



IMPACTO DA MEDITAÇÃO NA QUALIDADE DO SONO DE ESTUDANTES DE MEDICINA

IMPACT OF MEDITATION ON THE SLEEP QUALITY OF MEDICAL STUDENTS

Relton Santos Ramos Júnior¹

Iasmim Caetano Rodrigues²

Orientadora: Dra. Juliana Evangelista Bezerril³

Resumo: Estudantes de medicina enfrentam uma carga acadêmica intensa e níveis elevados de estresse, tornando-os particularmente vulneráveis a distúrbios do sono. Este trabalho tem como objetivo sintetizar as evidências científicas disponíveis sobre os efeitos da meditação e do *mindfulness* na qualidade do sono dessa população. A metodologia empregada consistiu em uma revisão qualitativa da literatura, abrangendo artigos publicados entre 2022 e 2025, pesquisados em bases de dados como PubMed, SciELO, LILACS e Google Scholar. Os achados indicam que a prática regular de meditação e *mindfulness* está associada a melhorias significativas em diversos parâmetros da qualidade do sono, conforme avaliado por instrumentos como o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI), incluindo a redução da latência do sono, o aumento da eficiência do sono e a diminuição dos despertares noturnos. Além disso, a meditação contribui para a regulação emocional e a redução da ansiedade, fatores que impactam diretamente a qualidade do repouso. Uma meta-análise recente (ZUO et al., 2023) corrobora esses resultados, confirmando a eficácia dessas intervenções. As contribuições deste estudo residem em destacar a meditação como uma intervenção não-farmacológica acessível e promissora para o manejo da insônia acadêmica e a promoção do bem-estar em estudantes de medicina.

Palavras-chave: Estudantes de medicina. Insônia. Meditação. Mindfulness. Qualidade do sono.

Abstract: Medical students face an intense academic workload and high levels of stress, making them particularly vulnerable to sleep disorders. This study aims to synthesize the

¹ Estudante de Medicina na UniFimes, Campus Trindade; reltonramos@gmail.com.

² Estudante de Medicina na UniFimes, Campus Trindade;

³ Professora do Curso de Medicina da UniFimes, Campus Trindade.



available scientific evidence on the effects of meditation and mindfulness on sleep quality in this population. The methodology consisted of a qualitative literature review, covering articles published between 2022 and 2025, searched in databases such as PubMed, SciELO, LILACS, and Google Scholar. The findings indicate that regular practice of meditation and mindfulness is associated with significant improvements in various sleep quality parameters, as assessed by instruments like the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), including reduced sleep latency, increased sleep efficiency, and decreased nocturnal awakenings. Additionally, meditation contributes to emotional regulation and anxiety reduction, factors that directly impact rest quality. A recent meta-analysis (Zuo et al., 2023) corroborates these results, confirming the effectiveness of these interventions. The contributions of this study lie in highlighting meditation as an accessible and promising non-pharmacological intervention for managing academic insomnia and promoting well-being among medical students.

Keywords: Medical students. Insomnia. Meditation. Mindfulness. Sleep quality.

INTRODUÇÃO

A formação em medicina é reconhecida mundialmente pela sua exigência acadêmica, longas horas de estudo e alta pressão, fatores que contribuem significativamente para o desenvolvimento de estresse e distúrbios do sono entre os estudantes (VALLIM, 2022). A prevalência de insônia nessa população é alarmante, atingindo cerca de 40% globalmente, com taxas ainda mais elevadas em cursos da área da saúde, como a medicina (MATEUS et al., 2025). A privação crônica de sono não apenas compromete o desempenho acadêmico e a capacidade de aprendizado, mas também acarreta sérias consequências para a saúde mental e física, incluindo aumento do risco de depressão, ansiedade, *burnout* e comprometimento cognitivo (ZUO et al., 2023).

Historicamente, a saúde foi predominantemente abordada sob uma perspectiva biomédica, que tende a reduzir os fenômenos de saúde e doença a disfunções biológicas e fisiológicas, focando no tratamento de sintomas específicos. Contudo, essa visão tem sido progressivamente complementada e desafiada pelo modelo biopsicossocial, que reconhece a interconexão complexa entre fatores biológicos (genética, fisiologia), psicológicos (pensamentos, emoções, comportamentos) e sociais (cultura, ambiente, relações interpessoais) na determinação da saúde e do bem-estar (MATEUS et al., 2025). A qualidade do sono, nesse contexto, transcende a mera ausência de doença, sendo um pilar fundamental para a manutenção



da saúde mental e cognitiva, influenciando diretamente a capacidade de lidar com o estresse e as demandas acadêmicas.

Diante desse cenário, a busca por intervenções eficazes e não-farmacológicas para melhorar a qualidade do sono em estudantes de medicina torna-se imperativa. A meditação, em suas diversas formas, incluindo o *mindfulness*, emerge como uma estratégia promissora. A hipótese central deste estudo é que a prática regular de meditação pode atuar como uma intervenção eficaz para mitigar os distúrbios do sono e promover o bem-estar geral em estudantes de medicina, ao modular respostas ao estresse e melhorar a regulação emocional. Este resumo expandido visa aprofundar a compreensão sobre o impacto da meditação na qualidade do sono, integrando evidências de revisões sistemáticas e estudos empíricos recentes.

METODOLOGIA

A presente pesquisa caracteriza-se como uma revisão qualitativa da literatura, com o objetivo de sintetizar as evidências científicas sobre o impacto da meditação na qualidade do sono de estudantes universitários, com foco particular nos estudantes de medicina. A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados eletrônicas PubMed, SciELO, LILACS e Google Scholar, utilizando uma combinação de descritores controlados e palavras-chave livres, tais como "meditação", "*mindfulness*", "qualidade do sono", "estudantes universitários" e "estudantes de medicina", em português e inglês. Foram incluídos artigos completos, publicados entre 2022 e 2025, que abordassem a temática da meditação ou *mindfulness* e sua relação com a qualidade do sono em populações de estudantes universitários.

Os critérios de inclusão abrangeram estudos de diferentes delineamentos, como ensaios clínicos randomizados (ECRs), estudos quase-experimentais, estudos observacionais e revisões sistemáticas, desde que publicados em periódicos revisados por pares. Foram excluídos editoriais, cartas ao editor, resumos de congressos sem publicação completa e estudos que não se concentravam especificamente na população universitária ou na intervenção de meditação/*mindfulness*. A seleção dos artigos foi realizada em duas etapas: inicialmente, a leitura dos títulos e resumos para identificar a relevância, seguida pela leitura completa dos artigos pré-selecionados para verificar a elegibilidade.

A análise dos dados foi de natureza qualitativa, focando na identificação dos principais achados relacionados aos efeitos da meditação na qualidade do sono, conforme mensurado por instrumentos padronizados como o Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh (PSQI) e o Índice de Gravidade da Insônia (ISI). Além disso, foram explorados os mecanismos propostos para a



ação da meditação, como a redução do estresse, a regulação emocional e a modulação do sistema nervoso autônomo. A integração dos métodos também considerou a revisão integrativa constante na tese de Vallim (2022), que descreve um estudo transversal com 615 estudantes e um ECR comparando *mindfulness* com psicoeducação do sono. Essa abordagem metodológica permitiu uma compreensão abrangente e multifacetada do tema, consolidando as evidências disponíveis e identificando lacunas para futuras pesquisas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da revisão da literatura demonstram consistentemente que a meditação e as intervenções baseadas em *mindfulness* exercem um impacto positivo significativo na qualidade do sono de estudantes universitários, incluindo os de medicina. Uma meta-análise recente, conduzida por Zuo et al. (2023), que incluiu 11 ensaios clínicos randomizados com um total de 1824 estudantes universitários, revelou efeitos significativos das intervenções baseadas em *mindfulness* na redução de sintomas de depressão (Diferença Média Padronizada - SMD = -0.33), ansiedade (SMD = -0.35), estresse (SMD = -0.39) e, notavelmente, na melhoria da qualidade do sono (SMD = -0.81). Esses dados quantitativos reforçam a eficácia da meditação não apenas como ferramenta para o manejo do estresse e da saúde mental, mas também como um potente modulador do ciclo sono-vigília.

A prática meditativa contribui para a melhoria da qualidade do sono por meio de diversos mecanismos. Primeiramente, ao promover a regulação emocional e a redução da ansiedade, a meditação diminui a hiperativação fisiológica e cognitiva que frequentemente precede e perpetua a insônia. A capacidade de focar no momento presente e de observar pensamentos e sensações sem julgamento, característica do *mindfulness*, ajuda a interromper o ciclo de ruminação mental que impede o início e a manutenção do sono. Além disso, estudos indicam que a meditação pode influenciar os ritmos circadianos e o bem-estar geral, conforme discutido por Vallim (2022), que investigou os efeitos de intervenções baseadas em *mindfulness* em estudantes universitários, observando melhorias no bem-estar e na qualidade de vida.

A revisão integrativa apresentada Vallim (2022), que analisou 14 estudos sobre meditação e qualidade do sono, corrobora esses achados, indicando que a maioria dos estudos reportou benefícios positivos, como a redução da insônia crônica e dos sintomas depressivos. A melhoria em parâmetros como a latência do sono (tempo para adormecer), a eficiência do sono (proporção de tempo dormindo em relação ao tempo na cama) e a diminuição dos despertares noturnos são consistentemente observadas. A revisão sobre a qualidade do sono em



estudantes de medicina (MATEUS et al., 2025) também destaca a necessidade de intervenções eficazes, e a meditação se apresenta como uma alternativa viável e de baixo custo.

Apesar das evidências robustas, é importante reconhecer algumas limitações nos estudos existentes, como a heterogeneidade metodológica entre as pesquisas, que pode dificultar a comparação direta dos resultados. Variações na duração e tipo de intervenção meditativa, nos instrumentos de avaliação do sono e nas características das populações estudadas são fatores que contribuem para essa heterogeneidade. No entanto, a consistência dos resultados positivos em diferentes contextos e metodologias sugere um efeito real e clinicamente relevante.

A discussão dos resultados aponta para a relevância das aplicações clínicas e educacionais da meditação. A integração de programas de *mindfulness* e meditação nos currículos universitários, especialmente em cursos de alta demanda como a medicina, pode oferecer aos estudantes ferramentas valiosas para o autocuidado, a gestão do estresse e a promoção de hábitos de sono saudáveis. Tais programas não apenas beneficiariam a saúde individual dos estudantes, mas também poderiam impactar positivamente seu desempenho acadêmico e sua futura prática profissional, ao cultivar resiliência e bem-estar.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A presente revisão expandida reforça a meditação e as intervenções baseadas em *mindfulness* como estratégias eficazes, acessíveis e não-farmacológicas para a melhoria da qualidade do sono e a redução do estresse em estudantes de medicina. As evidências compiladas demonstram que essas práticas contribuem significativamente para a diminuição da latência do sono, o aumento da eficiência do sono e a regulação emocional, impactando positivamente o bem-estar geral dessa população vulnerável. A adoção de uma perspectiva biopsicossocial na compreensão da saúde do estudante de medicina é crucial, reconhecendo que fatores psicológicos e sociais são tão determinantes quanto os biológicos na manutenção de um sono reparador.

Diante dos achados, recomenda-se a implementação de programas de meditação e *mindfulness* em ambientes universitários, visando oferecer suporte aos estudantes no manejo do estresse e na promoção de hábitos de sono saudáveis. Tais programas poderiam ser integrados como parte das disciplinas de bem-estar ou como atividades extracurriculares, garantindo acesso e adesão. Para futuras pesquisas, sugere-se a realização de estudos longitudinais com maior número de participantes e metodologias padronizadas, a fim de investigar os efeitos a longo prazo da meditação na qualidade do sono e no bem-estar de



estudantes de medicina, bem como explorar a custo-efetividade dessas intervenções em diferentes contextos acadêmicos. A compreensão aprofundada desses mecanismos e a validação de protocolos de intervenção podem solidificar a meditação como uma ferramenta essencial na promoção da saúde integral do futuro profissional da saúde.

REFERÊNCIAS

GOBBO, M. M.; UEHARA, G. M.; RIBEIRO, M. E. S. F.; BUCKER, R. B.; NASCENTE, G. J. L.; ESTEVES, H. M. D.; MIRANDA, L. F. do C.; GUIMARÃES, A. L. T. L. V.; CARVALHES, V. D. Meditation and sleep quality: integrative review. *Research, Society and Development*, v. 12, n. 2, e181221504, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/40186>. Acesso em: 24 mar. 2026.

MATEUS, A. O.; FREITAS, C. T. A.; MOREIRA, M. I. S.; SANTOS, M. S.; Qualidade do sono em estudantes de medicina: uma revisão integrativa. *Revista Neurociências*, v. 33, 2025. Disponível em: <https://periodicos.unifesp.br/index.php/neurociencias/article/view/19638/13878>. Acesso em: 24 mar. 2026.

VALLIM, J. R. S. *Bem-estar de estudantes universitários: efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness na qualidade de vida, ritmos circadianos e sono*. 2022. Tese (Doutorado em Ciências) – Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2022. Disponível em: <https://repositorio.unifesp.br/server/api/core/bitstreams/ae4941c1-8ebd-4f63-bbd2-d5831feb7da8/content>. Acesso em: 24 mar. 2026.

ZUO, X.; TANG, Y.; CHEN, Y.; ZHOU, Z.; The efficacy of mindfulness-based interventions on mental health among university students: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Frontiers in Public Health*, v. 11, 1259250, 2023. Disponível em: https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1259250/full?utm_source=chatgpt.com Acesso em: 24 mar. 2026.