



## MINDFULNESS E MEDITAÇÃO PARA ALÍVIO DO ESTRESSE: REVISÃO INTEGRATIVA

**Resumo:** O *mindfulness* e a meditação tem sido apontado como ferramentas capazes de melhorar a capacidade de concentração dos seus praticantes, no entanto, sua aplicabilidade em ambientes universitários ainda é pouco estudada. Sendo assim, o estudo objetiva descrever o conteúdo abordado nas produções científicas sobre as práticas de *mindfulness* e meditação por graduandos. Revisão integrativa da literatura utilizando as seguintes bases de dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências e Saúde (LILACS), *National Library of Medicine* (MEDLINE), Base de Dados de Enfermagem (BDENF - Enfermagem), Modelos de Saúde e Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas nas Américas (MOSAICO) e Index Psicologia – Periódicos técnico científicos. Foram localizados 11 artigos que atendiam aos critérios de inclusão, sendo 7 deles em inglês e 4 em português, e foi utilizado o sistema de classificação de evidências para construção de uma tabela. O uso das terapias integrativas *mindfulness* e meditação se revelaram opções acessíveis, práticas e eficientes no controle aos altos níveis de estresse vivenciados pelos estudantes universitários. Os estudos analisados trazem resultados promissores, em que o uso das práticas acarreta uma queda significativa do estresse percebido. Descritores: *Mindfulness*, Meditação, Estresse, Estudantes Universitários.

### Mindfulness and meditation for stress relief: integrative review

**Abstract:** Mindfulness and meditation have been identified as tools capable of improving the concentration capacity of its practitioners, however, their applicability in university environments is still poorly studied. Therefore, the study aims to describe the content addressed in scientific productions on mindfulness and meditation practices by undergraduates. Integrative literature review using the following databases: Latin American and Caribbean Literature in Science and Health (LILACS), National Library of Medicine (MEDLINE), Nursing Database (BDENF - Nursing), Health Models and Traditional, Complementary and Integrative Medicines in the Americas (MOSAICO) and Index Psicologia – Scientific technical journals. 11 articles that met the inclusion criteria were located, 7 of them in English and 4 in Portuguese, and the evidence classification system was used to construct a table. The use of mindfulness and meditation integrative therapies proved to be accessible, practical and efficient options in controlling the high levels of stress experienced by university students. The analyzed studies bring promising results, in which the use of practices leads to a significant drop in perceived stress. Descriptors: Mindfulness, Meditation, Stress, Students, College Students.

### Mindfulness y meditación para aliviar el estrés: revisión integrativa

**Resumen:** El *mindfulness* y la meditación han sido identificados como herramientas capaces de mejorar la capacidad de concentración de sus practicantes, sin embargo, su aplicabilidad en entornos universitarios aún está poco estudiada. Por lo tanto, el estudio tiene como objetivo describir el contenido abordado en las producciones científicas sobre las prácticas de atención plena y meditación de los estudiantes de grado. Revisión integrativa de la literatura utilizando las siguientes bases de datos: Literatura Latinoamericana y del Caribe en Ciencia y Salud (LILACS), Biblioteca Nacional de Medicina (MEDLINE), Base de Datos de Enfermería (BDENF - Enfermería), Modelos de Salud y Medicinas Tradicionales, Complementarias e Integrativas en el Américas (MOSAICO) e Index Psicologia – Revistas científicas técnicas. Se localizaron 11 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión, 7 de ellos en inglés y 4 en portugués, y se utilizó el sistema de clasificación de evidencia para construir una tabla. El uso de terapias integradoras de *mindfulness* y meditación demostró ser opciones accesibles, prácticas y eficientes en el control de los altos niveles de estrés que experimentan los estudiantes universitarios. Los estudios analizados arrojan resultados prometedores, en los que el uso de prácticas conduce a una caída significativa del estrés percibido. Descriptores: Atención Plena, Meditación, Estrés, Estudiantes, Estudiantes Universitarios.

#### Brenda Rodrigues Souto

Graduanda em Enfermagem da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ.  
E-mail: [brendarodriguesouto@gmail.com](mailto:brendarodriguesouto@gmail.com)

#### Priscila Cristina da Silva Thiengo de Andrade

Enfermeira. Professora Adjunta do Departamento Médico-Cirúrgico da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ.  
E-mail: [profprithiengo@gmail.com](mailto:profprithiengo@gmail.com)

#### Janaína Mengal Gomes Fabri Ferreira

Enfermeira. Professora Assistente do Departamento Médico-Cirúrgico da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ.  
E-mail: [janamgfabri@gmail.com](mailto:janamgfabri@gmail.com)

#### Rosana Fidelis Coelho Vieira

Enfermeira. Instituto Nacional do Câncer - INCA.  
E-mail: [rosanafidelis72@gmail.com](mailto:rosanafidelis72@gmail.com)

Submissão: 29/06/2023

Aprovação: 23/07/2023

Publicação: 21/09/2023



#### Como citar este artigo:

Souto BR, Andrade PCST, Ferreira JMFG, Vieira RFC. *Mindfulness* e meditação para alívio do estresse: revisão integrativa. São Paulo: Rev Recien. 2023; 13(41):768-779. DOI: <https://doi.org/10.24276/rrecien2023.13.41.768-779>

## Introdução

A vida é um processo. Desde que nascemos estamos sujeitos a mudanças, tanto de ambientes quanto das percepções acerca da vida e isso faz parte do desenvolvimento humano. A juventude é marcada principalmente por duas características essenciais: desenvolvimento físico e psicossocial, e junto a eles há consequências como o estresse emocional derivado das grandes adaptações que fazemos ao longo da nossa evolução<sup>1</sup>.

O estresse é uma reação do organismo composta por componentes físicos e/ou psicológicos, causados pelas alterações psicofisiológicas que ocorrem quando a pessoa se confronta com uma situação que, de um modo ou de outro, a irrite, amedronte, excite ou confunda, ou mesmo que a faça imensamente feliz. Isto significa que o processo bioquímico do estresse independe da causa da tensão, sendo que o elemento primordial necessário para o seu desencadeamento é claramente a necessidade de adaptação a algum fato ou mudança<sup>1</sup>.

Com tal definição pode-se entender que a necessidade de se adaptar a situações e/ou mudanças, é um dos principais precursores do processo de desencadeamento do estresse.

A contemporaneidade afetou, e afeta, a vida de diversas pessoas a todo momento, com todos os avanços que presenciados no âmbito socioeconômico, político, e principalmente tecnológico. Essa constante mudança que é vivenciada no dia-dia da população mundial, faz com que, para acompanhar o "ritmo da sociedade", o processo de adaptação e o processamento de informações, tanto pelo corpo quanto pela mente, ocorra exageradamente rápido, podendo levar a sobrecarga física e mental.

Dentre os sintomas do estresse no corpo humano, pode-se destacar: o decréscimo da atenção e

da concentração, deterioração da memória, aumento do índice de erros, dificuldade e/ou demora na resposta a estímulos<sup>2</sup>. Esses são quadros que podem afetar diretamente no desempenho de qualquer pessoa, seja criança ou adulto.

O ambiente acadêmico pode ser apresentado como um lugar de constantes mudanças e adaptações, onde os alunos passam por momentos de frustrações, angústias e constante crescimento. A academia pode ser vista como um exemplo de local onde há construções de expectativas, e por vezes, devido a seguidas frustrações, acaba por ser tornar um local de "gatilho" para o desencadeamento de distúrbios fisiológicos e psíquicos, ocasionados pelo agravamento do estresse acadêmico dos estudantes<sup>3</sup>.

O aumento dos níveis de estresse nos alunos de graduação, devido à grande cobrança provinda das disciplinas, como trabalhos, produções acadêmicas, etc, além de ser prejudicial à saúde, são marcados por tornar esses indivíduos mais suscetíveis a desenvolver transtornos mentais e doenças. De acordo com alguns estudos ao ingressar na faculdade, muitos graduandos adquirem o hábito de fumar e consumir bebidas alcoólicas, reduzem a realização de atividades físicas e aumentam gradualmente o peso ao longo do curso<sup>4</sup>.

Neste sentido, a busca por novas possibilidades tem levado a adoção das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) como uma intervenção possível e benéfica para esses estudantes, que buscam formas eficazes para o seu equilíbrio e tratamento, sem lançar mão das medidas farmacológicas. As Práticas Integrativas e Complementares são estratégias que auxiliam na promoção da saúde e na prevenção de agravos, intensificam a humanização do cuidado.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde fazem parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e, desde 2018, 29 práticas são reconhecidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS). São elas: homeopatia, acupuntura, plantas medicinais e fitoterapia, medicina antroposófica, termalismo social/crenoterapia, arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia, osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa, yoga, aromaterapia, apiterapia, bioenergética, constelação familiar, cromoterapia, geoterapia, hipnoterapia, imposição de mãos, ozonioterapia e terapia de florais<sup>5</sup>.

A meditação é uma prática milenar, utilizada em diversas tradições, tanto culturais como religiosas, e também filosóficas. Como maior exemplo temos o budismo, uma conhecida doutrina que segue os campos filosóficos e espirituais, e utiliza a meditação como forma de busca incessante da felicidade duradoura, defendendo que os seres humanos buscam a libertação do sofrimento e o estado de bem-estar constante na vida<sup>6</sup>.

Em geral, a meditação pode ser descrita como uma prática que permite uma interação entre mente e corpo, e foca na capacidade de viver o presente, o momento. Sendo assim, a prática regular desta terapia parte, na sua maioria, da necessidade pela melhora na qualidade de vida, no estado de saúde e na redução dos prejuízos que altos níveis de estresse podem trazer<sup>7</sup>.

No fim da década de 1970, foram feitas as primeiras aplicações de meditação guiada por *mindfulness* como terapia clínica por Jon Kabat-Zinn e colegas nos Estados Unidos na Faculdade de

Massachusetts. Assim, em 1979, foi desenvolvido um projeto de redução de estresse em grupo chamado MBSR, sigla para o termo em inglês *mindfulness-based stress reduction*. Este programa era voltado principalmente para pessoas com níveis danosos de estresse<sup>8,9</sup>.

“*Mindfulness*” é um termo em inglês provindo da palavra “*Sati*” (oriunda de um dialeto indiano chamado *Pati*), que traduzido literalmente significa “lembrar”, e nas escrituras budistas o termo se refere a lembrança de se manter a consciência. Conforme os ensinamentos dessa tradição, a mente humana tende a avaliar e reagir emocionalmente fazendo com que a mente não sustente sua consciência nos momentos presentes. O *mindfulness* no Brasil, é um tema pouco familiar para a população em geral, e pode ser traduzido como “atenção plena” “mente alerta”, “consciência plena”, entre outros<sup>10</sup>.

Essa terapia se aplica a todas as idades e é simples de se executar, por ser um estado auto induzido e autoaplicável. Para que o indivíduo chegue ao estado de consciência meditativo é necessário seguir algumas técnicas, que podem ser diversas e diferentes. Todas exigem uma atenção plena, podendo variar entre uma palavra, um som, uma imagem ou até mesmo focar na própria respiração, independente do objeto de atenção, a proposta está em permitir o estado de atenção plena, no momento presente. Em termos técnicos, pode-se dizer que é um “relaxamento da lógica”, uma condição onde “não há julgamento” ou de “não criar expectativas”<sup>7</sup>.

Pode parecer fácil “apenas ter atenção”, mas não é. A todo momento somos tomados por pensamentos aleatórios e que podem variar, desde algo que aconteceu na infância até mesmo sobre as contas

para pagar. A prática de “parar para estar” pode parecer, a princípio, agonizante devido a necessidade da atenção, no entanto, quando o praticante consegue exercitá-la, a atividade passa a ser libertadora. Trazer atenção para tudo que está fazendo, principalmente sua respiração, são passos essenciais para um estado de atenção plena, viver o momento presente sem tentar dominar a mente, conduzindo sua atenção para o agora<sup>11</sup>.

O presente estudo tem como objeto a prática de *mindfulness* e meditação como método de alívio do estresse em estudantes de graduação e esta pesquisa justifica-se pela necessidade de evidenciar como a prática de meditação regular poderá ser um aliado no manejo dos sintomas ocasionados pelo estresse e na melhora na qualidade de vida dos seus praticantes. Assim, em razão da necessidade de aproximação com a produção científica e para ressaltar a relevância desta temática, fornecendo subsídios para a compreensão do fenômeno estudado, a revisão que se apresenta teve por objetivo descrever o conteúdo abordado nas produções científicas sobre as práticas de *mindfulness* e meditação por graduandos.

A relevância deste estudo está na possibilidade de intervir sobre um problema comum e que afeta a saúde mental e física dos estudantes, o estresse, que está presente na vida de cerca da metade dos acadêmicos (49,1% em média), onde os mesmos apresentam manifestações de sintomas mais acentuados, e isso resulta em uma queda no rendimento acadêmico e afeta também suas relações pessoais<sup>3</sup>.

Vislumbra-se assim, a possibilidade de contribuir para o seu manejo a partir do estímulo para o autocuidado desses acadêmicos, pois o estudo

apresenta a meditação, prática oriunda das Tradições Orientais, como uma alternativa para esse autocuidado onde sua realização proporciona as reflexões sobre os diferentes valores e estilos de vida da sociedade contemporânea e possibilita a mudança de hábitos visando uma melhoria da sua saúde física e mental.

## **Material e Método**

Trata-se de um estudo de revisão integrativa da literatura. Este método de pesquisa permite que haja a colaboração de diversas disciplinas, e também, a integração de conhecimento das mesmas, visando a compreensão sobre cuidado em saúde tanto no âmbito individual quanto no âmbito coletivo. Para tal objetivo ser alcançado, é necessário que a vasta produção de conhecimento, feitas a partir de diferentes paradigmas, sejam integradas, e assim, permitam a construção de projetos sob diferentes ângulos do cuidado<sup>12</sup>.

Para a sua construção, foram seguidas as seis etapas primordiais, sendo elas: A identificação do tema e seleção da hipótese ou questão norteadora; O estabelecimento de critérios para inclusão e exclusão de estudos; A categorização dos estudos; A avaliação dos estudos incluídos na revisão; A interpretação dos resultados e a síntese/apresentação do conhecimento<sup>13</sup>.

Para a identificação da questão de pesquisa, foi utilizada a estratégia PICO<sup>14</sup> que é uma ferramenta que mantém o foco na pesquisa e é utilizada para a formulação da pergunta, na qual “P” (população ou problema) alunos de graduação; “I” (intervenção) a meditação; “C” (comparação) não se aplica e “O” (desfecho esperado) manejo do estresse.

Sendo assim, para responder à questão de

revisão: “Qual a contribuição do *mindfulness* e da meditação para o manejo do estresse em alunos de graduação?”, foram utilizados os descritores em português: “Meditação”, “Estresse”, “Estudante”, “Estudantes”, “Universitário”, “Universitários” e os descritores em inglês: “*Mindfulness*”, “*Meditation*” e “*Stress*” constantes nos Descritores em Ciências da Saúde (DeCs) e os operadores booleanos OR e AND.

A busca foi realizada no período de dezembro de 2022 a março de 2023 nas Bases de Dados: Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências e Saúde (LILACS) e *National Library of Medicine* (MEDLINE), Base de Dados de Enfermagem (BDENF - Enfermagem), Modelos de Saúde e Medicinas Tradicionais, Complementares e Integrativas nas Américas (MOSAICO) e Index Psicologia – Periódicos técnico científicos, da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS). Foram selecionados os artigos publicados entre 2017 e 2022 em inglês e português, com texto completo disponível online e excluídos da análise as

publicações cujos textos completos que não versaram sobre o tema. Para os artigos que apareceram em mais de uma base de dados, apenas um será submetido à análise, a fim de evitar a duplicidade de artigos.

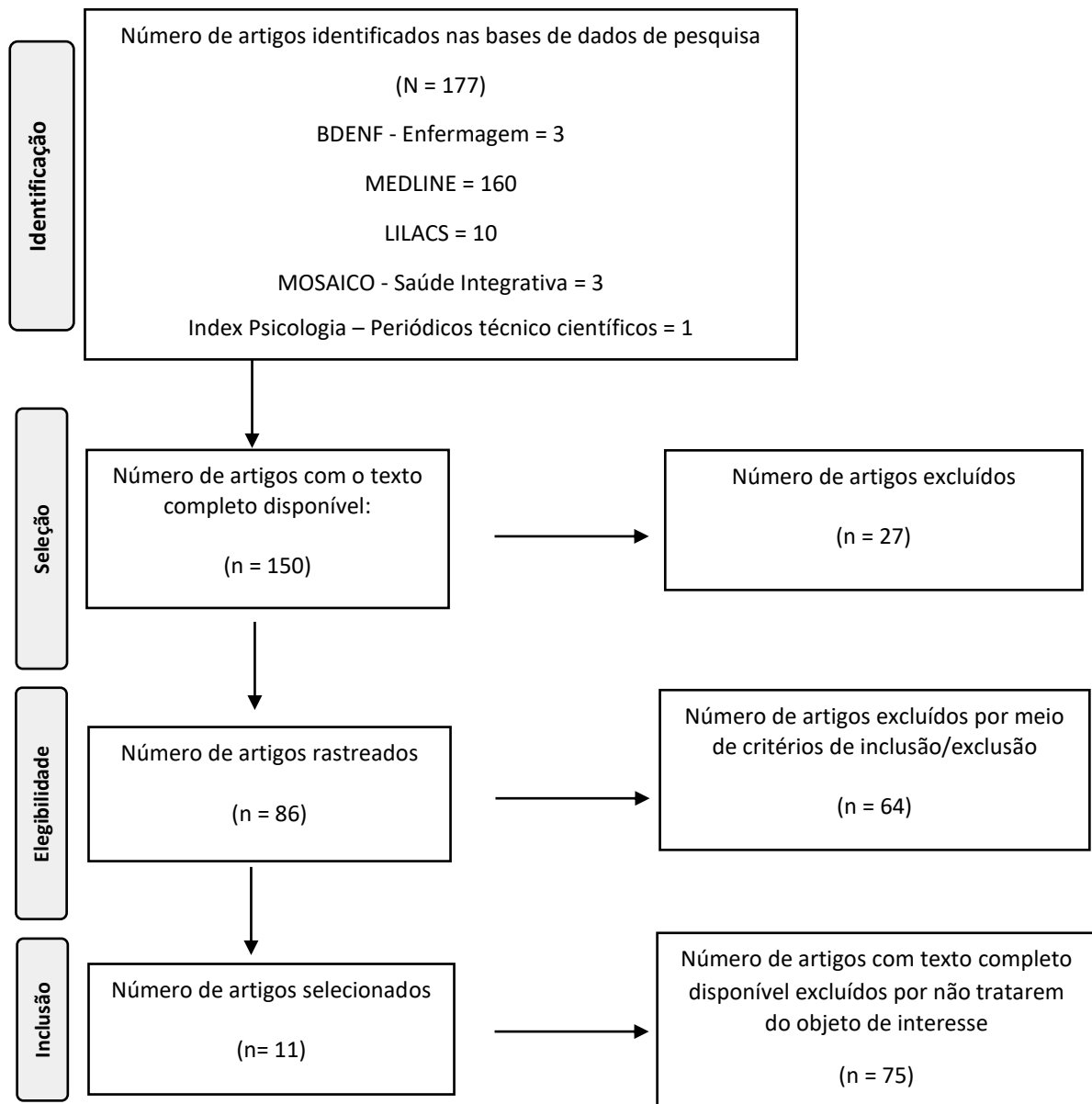
O estudo preservou os aspectos éticos da pesquisa e todos os autores dos artigos analisados foram adequadamente referenciados e seu conteúdo apresentado de forma fidedigna, conforme a Lei de Direitos Autorais nº 9.610/98<sup>15</sup>.

## Resultados

A figura 1 retrata o percurso para captação dos onze artigos científicos, de acordo com as orientações do *guideline Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses* (PRISMA)<sup>16</sup> o que permitiu a avaliação crítica dos resultados encontrados e um melhor delineamento do fluxograma de seleção.



**Figura 1.** Fluxograma de estratégia de busca e seleção de artigos nas bases de dados. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2023.



Fonte: A autora, 2023.

Assim, para sintetizar os resultados, as informações dos artigos selecionados foram acondicionadas na Tabela 1, apresentando as seguintes variáveis: título, ano de publicação, metodologia, principais conclusões e nível de evidência. Para a inclusão desta última variável, foi utilizado o sistema de classificação de evidências: N1. Revisão sistemática/metanálises; N2. Estudo clínico randomizado; N3. Ensaio controlado não randomizados; N4. Estudo de coorte ou estudos de

caso-controle; N5. Metassíntese de informações qualitativa ou estudos descritivos; N6. Estudos quantitativos únicos ou estudos descritivos e N7. Opinião de especialistas<sup>17</sup>.

A amostra foi composta por 11 artigos disponíveis, sendo sete deles em inglês e quatro em português. A Tabela 1 apresenta a produção científica delimitada por ordem alfabética, conforme título e metodologia.

**Tabela 1.** Produção científica e delineamento metodológico dos artigos selecionados. Rio de Janeiro -RJ, Brasil, 2023.

<b>Título</b>	<b>Ano</b>	<b>Método</b>	<b>Principais resultados (conclusão no resumo)</b>	<b>Nível de evidência</b>
Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial	2021	Ensaio controlado randomizado Instrumentos:	Os resultados sugerem que o mindfulness de traço superior está associado a baixos níveis de sofrimento psicológico e que uma breve intervenção baseada em mindfulness meditation parece ser útil para reduzir medidas de sofrimento em estudantes universitários.	<b>N.2</b>
Effectiveness of online mindfulness interventions on medical students' mental health: a systematic review	2021	Revisão sistemática guiada pelas diretrizes PRISMA. Foram definidos critérios de elegibilidade.	Há potencial para intervenções on-line de mindfulness serem eficazes na abordagem de alguns desafios de saúde mental de estudantes de medicina. Não havia evidências suficientes para apoiar o uso de tal intervenção em situações de esgotamento (burnout), depressão e ansiedade.	<b>N.1</b>
Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários	2018	Ensaio controlado não randomizado Instrumentos	Treinos meditativos podem configurar uma alternativa para intervenções visando ao manejo de estresse e aprimoramento de habilidades de mindfulness nas universidades.	<b>N.3</b>
Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil	2020	Estudo de caso longitudinal e de método misto com inclusão de ferramentas qualitativas e quantitativas	O curso eletivo focado na meditação da atenção plena e compaixão ajudou a desenvolver as habilidades socioemocionais de bem-estar, a autoconsciência dos alunos e a reduzir o afeto negativo.	<b>N.6</b>
Effects of active meditation on physical and psycho-emotional stress indicators in Chilean health sciences students. A pilot study	2020	Estudo piloto exploratório e quantitativo	A implementação da meditação ativa no cotidiano deste grupo de universitários diminuiu seus indicadores físicos e psicoemocionais de estresse.	<b>N.6</b>
Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Clinical Clerkship Students: A Cluster-Randomized Controlled Trial	2017	Ensaio controlado randomizado por cluster.	Mindfulness-Based Stress Reduction parece viável e aceitável aos alunos do internato médico, o grupo intervenção resultou em uma pequena a moderada melhoria da saúde mental em comparação com o grupo de estagiários como de costume durante o acompanhamento de 20 meses.	<b>N.2</b>

Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App “Calm” to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial	2019	Estudo de controle randomizado.	O aplicativo “Calm” é uma modalidade eficaz para fornecer meditação de mindfulness, a fim de reduzir o estresse e melhorar a atenção plena e autocompaixão em universitários estressados.	N.2
Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students’ Stress and Anxiety Levels	2019	Programa piloto de seis semanas.	Os alunos experimentaram uma redução nos níveis de estresse e ansiedade após completar um curso de seis semanas de programa de yoga e meditação antes dos exames finais.	N.6
Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários	2021	Pesquisa-intervenção de abordagem qualitativa.	A meditação mindfulness na Universidade foi importante para promoção da saúde mental, efetiva à minimização de estados de estresse e ansiedade e promoveu mudanças positivas na vida dos estudantes.	N.5
Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira	2021	Metodologia qualitativa	Na perspectiva de uma abordagem em grupo, além dos efeitos positivos, a prática se mostrou barata e de fácil reprodução.	N.5
Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis	2019	Revisão Sistemática e Meta-Análise	As intervenções abordaram principalmente a importância de estratégias de meditação, programas de atenção plena e terapia cognitivo-comportamental para reduzir o estresse, a ansiedade e a depressão nos alunos.	N.1

Fonte: A autora, 2023.

## Discussão

A partir da leitura dos artigos, no que tange aos seus conteúdos, foi evidenciado a recorrência de alguns temas e que foram agrupados em categorias, de acordo com a proximidade do seu conteúdo:

### Efeitos benéficos e as vantagens das práticas baseadas em *Mindfulness*

Importante enfatizar que a meditação (ou meditação guiada por *mindfulness*) faz parte do grupo das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) que são descritas, segundo a Portaria GM/MS nº 971 de 3 de maio de 2006<sup>18</sup>, do Ministério da Saúde, como:

Tais sistemas e recursos envolvem abordagens

que buscam estimular os mecanismos naturais de prevenção de agravos e recuperação da saúde por meio de tecnologias eficazes e seguras, com ênfase na escuta acolhedora, no desenvolvimento do vínculo terapêutico e na integração do ser humano com o meio ambiente e a sociedade. Outros pontos compartilhados pelas diversas abordagens abrangidas nesse campo são a visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado.

A partir de 2018, a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), foi ampliada, e foram adicionadas mais práticas pertencentes às PICS, totalizando 29 que podem ser usadas como cuidados terapêuticos pelos usuários do SUS, e a



meditação é uma delas.<sup>5</sup> (BRASIL, 2018). Tal política tem ênfase na atenção primária que visa o cuidado continuado, humanizado e integral em saúde<sup>18</sup>.

Dizendo isso, os artigos em sua maioria, relataram os benefícios dos praticantes da meditação e do *mindfulness*, mostrando-se especialmente eficazes no manejo do estresse percebido por estudantes universitários.

Levando em conta os estágios educacionais, o universitário é o mais recorrente na procura de estratégias para intervenções visando reduzir quadros de estresse, ansiedade e depressão. Sendo assim, intervenções baseadas em *mindfulness* produzem resultados mais eficazes em relação a redução dessas psicopatologias<sup>19</sup>.

O relato dos estudantes após participação em sessões de treinamento das terapias abordadas, trouxeram pontos em comum, como a diminuição do afeto negativo e também do estado de ansiedade<sup>20,21</sup>.

As práticas também contribuíram para o aumento do traço de *mindfulness*. Junto com a melhora da atenção plena, as capacidades de observar e descrever experiências aumentam, da mesma forma que as habilidade de agir com consciência, não julgar e não ser tão reativo<sup>22</sup>. Tais capacidades vêm atreladas a diversas outras aptidões, como o aumento da motivação, da capacidade de prestar atenção e de socializar<sup>23</sup>.

O maior controle sobre as próprias emoções e a vivência de um estado mais consciente foram relatados como vantagens. Tais experiências permitem que o estudante desenvolva a capacidade de autoconhecimento, trazendo consigo um estado mental mais claro, proporcionando o aparecimento de emoções positivas. Muitos relataram ter deixado de

ruminar pensamentos, o que pode acarretar estados de ansiedade<sup>23,24</sup>.

Houve também o desenvolvimento da capacidade de perceber situações estressantes, ou que causavam sofrimento, e assim formular maneiras de evitar as mesmas. Alguns utilizavam da meditação para manter-se relaxados ao lidar com tais momentos, que poderiam acontecer tanto na vida acadêmica quanto na vida cotidiana<sup>20,25</sup>.

Além dos benefícios, a meditação ou a meditação guiada por *mindfulness* foram abordadas como práticas vantajosas de serem implementadas pelas instituições de ensino. Pois, uma vez que o usuário tenha contato com a prática e saiba como realizá-la, a meditação poderá ser realizada em grupo ou individualmente, em casa, na faculdade ou em outro lugar de escolha. As sessões são de curta duração e os resultados podem ser vistos em um curto prazo<sup>21</sup>.

Alguns dos artigos escolhidos utilizaram como via de implementação da estratégia aplicativos de celular. Além de serem gratuitos para uso, também dão a liberdade de escolha ao universitário para selecionar o lugar onde pretende praticar. O uso do aplicativo escolhido por ele como instrumento de pesquisa, mostrou-se eficaz após uma abordagem promissora na melhoria da qualidade de sono dos estudantes universitários<sup>22</sup>.

### **Identificação de fatores que influenciam os resultados e as limitações**

O *mindfulness* é reconhecido como uma qualidade de traço, ou seja, que faz parte da natureza humana e está presente em todas as pessoas, onde pode ser duradoura e estável, com a sustentação do foco e atenção, e onde há a abertura e aceitação da vivência do dia a dia<sup>26</sup>.

Um estudo revelou que, indivíduos com alto traço de *mindfulness*, por possuírem experiências e conhecimentos prévios sobre a prática, tendem a obter altas pontuações nos escores como medidas de bem-estar, baixas em estresse percebido e ansiedade, alterando os resultados<sup>21</sup>. Por conta disso, uma grande parte dos artigos revisados tinham como critérios de inclusão para participar do programa “não ter experiências anteriores” com as práticas pesquisadas.

Estudantes que estavam presenciando altos níveis de estresse, e com isso, estar vivenciando sintomas mais agudos, não obtinham pontuações significativas ao final dos programas. O que poderia estar relacionado ao fator causador do estresse, como por exemplo períodos de provas, um momento tenso que aumenta a intensidade do estresse e ansiedade vivenciados por todos acadêmicos<sup>27,28</sup>.

Os autores ainda relatam as limitações para o desenvolvimento dos estudos. Uma dessas limitações seria a desistência dos participantes no decorrer das práticas da meditação ou meditação guiada por *mindfulness* foi comumente reportada pelos trabalhos analisados. Isso pode estar associado às demandas relacionadas à faculdade, que tem como consequência a falta de tempo, e até problemas relacionados à vida pessoal<sup>22,23</sup>. Porém, para os alunos participantes, mesmo não podendo participar de todas as reuniões do programa, foi possível reconhecer seus benefícios e o valor agregado a sua vivência<sup>29</sup>.

O número de participantes também foi considerado um fator limitante pois o tamanho reduzido da amostra pode impossibilitar a detecção de mudanças que poderiam ser significativas para o

estudo, efeitos sutis, porém importantes<sup>21,27</sup>. Em estudos quantitativos esse fato pode implicar em déficits nos resultados, que são baseados em números e porcentagens, uma vez que para o uso de tal metodologia, os mesmos precisam apresentar uma quantidade mais significativa<sup>20</sup>.

Estudos que não apresentaram métodos com randomização das amostras, evidenciaram isso como uma possível limitação. Não utilizar a divisão entre grupo controle e grupo intervenção, por um método de seleção aleatória, pode tornar os resultados fracos e sujeitos a viés, pois tais abordagens permitem um equilíbrio quanto as covariáveis<sup>29,30</sup>.

O tempo de duração das abordagens foi amplamente abordado, uma vez que a maioria considerou suas intervenções breves. Acompanhamentos de longa duração, que intensificariam os impactos positivos das terapias nos universitários, poderia contribuir para estudos de efeitos a longo prazo, e de algumas facetas como a interação grupo e tempo que precisam de uma intervenção mais longa para serem analisadas. Além disso, indivíduos que vivenciam níveis severos de estresse, podem necessitar de uma intervenção mais duradoura para que haja um efeito significativo<sup>23,27,29</sup>.

Algumas avaliações foram feitas apenas por autorrelato, o que pode levar as respostas a um viés, permitindo que o participante responda o que acredita ser mais favorável ou também relatar um preconceito do mesmo<sup>22,28</sup>. Além de pesquisas de autorrelato, abordagens como entrevistas às cegas na qualidade de forma de avaliação da saúde mental ou meios de avaliar a atitude profissional dos alunos durante o estudo, podem aumentar a relevância clínica do estudo<sup>31</sup>.

## Conclusão

O uso das práticas integrativas *mindfulness* e meditação se revelaram opções acessíveis, práticas e eficientes no manejo dos níveis de estresse vivenciados pelos estudantes universitários. Os estudos analisados trazem resultados promissores, em que o uso das práticas acarreta uma queda significativa do estresse percebido, assim como da ansiedade, afeto negativo e um aumento da atenção plena, que permite uma melhora na capacidade da manutenção da atenção dos graduandos.

Apesar dos achados positivos, os estudos compartilham limitações em comum, assim como suas propostas de solução. Como sugestões, faz-se necessário a realização de pesquisas com intervenções mais longas e com maior número de participantes. Outro ponto essencial a ser abordado foi o número limitado de artigos publicados na língua portuguesa.

Sendo assim, espera-se que mais estudos sejam realizados abordando o uso das terapias em estudantes universitários, tendo em vista que o presente estudo concluiu que são terapias vantajosas por serem de fácil acesso e comprovada eficácia na manutenção dos seus efeitos positivos, podendo ser aliadas na sustentação da saúde mental dos estudantes.

## Referências

1. Lipp MN, Arantes J, Do M, Buriti S, Witzig T. O Estresse em Escolares. *Psicologia Escolar e Educacional*. 2002; 6(1):51-56.
2. Mondardo A, Pedon E. Estresse e Desempenho Acadêmico em Estudantes Universitários. *Rev Ciências Humanas*. 2005; 6(6):159-180.
3. Cardoso JV, Gomes CFM, Junior RJP, Silva DA da. Estresse em estudantes universitários: uma abordagem epidemiológica. *Rev Enferm UFPE on line*. 2019; 13(e241547).
4. Linard JG, Mattos SM, Almeida ILS de, Silva CB de A, Moreira TMM. Associação entre estilo de vida e percepção de saúde em estudantes universitários. *Journal of Health & Biological Sciences*. 2019; 7(4):374.
5. Brasil. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares - PNPIC. Ministério da Saúde. 2018. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/aceso-a-informacao/acoes-e-programas/pnic>>.
6. Votto GG, Carvalho HCW de. Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*. 2019; 10(3):60.
7. Demarzo MMP. Meditação Aplicada à Saúde. 2011. Disponível em: <[https://www.researchgate.net/profile/Marcelo-Demarzo/publication/310842352\\_Meditacao\\_aplicada\\_a\\_Saude\\_Meditation\\_for\\_Health/links/5861287008ae329d61fef08/Meditacao-aplicada-a-Saude-Meditation-for-Health.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marcelo-Demarzo/publication/310842352_Meditacao_aplicada_a_Saude_Meditation_for_Health/links/5861287008ae329d61fef08/Meditacao-aplicada-a-Saude-Meditation-for-Health.pdf)>.
8. Kabat-Zinn J. Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*. 2003; 8(2):73-107.
9. Salmon P, Sephton S, Weissbecker I, Hoover K, Ulmer C, Studts JL. Mindfulness meditation in clinical practice. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2004; 11(4):434-46.
10. Hirayama MS, Milani D, Rodrigues RCM, Barros NF, Alexandre NMC. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2014; 19(9):3899-914.
11. Lima K. Mindfulness: caminho para a qualidade de vida no Trabalho. Tribunal de Justiça do Distrito Federal e dos Territórios. 2017. Disponível em: <<https://www.tjdft.jus.br/informacoes/programas-projetos-e-acoes/pro-vida/dicas-de-saude/pilulas-de-saude/mindfulness-caminho-para-a-qualidade-de-vida-no-trabalho>>.
12. Soares CB, Hoga LAK, Peduzzi M, Sangaleti C, Yonekura T, Silva DRAD. Revisão integrativa: conceitos e métodos utilizados na enfermagem. *Rev Esc Enferm USP*. 2014; 48(2):335-45.
13. Mendes KDS, Silveira RCCP, Galvão CM. Revisão Integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enferm*. 2008;

17(4):758-64.

14. Stern C, Jordan Z, McArthur A. Developing the review question and inclusion criteria: the first steps in conducting a systematic review. *American Journal of Nursing*. 2014; 114(4):53-56.

15. Brasil. Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Diário Oficial da União. Editor: Brasília. 1998. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/l9610.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/l9610.htm)>.

16. Liberati A, Altman DG, Tetzlaff J, Mulrow C, Gøtzsche PC, Ioannidis JPA, et al. The PRISMA Statement for Reporting Systematic Reviews and Meta-Analyses of Studies That Evaluate Health Care Interventions: Explanation and Elaboration. Vol. 6, *PLoS Medicine*. 2009.

17. Melnyk BM, Fineout-Overholt E. Evidence based practice in nursing & healthcare: A guide to best practice. 2th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins. 2011.

18. Brasil. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Ministério da Saúde. Disponível em: <<https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>>.

19. Valero GG, Ortega FZ, Jiménez JLU, Molero PP. Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019; 16(22):4394.

20. Araujo AC, Santana CLA, Kozasa EH, Lacerda SS, Tanaka LH. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. *Acta Paul Enferm*. 2020; 33.

21. Sousa GM, Lima-Araújo GL, Araújo DB, Sousa MBC. Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. *BMC Psychology*. 2021; 9(1).

22. Huberty J, Green J, Glissmann C, Larkey L, Puzia M, Lee C. Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App “Calm” to Reduce Stress among College Students: Randomized Controlled

Trial. *JMIR Mhealth and Uhealth*. 2019; 7(6):e14273.

23. Silveira LL, Fabrizzi HE, Hamilko HCC, Stefanello S, Santos DVD dos. Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. *Rev Bras Educação Médica*. 2021; 45(2):e053.

24. Schuh LM, Cabral FB, Hildebrandt LM, Cosentino SF, Colomé ICDS. Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. *Rev Enferm UFSM*. 2021; 10(e9):1-21.

25. Morrison R, Paz-Díaz C, Gutiérrez P, Frías C, Espinosa A, Soto P, et al. Effects of active meditation on physical and psycho-emotional stress indicators in Chilean health sciences students. A pilot study. *Rev Facultad Medicina*. 2020; 68(4).

26. Duarte C, Ferreira C, Gouveia JP. O Traço de Mindfulness como Protector nos Comportamentos Bulímicos. *Psychologica*. 2010; 2(52):401-22.

27. Carpena MX, Menezes CB. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*. 2018; 34(e3441).

28. Lemay V, Hoolahan J, Buchanan A. Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students’ Stress and Anxiety Levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*. 2019; 83(5).

29. Votto GG, Carvalho HCW. Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo. *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*. 2019; 10(3):60.

30. Sharma N, Srivastav AK, Samuel AJ. Ensaio clínico randomizado: padrão ouro de desenhos experimentais - importância, vantagens, desvantagens e preconceitos. *Rev Pesq Fisioterapia*. 2020; 10(3):512-9.

31. Dijk I van, Lucassen PLBJ, Akkermans RP, van Engelen BGM, van Weel C, Speckens AEM. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Clinical Clerkship Students. *Academic Medicine*. 2017; 92(7):1012-21.