



## PERCEPÇÕES SOBRE A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO COMO ESTRATÉGIA DE PROMOÇÃO À SAÚDE MENTAL NA PERSPECTIVA DOS DISCENTES DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA NO MUNICÍPIO DE LAURO DE FREITAS, BAHIA

### Autor(res)

Cristiane Santos Nascimento  
Karen Gabrielly Silva Ramalho  
Ágda Juliany Silva Santana

### Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

### Instituição

UNIME LAURO DE FREITAS

### Introdução

A meditação, incorporada ao SUS desde 2017 por meio da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, é uma prática que integra corpo e mente, promovendo benefícios físicos, emocionais e cognitivos. Entre estudantes de Medicina, destaca-se como uma ferramenta para redução do estresse, melhora da concentração e fortalecimento do autocuidado, contribuindo para o equilíbrio emocional e o desempenho acadêmico diante das exigências do curso. Considerando sua relevância social, científica e institucional, justifica-se a análise da meditação como estratégia de apoio à saúde mental no contexto universitário. A prática pode representar uma alternativa viável e eficaz frente aos desafios enfrentados pelos estudantes de Medicina. Assim, este estudo tem como objetivo geral investigar sobre a prática da meditação como estratégia de promoção à saúde mental e de apoio no processo de ensino-aprendizagem de estudantes do curso de Medicina no município de Lauro de Freitas, Bahia.

### Objetivo

Investigar sobre a Prática da Meditação como estratégia de promoção à saúde mental e de apoio no processo de ensino-aprendizagem de estudantes do curso de Medicina no município de Lauro de Freitas, Bahia.

### Material e Métodos

A metodologia deste estudo caracterizou-se como uma pesquisa transversal, descritiva e com abordagem quantitativa, cujo objetivo inicial era avaliar o impacto da meditação na saúde mental de estudantes de Medicina. A pesquisa foi dividida em três etapas: na aplicação de um questionário eletrônico para investigar a percepção dos discentes sobre a meditação como estratégia de promoção do bem-estar mental; a segunda previa uma intervenção com sessões semanais de meditação guiada durante oito semanas e, por último, pela aplicação do questionário SRQ-20, antes e após a intervenção. No entanto, devido à baixa adesão dos participantes e a dificuldades



operacionais, a segunda etapa não foi realizada, e os dados se restringiram à análise da percepção inicial dos estudantes.

A população-alvo incluiu alunos do 1º ao 8º semestre do curso de Medicina do Centro Universitário UNIME, com idade igual ou superior a 18 anos. A amostragem utilizada foi não probabilística do tipo "Snowball",

## Resultados e Discussão

A pesquisa revelou percepção amplamente positiva dos estudantes de Medicina sobre a meditação, destacando seu potencial para o cuidado da saúde mental e emocional. A maior participação dos alunos do ciclo clínico (17,4%) em relação ao básico (2,9%) apresentou associação estatística significativa ( $p < 0,001$ ), possivelmente ligada à maior maturidade e carga emocional. Apesar disso, nenhum estudante aderiu às sessões práticas ofertadas, indicando que a sobrecarga acadêmica e barreiras subjetivas limitam a adesão. Embora 95% reconheçam benefícios da meditação, apenas 52,5% a praticaram. Houve associação significativa entre a percepção de melhora na concentração e o apoio à inserção curricular ( $p = 0,001$ ). A amostra reduzida ( $n = 61$ ) pode ter comprometido a significância de outras associações. O estudo reforça a necessidade de espaços estruturados, formação qualificada e revisão curricular para integrar a meditação à formação médica de forma efetiva.

## Conclusão

A pesquisa revelou percepção amplamente positiva dos estudantes de Medicina sobre a meditação, destacando seu potencial para o cuidado da saúde mental e emocional. A efetivação da prática exige facilitadores capacitados, espaços regulares, vínculo com o currículo e avaliação contínua. Sem isso, a meditação permanece marginalizada, limitando seu potencial como ferramenta formativa.

## Agência de Fomento

FUNADESP-Fundação Nacional de Desenvolvimento do Ensino Superior Particular

## Referências

- ALFONSI, J.; TRONCOSO, A. C.; CONDE, E. Efeitos das práticas meditativas nos níveis de cortisol induzidos por estresse agudo: uma revisão sistemática. Contextos Clínicos, v. 14, n. 3, 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Portaria nº 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. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, p. 68, 28 mar. 2017.
- CATARUCCI, J. S. et al. Mindfulness na formação médica: promoção de bem-estar e redução de estresse. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 44, n. 1, 2020.
- GOYAL, M. et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. JAMA Internal Medicine, v. 174, n. 3, 2014.