.

Palavras-chave: Meditação; Estudantes; Ansiedade; Terapias Complementares; Saúde Mental.

Abstract

Objective: This study aims to analyze articles published from 2015 to 2019 impacts and contributions of meditation on mental health during the academic period. Materials and **Methods:** This is an integrative review, in which articles available in the Virtual Health Library database were analyzed. The following inclusion criteria were used: full articles, published from 2015 to 2019 and having meditation as the main subject, students, university students, anxiety, and as exclusion criteria repeated articles or with an escape from the theme. Results: 78 articles were found and after inclusion criteria, 24 remained, and 07 articles were used for analysis after careful reading. **Discussion:** Important impacts and contributions were observed in the studies after the development of meditative practices in students. As these practices become more frequent, studies confirm greater benefits for meditation practitioners. **Conclusion:** Studies show that meditation has an impact on the mental health of university students and is related to the reduction of symptoms of depression and anxiety, prevention and reduction of stress and tiredness, good cognitive performance, improvement of sleep, attention, state of consciousness, mood and empathy.

Key-Word: Meditation; Students; Anxiety; Complementary Therapies; Mental health.

INTRODUÇÃO

Os primeiros anos da vida adulta são propícios para muitos acontecimentos que podem gerar estresse, sobrecarga e dificuldades por parte do indivíduo, podendo refletir direta ou indiretamente na saúde mental, provocando vulnerabilidades para o desenvolvimento de transtornos mentais e desorganização do estado de saúde. O simples ato de mudar de casa ou de cidade, adentrar em uma universidade, ou iniciar qualquer tarefa que seja nova, pode deixar o ser humano em situação de alerta e estimular respostas físicas e emocionais alteradas¹.



O acometimento por transtornos mentais tem sido bastante comum e o adoecimento da mente que reflete no corpo como um todo, tem se tornado um assunto de relevância dentro e fora do ambiente acadêmico². Nas Universidades têm sido crescente o número de transtornos mentais com destaque para as fobias, transtorno do pânico e da ansiedade generalizada, depressão e bipolaridade³. Estas são alterações mentais que refletem no desenvolvimento pessoal e acadêmico, no momento presente e no futuro, caso não haja intervenções adequadas².

O ambiente acadêmico é considerado altamente estressante e a qualidade de vida dos discentes muitas vezes fica prejudicada, pois a pressão do meio associada com a autocobrança torna a vivência acadêmica um processo difícil, podendo perpetuar em futuras atuações profissionais e pessoais. Em um estudo realizado com profissionais que atuam como vigilantes, aponta que tendo o indivíduo uma vivência prolongada com o estresse pode ocorrer o aparecimento de alterações tanto emocionais quanto físicas, como o aumento da pressão arterial, infecções, alterações gastrointestinais, desequilíbrio alimentar e de peso, resistência à insulina, cefaleia tensional, insônia, desejo sexual diminuído, dificuldades de memória e concentração, depressão e outros que podem desencadear inúmeras complicações⁴. De acordo com Sampaio; Carvalho; Kemp (2012), tendo o ser humano contato direto, nível elevado e vivência progressiva com o estresse tais complicações podem ocorrer⁴.

Nos cursos da área da saúde, em especial, o processo de formação profissional é muito complexo, pois os discentes precisam lidar com os limites da vida desde o início da graduação (sala de aula, laboratório, emergências e estágios), com o processo de morte, a responsabilidade assumida perante o cuidado com o outro, dentre outras. Somado a isto, dificilmente há uma preparação para o desenvolvimento de habilidades para o autocuidado, sobretudo no que diz respeito à própria saúde mental e física.

Destarte, pode-se observar o aparecimento dos desequilíbrios na saúde resultantes do sentimento de impotência, medos e angústias, que contribuem para uma vivência estressante durante o período acadêmico, podendo acompanhar o indivíduo após a formação².



Estudos realizados no Brasil e em outros países, apontam uma grande dificuldade por parte dos estudantes para desenvolverem as atividades propostas durante o curso. A sobrecarga de atividades associada a noites mal dormidas, alimentação inadequada e cuidados com o corpo e com a mente ineficazes fazem com que o indivíduo comece um processo de desenvolvimento de transtornos mentais, ocasionando um desequilíbrio entre corpo, mente e espírito⁵.

Diante da preocupação com a quantidade significativa de experiências vividas, relatadas e publicadas sobre o estado de saúde mental, físico e espiritual da população de modo geral, houve a necessidade da implantação de políticas que pudesse favorecer o cuidado nesse campo.

Em 2005 foi implantada no Brasil a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PNPICS) no Sistema Único de Saúde (SUS), no qual a meditação foi incluída como um cuidado a ser prestado de forma gratuita a população. Esta prática atua modificando o funcionamento cognitivo, emocional, fisiológico, comportamental e espiritual da pessoa de forma positiva, auxiliando assim na promoção, recuperação e manutenção da saúde, sobretudo na saúde mental⁶.

Este estudo justifica-se, como uma possibilidade de reflexão e sensibilização da comunidade acadêmica sobre as estratégias (como a prática meditativa) que podem ser promovidas para melhor enfrentamento das questões diárias de desenvolvimento pessoal e profissional, sobretudo o de estabelecer melhores condições de vida para este público.

Diante da preocupação quanto às condições e qualidade de vida no meio acadêmico, principalmente na área da saúde, esta pesquisa tem como objetivo avaliar estudos publicados de 2015 até 2019 sobre impactos e contribuições da meditação na saúde mental durante o período acadêmico.

MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa de literatura, realizada em outubro de 2019, no qual foram analisados artigos disponíveis na base de dados Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) através dos Descritores em Ciências da Saúde (DECS): “Meditação” e “Estudantes”, com interrelação do Operador Booleano AND, sendo



encontrado um total de 78 artigos. Após utilizar os seguintes critérios de inclusão: artigos completos disponíveis em inglês, português ou espanhol, publicados de 2015 a 2019 e possuir como assunto principal a meditação, estudantes, estudantes universitários e ansiedade, e como critérios de exclusão artigos repetidos ou com fuga do tema. Sendo filtrados 24 artigos, no entanto após leitura criteriosa obteve-se um total de 07 artigos para análise, compreendidos em inglês e todos indexados na base de dados Medline.

A revisão integrativa é um método eficiente capaz de demonstrar de forma sintetizada os conhecimentos acerca de determinado assunto com base em evidências. É uma categoria importante para a avaliação de aplicabilidade de estudos na prática. O desenvolvimento da revisão integrativa é composto por seis fases: elaboração de pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica descritiva e detalhada do conteúdo dos estudos incluídos – consiste em resumir, sumarizar e explorar os dados, no caso do presente estudo através de quadros; discussão dos resultados e por fim a apresentação da revisão integrativa⁷.

QUADRO 1: Publicações em base de dados. Biblioteca Virtual em Saúde, 2019.

Busca em base de dados	BVS
Artigos encontrados	78
Artigos disponíveis e publicados de 2015 a 2019	26
Artigos com assunto principal	24
Artigos selecionados após leitura dos resumos	10
Artigos selecionados após leitura criteriosa e exclusão de repetidos	7
Total de artigos utilizados	7

Fonte: Dados da pesquisa.



RESULTADOS

Foram encontrados 78 artigos inicialmente, dos quais foram excluídos 71 por não atenderem aos critérios de inclusão. Ao final da análise foram utilizados 07 artigos, na língua inglesa, os quais compõem esta revisão (Quadro 2 e 3).

QUADRO 2: Caracterização com procedência, título original, autores, método, periódico e país de origem do estudo das publicações analisadas.

Procedência	Título	Autores	Periódicos	País
Medline	The effect of a six-week focused meditation training on depression and anxiety symptoms in Brazilian university students with 6 and 12 months of follow-up	CARPENA, M.X; TAVARES, P.S; MENEZES, C.B.	Journal of Affective Disorders 246 (2019) 401–407	Brasil
Medline	A Peer-Support and Mindfulness Program to Improve the Mental Health of Medical Students	MOIR, F; HENNING, M; HASSELD, C; MOYES, S.A; ELLEY, C.R.	Teaching and Learning in Medicine 2016, VOL. 0, NO. 0, 1–10	Nova Zelândia
Medline	Effect of a Single Session of a Yogic Meditation Technique on Cognitive Performance in Medical Students: A Randomized Crossover Trial	SAOJI, A; MOHANTY, S; VINCHURKAR, S. A.	Journal of Religion and Health, 2016	Índia
Medline	Exploring The effects Of An online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students On Stress, mood, And Cognition: A Descriptive study	SPADARO, K.C; Diane F. HUNKER, D. F.	Nurse Education Today 39 (2016) 163–169 EnfermeiraHoje 39 (2016) 163 – 169	Pittsburgh
Medline	Exploring the impact of mindfulness meditation training in pre-licensure and post graduate nurses	SANKO, J; MCKAY, M; ROGERS, S.	Nurse Education Today 45 (2016) 142–147	Estados Unidos
Medline	Mindfulness training for health Profession students. The effect of Mind fulness training on Psychological wellbeing, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomized and non-randomised controlled trials	MCCONVILLE, J; ANDREW, R; MCALEER, H.	The Journal of Science and Healing	Austrália



Medline	The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and Nursing students: an integrated literature review	VAN DER RIET, P; LEVETT-JONES, T; AQUINO-RUSSELL, C.	<i>Nurse Educ Today</i> ; 65: 201-211, 2018 Jun	Canadá e Austrália
---------	--	--	---	--------------------

Fonte: Dados da pesquisa

Ao analisar os artigos encontrados neste período, verificou-se que a maioria destes estudos relaciona a prática meditativa com melhoria de sintomas de depressão, estresse e ansiedade, além de favorecer a interação e relacionamento interpessoal entre estudantes, conforme quadro 3.

QUADRO 3: Caracterização com título, objetivos, resultados e conclusão de publicações analisadas.

TÍTULO	OBJETIVOS	RESULTADOS	CONCLUSÃO
O efeito de um treinamento de meditação focado por seis semanas na depressão e sintomas de ansiedade em universitários brasileiros.	Avaliar o efeito do treinamento de meditação no período de seis semanas focado nos sintomas de depressão e ansiedade em uma amostra de estudantes universitários brasileiros e realizar intervenção após 6 e 12 meses.	O grupo de meditação apresentou uma redução nos sintomas de depressão e ansiedade após a intervenção.	O treinamento em meditação foi eficaz na redução dos sintomas de depressão e ansiedade, mas a manutenção dessas reduções ocorreu apenas para aqueles que continuaram meditando
Um programa de apoio aos pares e Atenção Plena para melhorar a saúde mental de estudantes de Medicina.	Avaliar a viabilidade e eficácia de uma organização liderada por pares e programa baseado na dependência na redução da ansiedade e depressão pontuações e na melhoria da qualidade de vida e da resiliência entre estudantes de medicina durante um período de 6 meses em uma faculdade de medicina na Nova Zelândia.	Embora houvesse melhorias na saúde mental foram observados no grupo de intervenção, a diferença entre a intervenção e a não intervenção. Os grupos não atingiram significância estatística	Embora existam evidências para eficácia do apoio de colegas e atenção em outros contextos, este estudo exploratório não foi capaz de mostrar um efeito estatisticamente significativo.



<p>Efeito de uma única sessão de uma meditação yogue Técnica de Desempenho Cognitivo em alunos de Medicina: um estudo cruzado randomizado.</p>	<p>Examinar a eficácia técnica de meditação yogue, técnica de ressonância sonora da mente, em funções cognitivas de estudantes de Medicina da Universidade em um cruzamento aleatório e bidirecional.</p>	<p>Os grupos apresentaram melhora significativa de desenvolvimento cognitivo.</p>	<p>O presente estudo sugere que uma única sessão de meditação, uma prática mente-corpo, pode impactar positivamente o desempenho em tarefas cognitivas dos estudantes de medicina da universidade, que é diminuído entre estudantes de medicina devido ao estresse ou privação do sono.</p>
<p>Explorando os efeitos de uma meditação assíncrona online da atenção plena, intervenção com estudantes de enfermagem sobre estresse, humor e cognição: um estudo descritivo.</p>	<p>Explorar o efeito de uma intervenção on-line de meditação de atenção plena com estudantes de enfermagem à distância sobre estresse, humor e cognição.</p>	<p>O estresse foi reduzido significativamente, uma tendência decrescente de ansiedade foi observada com diferença significativa entre os momentos quando se pratica com frequência semanal a diária.</p>	<p>As conclusões deste estudo podem esclarecer a utilidade de uma redução do estresse baseada na atenção plena através do programa oferecido a estudantes de enfermagem a distância.</p>
<p>Explorando o impacto do treinamento em meditação mindfulness em enfermeiros na pré-licença e de pós-graduação.</p>	<p>Explorar o treinamento em atenção plena e tomada ética de decisões em enfermeiros de licenciatura e pós-graduação.</p>	<p>Foi encontrada uma melhora estatisticamente significativa nos estudantes de pós-graduação.</p>	<p>O treinamento da atenção plena melhora a atenção e alguns aspectos da tomada de decisão ética nos grupos estudados.</p>
<p>O efeito do treinamento mindfulness em bem-estar psicológico, aprendizagem e desempenho clínico de alunos e profissionais da saúde: revisão sistemática ensaios de controle randomizado e não randomizado.</p>	<p>Avaliar a eficácia de treinamento de mindfulness em populações de estudantes de medicina e outros profissionais da saúde e comparar a eficácia dos diferentes programas baseados em mindfulness.</p>	<p>A atenção plena promove a diminuição de depressão, ansiedade, estresse, aumento do bem-estar, empatia, auto-compaixão, auto-regulação, auto-eficácia através de prática reflexiva e acadêmica.</p>	<p>As intervenções baseadas na atenção plena diminuem o estresse, a ansiedade e a depressão e melhoram a consciência, humor, auto-eficácia e empatia em estudantes de profissões da saúde.</p>



A eficácia da meditação da atenção plena para enfermeiros e estudantes de enfermagem: uma revisão integrada da literatura.	Examinar a eficácia do programa da meditação mindfulness para enfermeiros e estudantes de enfermagem.	Os resultados desta revisão identificaram que a meditação da atenção plena tem um impacto positivo no estresse, ansiedade, depressão, burnout, sensação de bem-estar e empatia dos enfermeiros e estudantes de enfermagem.	Esta revisão indicou que a meditação da atenção plena é uma estratégia eficaz para prevenir e gerenciar o estresse e o cansaço no local de trabalho, que frequentemente afetam a equipe de enfermagem e os alunos.
--	---	--	--

Fonte: Dados da pesquisa.

DISCUSSÃO

Diante do que foi analisado nos artigos encontrados, duas categorias surgiram: os impactos das práticas meditativas para a saúde mental e emocional em estudantes universitários e as contribuições das práticas meditativas para o enfrentamento de momentos difíceis durante a graduação. Estas categorias possibilitaram o melhor entendimento sobre tais questões no âmbito acadêmico.

- CATEGORIA1: Impactos das práticas meditativas para a saúde mental em estudantes universitários

De acordo com os estudos analisados, a prática meditativa possui um forte impacto de eficácia na redução de estresse, sintomas de depressão e ansiedade^{8,9,10,11}, prevenção e gerenciamento de estresse e cansaço¹², levando a melhora do estado de consciência, humor e empatia nos locais de convívio com outros indivíduos⁹. Isso pode ser visto de acordo com a atuação individual ou coletiva, podendo ser em campo acadêmico enquanto estudantes ou de trabalho quando avaliado o exercício do profissional de saúde.

Sabendo que a relação do profissional de saúde com o paciente pode impactar de forma positiva ou negativa no processo de promoção e recuperação da saúde destes se faz necessário o desenvolvimento de habilidades terapêuticas ainda na Universidade. Para que isso aconteça os autores Cardoso e Dormazo (2019) apontam a necessidade da criação de abertura, consciência e aceitação, auto-observação,



facilidade em perceber o sofrimento do outro e desenvolvimento da concentração como elementos chaves para adquirir tais habilidades. Os autores supracitados afirmam ainda que é possível a obtenção dos mesmos através da prática meditativa de forma consciente¹³.

Estudos publicados comprovam a eficácia e benefícios da meditação em diversos grupos populacionais^{14,15}, dentre eles os universitários. As intervenções meditativas são capazes de promover uma diminuição dos níveis de depressão e ansiedade, e esses níveis continuam reduzindo à medida que se dão seguimento às práticas meditativas. Isso ocorre devido a alterações que podem ser provocadas no Sistema Nervoso Autônomo, resultando em melhora no enfrentamento de sofrimentos mentais⁸.

Tais reduções acontecem devido à capacidade de o indivíduo se auto-observar e de se tornar mais consciente das questões que o cerca, estimulando o desenvolvimento da capacidade de ser resiliente a situações estressantes da vida⁸.

A meditação proposta de forma online durante oito semanas, em um dos estudos utilizados nesta pesquisa, promoveu uma diminuição nos níveis de estresse vivenciados por estudantes do curso de enfermagem, e se manteve assim por 24 semanas. O tipo de meditação utilizada foi à atenção plena, durante o tempo de intervenção e análise ficou evidenciado que a quantidade de práticas meditativas é diretamente proporcional aos efeitos positivos diante da diminuição do estresse e da ansiedade¹¹.

Essa melhoria demonstra uma forte fonte de incentivo para a utilização da meditação para reconhecer os potenciais estressores no ambiente acadêmico e consequentemente saber estabelecer um equilíbrio e reduzir os conflitos provenientes desse meio⁹.

Estudos avaliados durante os últimos 30 anos demonstram os benefícios vivenciados por quem pratica meditações do tipo atenção plena de forma satisfatória. A atenção plena favorece o desenvolvimento de efeitos positivos para a diminuição do esgotamento físico, mental e espiritual vivenciados por profissionais e estudantes da saúde¹².



A meditação é responsável por promover uma integração de mente, corpo e espírito, o que favorece o desenvolvimento de equilíbrio, crescimento e despertar da consciência humana. Inúmeras pesquisas comprovam os benefícios da meditação para a saúde, pois as práticas desenvolvidas de forma correta agem fortalecendo o sistema imunológico^{12,16,17}, reduz os efeitos e causas da insônia e depressão, esgotamento físico e mental; além de controlar as fobias e os vários fatores que desenvolvem doenças psicossomáticas; ameniza crises de tensão, estresse e ansiedade vivenciados diariamente; favorecendo o estabelecimento de bem-estar no indivíduo que utiliza dessas práticas como um hábito de vida ^{12,16}.

A meditação demonstra um melhor desenvolvimento cognitivo para os praticantes, pois há uma preparação para que o indivíduo possa lidar com as situações em que há a necessidade de maior atenção e concentração. Pesquisa com profissionais demonstram que houve uma aceitação significativa por parte de profissionais da área da saúde, visto que, tais profissionais assim como estudantes desta área costumam ter vivência intensa com o estresse e com a privação de sono devido às necessidades e metas de estudos diárias¹⁰.

Em alguns estudos foram encontrados bons resultados relacionados à prática de atenção plena como um método eficaz para auxiliar na tomada de decisão bem frequente e importante na vida de estudantes e profissionais de saúde, onde diariamente há um grande envolvimento de questões éticas, por se tratar de lidar com a vida do ser humano a todo instante¹⁸.

Além disso, estudiosos demonstram que a meditação da atenção plena apesar de não ter eficácia total comprovada na tomada de decisão e ética, ela atua de forma significativa na diminuição do estresse comum ao ambiente em questão, a necessidade de concentração e empatia que deve ser vivenciada por profissionais e estudantes, além de referir melhora do sono e diminuição dos sintomas de burnout¹⁸.

O aparecimento de sintomas depressivos nos seres humanos é muito comum, seja por questões profissionais ou situações de vida diárias. Em alguns casos, a meditação pode não atingir os efeitos esperados sozinha, sendo necessário o auxílio de outras terapias, assim como deve ser avaliado e acompanhado com mais atenção a quantidade e frequência com o qual as práticas meditativas vêm sendo desenvolvidas^{8,19}.



- CATEGORIA2: Contribuições das práticas meditativas para o enfrentamento de momentos difíceis durante a graduação

As contribuições das práticas meditativas estão diretamente relacionadas com os impactos que elas promovem, assim como a frequência e o fato de assumir com compromisso estas práticas, desenvolvendo-as com responsabilidade. Diante dos estudos avaliados, percebeu-se que elas podem ter contribuições positivas ou não ter contribuição alguma, e isso pode estar relacionado com o modo, a forma, a quantidade, a disponibilidade e o compromisso para o desenvolvimento das mesmas.

Os universitários de modo geral possuem uma sobrecarga de atividades e com isso há a imposição da falta de tempo referida por eles para o desenvolvimento de atividades extras. Sabendo que as práticas meditativas são capazes de promover a quietação da mente e a busca de paz interior, através de uma demanda de tempo e de custos pequenos, alguns autores sugerem que esta é uma boa opção para o resultado de uma adesão satisfatória deste público a estas atividades promotoras do bem estar, apenas obedecendo à condição de as realizarem diariamente⁸.

Os cursos da área de saúde muitas vezes são vistos de forma negativa no que diz respeito às condições de saúde vivenciadas pelos estudantes e profissionais da área. O aprendizado do indivíduo enquanto ser humano e futuro profissional que tem como ofício a promoção, prevenção e cuidado em saúde são bastante prejudicados, visto que é difícil ofertar o que não se tem. Diante disso, pode-se evidenciar a frustração e falta de motivação por parte de alguns indivíduos deste meio. Atrelado a isso, estudiosos afirmam que a meditação pode contribuir de forma significativa nessa população, influenciando no desenvolvimento do bem-estar individual e consequentemente coletivo, através da empatia¹⁷.

Estudos atuais enfatizam a necessidade que o praticante da meditação tem de se informar sobre, de fazer das práticas um hábito e procurar vivê-las de forma integral, pois só assim os efeitos benéficos tão desejáveis se tornarão realidade. E será através disso que haverá a possibilidade de obtenção de uma boa qualidade de vida, para si, para o outro e para todo o ambiente circundante²⁰.



Uma das contribuições bastante relevante vivenciadas em alguns estudos foi o desenvolvimento mental não reativo, que é a capacidade da mente estimular a inibição do pensamento negativo recorrente. Essa contribuição é extremamente significativa do ponto de vista que avalia formas de enfrentamento de dificuldades que muitas vezes são impostas apenas pelo desequilíbrio mental sugestivo. Outra contribuição é de que as práticas meditativas precisam seguir um ritmo de frequências, os indivíduos que interrompem as práticas não terão os mesmos resultados dos que continuam⁸.

Um incentivo para a adesão de universitários as práticas meditativas seria a utilização dessas de modo assíncrono, favorecendo que o indivíduo crie o seu próprio tempo para tal desenvolvimento dessas atividades, sem pressioná-lo quanto a horários previamente estabelecidos¹¹. Esta contribuição caracteriza um acerto grandioso, visto que grande parte dos universitários já lida com diversas pressões que lhes são impostas, além de promover uma ligação de confiança entre os indivíduos.

Em outro estudo, demonstrou-se a importância de implantar programas guiados dentro das universidades, podendo ser através de aplicativos de modo on-line, fazendo com que haja mais facilidade para a adesão de forma satisfatória. Outra questão pontuada pelos autores foi a de buscar identificar as dificuldades que podem ser encontradas pelos acadêmicos, visto que há um desafio estabelecido com a disponibilidade de tempo para regularização da prática⁹.

A meditação contribui de forma positiva na atenção e desenvolvimento do autocuidado. Os alunos podem experimentar muitas formas de aprendizado para o autoconhecimento e crescimento pessoal e profissional. Além de estimular o estabelecimento de controle emocional diante das crises e situações estressoras, favorecendo o desenvolvimento da capacidade de manter boas relações consigo mesmo e com os outros¹².

Outra contribuição relevante proposta por alguns autores é a de demonstrar de forma prévia ao público alvo, as facilidades e os inúmeros impactos positivos que podem ser vivenciados através da meditação. Demonstrar que não é perda de tempo, ao contrário, é ganho de tempo de qualidade¹⁸. Dessa maneira, as pessoas que tiverem um contato, mesmo que pequeno inicialmente sobre a temática, estarão mais propensas a aceitarem e seguirem com as práticas de forma creditada e responsável.



É importante esclarecer os impactos da meditação para os praticantes, dizer que a meditação não é a cura de todo mal ou a resolução de todos os problemas vivenciados dentro ou fora da universidade, mas uma prática que atua auxiliando no enfrentamento das questões difíceis que podem ser encontradas diariamente¹⁸. Deve-se considerar que os benefícios estejam explicitamente claros e definidos, para que não ocorra a criação de expectativas equivocadas, além do que se pode alcançar e conseqüentemente acarretar no aparecimento de frustrações.

O auxílio em tal enfrentamento parte do interesse de buscar entendimento das questões que os cercam associando com os benefícios que podem ser vivenciados pela prática da meditação. A atenção plena permite o desenvolvimento cognitivo para a escolha da melhor forma de lidar com os conflitos internos e externos.

Alguns autores sugerem a necessidade do desenvolvimento de estudos com maior intensidade e que atinjam uma maior amostra, para que haja resultados satisfatórios, com menos riscos de viés e conflitos de interesses. É notável a contribuição positiva da meditação na melhora da saúde mental e estabelecimento de resiliência entre os estudantes da área da saúde, a atenção plena exige das pessoas tempo para aprender a desenvolvê-la, paciência e persistência para atingir bons resultados^{13,19}.

As práticas meditativas vêm sendo melhor apresentadas a população de modo geral, de forma que muitos sintam o interesse e a necessidade em buscar nesta prática maneiras para atingir um equilíbrio mental, físico e espiritual.

CONCLUSÃO

De acordo com os estudos analisados foi possível observar que os impactos da meditação para a saúde mental dos estudantes universitários apontaram redução dos sintomas de depressão e ansiedade, prevenção e diminuição do estresse e do cansaço, bom desempenho cognitivo, melhora do sono, de atenção, do estado de consciência, de humor e empatia. Além disso, ficaram evidentes as contribuições de incentivar o indivíduo a desenvolver as práticas meditativas de forma responsável e contínua para atingir os efeitos esperados, podendo haver uma organização particular,



fazendo com que a pessoa desenvolva tais práticas dentro do seu próprio ritmo.

Os indivíduos devem ter em mente os benefícios que podem ser atingidos, mas não devem ser pressionados a isso, o estabelecimento do gerenciamento de estresse e conflitos deve ser iniciado antes mesmo das práticas que visam o encontro do bem-estar e saúde.

As evidências científicas apontam para práticas que podem auxiliar estudantes no enfrentamento de momentos difíceis, como o período da graduação. Porém, dentro desta pesquisa houve algumas limitações como, por exemplo, a pequena amostra encontrada, o que leva a perceber a importância e a necessidade de desenvolver mais estudos sobre a temática. Evidências assim devem levar a reflexões acerca do incentivo e da promoção de ações alternativas, como a meditação, que melhorem a qualidade de vida e bem-estar da comunidade acadêmica.

REFERÊNCIAS

1. Brasil. Universidade Estadual de Campinas: Estresse. Cérebro e Mente. Revista Eletrônica de Divulgação Científica em Neurociência, 2015. [Acesso em 07 jan 2019]. Disponível em: <<http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>>.
2. Caetano, VC, Araujo FM, Machado MP. Ansiedade, estresse e depressão associado ao índice de rendimento acadêmico em estudantes de fisioterapia. Cadernos de educação, saúde e fisioterapia, 2019; 6(12).
3. Carleto CT, Moura RCD, Santos VS, Pedrosa LAK. Adaptação à universidade e transtornos mentais comuns em graduandos de enfermagem. Revista Eletrônica de Enfermagem, 2018; 20.
4. Sampaio RFV, Carvalho FMN, Kemp VH. Occupational Stressors and Quality of Life in the Work of Traffic Wardens. Rev PPP [Internet]. 2012; 7(1):34-43.
5. Freires LA et al. Estresse Acadêmico: Adaptação e evidências psicométricas de uma medida. Psicologia em Pesquisa. 2018; 12, n. 3, p. 22-32.
6. Brasil, Ministério da Saúde. Portaria n.º 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Diário Oficial da União, v. 84, 2006.
7. Souza MT, Silva MD, Carvalho R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. Einstein (São Paulo). 2010; 8, 1, 102-106.



8. Carpena MX, Tavares PS, Menezes CB. The effect of a six-week focused meditation training on depression and anxiety symptoms in Brazilian university students with 6 and 12 months of follow-up. *Journal of affective disorders*. 2019.246, 401-407. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.126>
9. Mcconville J, Mcaleer R, Hahne A. The effect of mindfulness training on psychological wellbeing, learning and clinical performance of health professional students: a systematic review of randomised and non-randomised controlled trials. 2016. DOI: DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.explore.2016.10.002>
10. Saoji A, Mohanty S, Vinchurkar SA. Effect of a single session of a yogic meditation technique on cognitive performance in medical students: A randomized crossover trial. *Journal of religion and health*. 2017. 56, 1, 141-148. DOI: DOI 10.1007/s10943-016-0195-x
11. Spadaro KC, Hunker DF. Exploring the effects of an online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students on stress, mood, and cognition: A descriptive study. *Nurse Education Today*. 2016. 39, 163-169. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2016.02.0060260-6917/>© 2016 Elsevier Ltd. All rights reserved.
12. Van Der Riet P, Levett-Jones T, Aquino-Russell C. The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse education today*. 2018. 65, 201-211. DOI: DOI:10.1016/j.nedt.2018.03.018
13. Cardoso BLA, Demarzo M. Contribuições da prática de mindfulness para o desenvolvimento de habilidades terapêuticas. *Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva*. 2018. 20(4); 81-92.
14. Galvanese ATC, Barros NFD, Oliveira AFPL. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública*. 2017. 33, e00122016.
15. Portella CFS, Malva SVA. Contribuições da meditação para a qualidade de vida de adolescentes. *Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares*. 2017. 5(8), 29-37.
16. Sampaio C, Volpi JH, Volpi SM. Respiração, relaxamento e meditação. XIII Congresso Brasileiro de Psicoterapias Corporais. Anais. Curitiba: Centro Reichiano, 2018. [ISBN –978-85-69218-03-6]. [Acesso em: 23 mar 2019]. Disponível em: <http://centroreichiano.com.br/anais-doscongressos>.
17. Catarucci, FM. Efeitos de um curso de gerenciamento de estresse sobre a percepção do estresse, empatia e marcadores inflamatórios em graduandos de um curso de medicina. 2018. (Tese). 103p. Faculdade de Medicina de Botucatu, UNESP - Universidade Estadual Paulista.



18. Sanko J, Mckay M, Rogers S. Exploring the impact of mindfulness meditation training in pre-licensure and post graduate nurses. *Nurse education today*, 2016.45. 142-147. DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nedt.2016.07.006>260-6917/© 2016 Elsevier Ltd. All rights reserved.
19. Moir F et al. A peer-support and mindfulness program to improve the mental health of medical students. *Teaching and learning in medicine*. 2016. 28, 3, 293-302. DOI: 10.1080/10401334.2016.1153475. Epub 2016 Apr 19.
20. Gutierre MU, Gutierre RC, Curiati, JAE. A liga de meditação e saúde na educação, prevenção e terapêutica de profissionais de saúde e pacientes. *Revista de Medicina*.2019; 98(2):152-154.