



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE ENFERMAGEM**

**CONCEIÇÃO APARECIDA SILVA SOUSA
MIKAELLA SILVA PAIVA**

**MEDITAÇÃO NA REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO INTEGRATIVA.**

**RECIFE
2023**

**CONCEIÇÃO APARECIDA SILVA SOUSA
MIKAELLA SILVA PAIVA**

**MEDITAÇÃO NA REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO INTEGRATIVA.**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco, Campus Recife, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Orientadora: Cândida Maria Rodrigues dos Santos

Área de Concentração: Saúde Mental

RECIFE

2023

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Sousa, Conceição Aparecida Silva.

Meditação na redução de estresse e ansiedade em estudantes universitários:
Revisão Integrativa. / Conceição Aparecida Silva Sousa, Mikaella Silva Paiva. -
Recife, 2023.

43 : il., tab.

Orientador(a): Cândida Maria Rodrigues dos Santos

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de
Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Enfermagem - Bacharelado, 2023.

Inclui referências, anexos.

1. Meditação. 2. Estresse. 3. Ansiedade. 4. Estudantes Universitários. I.
Paiva, Mikaella Silva. II. Santos, Cândida Maria Rodrigues dos. (Orientação). III.
Título.

610 CDD (22.ed.)

CONCEIÇÃO APARECIDA SILVA SOUSA

MIKAELLA SILVA PAIVA

**MEDITAÇÃO NA REDUÇÃO DE ESTRESSE E ANSIEDADE EM ESTUDANTES
UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO INTEGRATIVA.**

Monografia apresentada ao Curso de Bacharelado em Enfermagem da Universidade Federal de Pernambuco, Campus Recife, como requisito para a obtenção do título de Bacharel em Enfermagem.

Aprovado em: 17/03/2023.

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Msc. Cândida Maria Rodrigues dos Santos (Orientadora)
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Prof^a. Dra. Vânia Pinheiro Ramos (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

Flaviana Cristina Maciel (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco - UFPE

AGRADECIMENTOS

À Deus por sempre estar ao nosso lado e nos ensinar o que é o amor.

À toda a nossa família, nossa base, por todo apoio e presença mesmo que distantes, nessa jornada acadêmica que trouxe um deslocamento em quilômetros que não foi nada fácil. Não seríamos o que somos hoje sem vocês.

Aos nossos companheiros pelo apoio, carinho e incentivo. Obrigada por acreditar em nós desde o início do desenvolvimento desse projeto e entender nossa ausência em diferentes momentos.

À toda 135 que se tornou uma família nesses anos, onde pudemos partilhar a vida, os planos, os sonhos e a rotina, tornando essa vivência única e repleta de memórias incríveis. Esperamos que os nossos caminhos sejam cada vez mais extraordinários e se cruzem novamente nessa estrada da vida. Sentiremos saudades.

A todos que nos compartilharam enquanto estiveram conosco nas nossas aventuras e experiências universitárias, desde moradia estudantil, projetos de extensão, movimento estudantil e empresa júnior.

RESUMO

A meditação consiste em um conjunto de técnicas que visam a interação entre corpo, mente e percepção do mundo, gerando no indivíduo que a pratica, uma sensação de bem-estar, melhoria na concentração e em quadros de depressão e ansiedade. Os estudantes universitários, devido às demandas de atividades requeridas pelo sistema educacional, estão sujeitos a estresse, ansiedade e cansaço; e relacionando o uso da meditação voltada ao cenário universitário para melhoria do estudante, e o que se tem na literatura científica acerca do tema, é no que consiste a base da pesquisa. Através de uma revisão integrativa e com a utilização dos descritores em ciências da saúde, os artigos foram selecionados e organizados no software online=Rayyan. A amostra para estudo foi de onze artigos, que constaram de pesquisas científicas que tiveram como resultado a melhoria do quadro de ansiedade, estresse e aumento de concentração dos estudantes. A meditação por ser uma técnica acessível, auxilia ao estudante universitário na melhoria de estresse e aumento de concentração, necessários para uma qualidade de vida acadêmica-profissional de qualidade.

Palavras-chave: ansiedade; meditação; estudantes universitários.

ABSTRACT

Meditation consists of a set of techniques that aim at the interaction between body, mind and perception of the world, generating in the individual who practices it, a sense of well-being, improvement in concentration and in anxiety and depression. University students, due to the demands of activities required by the educational system, are subject to stress, anxiety and tiredness; and relating the use of meditation aimed at the university scenario for student improvement, and what is available in the scientific literature on the subject, is what the basis of the research consists of. Through an integrative review and using descriptors in health sciences, the articles were selected and organized in the Rayyan online software. The sample for the study consisted of eleven articles, which consisted of scientific research that resulted in the improvement of anxiety, depression, and increased concentration of students. Meditation, being an accessible technique, helps college students to improve stress and increase concentration, necessary for a quality academic life.

Keywords: anxiety; meditation; university students

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1.	Esquema explicativo dos diferentes tipos de meditação quanto ao processo atencional, definição e técnicas contempladas.....	13
Figura 2.	Fluxograma do processo de identificação, seleção e inclusão dos artigos.....	19

LISTA DE QUADROS

Quadro 1	Estratégia de busca utilizada nas respectivas bases de dados, Recife, Pernambuco, Brasil, 2023.....	18
Quadro 2	Características dos estudos selecionados para a revisão integrativa, Recife, Pernambuco, Brasil, 2023.....	21-24

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	10
2	REVISÃO DE LITERATURA.....	13
2.2	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde.....	14
2.3	A meditação como Prática Alternativa Complementar em Saúde.....	16
3	OBJETIVO.....	20
4	METODOLOGIA.....	21
4.1	Elaboração da Pergunta Norteadora.....	21
4.2	Busca ou Amostragem na literatura.....	21
4.3	Coleta de dados.....	23
4.4	Análise crítica dos estudos incluídos e interpretação dos resultados.....	24
4.5	Apresentação da revisão integrativa.....	24
5	RESULTADOS.....	25
6	DISCUSSÃO.....	30
6.1	LIMITAÇÕES DO ESTUDO.....	34
6.2	CONTRIBUIÇÕES PARA A ÁREA DE ENFERMAGEM, SAÚDE OU POLÍTICA PÚBLICA.....	35
7	CONCLUSÃO.....	36
	REFERÊNCIAS.....	37
	ANEXO A- Instrumento de coleta de dados.....	42

1 INTRODUÇÃO

A meditação pode ser definida como uma prática de integração mente-corpo que envolve um conjunto de técnicas visando treinar a focalização da atenção (MENDES, 2021). Através do seu exercício é desenvolvido o controle dos processos atencionais e atinge objetivos semelhantes a algumas técnicas da psicoterapia cognitiva, embora por meios distintos. Apesar de ambas levarem à diminuição do pensamento repetitivo e à reorientação cognitiva; desenvolvendo habilidades para lidar com os pensamentos automáticos, na prática da meditação em específico, os conteúdos que emergem à consciência não devem ser confrontados ou elaborados intencionalmente, apenas observados, de forma que a prática se transforme em um aprendizado de como não deixar influenciar-se pelos mesmos e compreendê-los como fluxos mentais (MENDES, 2021). A ação de meditar possui origem nas tradições orientais, estando especialmente relacionada às filosofias da yoga e do budismo (MACEDO, 2018), e consiste em uma prática não excludente, na qual praticamente qualquer indivíduo pode executar, e que visa acalmar a mente com o objetivo de alcançar um estado de “atenção e contemplação”. As abordagens de meditação que geralmente são estudadas em pessoas com estresse e transtornos de ansiedade incluem intervenções baseadas em atenção plena: mind body interventions (MBIs), embora existam inúmeras formas de meditação, todas dependem de acalmar a mente como sua modalidade central (SAEED SA, *et al.*, 2019).

Há estudos sobre a meditação para diversos públicos, porém, os estudantes universitários por estarem sujeitos a uma série de adaptações provenientes da sua inserção no ensino superior, em que o mesmo se depara com questões psicossociais e acadêmico-profissionais; o modo de enfrentamento a essas mudanças influenciam diretamente o nível de estresse, ansiedade, satisfação e bem-estar que se encontram (CASANOVA; ARAÚJO; ALMEIDA, 2020), a aplicação da meditação se torna de extrema importância. O desgaste emocional decorrido do ambiente educacional é um importante fator na prevalência de estresse, o que pode desenvolver transtornos como a ansiedade. Tais transtornos desencadeiam um emaranhado de sensações e mudanças comportamentais, ocasionando a perda de interesse pelos estudos e do prazer nas relações interpessoais, baixa autoestima,

desinteresse e fadiga, além de apresentar dificuldade de concentração (FERNANDES et al., 2018). A literatura existente revela que a meditação para estudantes universitários tem influência sobre a melhora do sono, redução do estresse, lidar com ansiedade, aumento da felicidade, autocuidado e conseqüentemente a autoestima, melhorando o foco e atenção, além de minimizar a irritabilidade e a raiva (UOPASAI, et al., 2022).

O cuidado e prevenção em saúde vêm se tornando cada vez mais complexos; com o intuito de integralizar e ampliar o cuidado em seu aspecto biopsicossocial. Surgiu no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS) a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), estabelecendo, em suas diretrizes, a atividade meditativa como prática integrativa complementar, abordando o sujeito de forma integral, incluindo o físico, emocional, mental e espiritual para curar doenças e promover a saúde plena (BRASIL, 2017). A PNPIC foi aprovada e publicada no ano de 2006 para atuar nos campos da promoção, manutenção e recuperação da saúde, e prevenção de agravos, por meio de intervenções não farmacológicas e não convencionais, apresentando visão integral e humanizada do indivíduo em seu processo de saúde e doença (BRASIL, 2017). Sendo assim, a busca por mecanismos naturais vem crescendo ao decorrer dos anos, valorizando práticas complementares e integrativas como a meditação (SIQUEIRA, 2021).

Considerando a vulnerabilidade de estudantes de ensino superior a agentes que precedem ao estresse e ansiedade, bem como a influência acadêmica em sua qualidade de vida, principalmente na formação crítico reflexiva dos estudantes da área da saúde, em especial a área de enfermagem, a meditação se apresenta como uma boa intervenção para promoção da gestão das emoções, a fim de lidar com os conflitos psicológicos do ambiente universitário; tendo como futuro profissional um importante papel na saúde básica, e conseqüentemente no serviço assistencial, e compreendendo que amenizar prejuízos no bem-estar acadêmico favorece o processo de construção universitária na perspectiva de intervenções, surgiu o interesse pela realização dessa pesquisa.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 O estresse e ansiedade na rotina universitária

O estresse consiste da reação natural do organismo, quando se é vivenciada situações de perigo ou ameaça, provocando alterações físicas e emocionais (BVS, 2022). Na rotina de vida da atualidade, com uma série de compromissos e responsabilidades adquiridas no trabalho, na rotina de estudos e em sua própria vida pessoal; o que é a realidade de boa parte da população (IBGE, 2022), faz surgir indivíduos cada dia mais estressados, sendo possível esse quadro desencadear episódios de ansiedade.

Segundo Pontes (2021), a ansiedade consiste em uma emoção natural do ser humano, fazendo parte de sua vivência e considerada fundamental à autopreservação, apesar de produzir sensações de apreensão e algumas alterações desagradáveis ao organismo. Em sua condição patológica ela se apresenta de forma mais intensa e frequente, com sintomas duradouros que podem causar sofrimento e prejuízo na vida do indivíduo, como abandono de emprego, abuso de substâncias e evasão escolar.

No Brasil, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), há 129 milhões de pessoas que desenvolveram ansiedade e depressão em um ano, agravados pela pandemia de COVID-19 (MAIA; DIAS, 2020; BARBOSA et al., 2021). O Brasil é o país com o maior índice de ansiedade do mundo (OMS, 2022).

A ansiedade abrange duas distinções: A ansiedade-traço, que consiste na característica relativamente estável de um indivíduo, determinada por características de ansiedade mais constantes, “é a predisposição relacionada com o perfil psicológico de perceber circunstâncias como ameaçadoras ou não” (BARRETO, 2017, p.9); e a ansiedade-estado que tem por definição: “a presença de sentimentos preocupantes, tensão ou nervosismo consciente diante de uma situação específica, ou seja, um instante determinado de ansiedade” (BARRETO, 2017, p10).

Qualquer indivíduo está sujeito à ansiedade, porém estima-se que 15% a 25% da população universitária estão vulneráveis a desenvolver algum transtorno mental durante seu período de formação. Segundo estudos realizados, verificou-se que questões emocionais como estresse e ansiedade são mais suscetíveis entre estudantes universitários do que na população em geral, e em adultos jovens não

universitários. Esses fatores aumentam a prevalência de sofrimento mental nos estudantes e indicam uma grave situação de saúde mental, apontando a necessidade de identificação precoce e intervenção adequada (ARIÑO; BARDAGI, 2018; MAIA; DIAS, 2020).

O cuidado e prevenção em saúde vêm se tornando cada vez mais complexos ao longo dos anos. No início do século XX, nos Estados Unidos, surgiu a preocupação com a saúde mental dos estudantes universitários, a partir do reconhecimento de que estes se encontram naturalmente mais vulneráveis, do ponto de vista psicológico; sendo a instituição em que estão inclusos a responsável em ajudá-los, por meio de programas de assistência (SANTOS 2021). No Brasil, a preocupação com a saúde mental do universitário se deu a partir de 1957, com a criação do primeiro Serviço de Higiene Mental e Psicologia Clínica, pela Universidade Federal de Pernambuco, tendo como intuito fornecer assistência psicológica e psiquiátrica aos universitários (PONTES, 2021).

No nível de Atenção Básica e com o intuito de integralizar e ampliar o cuidado em seu aspecto biopsicossocial surgiu no contexto do Sistema Único de Saúde (SUS) a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), para atuar nos campos da promoção, manutenção e recuperação da saúde, e prevenção de agravos, por meio de intervenções não farmacológicas e não convencionais, apresentando visão integral e humanizada do indivíduo em seu processo de saúde e doença (BRASIL, 2017). Sendo assim, a busca por mecanismos naturais vem crescendo ao decorrer dos anos, valorizando práticas complementares e integrativas, e dentre essas práticas encontra-se a meditação (SIQUEIRA, 2021).

2.2 Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

O Ministério da Saúde, em três de maio de 2006, publicou a portaria Nº 971 que aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022) e que compreende sistemas médicos complexos (BAARS; HAMRE, 2018) e recursos terapêuticos, os quais são denominados pela Organização Mundial de Saúde (OMS) de medicina tradicional e complementar/alternativa (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022). Esses sistemas e recursos envolvem abordagens que visam estimular os mecanismos naturais de

prevenção de agravos e recuperação da saúde através 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. Esse campo abrange uma visão ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado, contemplando as áreas de Homeopatia, Plantas Medicinais e Fitoterapia, Medicina Tradicional Chinesa/Acupuntura, Medicina Antroposófica e Termalismo Social - Crenoterapia (SOUZA, 2017).

A inserção das Práticas Alternativas Complementares foi o resultado da crescente demanda da população brasileira, através de Conferências Nacionais de Saúde; das recomendações da OMS aos Estados-membros e da necessidade de normatização das experiências existentes no SUS (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015).

A PNPIC foi aprovada na 11ª Conferência Nacional de Saúde. Em 06 de junho de 2013, diante da necessidade de tomada de decisões baseadas em evidências, a Secretaria de Ciência Tecnologia e Insumos Estratégicos-SCTIE, em parceria com o Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq), lançou a “Chamada MCTI/CNPq/MS - SCTIE - Decit Nº 07/2013 - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PICS) no Sistema Único de Saúde”, visando fomentar projetos de pesquisa sobre essa atividade no SUS (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

Nessa chamada estão contempladas linhas de apoio sobre a análise de custo-efetividade de ações, a pesquisa clínico-epidemiológica em relação ao uso da PICs no cuidado a pessoas com doenças crônicas não transmissíveis e a avaliação de serviços. Por meio dessas iniciativas, os Ministérios da Ciência, Tecnologia e Inovação e da Saúde buscam estimular o desenvolvimento de conhecimentos e avaliação dessas práticas no SUS (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

No ano de 2017, foram incluídos 14 novos procedimentos nas PICs do Sistema Único de Saúde. São tratamentos que utilizam recursos terapêuticos, baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para curar e prevenir diversas doenças como depressão e hipertensão. A inclusão foi realizada por meio da Portaria nº 849/2017 publicada no Diário Oficial da União (FRAZÃO, 2017).

As PICs são agrupadas em quatro grandes categorias de acordo com a sua abordagem; as terapias que tem como base a utilização de dietas e produtos

naturais são as de base biológica. As terapias manipulativas consistem na utilização de técnicas que envolvem o manuseio do corpo humano a fim de proporcionar alívio de dores e relaxamento; como exemplo tem-se a quiropraxia, osteopatia, massagens dentre outras.

Há também os sistemas alternativos de medicina, que são: a homeopatia, acupuntura, medicina ayurvédica, naturopatia, etc.; e por fim, as terapias mente-corpo, que propiciam relaxamento e mudanças no corpo e fisiologia do indivíduo; como exemplo tem-se a meditação, yoga, reiki, dentre outras.

Essas práticas são transversais em suas ações no SUS e podem estar presentes em todos os pontos da Rede de Atenção à Saúde, prioritariamente na Atenção Primária com grande potencial de atuação. Uma das abordagens desse campo é a visão ampliada do processo saúde/doença e da promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado. As indicações são embasadas no indivíduo como um todo, considerando-o em seus vários aspectos: físico, psíquico, emocional e social (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2022).

2.3 A meditação como Prática Integrativa e Complementar em Saúde

Em 1984, o Instituto Nacional de Saúde publicou um relatório recomendando a meditação (além da redução de sal e uma dieta alimentar), antes da prescrição de remédios, como tratamento inicial para a hipertensão moderada. O reconhecimento oficial da meditação e sua associação à saúde foram importantes para a sua disseminação. Historicamente, a meditação possui suas raízes orientais e seu surgimento está atrelado à necessidade de um bem-estar e propósitos religiosos (SILVA, 2019).

O termo meditação expressa diferentes tipos de práticas que buscam a interação entre o corpo, mente e percepção do mundo (SOUZA, 2017). Os tipos de meditação existentes variam de acordo com o processamento sensorial e cognitivo requeridos por elas, sejam nos seus procedimentos, objetos, conteúdos, crenças ou nos objetivos (SOUZA, 2017).

De acordo com as faculdades mentais utilizadas (memória, raciocínio, atenção, sentimento, consciência corporal), as técnicas de meditação se diferem; e para sua execução é necessário em primeiro lugar, um local adequado; sendo ideal para a prática um ambiente o mais reservado e tranquilo possível para se evitar ao

máximo as distrações e favorecer a concentração. Segundo; postura confortável e específica, de acordo com a técnica meditativa escolhida (sentado, deitado, ajoelhado, etc.). Terceiro; foco atencional, aos objetos aos quais se dirigem as faculdades mentais como, por exemplo, mantras, sensações, visualizações, etc. Quarto; atitude aberta, que consiste no esvaziamento dos pensamentos e das distrações da mente humana, deixando-os ir e vir naturalmente, sem julgá-los.

Em relação ao processo atencional, é possível classificar as técnicas meditativas em dois grupos principais, tipo concentrativo e tipo atenção plena ou *mindfulness*. (Figura 1).

Figura 1. Esquema explicativo dos diferentes tipos de meditação quanto ao processo atencional: definição e técnicas contempladas.



Fonte: Adaptado de Souza (2017) p.47.

O tipo concentrativo é caracterizado pela restrição do foco atencional sob um único objeto, como um mantra, a respiração, uma imagem; de maneira que, durante a prática, ignora-se qualquer estímulo que não esteja relacionado à atividade mental, e o indivíduo deve manter a atenção até que a mente alcance a quietude (SOUZA, 2017).

Atenção plena ou *mindfulness* é descrito como uma prática de abertura, com uma atitude de aceitação a todos os conteúdos que surgem da mente sem nenhum tipo de julgamento, ou seja, à medida que os estímulos internos ou externos atingem a consciência do indivíduo que a prática, ele simplesmente os observa e deixa-os sumir naturalmente (SOUZA, 2018).

Desde suas origens, a meditação objetiva-se a purificar a mente e relaxar o corpo (MENDES, 2021). Além disso, a prática da meditação leva a uma redução da atividade metabólica que se diferencia da vigília, do sono e do sonho, pois é capaz de produzir um estado de consciência específico, que melhora a estabilidade emocional (MENDES, 2021). Esse quadro é causado pela diminuição da atividade do sistema nervoso simpático (responsável pela resposta de luta e fuga), além do aumento da atividade parassimpática; importante na resposta do relaxamento (MACEDO, 2020), resultando em diminuição da frequência cardíaca, pressão arterial sistólica, frequência respiratória da condutância da pele e do metabolismo do oxigênio, e aumento da temperatura das extremidades do corpo.

As pesquisas científicas na área da meditação e outros recursos alternativos complementares, vem crescendo, sendo a técnica meditativa transcendental (MT) a mais utilizada nas pesquisas acadêmicas, esta consiste, na utilização de frases curtas ou palavras, repetidas para se atingir ao estado meditativo (MT, 2022); e foi introduzida no ocidente pelo indiano Maharishi Mahesh Yogi e tendo tido adeptos famosos como os astros de Hollywood e os músicos Beatles.

Estudos científicos voltados à meditação prânica também estão contidos na literatura. Prana é uma forma de energia vital, que está no interior do indivíduo e ao seu redor. Está relacionado com a respiração, e é uma energia que pulsa pelo corpo ao longo de uma rede de canais sutis. Semelhante ao sistema nervoso central, os canais do corpo sutil, ou *nadis*, conectam a forma e a mente e agem como um canal para a energia, o *prana* (BHALAI, 2021).

Na literatura existe uma variedade de tipos de meditação, pois suas técnicas são utilizadas por diferentes culturas. Segundo o Instituto de Psicologia Aplicada (2019), tem sete tipos de meditação: Zen; se concentra em princípio minimalista, e sua prática é realizada em salas em que não há objetos; Meditação Budista Kadampa: Transmissão dos ensinamentos de Buda correlacionados com a vida moderna; Meditação transcendental: aplicação de mantra individual; Raja Yoga: desapego a tudo que está ao redor; Vipassana: a pessoa se mantém com a postura em posição de meio lótus para o fluimento da circulação; Meditação guiada: feita em centros especializados ou virtualmente e a meditação *mindfulness*.

Além de estudos que mostram os benefícios da meditação para o público geral; para os profissionais de saúde têm-se evidenciado que a prática da meditação

ou a participação em um programa de meditação pode melhorar o manejo de situações estressantes no dia a dia de trabalho, com menor risco de desenvolvimento de *burn-out* (síndrome de esgotamento profissional) e melhora de indicadores de qualidade de vida associada ao trabalho (VIEIRA, 2021).

Há melhorias voltadas também na relação profissional-usuário, aprimorando a abordagem centrada na pessoa, com melhora dos níveis de empatia e, inclusive, melhora dos resultados e do prognóstico dos pacientes atendidos por esses profissionais. Muitas instituições de ensino têm introduzido as práticas meditativas dentro dos currículos de graduação e pós-graduação na área da saúde, buscando tais benefícios desde o período de formação dos profissionais (TORRES, 2019).

3 OBJETIVO

Identificar na literatura científica o uso da meditação como estratégia de cuidado para a saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários.

4 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de análise qualitativa, realizado por meio de uma Revisão Integrativa de Literatura (RIL), sendo um instrumento da Prática Baseada em Evidências (PBE), que estimula o desenvolvimento e utilização de pesquisas na prática clínica (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010). A metodologia foi escolhida de modo a proporcionar a síntese de conhecimentos, identificando e analisando estudos para empregar resultados com grande potencial de contribuição, implementando intervenções efetivas na assistência e na redução de custos à saúde, estimulando preencher lacunas com o desenvolvimento de futuras pesquisas (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

Por ser uma Revisão Integrativa de Literatura, não foi necessário submeter este estudo ao Comitê de Ética em Pesquisa. Porém, os artigos encontrados são referenciados a todo momento, assim como os achados e ideias dos autores.

Para o desenvolvimento deste estudo, foram seguidas seis etapas: com elaboração da pergunta norteadora; busca ou amostragem na literatura; coleta de dados; análise crítica dos estudos incluídos; discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa. (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

4.1 Elaboração da Pergunta Norteadora

Na 1ª etapa, foi elaborado a pergunta norteadora deste estudo, sendo baseada na estratégia PICO, que representa um acrônimo para Paciente, Intervenção, Comparação e “*Outcomes*” (desfecho, em inglês), e sua elaboração resultou da necessidade de identificar na literatura: “Quais as evidências científicas do uso da meditação como estratégia de cuidado para a saúde mental e qualidade de vida de estudantes universitários?”.

4.2 Busca ou Amostragem na literatura

Na 2ª etapa, foi estabelecido a busca ou amostragem na literatura; onde foi realizada a pesquisa bibliográfica para os estudos primários no período de janeiro a fevereiro de 2023. As buscas foram realizadas em fontes nacionais e internacionais, por meio do Portal CAPES (Banco de Bases de Dados da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior), sendo selecionadas as seguintes bases de dados: Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE via PubMed), Web of Science (WOS), ScienceDirect, Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (LILACS), SCOPUS, a biblioteca eletrônica

Scientific Electronic Library Online (SciELO). Sendo também consultada a base de Banco de Dados em Enfermagem (BDENF). A partir da pergunta norteadora e com a utilização dos termos controlados pela base de Descritores em Ciências da Saúde (DeCS) e do Medical Subject Headings (MeSH), os termos foram utilizados na língua portuguesa e língua inglesa, e mediante o cruzamento dos descritores os artigos foram selecionados. Utilizaram-se os descritores (Meditação/ Meditation); (Ansiedade/ Anxiety); (Estresse/ Stress); (Estudantes Universitários/ University students/ College students), com auxílio dos operadores booleanos AND e OR. Em seguida, a estratégia foi adaptada às particularidades das demais bases conforme descritas no Quadro 1.

Quadro 1. Estratégia de busca utilizada nas respectivas bases de dados. Recife, Pernambuco, Brasil, 2023.

Base de dados/ data da busca	Estratégia de Busca
MEDLINE/Pubmed Jan - 2023	Meditation AND Anxiety AND Stress AND University Students OR College Students
Science Direct Jan -2023	Meditation AND Anxiety AND Stress AND University Students OR College Students
Web Of Science Jan- 2023	Meditation AND Anxiety AND Stress AND University Students OR College Students
LILACS Jan – 2023	Meditation AND Anxiety AND Stress AND University Students OR College Students
SCOPUS Jan – 2023	Meditation AND Anxiety AND Stress AND University Students OR College Students
BDENF Jan – 2023	Meditation AND Anxiety AND Stress AND University Students OR College Students
SciELO Jan - 2023	Meditation AND Anxiety AND Stress AND University Students OR College Students

Fonte: As autoras (2023)

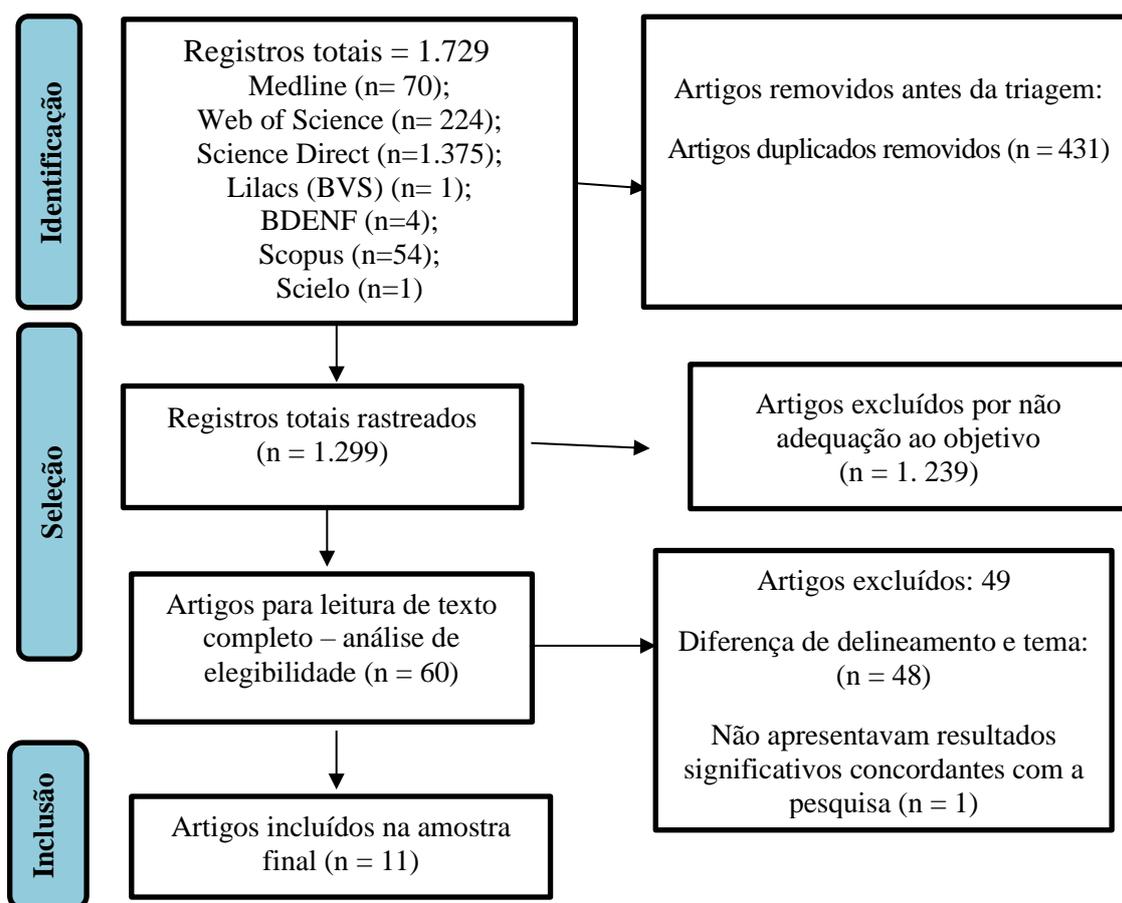
Os critérios de inclusão da pesquisa foram: estudos originais publicados em bases científicas nacionais e internacionais, nos idiomas português, inglês ou espanhol, com recorte temporal de 2019 a 2023, cujo tema apresente afinidade com a pergunta norteadora. Foram excluídos: trabalhos de conclusão de curso, monografias, dissertações, teses, relatórios de pesquisa e resumo de eventos, artigos do tipo ensaio teórico, reflexões, revisões bibliográficas, cartas, resenhas, editoriais, livros, capítulos de livros, boletins informativos e publicações governamentais. Para os artigos em duplicidade, foram

considerados apenas uma vez, sendo escolhido o pertencente à base de dados ou biblioteca com maior número de artigos para a análise e os demais em repetição, foram eliminados.

4.3 Coleta de dados

Após a busca nas bases de dados, deu-se início a 3ª etapa, realizando a coleta dos dados. As referências encontradas foram exportadas para o gerenciador de referências e software Rayyan Qatar Computing Research Institute (Rayyan QCRI) (2022) e as duplicatas foram removidas, sendo selecionados os artigos enquadrados nos critérios de elegibilidade. O processo de busca e seleção dos artigos encontra-se resumido por meio do fluxograma preconizado pelo *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses - PRISMA* (2023). (Figura 2).

Figura 2. Fluxograma do processo de identificação, seleção e inclusão dos estudos.



Adaptado de Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses - PRISMA (2023).

4.4 Análise crítica dos estudos incluídos e interpretação dos resultados

As 4ª e 5ª etapas foram realizadas simultaneamente, onde ocorreu a avaliação dos estudos incluídos na revisão, 4 - etapa do estudo, foi verificada de acordo com a classificação hierárquica dos níveis de evidência proposto por Fineout-Overholt et al., (2010), sendo especificada por seis categorias: Nível I - Evidências oriundas de revisões sistemáticas ou metanálises de relevantes ensaios clínicos; Nível II - Evidências derivadas de pelo menos um ensaio clínico randomizado controlado bem delineado, evidência moderada; Nível III - Ensaios clínicos bem delineados sem randomização; Nível IV - Estudos de coorte e de caso-controle bem delineados; Nível V - Revisão sistemática de estudos descritivos e qualitativos, evidência fraca; Nível VI - Evidências derivadas de um único estudo descritivo ou qualitativo; Nível VII - Opinião de autoridades ou relatório de comitês. Os resultados obtidos foram avaliados por meio da utilização do instrumento de coleta de dados (URSI, 2005), (ANEXO A).

4.5 Apresentação da revisão integrativa

Durante a 6ª etapa, ocorreu a apresentação da revisão e síntese do conhecimento, sendo apresentada durante toda a discussão, no decorrer do corpo textual.

5 RESULTADOS

No total, 1729 artigos foram encontrados, sendo a base de dados Science Direct com os maiores números de artigos relacionados à temática. Para cada sequência de descritores, um número diferente de artigos foi identificado.

A produção científica sobre as práticas integrativas complementares é vasta, porém, por serem 29 práticas e terapias existentes dentro da PNPIIC (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2023) os artigos voltados exclusivamente à utilização da meditação direcionada ao público universitário se restringiu a onze artigos (Figura 2).

Os artigos incluídos na amostra final consistiam de nove artigos em inglês e dois em português. Seis países emergiram entre os artigos selecionados, sendo a Espanha com o maior número de estudos selecionados (4), seguido dos Estados Unidos (3), Brasil (2), Canadá (1) e Turquia (1). O tipo de estudo e amostra foram variáveis entre as pesquisas; sendo um ensaio clínico (Nível II), três voltados para métodos mistos (Nível II), três estudos qualitativos (Nível VI), quatro quantitativos (Nível VI). Das bases de dados, sete foram extraídos da Science Direct, dois da Web of Science, um da SciELO e um da BDEF. (Quadro 2).

Quadro 2. Características dos estudos selecionados para a revisão integrativa, Recife, Pernambuco, 2023(continua).

Autor, ano, país de origem, base de dados.	Tipo de Estudo, nível de evidência	População alvo	Instrumento	Protocolo meditação	Desfecho
ARÁNEGA et al., 2019 Espanha Science Direct	Abordagem qualitativa; Nível VI	Estudantes de Gestão e Administração de Empresas e Negócios Internacionais	Self-knowledge and stress evaluation test; <i>State-Trait Anxiety Inventory (STAI)</i> ;	8 sessões de <i>Mindfulness</i> (4 horas), por 8 semanas	Redução de 15% dos níveis de estresse; melhora da energia, na qualidade alimentar e de sono; e autoconhecimento.

Quadro 2. Características dos estudos selecionados para a revisão integrativa, Recife, Pernambuco, 2023(continuação).

Autor, ano, país de origem, base de dados.	Tipo de Estudo, nível de evidência	População alvo	Instrumento	Protocolo meditação	Desfecho
<p>COSTER et al., 2020</p> <p>Espanha</p> <p>Science Direct</p>	<p>Métodos mistos;</p> <p>Nível II</p>	<p>Estudantes de enfermagem na prática clínica</p>	<p>Medical Research Council Framework (MRC); Template for Intervention Description and Replication (TIDieR); Fear of compassion for others scales (FCS); Interpersonal reactivity index (IRI); Mindful attention awareness scale (MAAS); Professional quality of life scale (ProQOL); Perceived stress scale (PSS)</p>	<p>5 Módulos de práticas indiretas de <i>mindfulness</i> no software online <i>Life Guide</i></p>	<p>Os participantes indicaram que os níveis de estresse diminuíram e houve melhorias no desempenho clínico, compaixão e habilidades de comunicação.</p>
<p>STRAIT et al., 2020</p> <p>Estados Unidos</p> <p>Web of Science</p>	<p>Abordagem quantitativa;</p> <p>Nível VI</p>	<p>Estudantes de psicologia</p>	<p><i>Mindful attention awareness scale (MAAS)</i>; <i>Perceived stress scale (PSS)</i>; <i>General Anxiety Disorder-7 (GAD-7)</i>;</p> <p><i>Adult Executive Functioning Inventory (ADEXI)</i>; <i>O Executive Skills Questionnaire-Revised (ESQ-R)</i>.</p>	<p>1 sessão educacional de <i>mindfulness</i> em sala de aula (40-50 minutos) e automeditação por 2 semanas.</p>	<p>Os resultados indicaram aumento na frequência da meditação e mudanças no estresse e autorregulação, pré e pós-intervenção marginalmente significativas no ESQ-R;</p>
<p>STINSON et al., 2020</p> <p>Estados Unidos</p> <p>Web of Science</p>	<p>Abordagem quantitativa;</p> <p>Nível VI</p>	<p>Estudantes de enfermagem</p>	<p><i>State-Trait Anxiety Inventory (STAI)</i>, <i>Mindfulness Meditation Intervention (MINS)</i>;</p>	<p>8 sessões de <i>mindfulness</i> (60 minutos) em um período de seis meses.</p>	<p>As respostas de MINS, mostram que a meditação diminuiu as manifestações de ansiedade, incluindo apreensão, falta de foco e preocupação.</p>

Quadro 2. Características dos estudos selecionados para a revisão integrativa, Recife, Pernambuco, 2023(continuação).

Autor, ano, país de origem, base de dados.	Tipo de Estudo, nível de evidência	População alvo	Instrumento	Protocolo meditação	Desfecho
CATARUCCI et. al., 2020 Brasil SciELO	Abordagem quantitativa; Nível VI	Estudantes de medicina	<i>Perceived Stress Scale (PSS);</i>	8 sessões semanais de meditação (2 horas).	Os participantes apresentaram eficaz controle do estresse.
LAMARRE, et al., 2021 Canadá Science Direct	Métodos Mistos; Nível II	Estudantes universitários do 1º ano	<i>Socio-demographic questionnaire; Beck Anxiety Inventory (BAI); Perfectionism Inventory (PI); Mindful attention awareness scale (MAAS);</i>	Análise do <i>Mindfulness</i> disposicional	O estudo confirma o papel mediador do <i>mindfulness</i> entre o perfeccionismo desadaptativo e a ansiedade.
MODREGO-ALARCÓN et al.; 2021 Espanha Science Direct	Abordagem quantitativa; Nível VI	Estudantes universitários de Ciências Sociais e Ciências da Saúde	<i>Perceived Stress Scale (PSS); State-Trait Anxiety Inventory (STAI), Positive and Negative Affect Schedule (PANAS); Utrecht Work Engagement Survey Scale-Students (UWES-S); Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS); Emotional Regulation Questionnaire (ERQ); Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ); Self-Compassion Scale (SCS);</i>	1 sessão (90 minutos) de meditação <i>Mindfulness</i> e/ou concentrativa e/ou por Realidade Virtual em grupo e/ou individual por 6 semanas	As intervenções causaram diminuição significativa nos níveis de estresse percebido, além de reduzir também o traço STAI e promover o aumento da compaixão.
SCHUH et al.; 2021 Brasil BDENF	Abordagem qualitativa; Nível VI	Estudantes universitários de Administração, Enfermagem, Nutrição e Zootecnia.	Questionário sociodemográfico e de saúde.	11 sessões de <i>mindfulness</i> com duração de 1 hora.	Aprendizado no autoconhecimento, estado de clareza mental, minimizando estresse/ansiedade, promovendo sensações positivas.

Quadro 2. Características dos estudos selecionados para a revisão integrativa, Recife, Pernambuco, 2023(conclusão).

Autor, ano, país de origem, base de dados.	Tipo de Estudo, nível de evidência	População alvo	Instrumento	Protocolo meditação	Desfecho
AKSU et. al.; 2022	Abordagem qualitativa; Nível VI	Estudantes do 1º ano de enfermagem	<i>Personal information form; Achievement- - Oriented Motivation Scale (AMS); Stress/ Anxiety/ Depression Scale (DASS-21).</i>	8 sessões de meditação, duas por semana (20 minutos).	Uma leve diminuição das emoções negativas dos alunos e cria um estado de bem-estar.
ABOMOELAK et al.; 2021 Estados Unidos Science Direct	Ensaio clínico; Nível II	Estudantes universitários saudáveis	<i>Ingenuity Pathway Analysis (IPA)</i>	8 semanas de sessões de meditação <i>Preksha Dhya</i>	Melhora na capacidade cognitiva, além de afetar os padrões genéticos e celular do sistema imunológico.
TORNÉ- RUIZ et al.; 2023 Espanha Science Direct	Métodos mistos; Nível II	Estudantes Universitários de Enfermagem	<i>Self-administered Analogue Stress Scale (EVA), State-Trait Anxiety Inventory (STAI); Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</i>	<i>Mindfulness</i> online (3,5h) por 10 dias e duas sessões de simulação clínica.	Redução psicofisiológica de estresse e ansiedade; melhora no gerenciamento das emoções antes da simulação clínica.

Fonte: As autoras

Associando a base da pesquisa, que consiste em situações acadêmicas geradoras de estresse e ansiedade nos estudantes universitários e o impacto de atividades meditativas nesses quadros, tem-se que os estudos realizados por Aránega et.al. (2019), numa amostra de 64 estudantes, o item que obteve maior variação, foi: “Tenho dificuldade para enfrentar as crises ou problemas” (54,8%). Este resultado também mostrou uma maior tolerância à frustração. Além disso, a variável (42,2%): “raramente tenho pensamentos negativos” e “tenho falta de autoconfiança” (26,6%), referem-se à melhora do pensamento positivo e ao desenvolvimento da automotivação dos participantes após sessões de *mindfulness*.

Os dados retratados por Coster et. al., (2020), em relação ao estresse verificou uma redução no período de intervenção e pós-intervenção, além de relatar a consciência dos participantes na importância da atividade *mindfulness* no exercício da profissão de enfermagem, no entanto, as taxas de abandono das atividades obtiveram valores de 54% para participantes que não chegaram a concluir três módulos. Por ser uma atividade online, alguns ressaltaram a falta de tempo, e o esquecimento em realizar a atividade.

No geral, os participantes do grupo de intervenção da pesquisa de Strait et al., (2020), relataram um pequeno aumento na frequência de meditação e uma diminuição marginalmente significativa no estresse percebido duas semanas depois, consistente com estudos anteriores, mencionados pelo autor.

STINSON et. al., (2020) verificou que o grupo de intervenção teve uma diminuição estatisticamente significativa do estresse e os estudantes participantes identificaram melhoria dos quadros de ansiedade incluindo apreensão, falta de foco e preocupação. A melhora significativa na percepção do estresse também foi abordada por Cataruccil et al., (2020), e TORNÉ-RUIZ et al., (2023), ansiedade por Lamarre et al., (2021).

Modrego-Alarcon et al., (2021), realizou avaliação em três intervenções: 1- *Mindfulness*, 2- *Mindfulness* + Realidade Virtual e 3- Relaxamento, e ambas apresentaram melhorias significativas no estresse. No entanto, ao serem comparadas as atividades 1 e 2 se sobressaíram se comparadas às de relaxamento.

SCHUH et al., (2021), verificou melhorias na concentração, qualidade do sono e redução do estresse. O aumento da sensação de bem-estar e pensamentos positivos também foi visto por AKSU et. al., (2022).

Em âmbito molecular ABOMOELAK et al., (2021), mostrou que há alterações em padrões genéticos e redução psicofisiológica de estresse e ansiedade.

De modo geral a aplicação de atividades meditativas, diminuíram o estresse e ansiedade dos estudantes envolvidos na pesquisa.

6 DISCUSSÃO

Os artigos selecionados para análise da revisão integrativa foram lidos na íntegra e alguns pontos de discussão surgiram, de acordo com as etapas de execução das pesquisas. O público-alvo para realização das intervenções associadas à meditação, proposta pelas pesquisas foi exclusivamente o universitário, com a faixa etária variando entre 18-58 anos (E-RUIZ; CHOVENDO; ROCA, 2023), (STRAIT et al., 2020). Dentre a área acadêmica dos estudantes contemplados nas pesquisas, cinco estão relacionados aos cursos de saúde, sendo quatro da enfermagem (E-Ruiz; CHOVENDO; ROCA, 2023); (AKSU; AYAR, 2023); (SCHUH et al., 2021); (COSTER et. al., 2020) e um voltado a medicina (CATARUCI et al., 2020). O estudo realizado por Mondrego- Alarcón (2021) apesar de não ter delimitado um grupo universitário de uma área específica, obteve como resultado maior parte dos participantes do curso da saúde (73,2%).

É importante evidenciar a prevalência de participantes da área de saúde em nossos estudos. Acredita-se, que essa predominância ocorre devido a pressão vivida no ambiente hospitalar, a alta demanda de pacientes, o medo de prejudicar o paciente; principalmente para os enfermeiros em início de atuação, acarretando o desenvolvimento de estresse e ansiedade. No trabalho realizado por Carvalho et al., (2020) no estado de Pernambuco, foram apontados problemas relacionados além do desgaste proveniente da rotina de trabalho; a restrição de atividade profissional, e instalações físicas inadequadas e insalubres dos hospitais públicos. Ademais, Coster et.al., (2020) através da análise com a *Professional quality of life scale (ProQOL)*, sendo a escala de qualidade de vida profissional, obteve valores médios de exaustão profissional, que foram reduzidos 14 semanas após a intervenção meditativa.

Enquanto isso, Lamaree, Marcote (2021) trata dos universitários como um todo, sem especificar áreas do conhecimento. Desse modo, estudantes da área de humanas também apareceram nos estudos, trazidos por meio das análises de Strait et al., (2020) e Aránega et al., (2019).

Os estudos com esse público têm-se justificado, devido ao número de universitários que cresceu a nível mundial ao longo da primeira década do século XXI (STATISTA RESEARCH DEPARTMENT, 2022) com isso houve conseqüentemente um aumento de produção científica, principalmente relacionada

às queixas emocionais e os motivos da evasão estudantil (BARROSO, 2021). Destaca-se também, que a rotina universitária, é caracterizada pelos mesmos como extenuante devido à sobrecarga de tarefas, associada a falta de tempo para atividades de lazer e para si mesmo (LÚCIO et al., 2019)

Os estudantes de saúde, em especial da área de enfermagem, possuem domínios principalmente ligados ao psicológico afetados durante a vida acadêmica. A demanda de disciplinas, associada às produções de atividades extracurriculares, e o ambiente hospitalar, que por si só já é capaz de gerar para o indivíduo situações estressantes e de sobrecarga, situações de competitividade no ambiente universitário e de estágio, também corrobora para o desenvolvimento de problemas psicológicos e comportamentais.

É importante evidenciar que o público feminino é o mais participativo dos experimentos, sendo mencionadas explicitamente por Mondrego-Alarcón (2021); E-Ruiz; Chovendo; Roca, (2023); Aksu; Ayar, (2023); Schuh et al., (2021), tendo em torno de 70% de representatividade nos estudos.

Acredita-se que essa prevalência se dá, porque geralmente a mulher acaba sendo mais receptiva a participação de atividades que melhorem o seu bem estar físico e mental, com o passar dos anos, muitas barreiras estão sendo quebradas, e despertando no público masculino a necessidade de se cuidar (física e mentalmente), porém é inevitável que a ideia de ser forte cheio de vida, não necessitar de atividades de relaxamento por “não ter problema nenhum” ainda está presente em muitos homens, o que foi verificado no trabalho realizado por Carneiro; Adjunto; Alves (2019).

É importante destacar que os fatores que geram mais desgastes durante a vida acadêmica são os sociais, econômicos e hábitos de saúde (SCHUH, et al., 2019). Desse modo, esteve presente principalmente entre as reclamações dos estudantes a ansiedade, depressão, estresse, e falta de concentração e evidenciadas através dos escores de ansiedade (AKSU; AYAR, 2023).

O recorte temporal estabelecido pela pesquisa coincidiu com o cenário pandêmico causado pelo novo coronavírus (SARS Cov-2), o que impactou a vida de toda sociedade. Desse modo, as altas taxas de disseminação viral, levaram a um aumento brusco no número de infectados, em consequência surgiu uma demanda exorbitante nos sistemas de saúde, que entraram em colapso. Assim, a rotina dos

estudantes também sofreu com modificações na pandemia, com a inserção das aulas virtuais, além de toda problemática do cenário, o medo da contaminação, a perda de familiares, gerou em muitos jovens universitários, crises de ansiedade e pânico (OPAS, 2022). Logo, entende-se que a falta de educação presencial para os alunos que necessitam receber um treinamento aplicado em cursos de enfermagem, pode levar ao aumento desses sentimentos com a percepção de inadequação profissional, ressaltado por Aksu; Ayar, (2023).

Os autores adotaram a técnica de *Mindfulness* nas pesquisas, exceto Aksu; Ayar, (2023) que trabalhou a técnica de meditação de visualização; que consiste em imaginar um resultado de algo antes de acontecer (ANOHANA, 2023).

O trabalho realizado por Bassam Abomoelak et al., (2020) difere dos demais, sendo uma pesquisa inovadora, pois se insere na pesquisa a análise genética do transcriptoma humano (LU PAN et al., 2022), que em uma variedade de células teciduais é afetado por fatores de estresse e demais fatores psicológicos, a coleta do material genético aconteceu antes e após a intervenção com por meditação Preksha Dhyāna: tipo de meditação indiana. Pode-se atribuir três categorias principais quanto ao principal objetivo e direcionamento dos estudos realizados: As atividades de intervenção; que consistem naquelas atividades pontuais, cujo objetivo é analisar o impacto direto da ação; retratadas nos trabalhos de E-Ruiz; Chovendo; Roca, (2023), Aksu Ayar (2023), Schuh et al., (2021), Coster et al., (2020); sendo as atividades integrativas realizadas de forma presencial ou online.

As atividades de avaliação consistem em averiguar um programa, e/ou recurso com ferramentas de meditação e *Mindfulness*, e o desempenho dessas ferramentas na rotina dos usuários: Lamarre, Mascote (2021); Aránega et al., (2019); Catarucci et al., (2020); Stinson et al., (2020). Atividades de Meditação e *Mindfulness* estão inseridas no mundo digital, tanto à nível de realidade virtual (ALARCÓN et. al, 2021) quanto nos próprios celulares dos estudantes.

Atualmente existem aplicativos para celulares (tanto no sistema Android como iOS), que possuem atividades de relaxamento e instruções para meditação (FRANCO, 2020), porém é necessário conhecimento prévio e discernimento para escolher uma plataforma de confiança e com informações científicas consolidadas. Cabe aos idealizadores desses sistemas tecnológicos, a criação de instrumentos com design de fácil acesso para os usuários. Filho, (2020), em pesquisa sobre

avaliação de aplicativos voltados a meditação de atenção plena; apesar de não ter o público da área de saúde como alvo da pesquisa, o trabalho aponta o valor dos princípios de usabilidade do Design como fatores de transformação social, viabilizando soluções a níveis físicos e psicológicos para a sociedade; e a interação centrada no usuário. É uma ferramenta, que diferentemente de uma intervenção pontual, pode alcançar públicos em natureza restrita (a nível regional) quanto expandida (a nível mundial).

É importante o trabalho de divulgação (principalmente na área acadêmica) de informações sobre as práticas integrativas complementares, principalmente voltadas para meditação, *mindfulness*; pois a carência de informação e/ou informações insuficientes faz com que o indivíduo não tenha motivação para executar atividades de meditação. Schuh et al., (2021) relatou em sua pesquisa que além da dificuldade de concentração, a ansiedade e a curiosidade sobre a prática de meditação, foi o que mobilizou os participantes a aderirem ao grupo de meditação.

Lamaree; Marcote (2021) aborda o *Mindfulness* disposicional como variável mediadora entre o perfeccionismo desadaptativo e a ansiedade em estudantes universitários. Os estudantes, especialmente o público feminino, que apresentam um nível mais baixo de *mindfulness* e um alto nível de perfeccionismo desadaptativo têm maior probabilidade de apresentar sintomas de ansiedade. Logo, o *mindfulness* disposicional como estilo de vida, auxilia no bem-estar do indivíduo assim como na melhoria da gestão das emoções para lidar com os conflitos que surgem na vida acadêmica.

As práticas executadas presencialmente nas pesquisas de intervenção nos estudos realizados foram com acompanhamento de um profissional especializado. Justamente por isso que é essencial adquirir conhecimento, e abordar esses conteúdos. Na área acadêmica é importante tanto para a melhoria e bem-estar dos estudantes, quanto para que estes sejam propagadores do conhecimento científico e das práticas integrativas.

O cuidado na execução da atividade, quanto na integridade dos participantes foram tomados pelos pesquisadores, em sempre ter um profissional acompanhando as atividades e pela apresentação do termo de consentimento livre esclarecido (TCLE) aos participantes.

Cada pesquisador também adotou recursos para análise dos dados que melhor se adequaram aos seus objetivos. Porém *The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)*: que é uma medida de autoajuda sobre os cinco aspectos da atenção plena; Observação, Descrição, ações conscientes, experiência interna, sem julgamento, e que contém 39 itens e as pontuações fornecem uma estimativa de onde estamos em termo de atenção plena e alta consciência (CHOWDHURY, 2019) estava presente, assim como o *Beck Anxiety Inventory (BAI)*, que leva cerca de 5-10 minutos para sua execução e possui 21 questões que são pontuadas numa escala de 0 a 3, e tem como objetivo medir a ansiedade clínica (BERRY, 2023).

Cada pesquisador, dos estudos selecionados para a revisão integrativa, com suas metodologias e análise de resultados específicos, apresentou resultados promissores na inserção da meditação na área acadêmica, que propiciam ao estudante uma melhor gestão emocional e a uma melhor desenvoltura para tratar com as situações estressantes da rotina acadêmica. Possuindo assim, um alto potencial na promoção do bem-estar físico, mental, espiritual e conseqüentemente, melhorando a qualidade de vida.

6.1 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Quanto às limitações deste estudo, podemos citar a amplitude dos tipos de meditação, pois existem diversas técnicas que utilizam não só a quietude da mente ou do corpo, mas tem auxílio de recursos corporais, sendo pouco estudadas e trazendo limitações metodológicas quanto ao seu impacto na redução de estresse e ansiedade. Associado a isso, há uma dificuldade na análise mais crítica da literatura científica direcionada ao público universitário e os problemas que enfrentam na vida acadêmica, ao associar a prática meditativa, restringiu a amostra, impossibilitando a análise de outras práticas integrativas inseridas ao mesmo público sob o mesmo contexto, no entanto, estudos posteriores complementares podem ser realizados em uma revisão mais ampla sobre a temática.

6.2 CONTRIBUIÇÕES PARA A ÁREA DA ENFERMAGEM, SAÚDE OU POLÍTICA PÚBLICA

A presente pesquisa traz contribuição para identificação dos gatilhos que desencadeiam estresse e ansiedade em estudantes universitários afetando sua saúde mental, como conseqüentemente o desempenho pessoal e acadêmico. A meditação por ser uma prática integrativa em saúde, mostrou-se uma ótima escolha de estratégia efetiva para um maior autoconhecimento e diminuição dos níveis de estresse e ansiedade. Possibilitando assim, a criação de um ambiente acadêmico mais saudável, além de futuros profissionais motivados, perseverantes na conquista de seus objetivos, com habilidades para gerir emoções, identificando formas de aumentar a sua qualidade de vida e das pessoas ao seu redor.

Além disso, a meditação como intervenção nas conseqüências negativas que acompanham o estresse e a ansiedade permite influência sobre a melhora do sono, aumento da felicidade, autocuidado e conseqüentemente a autoestima, melhorando o foco e atenção. Viabilizando desse modo, expandir a promoção da saúde através da temática inovadora das Práticas Integrativas e Complementares em saúde (PICs) desde a vivência universitária, sendo possível aprender a gerir a si mesmo e aos outros, tornando prático o raciocínio crítico-reflexivo como profissional.

7 CONCLUSÃO

Na literatura é possível encontrar a produção científica sobre as práticas integrativas complementares, e com os mais variados tipos de metodologias, embora reconheçamos a necessidade de ampliar a produção de pesquisas desse instrumento do cuidado. No entanto, em um recorte temático para o público universitário e a prática da meditação, o número de produção científica de estudos experimentais é escasso, o que foi verificado pela amostra final (n=11).

Em todos os artigos analisados, foi associada a melhoria dos quadros de ansiedade, depressão, e aumento da concentração dos estudantes universitários. Porém, foi ressaltada a dificuldade de alguns estudantes aderirem atividades de relaxamento porque necessitaria se deslocar para um local específico, e outros tipos de terapias por falta de tempo devido a rotina corrida e exaustiva, o que sugere a importância de utilizar das ferramentas tecnológicas na quebra dessas objeções, para que possa adquirir informações e direcionamento sobre as técnicas de meditação, e quaisquer outra prática integrativa complementar em saúde, que tenham afinidade.

De modo geral, os anos de vida acadêmica devem ser marcados por desenvolvimento de competências, descobertas, amadurecimento de ideias, erros e acertos que fazem parte da formação do indivíduo como pessoa e no campo profissional. Dessa forma, a inserção de atividades meditativas interfere de forma significativa associada a melhorias de sintomas de ansiedade, estresse, aumento dos pensamentos positivos e atenção por parte do estudante, sendo possível ressignificar o ambiente universitário para promover maior bem estar e qualidade de vida que virá a refletir no profissional que esse estudante pode ser.

REFERÊNCIAS

ABOMOELAK, B. et al., Preksha Dhyana meditation induces alterations at the transcriptome level in novice and healthy college students. **Saudi Journal of Biological Sciences** v. 29, p. 2299-2305, 2022.

AKSU, C. AYAR, D. The effects of visualization meditation on the depression, anxiety, stress and achievement motivation levels of nursing students. **Nurse Education Today** v. 120, p.01-06, 2023.

ANAHANA. **Meditação de visualização**. Disponível em: <https://www.anahana.com/pt/meditation/visualization-meditation>. Acesso em 25 de fevereiro de 2023.

ANTUNES, B. A aplicação das águas minerais e termais como recursos terapêuticos. *Revista Eletrônica*. Disponível em: www.guiamercadodasaguas.com.br. Acesso em: 20 dez. 2022

ARÁNEGA, A.Y; SANCHÉZ, R.C; PÉREZ, C.G. Mindfulness' effects on undergraduates' perception of self-knowledge and stress levels. **Journal of Business Research**. v. 101, p.441-446, 2019.

ARIÑO, D.O; BARDAGI, M.P. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Psicologia Pesquisa**, v.12, n.3, p.44-52,2018.

BARBOSA, L.N. F et al. Frequência de sintomas de ansiedade, depressão, e estresse em brasileiros na pandemia de COVID-19. **Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil**, v.21, n.2, p.5421-5428, 2021.

BARNES, P.M.; BLOOM, B.; NAHIN, R.L. Complementary and alternative medicine use among adults and children: United States, 2007. **National Health Statistics Report**, v. 10, n. 12, p. 1-23, 2008.

BARRETO, Patrícia Marques. **Perfil de estado de humor, ansiedade-traço e ansiedade-estado em jovens ginastas**. 2017. 53 f. Dissertação. Mestrado - Faculdade de Ciências, da Universidade Estadual Paulista, Bauru, 2017.

BARROSO, S.M. Sobrecarga e Satisfação com o curso: há efeito indireto de fatores emocionais dos universitários?. **Avaliação Psicológica**, v. 20, n. 4, p. 426-434. 2021.

BERRY, P. **Inventário de Ansiedade de Beck: um guia completo**. Disponível em: <https://pt.tobbu.net/beck-anxiety-1146>. Acesso em 01 de março de 2023

BHALAI. **Prana: o que é e como controlar**. Disponível em: <https://www.bhalai.com.br/post/prana-o-que-%C3%A9>. Acesso em 28 de dezembro de 2022.

BATISTA, M.B.C et al. Meditação no controle de sinais vitais em pacientes oncológicos. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 10, p.1-8, 2022.

BRASIL. Ministério da saúde. **Portaria n.849, de 27 de março de 2017**. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, 2017. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2017/prt0849_28_03_2017.html

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE (BVS). **Estresse**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/estresse/>. Acesso em 11 de janeiro de 2023.

CARNEIRO, V.S.M.; ADJUNTO, R.N.P.; ALVES, K.A.P. Saúde do homem: identificação e análise dos fatores relacionados à procura, ou não, dos serviços de atenção primária. **Arq. Cienc. Saúde UNIPAR**, Umuarama, v. 23, n. 1, p. 35-40, 2019.

CARVALHO, A. E. L de et al. Estresse dos profissionais de enfermagem atuantes no atendimento pré-hospitalar. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v.73, n.2, p.1-6, 2020.

CASANOVA, J. R., ARAÚJO, A. M., & ALMEIDA, L. S. Dificuldades na adaptação acadêmica dos estudantes do 1.o ano do ensino superior. **Revista E-Psi**, v.9, n.1, p. 165-181, 2020.

CASTELLAR, J.I. **Efeitos da meditação prânica sobre o bem estar físico e emocional e os níveis de melatonina de sobreviventes de câncer de mama**. Tese de Pós Graduação em Ciências Médicas da Faculdade de Medicina de Brasília. Brasília, 2014, 94p.

CATARUCCIL, F. M. et al. Uma Estratégia de Redução do Estresse entre Estudantes Médicos. **Revista Brasileira de Educação Médica**.v, 44, n.3,p.1-7, 2020.

CHOWDHURY, M.R. **The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)**. Disponível em: <https://positivepsychology.com/five-facet-mindfulness-questionnaire-ffmq/>. Acesso em 25 de fevereiro de 2023.

COOPERATIVA CULTURAL CIÊNCIA E TECNOLOGIA VÉDICA MAHARISHI (MT). **Meditação transcendental**. Disponível em: <https://meditacaotranscendental.pt/>. Acesso em 28 de dezembro de 2022.

COSTER, S. et al. An online mindfulness intervention to enhance compassion in nursing practice: A feasibility and acceptability study with nursing students. **International Journal of Nursing Studies Advances**, v. 2, , p. 1-15, 2020.

DEMARZO, M.M.P. **Meditação aplicada à Saúde**. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/310842352_Meditacao_aplicada_a_Saude_Meditation_for_Health. Acesso em 15 de janeiro de 2023.

E-RUIZ, A.T; CHOVENDO, M. ROCA,J. Mindfulness for stress and anxiety management in nursing students in a clinical simulation: A quasi-experimental study. **Nurse Education in Practice**, v.66, , p. 01-07, 2023.

FERNANDES, M. A. et al. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, DF, v. 71, n. supl. 5, p. 2169-2175, 2018.

FILHO, S.H.T. **Aplicativos de meditação de atenção plena como ferramenta de auxílio à redução do estresse ocupacional: um estudo de caso com secretários parlamentares**. Projeto de Pesquisa submetido ao programa de pós-graduação em Design da Universidade de Brasília. Brasília, 2020, 124p.

FINEOUT-OVERHOLT, E. et al. Evidence-Based Practice Step by Step: critical appraisal of the evidence: Part I. **Am J Nurs**. v, 110, n.7,p.47-52. 2010.

FRASÃO, G. **Ministério da Saúde inclui 14 novos procedimentos na Política Nacional de Práticas Integrativas**. Disponível em: <https://www.farmacianapratica.com.br/ministerio-da-saude-inclui-14-novos-procedimentos-na-politica-nacional-de-praticas-integrativas/>. Acesso em: 10 de janeiro de 2023.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA (IBGE). **Síntese de indicadores sociais**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/trabalho/9221-sintese-de-indicadores-sociais.html?=&t=resultados>. Acesso em 11 de janeiro de 2023.

INSTITUTO DE PSICOLOGIA APLICADA(INPA). **7 tipos de meditação**. Disponível em: <https://inpaonline.com.br/blog/tipos-de-meditacao/>. Acesso em 28 de dezembro de 2022.

KRITTANAONG, C. et al. Meditation and Cardiovascular Health in the US. The **American Journal Cardiology**, v.131,p.23-26, 2020.

LAMARRE, C.; MARCOTTE, D. Anxiety and dimensions of perfectionism in first year college students: The mediating role of mindfulness. **European Review of Applied Psychology**, v. 71, p. 1-10, 2021.

LEMAY V, HOOLAHAN J, BUCHANAN A. Impacto of a Yoga and Meditation intervention on students` stress and anxiety levels. **Am J Pharm Educ**. v.83, n.5, 2019.

LÚCIO, S.S.R et al., Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. **Temas em Saúde- Ed. Especial**, p.260-274, 2019.

LU PAN, S S et al. **HTCA: a database with an in-depth characterization of the single-cell human transcriptome**, Nucleic Acids Research, 2022;, gkac791, <https://doi.org/10.1093/nar/gkac791>

MAIA, B.R; DIAS,P.C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. **Estudos de Psicologia**, v.37, p.01-08, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Portaria nº971, de 03 de maio de 2006**. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html. Acesso em: 28 de dezembro de 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS- Atitude de Ampliação de acesso**. 2º Edição, Brasília-DF, 2015, 97p.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Secretaria de Atenção Primária à Saúde: Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS**. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>. Acesso em: 10 de janeiro de 2023.

MODREGO-ALARCON, M.et al. Efficacy of a mindfulness-based programme with and without virtual reality support to reduce stress in university students: A randomized controlled trial. **Behaviour Research and Therapy**, v.142, p. 1-16. 2021

ORGANIZAÇÃO PAN AMERICANA DE SAÚDE. **Pandemia de Covid-19 desencadeia aumento de 25% na prevalência de ansiedade e depressão em todo mundo**. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/2-3-2022-pandemia-covid-19-desencadeia-aumento-25-na-prevalencia-ansiedade-e-depressao-em>. Acesso em 23 de Fevereiro de 2023.

PONTES, Laysa Mirelly da Silva. **Ansiedade em estudantes de nível superior: uma revisão bibliográfica**. Monografia apresentada ao curso de Bacharelado em Educação Física como requisito de obtenção do grau de bacharel em educação física, Vitória de Santo Antão, Pernambuco, 2021, 30p.

PRISMA. **Flow Diagram**. <https://prisma-statement.org/prismastatement/flowdiagram.aspx?AspxAutoDetectCookieSupport=1>. Acesso em 22 de janeiro de 2023.

RAYYAN. **Inteligency Sitematic Review**. Disponível em: <https://www.rayyan.ai/>. Acesso em: 20 de dez de 2022.

SAEED SA, Cunningham K, Bloch RM. Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. **Am Fam Physician**, v.99, n.10, p. 620-627, 2019.

SCHUH, L.M et al. Meditação:uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. **Revista de Enfermagem da UFSM**, v.11,p.1-21, 2021.

STATISTA RESEARCH DEPARTMENT. **Estimated number of universities worldwide as of July 2021, by country**. Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/918403/number-of-universities-worldwide-by-country/>. Acesso em: 03 de março de 2023.

STINSON, S.K. et al. Mindfulness Meditation and Anxiety in Nursing Students. **Nursing Education Perspectives**, v.41, n. 4, p. 244-245,2020.

STRAIT, J.E.et al, Classroom Mindfulness Education Effects on Meditation Frequency, Stress, and Self-Regulation. **Teaching of Psychology**, v. 47, n. 2, p. 162-168, 2020.

SIQUEIRA, R. Perspectivas Teóricas em Mindfulness: : Similaridades, Diferenças e Aplicações. **Cadernos de Psicologia**, v. 1, n. 1, p. 16, 2021.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein** (São Paulo), v. 8, p. 102-106, 2010.

SOUZA, T.H.A. **Efeito da meditação natural stress relief na ansiedade de estudantes universitários com transtorno de ansiedade social: ensaio clínico randomizado e controlado**. Dissertação apresentada ao programa de pós-graduação em Ciências da Saúde da Universidade Federal de Sergipe. Aracaju-SE, 2017, 156p.

SOUZA, M. R. T., CALDAS, C. G., & ANTONI, C. Fatores de adoecimento dos estudantes da área da saúde: uma revisão sistemática. **Rev. Psicologia e Saúde em Debate**, v.3, n.1, p. 99-126, 2017.

VIEIRA, N. **Meditação pode ajudar a reduzir os sintomas da síndrome de Burnout**. Disponível em: <https://canaltech.com.br/saude/meditacao-pode-ajudar-a-reduzir-sintomas-da-sindrome-de-burnout-227196/>. Acesso em: 27 de fevereiro de 2023.

UOPASAI, S., BUNTERM, T., T; K. N.; SAKSANGAWONG, C. The effect of meditation on metacognitive ability, working memory ability, academic achievement, and stress levels. **Humanities, Arts and Social Sciences Studies**. p.217-226, 2022.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Coronavírus (COVID-19)**. Disponível em: <https://covid19.who.int/>. Acesso em 20 de fevereiro de 2023.

ANEXO A- Instrumento de coleta de dados

Código do estudo: _____

A. Identificação	
Título do artigo	
Título do periódico	
Autores:	Graduação _____
	Nome _____
	Local de trabalho
País	
Idioma	
Ano de publicação	
B. Instituição sede do estudo.	
Hospital	
Universidade	
Centro de pesquisa	
Instituição única	
Pesquisa multicêntrica	
Outras instituições	
Não identifica o local	
C. Tipo de publicação.	
Publicação de enfermagem	
Publicação médica	
Publicação de outra área da saúde. Qual?	
D. Características metodológicas do estudo	
1. Tipo de publicação	1.1 Pesquisa <input type="checkbox"/> Abordagem quantitativa <input type="checkbox"/> Delineamento experimental <input type="checkbox"/> Delineamento quase-experimental <input type="checkbox"/> Delineamento não-experimental <input type="checkbox"/> Abordagem qualitativa 1.2 Não pesquisa <input type="checkbox"/> Revisão de literatura <input type="checkbox"/> Relato de experiência <input type="checkbox"/> Outras _____
2. Objetivo ou questão de investigação:	

3. Amostra	3.1 Seleção <input type="checkbox"/> Randômica <input type="checkbox"/> Conveniência <input type="checkbox"/> Outra _____ 3.2 Tamanho (n) <input type="checkbox"/> Inicial <input type="checkbox"/> Final 3.3 Características Idade _____ Sexo: M () F () Raça _____ Diagnóstico _____ Tipo de cirurgia _____ 3.4 Critérios de inclusão/exclusão dos sujeitos _____
4. Tratamento dos dados:	
5. Intervenções realizadas	5.1 Variável independente _____ 5.2 Variável dependente _____ 5.3 Grupo controle: sim () não () 5.4 Instrumento de medida: sim () não ()
	5.5 Duração do estudo _____ 5.6 Métodos empregados para mensuração da intervenção _____
6. Resultados	
7. Análise	7.1 Tratamento estatístico _____ 7.2 Nível de significância _____
8. Implicações	8.1 As conclusões são justificadas com base nos resultados _____ 8.2 Quais são as recomendações dos Autores _____
9. Nível de evidência:	
E. Avaliação do rigor metodológico	
Clareza na identificação da trajetória metodológica no texto (método empregado, sujeitos participantes, critérios de inclusão/exclusão, intervenção, resultados)	
Identificação de limitações ou vieses	

*Validado por Ursi, 2005.