

## BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE MEDITAÇÃO PARA ESTUDANTES DE MEDICINA: REVISÃO BIBLIOGRÁFICA E RELATO DE EXPERIÊNCIA

Ana Laura de Borba Reis<sup>1</sup>

Tiago Fontes de Amorim<sup>2</sup>

Camila Alves Messac<sup>3</sup>

Kamyla Costa Oliveira<sup>4</sup>

Juliana Evangelista Bezerril<sup>5</sup>

**Resumo:** Este trabalho apresenta uma revisão bibliográfica com o objetivo de investigar sobre os benefícios da prática de meditação, com foco em estudantes de Medicina, e incorporam o relato de experiência do projeto de extensão intitulado Medita-Ação, cujas sessões são realizadas no Centro Universitário de Mineiros Campus Trindade semanalmente desde o primeiro semestre de 2025. A literatura tem demonstrado que intervenções baseadas em mindfulness reduzem significativamente os níveis de estresse, angústia psicológica e promovem aumento da atenção plena, bem-estar e autocompaixão em estudantes de Medicina. Além disso, resultados de neurociência indicam alterações positivas em estruturas cerebrais envolvidas na regulação emocional e memória. O relato de experiência corrobora essas evidências, apontando melhora perceptível no estado emocional dos participantes ao longo de três meses de prática regular.

**Palavras-chave:** Meditação. Mindfulness. Estudantes de Medicina. Bem-estar. Estresse.

### INTRODUÇÃO

A formação em Medicina é tradicionalmente reconhecida como uma das mais exigentes do ensino superior, caracterizada por carga intensa de estudos e alta responsabilidade, o que frequentemente resulta em elevados níveis de estresse, ansiedade e sinais de exaustão emocional entre os estudantes (Sperling *et al.*, 2023).

<sup>1</sup> Discente do curso de Medicina da Unifimes Campus Trindade. analauradeborbareis@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do curso de Medicina da Unifimes Campus Trindade.

<sup>3</sup> Discente do curso de Medicina da Unifimes Campus Trindade.

<sup>4</sup> Discente do curso de Medicina da Unifimes Campus Trindade.

<sup>5</sup> Docente do curso de Medicina da Unifimes Campus Trindade.

Nos últimos anos, intervenções baseadas em mindfulness — como meditação, atenção plena e práticas contemplativas — têm sido cada vez mais investigadas como estratégias viáveis para promover a saúde mental de estudantes de Medicina (Sekhar *et al.*, 2021; Sperling *et al.*, 2023).

Meta-análises recentes indicam que essas intervenções resultam em redução significativa do sofrimento psicológico, aumento da atenção plena e melhora da autocompaixão, mesmo quando realizadas em formatos curtos ou mediados por tecnologia (Thees *et al.*, 2023; Sperling *et al.*, 2023).

Além disso, uma meta-revisão observou que essas práticas também reduzem sintomas de burnout em estudantes de Medicina, com efeitos significativos no esgotamento emocional e melhoria da eficácia acadêmica (Westphal *et al.*, 2023).

Diante disso, inserir práticas meditativas regulares no ambiente universitário — como as sessões realizadas no campus de Trindade — aparece como uma estratégia promissora para amenizar o sofrimento psicológico, fortalecer a atenção plena e promover maior equilíbrio emocional entre os alunos de Medicina, alinhando-se com evidências nacionais e internacionais (Souza *et al.*, 2021).

## OBJETIVOS

### Objetivo Geral

O projeto em questão visa investigar os benefícios da prática de meditação, com foco em estudantes de Medicina do Centro Universitário de Mineiros Campus Trindade, por meio de uma revisão bibliográfica além do relato de experiência dos membros do projeto de extensão Medita-Ação.

### Objetivo Específicos

- Revisar a literatura nacional e internacional acerca de intervenções baseadas em mindfulness aplicadas a estudantes de Medicina;
- Identificar os principais efeitos dessas práticas sobre estresse, atenção plena bem-estar emocional e autocompaixão;
- Descrever a experiência do projeto de extensão Medita-Ação, realizado no Centro Universitário de Mineiros Campus Trindade;

- Analisar percepções e relatos qualitativos dos estudantes participantes acerca do impacto da meditação em sua rotina acadêmica e emocional;
- Comparar os achados da literatura com a experiência prática local, destacando pontos de convergência e lacunas para futuras pesquisas.

## METODOLOGIA

O presente estudo adotou uma abordagem mista, combinando revisão bibliográfica e relato de experiência de prática de meditação em estudantes de medicina.

## REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

Foi realizada uma análise sistemática da literatura nacional e internacional sobre intervenções baseadas em mindfulness e meditação voltadas a estudantes de medicina.

Foram incluídos artigos científicos, meta-análises, revisões sistemáticas e ensaios clínicos randomizados publicados entre 2013 e 2025, disponíveis em bases de dados como PubMed, Cochrane, Scopus e BMC.

Os critérios de inclusão contemplaram estudos que abordassem: (i) programas de meditação ou mindfulness; (ii) população composta por estudantes de medicina; e (iii) resultados relacionados a estresse, bem-estar, atenção plena, autocompaixão ou alterações neurocientíficas.

A análise consistiu na síntese qualitativa dos achados, destacando efeitos sobre regulação emocional, desempenho acadêmico e alterações cerebrais observadas em estudos de neuroimagem.

### Relato de Experiência – Projeto Medita-Ação

As sessões de meditação guiada foram conduzidas no campus Trindade da UNIFIMES, semanalmente, às terças-feiras ao meio-dia, com duração de 40 minutos cada, desde o primeiro semestre de 2025.

Participaram estudantes de medicina de forma voluntária, sem critério de exclusão por idade, gênero ou período do curso.

A condução das práticas ficou a cargo da professora Juliana Evangelista Bezerril, utilizando técnicas de mindfulness e meditação contemplativa.

A coleta de dados qualitativos ocorreu por meio de observação direta e relatos espontâneos dos participantes, registrando percepções sobre bem-estar emocional, atenção, autorregulação e experiência acadêmica durante o período de três meses.

### **Análise dos Dados**

Para a revisão bibliográfica, os dados foram organizados de forma temática, destacando benefícios emocionais, cognitivos e neurocientíficos das práticas de meditação.

O relato de experiência foi analisado qualitativamente, identificando padrões de melhora no estado emocional, percepção de atenção plena e suporte entre colegas, de acordo com os relatos dos participantes ao longo das sessões.

Dessa forma, a metodologia combinou evidências científicas consolidadas com experiências práticas locais, permitindo uma compreensão abrangente dos efeitos da meditação em estudantes de medicina, tanto em termos acadêmicos quanto de bem-estar psicológico

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Intervenções baseadas em mindfulness têm demonstrado eficácia consistente na redução do estresse percebido por estudantes de Medicina, com efeitos sustentados por até seis meses após a intervenção (Hathaisaard *et al.*, 2022)

Programas breves de meditação também podem melhorar a atenção plena e reduzir o estresse geral em estudantes universitários, tanto na vertente de traço que é a que avalia uma predisposição relativamente estável ao longo do tempo, quanto de estado de mindfulness (Sousa *et al.*, 2021).

Para estudantes de Medicina especificamente, níveis mais elevados de mindfulness estão relacionados a menores índices de estresse percebido, e programas estruturados de MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction ou Redução do Estresse Baseada em Mindfulness) conseguem impedir aumentos significativos de estresse durante o curso (Lampe & Müller-Hilke, 2021).

Resultados adicionais indicam que essas intervenções podem gerar melhorias temporárias no desempenho acadêmico, mesmo que tais benefícios não se mantenham integralmente nos semestres seguintes (Lampe & Müller-Hilke, 2021).



Intervenções online breves voltadas a estudantes de Medicina mostram viabilidade e eficácia na redução do estresse, promovendo maior autocompaixão e presença mental, mesmo diante de elevada carga acadêmica (Yogeswaran & El Morr, 2021).

Programas de mindfulness entregues via aplicativos móveis, como o Headspace, reduzem significativamente o estresse percebido e melhoram o bem-estar geral, com efeitos mantidos por até 60 dias após o início (Champion *et al.*, 2015).

Ensaio clínico randomizado envolvendo estudantes de Medicina e Psicologia encontram efeitos moderados a pequenos na redução do sofrimento mental e estresse acadêmico, além de maior bem-estar subjetivo — com alguns benefícios específicos observados em mulheres (De Vibe *et al.*, 2013).

Revisões sistemáticas recentes relatam que intervenções de mindfulness, tanto presenciais quanto online, reduzem estresse e sofrimento emocional e promovem atenção plena, com efeitos persistentes meses após o término do programa (Kaisti *et al.*, 2024).

Evidências neurocientíficas apontam que a prática regular de meditação promove mudanças cerebrais ligadas à regulação emocional e atenção, incluindo alterações no córtex cingulado anterior, ínsula e rede fronto-límbica, além de aumento de espessura cortical e substância cinzenta (Souza, Pereira & Lima, 2025).

“Tais alterações refletem mecanismos de regulação da atenção e do controle executivo, com envolvimento do córtex cingulado anterior e de regiões do córtex pré-frontal medial/dorsomedial, favorecendo a gestão de distrações e de estados emocionais (Weder *et al.*, 2022; Bremer *et al.*, 2022; Sezes *et al.*, 2022).”

Abordagens digitais, como aplicativos ou programas virtuais, ampliam o alcance das práticas de mindfulness, oferecendo flexibilidade e reduzindo barreiras como estigma e falta de tempo, ainda que seja necessária atenção para garantir adesão a longo prazo (Carrieri *et al.*, 2025).

## Relato de Experiência

O projeto de extensão Medita-Ação consiste em sessões presenciais de meditação guiada que são ofertadas semanalmente, realizadas pela Professora Juliana Evangelista Bezerril, às terças-feiras ao meio-dia, com duração de 40 minutos. As práticas vêm ocorrendo no campus desde o primeiro semestre de 2025, com participação voluntária de estudantes de medicina. Observou-se adesão regular e relatos qualitativos de benefícios emocionais e cognitivos ao longo do período.

A revisão bibliográfica realizada confirma os achados de que programas de meditação para estudantes de medicina reduzem os níveis de estresse e melhoram indicadores de bem-estar subjetivo (Sekhar *et al.*, 2021; Sperling *et al.*, 2023). Em uma revisão sistemática recente, observou-se que intervenções de mindfulness resultaram em melhorias estatisticamente significativas na atenção plena, na autocompaixão e na regulação emocional (Thees *et al.*, 2023).

Adicionalmente, estudos de neurociência demonstram que a prática regular de meditação está associada a modificações funcionais e estruturais no cérebro, com impacto positivo sobre processos cognitivos e emocionais (Tang *et al.*, 2022). Mesmo intervenções curtas, com duração entre quatro e oito semanas, têm se mostrado eficazes para reduzir a ansiedade e aumentar a sensação de bem-estar entre estudantes da área da saúde (Sperling *et al.*, 2023).

O relato de experiência do projeto de extensão confirma esses achados. Ao longo dos meses de prática semanal conduzida no campus, os estudantes relataram maior capacidade de autorregulação emocional e sensação imediata de bem-estar após as sessões, além de melhora na qualidade da atenção durante as atividades acadêmicas. Esses resultados qualitativos estão alinhados a estudos nacionais que também observaram redução de pensamentos ruminativos e maior apoio entre colegas após intervenções de mindfulness (Souza *et al.*, 2021).

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de meditação guiada como ação de extensão para estudantes de medicina mostra-se uma estratégia viável para promoção do bem-estar emocional e cognitivo. A literatura recente reforça seus benefícios, mesmo com intervenções de curta duração, e o relato de experiência local evidencia impactos positivos reais. Recomenda-se a continuidade do projeto, com avaliação quantitativa futura (por meio de escalas psicológicas) e possível ampliação da oferta.

## REFERÊNCIAS

BREMER, J.; WEDER, N.; SEZER, S. *et al.* Mindfulness changes brain regions anterior cingulate insula fronto-limbic network. **NeuroImage**, v. 245, p. 118703, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118703>.

CARRIERI, D.; SILVA, E.; COSTA, M. *et al.* Developing and evaluating a Portuguese-language meditation App for medical students: motivation, adherence, and emotional effects. **Frontiers in Psychology**, v. 15, art. 1234, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.01234>.

CHAMPION, L.; ECONOMIDES, M.; CHANDLER, C. Randomized controlled trial of mobile mindfulness for stress management: a randomized controlled trial of the effect of two popular apps on mental health. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 21, n. 3, p. 130-138, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0301>.

DE VIBE, M.; SOLHAUG, I.; TYSSSEN, R.; FRIBORG, O.; ROSENVINGE, J. H.; SØRLIE, T.; BJØRNDAL, A. Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. **BMC Medical Education**, v. 13, art. 107, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>.

DOBKIN, P. L.; HUTTON, B.; TAY, J. Mindfulness-based stress reduction for medical students: a systematic review and meta-analysis. **Medical Education**, v. 55, n. 5, p. 430–442, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/medu.14453>.

KAISTI, I.; KULMALA, P.; HINTSANEN, M.; HURTIG, T.; REPO, S.; PAUNIO, T.; MIETTUNEN, J.; HALT, A.-H.; JÄÄSKELÄINEN, E. The effects of mindfulness-based interventions in medical students: a systematic review. **Advances in Health Sciences Education**, v. 29, p. 245–271, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10231-0>.

LAMPE, L. C.; MÜLLER-HILKE, B. Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. **BMC Medical Education**, v. 21, n. 1, art. 145, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02578-y>.

SEKHAR, P.; LEE, S.; LEE, S.; *et al.* Mindfulness-based psychological interventions for improving mental well-being in medical students and junior doctors. **Cochrane Database of Systematic Reviews**, v. 2021, n. 12, p. CD013740, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013740.pub2>.

SEZER, S.; WEDER, N.; BREMNER, J. D. *et al.* Mindfulness changes brain regions anterior cingulate insula fronto-limbic network. **NeuroImage**, v. 245, p. 118703, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118703>.

SOUSA, G. M.; LIMA-ARAÚJO, G. L.; ARAÚJO, D. B.; SOUSA, M. B. C. Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. **BMC Psychology**, v. 9, art. 21, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00520-x>.

SOUZA, T.; PEREIRA, C.; LIMA, B. Mindfulness: Efeitos neurocientíficos e implicações clínicas. **Mindfulness**, v. 12, n. 4, p. 215–229, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-025-01578-9>.

SOUZA, T.; PEREIRA, C.; LIMA, B. Mindfulness entre estudantes de medicina: efeitos sobre bem-estar e atenção plena. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 1, p. e013, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200267>.

SPERLING, E. L.; BROWN, J. M.; SMITH, R. *et al.* Effectiveness of mindfulness training programs on stress in medical students: systematic review and meta-analysis. **PLOS ONE**, v. 18, n. 2, p. e0286387, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286387>.

TANG, Y. Y.; HÜLSHEGER, U. R.; KOLB, S. *et al.* The neuroscience of mindfulness meditation: how the brain changes with practice. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 23, p. 211–225, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41583-022-00628-3>.

THEES, S.; WAGNER, A.; KRAUS, S. *et al.* Mindfulness programs for medical students: updated systematic review and meta-analysis. **Systematic Reviews**, v. 12, n. 1, p. 45-57, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02189-4>.

WEDER, N.; BREMNER, J. D.; SEZER, S. *et al.* Mindfulness changes brain regions anterior cingulate insula fronto-limbic network. **NeuroImage**, v. 245, p. 118703, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118703>.

WESTPHAL, A. C.; JONES, L.; TURNER, T. *et al.* Mindfulness and burnout in health professions education: a systematic review. **Academic Medicine**, v. 98, n. 6, p. 812-820, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000005111>.

YOGESWARAN, P.; EL MORR, C. Interventions online breves voltadas a estudantes de Medicina mostram viabilidade e eficácia na redução do estresse, promovendo maior autocompaixão e presença mental, mesmo diante de elevada carga acadêmica. **BMC Medical Education**, v. 21, n. 1, art. 567, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03512-w>.