

## MINDFULNESS: ESTRATÉGIA DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO

Liliane Tomazi Vestena; Janáina Pereira Pretto Carlesso

### RESUMO

Ingressar no ensino superior tem gerado grande expectativa e é considerado um momento importante na vida do indivíduo. No entanto, traz consigo diversas mudanças e incertezas (ABREU; MACEDO, 2021) que exigem que o indivíduo desenvolva estratégias para lidar com essas situações e resolver problemas diariamente. Frente a esse momento e a dificuldade de adaptação ao novo contexto, diversos sintomas podem ser apresentados pelos estudantes tais como: ansiedade, estresse e depressão (SAHÃO; KIENEN, 2021), o que pode refletir de forma direta ou indireta na saúde mental. Diante disso, as práticas de *Mindfulness* possibilitam aumentar os níveis de atenção plena, resiliência e qualidade de vida e por isso, se constituem como uma estratégia de intervenção que possibilita ações de cuidado em saúde mental (ALMEIDA; ROCHA; SILVA, 2021). Objetiva-se relatar a vivência da prática de uma oficina com a temática “*Mindfulness* e técnicas de relaxamento para controle do estresse na rotina de estudos” realizada com acadêmicos na modalidade presencial como uma estratégia de promoção de saúde mental dentro do contexto universitário. A metodologia adotada refere-se a um estudo descritivo, do tipo relato de experiência. Esse estudo foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Franciscana (UFN) sob número de parecer 5.918.350. A oficina aconteceu em março de 2023 e teve a duração de 1 hora e 30 minutos. Participaram 9 acadêmicos dos cursos de Psicologia, Nutrição e Administração da Universidade Franciscana (UFN). A oficina foi dividida em 4 momentos: inicialmente, verificou-se os conhecimentos prévios apresentados pelos acadêmicos sobre a temática; no segundo momento, utilizou-se de um conhecimento técnico para falar sobre o que é *Mindfulness* e quais os seus benefícios; no terceiro momento foram aplicadas técnicas vivenciais como: a meditação do chocolate e a meditação da respiração e do corpo (WILLIAMS; PENMAN, 2015); por fim solicitou-se *feedback* dos participantes. Com relação aos conhecimentos prévios dos participantes, destaca-se que apresentavam algum grau de conhecimento sobre a temática, visto que seguiam pessoas nas redes sociais que trazem o tema através de vídeos, podcasts, entre outros. Alguns participantes tinham o hábito da prática regularmente, ou realizavam outras práticas meditativas como a yoga. Além disso, no primeiro momento verificou-se uma sensação de perda de tempo ao realizar práticas de *Mindfulness*. Neste viés, demonstraram consciência dos benefícios da prática na rotina diária, na execução de tarefas e na qualidade de vida. O *feedback* trazido pelos participantes foi bastante positivo, pois possibilita lidar com situações estressantes de forma mais consciente, reduzindo os níveis de estresse e ansiedade. Embora, no primeiro momento, a experiência da prática tenha

apresentando algumas dificuldades de concentração, julgamento dos pensamentos, posteriormente foi relaxante e possibilitou maior atenção ao aqui e agora. Logo, a prática da meditação é uma estratégia que possibilita reduzir os níveis de sintomas, na medida em que permite ao indivíduo se auto-observar e estar mais consciente dos aspectos que o rodeiam. Diversas pesquisas têm demonstrado a efetividade das práticas de meditação como forma de cuidado em saúde mental dentro da universidade tanto para saúde física quanto mental (FERNÁNDEZ et al., 2019; SILVEIRA et al., 2021; SCHUH, 2019). Segundo Furlan e Lambais (2022), um estudo demonstrou que a meditação afeta positivamente os seguintes domínios: emocional (98%), espiritual (94%), cognitivo (92%), social (90%) e físico (81%). Ademais, a meditação estimula a capacidade de resiliência para enfrentar e lidar com as situações estressantes e que exigem maior manejo (CARPENA; TAVARES; MENEZES, 2019), bem como melhora a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar, o que tem impacto direto na saúde mental (SCHUH, 2019). Por fim, pode-se concluir que a oficina sobre Mindfulness aplicada a rotina de estudos dentro do ambiente acadêmico contribuiu para o aprimoramento de conhecimentos sobre a técnica pelos participantes. Além disso, proporcionou uma percepção ampliada das atividades realizadas com o foco no momento presente, bem como a redução dos níveis de estresse e ansiedade.

**Palavras-chave:** Acadêmicos, Atenção Plena, Universidade, Rotina de estudos.

## REFERÊNCIAS

- ABREU, M. M. de; MACEDO, J. P.. Saúde mental em estudantes de Psicologia de uma instituição pública: prevalência de transtornos e fatores associados. **Revista da SBPH**, v. 24, n. 1, p. 91-103, 2021.
- ALMEIDA, L. S.; ROCHA, G. S. da; SILVA, J. C.. A importância da prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. e545101523559-e545101523559, 2021.
- FERNÁNDEZ, K. et al. Meditation: critical analysis of the experience of young university students in their daily life and health. **Cadernos Brasileiros de Terapia Ocupacional**, v. 27, p. 765-775, 2019.
- FURLAN, P. G.; LAMBAIS, G.. Por que meditar? Benefícios e aspectos subjetivos para a continuidade da prática por estudantes universitários. **Saúde (Santa Maria)**, 2022.
- SAHÃO, F. T.; KIENEN, N.. Adaptação e saúde mental do estudante universitário: revisão sistemática da literatura. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 25, 2021.
- 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, 2021.
- SCHUH, L. M. **Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários**, 2019.
- WILLIAMS, M.; PENMAN, D.. **Atenção plena (Mindfulness): Como encontrar a paz em um mundo frenético**. Sextante, 2015.



**13 e 14 de junho de 2023**

ISSN: 2317-4218

