

Efeitos Da Meditação Guiada (Mindfulness) Na Redução Da Ansiedade Em Estudantes De Medicina Durante O Período De Provas.

Alysson Da Silva Moura Angla Martielly De Sousa Valença Deivid Henrique
Cravo Melo Irvila Da Costa Moraes
Vitoria Emanuelle Souza Araujo Viviane Pereira Da Silva
Marcio Silva

Resumo

Introdução: A ansiedade é altamente prevalente entre estudantes de Medicina, impactando negativamente seu desempenho acadêmico e bem-estar.

Justificativa: A busca por intervenções acessíveis e eficazes, como o mindfulness, se torna fundamental para a promoção da saúde mental no ambiente acadêmico.

Objetivo: Analisar as evidências científicas sobre a eficácia do mindfulness na redução da ansiedade em estudantes de Medicina.

Materiais E Métodos: Trata-se de uma revisão narrativa, realizada nas bases SciELO, PubMed e Google Scholar, com artigos dos últimos cinco anos.

Discussão: Os estudos apontam que o mindfulness atua na redução dos níveis de ansiedade, modulando o eixo hipotálamo-hipófise-adrenal e promovendo neuroplasticidade. Benefícios incluem melhora da regulação emocional, redução de pensamentos ruminativos e ansiedade associada a avaliações.

Considerações Finais: As práticas de mindfulness mostram-se eficazes na redução da ansiedade em estudantes de Medicina, porém sua implementação ainda enfrenta desafios estruturais e culturais nas instituições de ensino.

Palavras-chave: Atenção Plena; Estudantes de Medicina; Saúde Mental; Meditação Guiada.

Date of Submission: 13-07-2025

Date of Acceptance: 23-07-2025

I. Introdução

A ansiedade é um estado emocional caracterizado por sentimentos de apreensão, tensão e preocupação, frequentemente acompanhado de manifestações fisiológicas como taquicardia, sudorese e desconforto gastrointestinal. Embora, em níveis moderados, exerça uma função adaptativa ao preparar o indivíduo para enfrentar situações desafiadoras, quando se manifesta de forma intensa e persistente, pode comprometer funções cognitivas essenciais, como memória, atenção e tomada de decisão (Valente *et al.*, 2025).

No contexto acadêmico, especialmente entre estudantes de Medicina, a prevalência de sintomas ansiosos é significativamente elevada, alcançando taxas globais de aproximadamente 33,8%, com índices ainda mais expressivos no Brasil. Essa realidade é reflexo da elevada carga horária, da exposição precoce ao sofrimento humano e das exigências acadêmicas rigorosas, fatores que, além de comprometerem o desempenho acadêmico, aumentam o risco de desenvolvimento de transtornos psiquiátricos e de evasão escolar (Soares *et al.*, 2025; Costa; Faria; Rodrigues, 2024).

O estresse, frequentemente associado ao quadro ansioso, representa um estado de ameaça à homeostase do organismo, capaz de gerar respostas fisiológicas que, quando mantidas de forma crônica, resultam em alterações estruturais e funcionais no sistema nervoso central, especialmente no sistema límbico e no eixo hipotálamo-hipófise-adrenal. Esse panorama torna-se particularmente preocupante no ensino médico, onde os estudantes são mais suscetíveis aos impactos negativos do estresse e da ansiedade em comparação à população geral (Malheiros; Vanderlei; Brum, 2023).

Diante desse cenário, práticas integrativas e complementares (PICs) vêm sendo cada vez mais incorporadas ao cuidado em saúde, tanto no Sistema Único de Saúde (SUS) quanto em ambientes acadêmicos. A Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), instituída pela Portaria nº 971/2006, legitima práticas como acupuntura, fitoterapia, medicina tradicional chinesa e, notadamente, a meditação, que se destaca pelos seus benefícios nas dimensões física, mental, emocional e espiritual (Freitas; Jesus; Oliveira, 2022; Brasil, 2018).

Entre as modalidades de meditação, o *mindfulness* — traduzido como “atenção plena” — é

especialmente relevante. Essa prática consiste em manter a atenção no momento presente, de forma consciente e sem julgamentos, favorecendo a autorregulação emocional e a redução de pensamentos ruminativos. A neurociência tem corroborado os efeitos positivos do *mindfulness* na saúde mental. Evidências indicam que essa prática promove neuroplasticidade em áreas cerebrais relacionadas à atenção, regulação emocional e controle do estresse, como o córtex pré-frontal, a ínsula, a amígdala e o córtex cingulado anterior. Além disso, há redução de biomarcadores relacionados ao estresse, como cortisol e citocinas pró-inflamatórias (Vasconcellos *et al.*, 2024; Silva; Lima, 2023).

Especificamente no contexto acadêmico, intervenções baseadas em *mindfulness* vêm demonstrando eficácia na redução dos níveis de ansiedade, na melhora da qualidade de vida e, conseqüentemente, no desempenho acadêmico dos estudantes de Medicina. Apesar dos benefícios já comprovados, a implementação de programas de *mindfulness* nos cursos de Medicina ainda enfrenta desafios, como a falta de espaços adequados, resistência cultural — muitas vezes pela associação equivocada da prática a rituais religiosos — e a dificuldade de adesão a programas longos, sobretudo em cursos com intensa carga acadêmica. Diante disso, este estudo tem como objetivo investigar a efetividade de modalidades mais acessíveis, como a meditação guiada baseada em *mindfulness*, na redução da ansiedade, especialmente durante períodos críticos, como o de avaliações acadêmicas (Soares *et al.*, 2025; Schuh *et al.*, 2021; Fernandes, 2023).

II. Justificativa

A formação médica caracteriza-se por uma elevada complexidade acadêmica, associada a demandas emocionais intensas, que expõem os estudantes, desde os períodos iniciais, a elevados níveis de estresse e ansiedade. Dados da literatura indicam que a prevalência de sintomas ansiosos entre estudantes de Medicina é consideravelmente superior à observada na população geral, com taxas que atingem quase 40% a nível global. Este cenário representa não apenas um problema de saúde mental, mas também um fator de risco significativo para prejuízos na formação acadêmica e no desenvolvimento de competências profissionais essenciais.

O impacto da ansiedade não gerenciada adequadamente reflete-se diretamente em aspectos cruciais do desempenho acadêmico, na capacidade de tomada de decisão clínica, na construção de vínculos empáticos com os pacientes e no desenvolvimento de habilidades socioemocionais fundamentais para o exercício da medicina. Além disso, níveis elevados e crônicos de ansiedade comprometem funções executivas, como memória operacional, atenção sustentada, regulação emocional e julgamento crítico, podendo culminar, em casos mais severos, no desenvolvimento de transtornos psiquiátricos e no aumento das taxas de evasão no ensino médico.

A esse panorama soma-se o estigma ainda presente no ambiente acadêmico acerca da busca por apoio psicológico, o que dificulta o acesso precoce a intervenções terapêuticas tradicionais. Diante disso, torna-se imperativo identificar e implementar estratégias preventivas e de promoção da saúde mental que sejam eficazes, de baixo custo, de fácil aplicabilidade e que possam ser integradas à rotina acadêmica sem gerar sobrecarga adicional. Além disso, apesar da ampla consolidação de evidências internacionais, observa-se uma lacuna expressiva na literatura nacional, especialmente no que se refere a investigações direcionadas especificamente aos estudantes de Medicina. Faltam, sobretudo, estudos com metodologias robustas, como ensaios clínicos randomizados, delineamentos quase-experimentais e utilização de instrumentos psicométricos validados, como o State-Trait Anxiety Inventory (STAI).

Diante dessa realidade, esta revisão de literatura justifica-se pela necessidade de analisar criticamente as evidências científicas disponíveis sobre a eficácia do *mindfulness* na redução da ansiedade entre estudantes de Medicina. Tal esforço é relevante não apenas para fortalecer a produção acadêmica nacional, mas também para subsidiar a formulação de políticas institucionais de cuidado à saúde mental discente. Além disso, os achados poderão fomentar a inclusão de práticas integrativas e complementares, como o *mindfulness*, de maneira estruturada e fundamentada nos currículos dos cursos de Medicina, contribuindo para uma formação mais humanizada, resiliente e sustentável.

III. Objetivo

Analisar as evidências científicas sobre a eficácia das práticas de *mindfulness* na redução dos níveis de ansiedade entre estudantes de Medicina, especialmente em contextos acadêmicos de alta demanda, como períodos de avaliações.

IV. Materiais E Métodos

Trata-se de uma revisão narrativa de literatura, com abordagem qualitativa e descritiva, sem sistematização dos resultados, fundamentada em uma pesquisa documental a partir de artigos científicos, estudos de caso e revisões publicadas. Foram considerados apenas trabalhos publicados nos últimos cinco anos, documentos federais oficiais e materiais disponíveis para acesso completo gratuitamente. Esse critério visa garantir a relevância e a atualidade das informações.

Para isso, realizou-se uma busca em diversas bases de dados online, como: *Scientific Electronic*

Library Online (SciELO), US National Library of Medicine National Institutes of Health (PubMed) e Google Scholar, utilizando como facilitadores da busca as seguintes palavras-chaves: “Meditação Guiada”; “Estudantes Universitários”; “Medicina”; “Atenção Plena”; em português e inglês associados ao operador booleano "AND" para combinar os termos e refinar os resultados da busca.

V. Discussão

A análise dos estudos selecionados revela que a ansiedade é um fenômeno prevalente e recorrente na formação médica, caracterizando-se como um dos principais desafios enfrentados por estudantes em contextos acadêmicos de alta demanda. Coutinho *et al.* (2024) destacam que a prevalência de sintomas ansiosos entre estudantes de Medicina supera significativamente a de outras populações acadêmicas, chegando a índices superiores a 34%. Este dado evidencia um cenário preocupante, no qual o sofrimento psíquico impacta não apenas o bem-estar dos estudantes, mas também seu desempenho acadêmico, desenvolvimento profissional e, potencialmente, sua futura prática clínica (Valente *et al.*, 2025).

No contexto da ansiedade, a diferenciação entre ansiedade-estado e ansiedade-traço, proposta por Spielberger, torna-se fundamental para a compreensão das respostas emocionais transitórias frente a situações específicas, como avaliações práticas, e das predisposições psicológicas mais estáveis dos indivíduos. Este aspecto, de acordo com Silveira *et al.* (2021), é particularmente relevante quando se analisam os efeitos de intervenções como o *mindfulness*, cuja proposta é atuar tanto na regulação emocional imediata quanto na modificação de padrões cognitivos mais enraizados. A literatura evidencia que intervenções baseadas em *mindfulness* apresentam mecanismos neurobiológicos bem estabelecidos, que incluem a modulação do eixo hipotálamo-hipófise-adrenal (HHA), a ativação de áreas cerebrais associadas à autorregulação emocional, como o córtex pré-frontal, e a redução da atividade da amígdala, centro neural relacionado às respostas de medo e estresse (Cosenza, 2021; Gillihan, 2020). Nesse sentido, Castro, Kestenberg e Andrade (2020) enfatizam que o *mindfulness* promove uma redução significativa dos níveis de excitação fisiológica, melhora da atenção plena e diminuição dos pensamentos ruminativos, características centrais da ansiedade.

Outrossim, o estudo de Atari *et al.* (2020) reforça essa perspectiva ao demonstrar que práticas regulares de *mindfulness*, associadas a intervenções educativas, reduziram significativamente os sintomas de ansiedade e melhoraram a qualidade do sono dos estudantes de Medicina. Este achado é corroborado por Gillihan (2020), que evidencia que, quando integrado à Terapia Cognitivo- Comportamental (TCC), o *mindfulness* potencializa a capacidade dos indivíduos de manejar pensamentos disfuncionais e respostas emocionais desadaptativas, aspectos centrais na ansiedade.

Ademais, quando se observa especificamente a ansiedade de avaliação, especialmente em provas práticas como os Objective Structured Clinical Examinations (OSCEs), constata-se que esse tipo de ansiedade agrega componentes singulares, como o medo de julgamento, a hiperativação fisiológica e a preocupação exacerbada com o desempenho. Esses fatores não apenas comprometem a performance acadêmica, mas também podem impactar negativamente na construção da identidade profissional médica e na autoconfiança clínica (Thomas; Cassidy, 2021).

Neste cenário, práticas de *mindfulness* emergem como intervenções com alto potencial de aplicabilidade e efetividade. No entanto, Silva e Lima (2023) ressaltam que o desenvolvimento de novos hábitos, como a prática regular de *mindfulness*, demanda consistência e repetição, processo que envolve a neuroplasticidade e a consolidação de circuitos neuronais responsáveis pela autorregulação emocional. Isso implica que, para que os benefícios do *mindfulness* sejam percebidos de forma consistente, é necessário que sua prática seja incorporada de maneira sistemática e sustentável no cotidiano acadêmico dos estudantes.

Apesar dos benefícios relatados, conforme Teixeira e Prado (2022) a implementação de programas de *mindfulness* em cursos de Medicina ainda enfrenta desafios significativos, como a resistência cultural à priorização da saúde mental no meio acadêmico, a escassez de profissionais capacitados para conduzir essas práticas e a dificuldade de inclusão dessas atividades na grade curricular já sobrecarregada. Tais barreiras, no entanto, também oferecem oportunidades para reflexão e inovação no âmbito pedagógico, sugerindo a necessidade de políticas institucionais que valorizem o cuidado integral dos estudantes, como trazem Bazzano *et al.* (2022).

Portanto, diante das evidências analisadas, é possível afirmar que intervenções baseadas em *mindfulness* não apenas promovem a redução da ansiedade, mas também contribuem para o fortalecimento de competências emocionais essenciais ao exercício da Medicina. A integração dessas práticas ao ambiente acadêmico médico configura-se como uma estratégia viável e necessária para a promoção da saúde mental, com impactos diretos no desempenho acadêmico e, conseqüentemente, na formação de profissionais mais resilientes, empáticos e preparados para enfrentar os desafios inerentes à prática clínica (Silveira *et al.*, 2021; Sperling *et al.*, 2023).

VI. Considerações Finais

O presente trabalho reforça que a ansiedade no ensino médico é um problema multifacetado, com impactos significativos na formação acadêmica e na saúde mental dos estudantes. As práticas de mindfulness surgem como intervenções eficazes e acessíveis, capazes de promover não apenas o alívio dos sintomas ansiosos, mas também a melhoria do desempenho acadêmico e da qualidade de vida. Entretanto, sua efetiva implementação demanda superação de barreiras institucionais, culturais e operacionais. Dessa forma, recomenda-se que instituições de ensino superior considerem a incorporação sistemática de práticas integrativas, como a meditação guiada, como estratégia fundamental de promoção da saúde mental discente e de construção de uma formação médica mais humanizada e sustentável.

Referências

- [1] Aloufi, M. A. Et Al. Reducing Stress, Anxiety And Depression In Undergraduate Nursing Students: Systematic Review. *Nurse Education Today*, V. 102, P. 104877, 2021.
- [2] Atari, N. S. B. Et Al. Meditação Guiada On-Line Para Estudantes De Medicina Em Quarentena. *Revista De Atenção Primária À Saúde*, V. 23, 2020.
- [3] Bazzano, A. N. Et Al. Effect Of Yoga And Mindfulness Intervention On Symptoms Of Anxiety And Depression In Young Adolescents Attending Middle School. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, V. 19, N. 19, P. 12076, 2022.
- [4] Brasil. Ministério Da Saúde. Práticas Integrativas E Complementares Em Saúde. Brasília: Ministério Da Saúde. 2018. Disponível Em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_praticas_integrativas_complementares.pdf
- [5] Castro, Y. C. C.; Kestenber, C. C. F.; Andrade, P. C. S. T. Mindfulness No Manejo Do Estresse Para Estudantes Universitários. *Research, Society And Development*, V. 9, N. 10, P. E6779109192, 2020.
- [6] Costa, P. I. P.; Faria, M. R. G. V.; Rodrigues, T. V. Explorando Os Impactos Das Intervenções Baseadas Em Mindfulness Na Saúde Mental De Estudantes Universitários: Um Estudo De Revisão Sistemática. *Fragmentos De Cultura: Revista Interdisciplinar De Ciências Humanas*, V. 34, N. 5, P. 122–130, 2024.
- [7] Coutinho, M. M. Et Al. Análise Da Eficácia De Um Protocolo De Mindfulness Para Sintomas De Ansiedade E Depressão Em Estudantes Universitários. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, V. 24, N. 12, P. E18871, 2024.
- [8] Cosenza, R. M. *Neurociência E Mindfulness: Meditação, Equilíbrio Emocional E Redução Do Estresse*. Porto Alegre: Artmed, 2021.
- [9] Fernandes, C. A. Meditação Na Educação Médica: Análise Qualitativa Das Aulas De Meditação Para Estudantes De Medicina. *Brazilian Journal Of Health Review*. V. 6, N.5, P. 25367-25382. 2023.
- [10] Freitas, F. G.; Jesus, G. T.; Oliveira, L. R. M. C. Os Efeitos Da Prática Da Meditação Para Redução E Controle Da Ansiedade. *Research, Society And Development*, V. 11, N. 17, P. E266111739117, 2022.
- [11] Gillihan, S.J. *Terapia Cognitivo-Comportamental: Estratégias Para Lidar Com Ansiedade, Depressão, Raiva, Pânico E Preocupação*. Barueri, Sp: Manole, 2020.
- [12] Malheiros, P. C.; Vanderlei, A. D.; Brum, E. H. M. Meditação Para Estresse E Ansiedade Em Universitários: Um Ensaio Clínico Randomizado. *Revista Brasileira De Educação Médica*, V. 47, N. 1, P. E025, 2023.
- [13] Silva, I. B.; Lima, L. De. O Impacto Da Prática De Mindfulness Na Aprendizagem De Universitários. *Revista Foco*, V. 16, N. 3, P. E1271, 2023.
- [14] Silveira, L. L. Et Al. Os Efeitos Do Mindfulness Na Percepção Dos Estudantes De Medicina De Uma Universidade Brasileira. *Revista Brasileira De Educação Médica*, V. 45, N. 2, P. E053, 2021. Doi: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200228>.
- [15] Soares, A. B. Et Al. Mindfulness Para Estudantes Universitários. *Researchgate*, 2025.
- [16] Sperling, E. Et Al. The Effect Of Mindfulness Interventions On Stress In Medical Students: A Systematic Review And Meta-Analysis. *Plos One*, V. 18, N. 10, P. E0286387, 2023.
- [17] Schuh, L. M. Et Al. Meditação: Uma Estratégia De Cuidado Em Saúde Para Estudantes Universitários. *Revista De Enfermagem Da Ufsm*, V. 11, P. E9, 2021.
- [18] Teixeira, M. L. S.; Prado, J. R. Efeitos Das Intervenções Baseadas Em Meditação Entre Estudantes De Medicina. *Programa De Iniciação Científica Das Fip Guanambi - Proic*, 2022.
- [19] Thomas, C. L.; Cassidy, J. C. Validation Of The State Version Of The State-Trait Anxiety Inventory In A University Sample. *Sage Open*, P. 1–10, 2021.
- [20] Vasconcellos, G. R. Et Al. Mergulhando No Eu: Meditação Guiada Como Prática Integrativa. *Revista Interdisciplinar De Educação E Saúde*, V. 8, P. E5701, 2024.
- [21] Valente, G. Et Al. Validity And Measurement Invariance Of Abbreviated Scales Of The State-Trait Anxiety Inventory (Stai-Y) In A Population Of Italian Young Adults. *Frontiers In Psychology*, V. 16, P. 1443375, 2025.