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 ultimo, 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.