

# *Efeitos das intervenções baseadas em meditação entre estudantes de medicina*

Effects of meditation-based interventions among medical students  
Efectos de las intervenciones basadas en la meditación entre estudiantes de medicina

Maria Luísa Santos Teixeira<sup>1</sup>, Jany Rodrigues Prado<sup>2</sup>

## **RESUMO:**

**Introdução:** A meditação trata-se de uma prática individual baseada no treinamento do foco da atenção, redução do pensamento ruminativo e reorientação cognitiva e têm sido estudada como uma alternativa de profilaxia e controle de diversas patologias psiquiátricas e psicológicas. **Objetivo:** Realizar uma revisão de literatura sobre os efeitos da meditação na saúde mental dos estudantes de medicina. **Método:** Foi feita uma revisão de literatura nas bases de dados Lilacs e na biblioteca SciELO, selecionando-se 4 artigos. Adicionalmente, foi consultado um capítulo de livro do Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade, de 2017. **Resultados:** Os alunos dos estudos selecionados relataram que a meditação auxiliou na melhora da autocontemplação, autoconsciência, autoaceitação, bem-estar e relações interpessoais. **Conclusão:** Observa-se que a meditação possui efeitos positivos na saúde mental dos estudantes, modificando aspectos no âmbito físico e cognitivo.

**Palavras-chave:** Meditação. Estudantes de medicina. Saúde mental.

## **ABSTRACT:**

**Introduction:** Meditation is an individual practice based on the training of the attention's focus, reduction of the ruminative thought and cognitive reorientation and have been studied as an alternative of prophylaxis and control of different kinds of psychological and psychiatric pathologies. **Goal:** To accomplish a revision of the literature about the effects of meditation in medicine student's mental health. **Method:** A literature review was carried out in the Lilacs databases and in the SciELO library, selecting 4 articles. In addition, it was consulted a chapter of the book Program of Atualization in Familiy and Comunity Medicine, from 2017. **Results:** The students from the selected studies reported that meditation helped in the improvement of their self-contemplation, self-awareness, self-acceptance, well-being and interpersonal relationships. **Conclusion:** It can be observed that meditation has positive effects in student's mental health, modifying physical and cognitive aspects.

**Keywords:** Meditation. Students, Medical. Mental health.

## INTRODUÇÃO

De acordo com o Ministério da Saúde, a meditação trata-se de uma prática individual baseada no treinamento do foco da atenção, redução do pensamento ruminativo e reorientação cognitiva sendo incluída nas diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS) em 2017 como uma prática integrativa e complementar. Desde a década de 1980, as práticas meditativas têm sido estudadas como uma alternativa de profilaxia e controle de diversas patologias psiquiátricas e psicológicas além de serem aplicadas e avaliadas também em estudantes e atletas de alto desempenho e no meio corporativo.<sup>1</sup>

Nota-se que os estudantes de medicina compõem um grupo no qual há grande prevalência de redução da qualidade de vida além de estresse, ansiedade e depressão menor.<sup>2</sup> Dentre algumas das causas identificadas para esse problema incluem-se a sobrecarga de atividades curriculares e extracurriculares, a competitividade entre os alunos, a responsabilidade clínica com os pacientes e a dificuldade de conciliação das atividades acadêmicas com a própria saúde e vida pessoal.<sup>3</sup> Sendo assim, o manejo do estresse e da ansiedade de caráter preventivo trata-se de uma necessidade para a melhoria da saúde e bem-estar desse público tanto no período de graduação, quanto ao longo do futuro âmbito profissional.

Nesse contexto, alguns programas de intervenção que visam à melhoria da saúde mental dos estudantes de medicina foram elaborados e estão sendo estudados, muitos deles baseados em meditação, especialmente utilizando o método de *mindfulness* (atenção plena), que pode ser descrito como uma série de técnicas e práticas que visam o estar consciente no momento presente durante o cotidiano.<sup>5</sup> Os resultados obtidos se mostram promissores com redução de estresse e emoções negativas além de aumento dos níveis atenção, empatia e compaixão, características importantes para os profissionais da saúde.<sup>4</sup>

O objetivo deste estudo foi realizar uma revisão de literatura sobre os efeitos da meditação na saúde mental dos estudantes de medicina.

## MÉTODOS

Foi realizada uma revisão de literatura em dezembro de 2020 nas bases de dados Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs) e a biblioteca *Scientific Electronic Library Online* (SciELO). Os descritores utilizados foram “meditação e estudantes” com recorte temporal de 2010 a 2020. Com esses termos foram encontrados 12 artigos. Desses, 5 foram selecionados pela leitura do título e resumos, e 4 foram considerados elegíveis após a leitura na íntegra por abordarem a temática dessa revisão. Como critérios de inclusão, foram considerados apenas textos que relatassem sobre os efeitos da meditação nos estudantes quanto à saúde mental, excluindo-se aqueles que não explanavam dessa temática.

Adicionalmente, foi consultado um capítulo de livro do Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade (PROMEF) de 2017, produzido pela Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade (SBMFC), intitulado “*Mindfulness* Aplicado à Saúde”, encontrado durante as pesquisas de estudo sobre o tema.

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

### Programas de intervenção baseada em meditação

A forma mais comum de programa de intervenção com foco em meditação são as Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (MBI) uma das técnicas de meditação mais difundidas no ocidente. O primeiro programa desenvolvido foi o Programa de Redução do Estresse em Grupo baseado em *Mindfulness* (MBSR), criado na década de 1970 na Universidade de Massachusetts destinado a pacientes com doenças crônicas.<sup>5</sup>

A partir dele, outros programas foram elaborados de acordo com a particularidade de cada grupo ao qual se destinava como a Terapia Cognitiva Baseada na Atenção Plena (MBCT), destinada a pacientes com transtorno de depressão unipolar.<sup>5</sup> Em geral, as intervenções são programas de duas horas semanais durante oito semanas. Além da orientação da prática da meditação, outras atividades são incluídas nos programas, a exemplo, o psicodrama e exercícios de escuta, fala e postura empáticas.<sup>5,6</sup>

A MBI destinada aos estudantes de medicina atualmente mais conhecida no Brasil é o Redemed<sup>®</sup>, desenvolvido por Susan Andrews em 2013 e aplicado inicialmente pelo Instituto Visão Futuro em parceria com a Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo entre os alunos da referida universidade.<sup>6</sup> O programa consiste em oito encontros presenciais semanais, com duas horas de duração cada, contendo uma parte teórica e uma parte prática.<sup>3,6</sup>

### **Evidências científicas**

As metanálises realizadas até o momento têm evidenciado que programas de meditação, mais especificamente o *mindfulness* no programa MBSR, possuem grande eficácia em reduzir o estresse e aumentar a percepção de espiritualidade e qualidade de vida em indivíduos saudáveis, além de auxiliar moderadamente no manejo de sintomas associados à ansiedade e depressão. Apesar de outros programas de relaxamento obterem esse mesmo efeito, outros como a redução de pensamentos ruminativos e aumento da autocompaixão e empatia são mais desenvolvidos nessa modalidade.<sup>5</sup>

Em pessoas não saudáveis, os melhores resultados de evolução do quadro clínico foram encontrados em pacientes com transtornos de ansiedade, depressão ou dor crônica com impactos similares a outras formas de tratamento e eficácia moderada no manejo do estresse para outros problemas crônicos com etiologias orgânicas e não orgânicas.<sup>5</sup>

A meditação atua também na redução de sintomas de ansiedade com moderada eficácia no manejo e bastante eficácia no tratamento dos transtornos de ansiedade com efeitos que perduram no *follow up*.<sup>7</sup> de acordo com a metanálise realizada por Hofmann *et al.* (2010). No entanto, outra metanálise, de Strauss *et al.* (2014), evidenciou apenas eficácia moderada para pacientes com sintomas depressivos.<sup>8</sup>

Há ainda evidências consistentes sobre a atuação positiva dos programas de meditação, especialmente o MBCT, na redução de recaídas em pacientes com depressão maior unipolar recorrente, com resultados que podem inclusive ser melhores do que os tratamentos farmacológicos e psicoterápicos.<sup>5</sup>

Em estudantes de medicina, de acordo com Shapiro *et al.* (2000), técnicas de enfrentamento do estresse, tais como a meditação, atuam de forma positiva no aumento das funções do sistema imunológico e da empatia além de reduzir a manifestação de sintomas relacionados à depressão e ansiedade. Outros benefícios destacados pelos autores são a melhora na habilidade de lidar com fatores estressores e na resolução de conflitos.<sup>9</sup>

Regehr *et al.* (2014) concluíram que as intervenções cognitivo-comportamentais, a qual inclui a meditação, têm eficácia na redução dos sintomas de ansiedade e depressão entre médicos e estudantes.<sup>10</sup> McConville *et al.* (2017) incluíram ainda a melhora do humor, da auto eficácia e da empatia como resultado da meditação.<sup>11</sup> Van Dijk *et al.* (2017) observou redução do estresse psicológico e de disfunções cognitivas além de melhora da saúde mental e satisfação com a vida em uma MBRS realizada com estudantes de medicina.<sup>12</sup>

### **Apontamentos de pesquisa**

No ano de 2019, Fernández *et al.* em seu estudo intitulado “*Meditación: análisis crítico de la experiencia de jóvenes universitarios en su vida cotidiana y salud*” (Meditação: análise crítica da experiência de jovens universitários em seu cotidiano e saúde) buscou identificar o significado da meditação no cotidiano de sete estudantes da área da saúde e desenvolveu, como metodologia, dez sessões de meditação de uma hora e meia cada entre os participantes. Para coleta de dados, foi realizada uma entrevista abordando antecedentes pessoais e a experiência do curso.<sup>13</sup>

Os alunos do estudo de Fernández *et al.* (2019) relataram que o programa auxiliou na melhora da autocontemplação, autoconsciência e autoaceitação. Também houve relatos sobre o auxílio na organização pessoal das atividades acadêmicas e definição de prioridades. Alegaram ainda melhora no bem-estar, nas relações interpessoais, mudanças de perspectivas e linhas de pensamento, maior habilidade para resolução de conflitos e maior da tolerância com outros pontos de vista.<sup>13</sup>

Ainda em 2019, Catarucci *et al.* abordaram outra perspectiva baseada na relação entre o sistema nervoso e o sistema imunológico. Assim, investigaram a possibilidade de

alterações em marcadores imunológicos pró e anti-inflamatórios no programa Programa de Redução do Estresse e Desenvolvimento da Empatia (Redemed<sup>®</sup>) aplicado entre estudantes de medicina do primeiro ao sexto ano do curso, formando um grupo ativo, composto por 55 alunos, e um grupo controle, de 54 alunos.<sup>3</sup>

No primeiro momento dos encontros semanais foram discutidas as evidências científicas dos benefícios da meditação, e no momento prático, foram realizados vários exercícios para auxiliar no gerenciamento do estresse, terminando com a prática de ioga e meditação. Ao todo, o curso teve oito sessões semanais com duração de duas horas cada.

Para avaliação dos resultados, aplicou-se um questionário sociodemográfico, que incluía uma questão sobre acolhimento, e foi realizada a coleta de sangue antes e após o curso, fazendo a dosagem da proteína C reativa quantitativa (PCR), interleucina 6 (IL6), fator de necrose tumoral alfa (TNF- $\alpha$ ) e da interleucina 10 (IL10). Como resultados, notou-se um aumento da autopercepção de acolhimento (de 34% no início do estudo para 64% no final) sendo que no grupo controle houve uma discreta redução (de 41% inicial para 38% final).<sup>3</sup>

Dentre marcadores inflamatórios avaliados, não houve alteração relevante no PCR, TNF- $\alpha$  e IL-6, mas houve aumento significativo de IL-10, uma interleucina anti-inflamatória. Tal achado é considerado benéfico haja vista que o estresse relaciona-se com o estado de inflamação crônica. A manutenção dos níveis dos demais marcadores não necessariamente indica uma ineficiência da meditação, mas da metodologia aplicada. Acredita-se que essa inalteração dos níveis séricos das citocinas pode ser explicada pelo curto período de tempo do programa uma vez que em estudos com maior tempo de duração foram observados resultados diferentes.<sup>3</sup>

No ano seguinte, os mesmos autores avaliaram os efeitos do programa Redemed<sup>®</sup> na percepção de estresse em estudantes de Medicina do primeiro ao sexto período em comparação com o grupo controle. Catarucci *et al.* (2020) aplicaram o questionário de perfil e o questionário para avaliação dos efeitos, a Escala de Estresse Percebido (PSS), para ambos

os grupos no início e no final do curso cujo conteúdo foi o igual ao realizado no estudo anterior.<sup>6</sup>

Catarucci *et al.* (2020) observaram que grupo de intervenção apresentou um leve aumento no sentimento de pertencimento a um grupo (de 36 para 59,6%) enquanto que no grupo controle houve uma redução (de 42,5% para 40%). Os voluntários também sofreram uma redução da percepção do estresse enquanto que tal percepção no grupo controle permaneceu inalterada, destacando-se no questionário a redução do sentimento de estresse e de sensação de não conseguir lidar com todos os afazeres e aumento da autoconfiança para resolução de problemas pessoais.<sup>6</sup>

O objetivo do estudo de Araújo *et al.* (2020) foi avaliar os efeitos da meditação *mindfulness* nas emoções e na gentileza dos estudantes consigo e com os outros. Para tanto, a metodologia utilizada consistiu na análise de um grupo de participantes do programa de meditação, composto por dezesseis alunos, em comparação com o grupo controle, de catorze participantes. O curso de meditação entre os participantes foi realizado em nove semanas, com encontros semanais de quatro horas, constituído por uma parte teórica, explicando e discutindo aspectos básicos e científicos do *mindfulness*, e uma parte prática, com a realização da meditação em si. Os voluntários responderam quatro questionários psicométricos e realizaram uma entrevista no início e no final do curso.<sup>14</sup>

As dificuldades no cotidiano dos estudantes foram o principal motivo que os fizeram buscar o curso de meditação. Relataram como objetivos autoconhecimento e autocontrole e queixavam de excesso de atividades, baixa concentração com divagações frequentes, estresse, ansiedade e baixa tolerância com outras pessoas. Nas entrevistas, os alunos relataram se sentirem mais calmos, atentos ao momento presente e lidavam melhores com situações estressantes. Foi observada ainda a redução do medo e hostilidade e aceitação das próprias limitações entre os alunos do grupo de intervenção se comparados com o grupo controle. Cabe ressaltar que a divagação constante está associada à infelicidade, logo, a concentração no momento presente contribui para a melhora da saúde mental.<sup>12</sup>

Nota-se que todos os estudos apresentados demonstram alguma melhora nas condições físicas e mentais dos estudantes. Os alunos dos estudos selecionados relataram que a meditação auxiliou na melhora da autocontemplação, autoconsciência, autoaceitação, bem-estar e relações interpessoais. Relataram ainda se sentirem mais calmos, atentos ao momento presente e que lidavam melhor com situações estressantes. Houve também aumento do sentimento de pertencimento a um grupo e redução da percepção do estresse, do medo e da hostilidade. Ademais, o estudo de Catarucci *et al.* (2019), que abordou um método objetivo para avaliar o efeito do curso de meditação entre os estudantes, evidenciou um aumento significativo dos níveis séricos de interleucina 10 entre os estudantes, fator indicativo de redução do estresse.<sup>3</sup>

## CONCLUSÃO

Observa-se diante dos resultados apresentados que a meditação possui efeitos positivos na saúde mental dos estudantes, modificando aspectos no âmbito físico e cognitivo. Cabe ressaltar que a prática do *mindfulness* possui efeitos semelhantes a tratamentos medicamentosos e a terapia cognitiva em pacientes com sintomas leves a moderados, e, portanto, trata-se de uma forma complementar de prevenção e tratamento, que se destaca pelo seu baixo custo/benefício, mas que não deve até então substituir outras formas terapêuticas.

Tais achados demonstram que a implementação de MBI's em universidades seria uma maneira de auxiliar os estudantes a atingirem seu melhor potencial e lidarem com estressores de forma mais consciente e racional e formar agentes mais bem preparados para as dificuldades e desgastes da profissão.

## REFERÊNCIAS

1. Ministério da Saúde. *Glossário temático: práticas integrativas e complementares em saúde*. 2018; 180 p. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/glossario\\_pics.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/glossario_pics.pdf). Acesso em: 22 dez. 2020.



2. Alves JGB, Tenório M, Anjos AG, Figueroa JN. Qualidade de vida em estudantes de medicina no início e final do curso: avaliação pelo Whoqol-bref. *Rev Bras Educ Med*, 2010; 34 (1), 91-6. Disponível em: [www.scielo.br/pdf/rbem/v34n1/a11v34n1.pdf](http://www.scielo.br/pdf/rbem/v34n1/a11v34n1.pdf). Acesso em: 23 dez. 2020.
3. Catarucci FM, Talarico VH, Habimorad BPL, Beteto IS, Andrews S, Sandrim VC, Burdmann EA, Patrício KP. Existe Alteração em Marcadores Inflamatórios em Estudantes de Medicina após Participação em Programa Mente-Corpo? *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2019; 43 (2), 79-86. Disponível em: [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0100-55022019000200079&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0100-55022019000200079&lang=pt). Acesso em: 23 dez. 2020.
4. Dobkin PL, Hutchinson TA. Teaching mindfulness in medical school: where are we now and where are we going? *Medical Education*, 2013; 47 (8), 768-779. Disponível em: [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23837423/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23837423/). Acesso em: 23 dez. 2020.
5. Dermazo M, Garcia-Campayo J. PROMEF - Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade: mindfulness aplicado à saúde. *Artmed Panamericana*, 2017; 12 (1). Disponível em: [https://www.researchgate.net/publication/317225586\\_Mindfulness\\_Aplicado\\_a\\_Saude\\_Mindfulness\\_for\\_Health](https://www.researchgate.net/publication/317225586_Mindfulness_Aplicado_a_Saude_Mindfulness_for_Health). Acesso em: 23 dez. 2020.
6. Catarucci FM, Rossi, TC, Talarico VH, Beteto BIS, Habimorad PHL, Andrews MS, Burdmann EA, Patrício KP. Uma Estratégia de Redução do Estresse entre Estudantes Médicos. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 2020; 44 (3). Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v44.3-20200105>. Acesso em: 23 dez. 2020.
7. Hofmann SG, Sawyer AT, Witt AA, Oh D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: a meta-analytic review. *Journal Of Consulting And Clinical Psychology*, 2020; 78 (2), 169-183, 2010. Disponível em: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2848393/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2848393/). Acesso em: 23 dez. 2020.
8. Strauss C, Cavanagh K, Oliver A, Pettman D, Laks J. Mindfulness-Based Interventions for People Diagnosed with a Current Episode of an Anxiety or Depressive Disorder: a meta-analysis of randomised controlled trials. *Plos One*, 2014; 9 (4), 1-13. Disponível em: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3999148/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3999148/). Acesso em: 23 dez. 2020.
9. Shapiro, S. L., Shapiro, D. E., & Schwartz, G. E. Stress Management in Medical: A Review of the Literature. *Academic medicine*, 2000; 75(7), 748-759. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10926029/>. Acesso em: 4 jan. 2021.
10. Regehr C, Glancy D, Pitts A, LeBlanc VR. Interventions to Reduce the Consequences of Stress in Physicians. *The Journal Of Nervous And Mental Disease*, 2014; 202 (5), 353-359. Disponível em: [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24727721/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24727721/). Acesso em: 23 dez. 2020.
11. McConville J, McAleer R, Hahne A. Mindfulness Training for Health Profession Students-The Effect of Mindfulness Training on Psychological Well-Being, Learning and Clinical Performance of Health Professional Students: A Systematic Review of Randomized and Non-randomized Controlled Trials. *Explore*, 2017;13 (1): 26-45. Disponível em: [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27889445/](http://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27889445/). Acesso em: 23 dez. 2020.
12. Van Dijk I, Lucassen PLBJ, Akkermans RP, Engelen BGM, Weel C, Speckens AEM. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Clinical Clerkship Students: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Acad Med*, 2017; 92 (7): 1012-1021.
13. Fernández, K., Kühn, J., López, C., Moraga, M., Ortega, P., Morrison, R. Meditación: análisis crítico de la experiencia de jóvenes universitarios en su vida cotidiana y salud. *Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional*, 2019; 27, 765-775. Disponível em: <https://doi.org/10.4322/2526-8910.ctoAO1674>. Acesso em: 23 dez. 2020.
14. Araújo, A. C. D., Santana, C. L. A. D., Kozasa, E. H., Lacerda, S. S., & Tanaka, L. H. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. *Acta Paulista de Enfermagem*, 2020; 33 (1), 1-9. Disponível em: [www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002020000100439&lang=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002020000100439&lang=pt). Acesso em: 23 dez. 2020.

## **Autores**

<sup>1</sup>Estudante de Medicina das Faculdades Integradas Padrão – FIPGuanambi. Guanambi, Bahia, Brasil. ORCID: [orcid.org/0000-0002-9463-3639](https://orcid.org/0000-0002-9463-3639). E-mail: [l.uisa\\_gbi@hotmail.com](mailto:l.uisa_gbi@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professora orientadora deste estudo que atua na Faculdades Integradas Padrão – FIPGuanambi. Guanambi, Bahia, Brasil Mestre em Educação pela Universidade do Sudoeste da Bahia – UESB. ORCID: [orcid.org/0000-0003-4035-0921](https://orcid.org/0000-0003-4035-0921). E-mail: [janyrprado@yahoo.com.br](mailto:janyrprado@yahoo.com.br)

Artigo de Revisão produzido no Programa de Iniciação Científica das FIP  
Guanambi – PROIC

Recebido em: 25/03/2022  
Aprovado em: 07/07/2022