

## O USO DA MEDITAÇÃO MINDFULNESS COMO FERRAMENTA CONTRA O ESTRESSE EM ACADÊMICOS DE MEDICINA BRASILEIROS: UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA.

TURÍBIO MATIVI JÚNIOR<sup>1</sup>; CARLOS EDUARDO POUEY DA CUNHA<sup>2</sup>; FÁBIO MONTEIRO DA CUNHA COELHO<sup>3</sup>

<sup>1</sup>*Faculdade De Medicina, Universidade Federal De Pelotas – mativijunior@gmail.com*

<sup>2</sup>*Faculdade De Medicina, Universidade Federal De Pelotas – cpouey@gmail.com*

<sup>3</sup>*Departamento De Saúde Mental, Faculdade De Medicina, Universidade Federal De Pelotas – coelhomc@gmail.com*

### 1. INTRODUÇÃO

No início da fase adulta, em especial durante o período acadêmico, o estresse e muitos outros transtornos mentais possuem uma maior incidência sobre a população CARPENA et al. (2017). YOSOFF et al. (2013) explicam que cada curso de graduação apresenta a sua singularidade, sendo que alguns alunos não se adaptam totalmente às exigências impostas pela formação, podendo ocasionar um grave sofrimento psíquico.

Assim, para ALVES (2014) a educação médica apresenta inúmeras adversidades, como a privação do sono, a carga horária exaustiva, a possibilidade de cometer erros, além da aproximação com a morte e doenças crônicas. Nesse sentido, os estudantes de medicina tendem a lidar com as adversidades por meio de fatores estressores não adaptativos, tais como o abuso de álcool e outras substâncias. MOREIRA et al. (2015)

Sendo assim, MENEZES et al. (2012) defendem que a inclusão da meditação na formação acadêmica pode ser promissora, pois recentes estudos sugerem a boa adesão dos alunos e destacam o aumento do interesse sobre o assunto em instituições brasileiras. MENDELSON et al. (2010) definem a meditação como um conjunto de técnicas que canalizam o foco e a atenção. Além disso, ela pode se aproximar de algumas técnicas de psicoterapia cognitiva, embora por mecanismos diferentes e distintos, conforme é proposto por MENDELSON et al. (2010).

Diante do que foi exposto acima, este artigo possui como objetivo realizar uma breve revisão de literatura acerca do uso da meditação mindfulness relacionando-a com o estresse vivenciado por estudantes de medicina.

### 2. METODOLOGIA

#### 2.1 Critérios de busca e inclusão ou exclusão de artigos

Foi realizada busca no banco de dados Scielo, Pubmed, Lilacs e SPELL utilizando os termos “meditação” OR “mindfulness”, AND “estresse” AND “estudantes de medicina” OR medical students”. Foram selecionados artigos somente em português e inglês, e realizou-se exclusão daqueles escritos há mais de dez anos ou quando não correlacionava com os termos atribuídos.

#### 2.2 Limitações do trabalho

Este estudo foi limitado pelos poucos artigos publicados sobre o assunto, apesar de tal limitação, foi possível realizar o presente estudo. Além disso, outro fator limitante diz respeito ao espaço reduzido, o que não permitiu um maior aprofundamento sobre o tema.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A partir da década de 1990, houve um aumento significativo das pesquisas relacionadas à meditação mindfulness, surgindo inicialmente em profissionais da área da saúde, conforme explanado por SHEARER et al. (2016). Apesar de recentes, ZENNER et al. (2014) argumentam que os estudos são promissores, pois apontam uma significativa melhora cognitiva e maior resiliência entre os estudantes que mantém a prática do meditação mindfulness, por um período mínimo de 8 semanas. Além disso, MRAZEK et al. (2013) demonstraram que a utilização do mindfulness atua indiretamente na melhora cognitiva, pois auxilia na redução significativa do estado de divagação mental (mind wandering), promovendo o aumento da atenção e foco, otimizando os processos mentais. Por outro lado, também foi evidenciado por SHI et al. (2015) a melhora da qualidade de vida de estudantes chineses de medicina, pois houve diminuição da incidência de respostas adaptativas negativas por parte dos alunos que realizavam meditação.

Ademais, DUARTE, VITÓRIA (2015) relacionaram a prática do mindfulness com o aumento da resiliência em estudantes portugueses, sendo que uma das hipóteses formulados consiste que a repetição do treinamento mental no tempo presente melhora as respostas adaptativas DUARTE, VITÓRIA (2015).

Sobre as possíveis respostas bioquímicas, CATARUCCI et al. (2019) avaliaram os efeitos das práticas meditativas envolvendo marcadores inflamatórios tais como PCR, IL-06, IL-10 e TNF alfa. Não foi demonstrado por CATARUCCI et al. (2019) a diminuição da maioria dos marcadores, porém houve variações estatísticas positivas ( $p: 0,009$ ) dos níveis de IL-10.

Além disso, KOCK, FRIEDRICKSON (2010) realizaram uma revisão de literatura acerca da neuroplasticidade, em que foi percebido alterações em estruturas como a região insular anterior e o córtex sensorial em praticantes da meditação mindfulness. Nesse mesmo estudo, KOCK, FRIEDRICKSON (2010) demonstraram que o controle da respiração influencia beneficamente a redução da frequência cardíaca e um incremento da atividade do nervo vago.

### 4- CONCLUSÕES

É válido ressaltar de que nenhum artigo pesquisado foi observado malefícios da utilização da prática da meditação mindfulness. Por outro lado, tal ferramenta pode auxiliar positivamente os estudantes de medicina no que diz respeito ao enfrentamento de situações adversas que possam desencadear respostas estressoras.

Assim, é visto que todas as dificuldades enfrentadas pelos acadêmicos fazem parte da respectiva profissão, sendo necessário, portanto, pesquisar mecanismos que auxiliem a melhorar as habilidades psíquicas dos estudantes neste processo, sendo o mindfulness uma promissora ferramenta, com inúmeras evidências científicas, a disposição dos alunos.

Além disso, foi observado que é necessário um tempo mínimo de realização da prática a fim de obter algum resultado significativo, e que é possível promover alterações tanto bioquímicas quanto anatômicas benéficas para a qualidade de vida dos estudantes. Apesar de singelos, tais efeitos podem ser perceptíveis, sendo necessário um maior aprofundamento no assunto com a finalidade de compreender alguns eventos fisiológicos ainda não completamente esclarecidos, haja vista a complexidade intrínseca referente ao tema.

Por fim, é válido lembrar que a medicina aborda principalmente a qualidade de vida dos pacientes, e para que esse objetivo seja alcançado, é fundamental abordar também a qualidade de vida dos médicos, desde os primeiros anos da graduação até os restantes da profissão.

## 5 Referências Bibliográficas

ALVES, T.C.T.F. Depressão e ansiedade entre estudantes da área de saúde. **Revista de medicina USP**, São Paulo; 93 (3) 101-5, 2014.

DUARTE, G.P; VITÓRIA P. Relação entre o mindfulness, o stress, a satisfação com a vida e o desempenho acadêmico nos estudantes de medicina na universidade da beira do interior. **Psicologia pt**, Portugal 06-15, 2015

KOCK, B.E; FREDRICKSON, BL. Upward spirals of the heart: Autonomic flexibility, as indexed by vagal tone, reciprocally and prospectively predicts positive emotions and social connectedness. **Biological Psychology**, Amsterdam 85(3), 432-436. 2010

MENEZES CB, DELL'AGLIO DD, BIZARRO L. Meditação, bem-estar e a Ciência Psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**, Curitiba 15(2) 239-48. 2011

MENDELSON, T., GREENBERG, M.T., DARIOTIS, J. K., GOULD, L.F., RHOADES, B.L., LEAF, P.J. Feasibility and preliminary outcomes of a school-based mindfulness intervention for urban youth. **Journal of Abnormal Child Psychology**, Louisiana, EUA, 38(7), 985-994, 2010.

MOREIRA S.N.T, VASCONCELLOS R.L.S.S, HEATH N. Estresse na formação médica: como lidar com essa realidade? **Revista Brasileira de Educação Médica**; São Paulo, 39 (4) 558-564. 2015

MRAZEK M.D, FRANKLIN M.S, PHILIPS DT, BAIRD B, SCHOOLER JW. Mindfulness training improves working memory capacity and GRE performance while reducing mind wandering. **Psychological Science**, California, EUA ; 24:776-8. 2013

SHEARER, A., HUNT, M., CHOWDHURY, M., NICOL L. Effects of a brief mindfulness meditation intervention on student stress and heart rate variability. **International Journal of Stress Management**, Washington DC, EUA. 23(2), 232, 2016.

SHI M, WANG X, BIAN Y, WANG L. The meditating role of resilience in the relationship between stress and life satisfaction among Chinese medical students: a cross-sectional study. **BMC Medical Education.** United Kingdom; 15 (1):16. 2015.

YUSOFF M.S, ABDUL RAHIM A.F, BABA A.A, ISMAIL S.B, MAT PA M.N, ESA A.R. Prevalence and associated factors of stress, anxiety and depression among prospective medical students. **Asian Journal of Psychiatry.** r;6(2):128-33. doi: 10.1016/j.ajp.2012.09.012, 2013

ZENNER, C.; HERRNLEBEN-KURZ, S.; WALACH H. Mindfulness-based interventions in schools - A systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Psychology**, Bruxelles 5, 1-20. 2014