



CAPÍTULO 13

PRÁTICA DE MINDFULNESS ENTRE UNIVERSITÁRIOS: ESTRATÉGIA DE CUIDADO EM SAÚDE MENTAL NO ENSINO SUPERIOR

João Paulo Barros Ibiapina¹
Eukália Pereira da Rocha¹
Amanda Alves de Alencar Ribeiro¹
Kauan Gustavo de Carvalho¹
Kayron Rodrigo Ferreira Cunha¹
Márcia Astrês Fernandes¹

¹Universidade Federal do Piauí.

Palavras-chave: Estudantes; Atenção Plena; Saúde Mental.



INTRODUÇÃO

O conceito de saúde estabelecido pela Organização Mundial da Saúde (OMS) é amplamente adotado como referência global na compreensão desse termo. De acordo com a OMS, a saúde não se limita à ausência de doenças ou enfermidades, mas constitui um estado de completo bem-estar físico, mental e social. Essas três dimensões são inter-relacionadas e evidenciam a complexidade envolvida nas experiências humanas ligadas ao bem-estar integral (WHO, 1948).

A saúde mental pode ser entendida como um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de reconhecer suas habilidades, enfrentar os desafios da vida de maneira positiva, desenvolver seu pleno potencial e contribuir de forma significativa para a comunidade. Essa condição é dinâmica e resulta da interação de uma série de fatores interdependentes, que incluem aspectos biológicos, psicológicos e sociais, além das condições do ambiente em que a pessoa está inserida (BRASIL, 2022a).

No contexto universitário, a saúde mental ganha destaque ao considerar esse ambiente como um espaço composto por exigências, responsabilidades e sobrecarga de deveres a serem cumpridos. Durante a formação no ensino superior, diversos fatores podem atuar como fontes de estresse, sendo alguns mais recorrentes e persistentes. Entre eles, destacam-se o afastamento do convívio familiar, as dificuldades de adaptação ao novo ambiente social, os desafios nas relações interpessoais e afetivas, a necessidade de equilibrar as demandas acadêmicas com atividades profissionais e as incertezas em relação ao futuro da carreira (MCLAFFERTY *et al.*, 2017; HAILE *et al.*, 2017).

Diante da exposição a esses fatores, cada vez mais as Instituições de Ensino Superior (IES), em todo o mundo, têm lidado com taxas crescentes de transtornos mentais e, em muitos casos, a demanda por serviços de assistência psicológica no campus excede significativamente os recursos disponíveis. Em uma pesquisa de autorrelato, mais de 30% dos discentes do primeiro ano de 19 faculdades, em oito países, apresentaram resultado positivo para pelo menos um transtorno comum de ansiedade, humor ou uso de substâncias, conforme o Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV), ao longo da vida e/ou do último ano (AUERBACH *et al.*, 2018).

As ações voltadas à saúde mental no ambiente acadêmico são iniciativas relativamente recentes e ainda pouco numerosas, surgindo principalmente a partir das políticas de democratização do ensino superior. Em geral, essas intervenções são conduzidas pelos setores de assistência estudantil, com foco na prevenção. Contudo, enfrentam desafios relacionados à promoção de práticas interdisciplinares e intersetoriais, uma vez que muitas dessas ações ocorrem de forma isolada e com limitada integração entre os diversos setores institucionais (GOMES *et al.*, 2023).

Nesse contexto de intervenções, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm ganhado espaço como abordagens terapêuticas eficazes no cuidado à saúde mental, por promoverem uma visão ampliada e integral do ser humano. Terapias como meditação, yoga, acupuntura, fitoterapia e aromaterapia têm demonstrado benefícios significativos na redução do estresse, da ansiedade e de sintomas depressivos, além de contribuírem para a melhoria da qualidade de vida e do bem-estar emocional dos indivíduos (BRASIL, 2022b).

Entretanto, a incorporação das PICS ainda encontra obstáculos significativos, como a escassez de investimentos em pesquisa científica e na capacitação de profissionais da saúde para sua adequada aplicação. Além disso, persistem dificuldades relacionadas à regulamen-



tação dessas práticas e à organização dos serviços de saúde que as ofertam, o que compromete sua efetiva inserção no cuidado integral à saúde (GUIMARÃES *et al.*, 2023).

Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi relatar a prática de *mindfulness* na produção do cuidado em saúde mental de universitários.

MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, desenvolvido no contexto das atividades teórico-práticas da disciplina Enfermagem em Saúde Mental, componente curricular do curso de graduação em Enfermagem de uma universidade pública do estado do Piauí. As atividades ocorreram em outubro de 2024 e contaram com a participação dos discentes matriculados na disciplina, sob a orientação e supervisão direta das docentes responsáveis. A proposta teve como objetivo integrar conhecimentos teóricos às vivências práticas, promovendo o desenvolvimento de habilidades voltadas ao cuidado em saúde mental, com ênfase no autocuidado e na escuta sensível.

Para isso, foram utilizados recursos audiovisuais como ferramentas didáticas, seguidos da realização de uma prática meditativa guiada fundamentada na técnica de *mindfulness* (atenção plena). A atividade foi associada à aplicação de óleos essenciais no contexto da aromaterapia, utilizando-se o óleo essencial de lavanda, reconhecido por suas propriedades calmantes e relaxantes. Essa experiência buscou estimular não apenas o aprendizado cognitivo, mas também o engajamento sensorial e emocional dos estudantes, favorecendo a construção de uma prática profissional mais humanizada, empática e alinhada às abordagens das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No Brasil, os estudos voltados à atenção ao sofrimento mental em universitários estão relacionados, principalmente, a estudantes de cursos da área da saúde, tendo em vista que estes são mais suscetíveis ao desgaste psicológico e emocional (SOUZA *et al.*, 2017). Nos cursos de Enfermagem, a exposição a fatores estressores pode manifestar-se em diferentes momentos da formação acadêmica, cenário que evidencia a importância do desenvolvimento de estratégias institucionais de enfrentamento, como o apoio psicológico, atividades de educação em saúde e até mesmo a inclusão das PICS (CUIJPERS *et al.*, 2019).

A inserção das PICS no cuidado à saúde mental demonstra benefícios significativos e apresenta potencial para implementação. Embora existam entraves que influenciam esse processo, como a demanda da população e o interesse dos profissionais de saúde em adotar essas práticas em seus tratamentos, elas têm demonstrado resultados expressivos na promoção da qualidade de vida física e, principalmente, mental da população (GUIMARÃES *et al.*, 2023).

A partir da convivência com os estudantes, percebeu-se a necessidade de implementar estratégias de promoção da saúde mental. Como uma das aulas teóricas da disciplina abordou o tema “Terapias Não Farmacológicas no Cuidado em Saúde Mental”, a prática de *mindfulness* foi escolhida para ser aplicada.

Segundo Luciele Oliveira (2021), o papel do professor não é tratar questões relacionadas ao adoecimento psíquico, mas reconhecer sinais de sofrimento e encaminhar os estudantes aos profissionais especializados ou aos serviços de apoio disponíveis na instituição. Por estar em contato diário com os alunos, o professor pode exercer uma função essencial nesse processo, utilizando uma escuta atenta e sensível para identificar possíveis



sinais de vulnerabilidade e contribuir com a promoção do cuidado em saúde mental no ambiente educacional.

A prática de *mindfulness*, ou atenção plena, é uma abordagem baseada na meditação que tem suas raízes em tradições orientais, especialmente no budismo, mas que foi adaptada e amplamente incorporada ao contexto ocidental como uma ferramenta eficaz para a promoção da saúde mental. Essa prática consiste em desenvolver a capacidade de estar plenamente presente no momento atual, de forma intencional e sem julgamentos, observando pensamentos, emoções e sensações corporais à medida que surgem (DAM *et al.*, 2018).

Após a exposição do conteúdo teórico, realizou-se a atividade prática. Inicialmente, a facilitadora — enfermeira mestre com experiência no uso das Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) — conduziu orientações sobre a prática meditativa e o uso terapêutico dos óleos essenciais. Para a atividade, utilizou-se o óleo essencial de lavanda, conhecido por suas propriedades calmantes e relaxantes. O óleo essencial de lavanda (*Lavandula angustifolia*) é amplamente valorizado por suas propriedades calmantes e ansiolíticas, sendo um dos mais utilizados na aromaterapia. Sua aplicação tem como objetivo promover o equilíbrio emocional, aliviar o estresse e a ansiedade, além de favorecer a melhoria da qualidade do sono. A lavanda atua no sistema nervoso central, estimulando o aumento da serotonina e reduzindo os níveis de cortisol, contribuindo para o relaxamento e o bem-estar. Por esses motivos, seu uso terapêutico é bastante comum em contextos clínicos e educacionais voltados à promoção do autocuidado e da qualidade de vida (LIZÁR-RAGA-VALDERRAMA, 2021).

Essa abordagem terapêutica tem se mostrado eficaz na redução do estresse, na promoção da saúde mental e na melhoria do bem-estar em diversos contextos, inclusive no ambiente educacional. Além disso, contribui significativamente para a regulação das emoções, o aumento do foco e da qualidade do sono, bem como para o fortalecimento da resiliência perante situações desafiadoras. Esses benefícios favorecem o equilíbrio emocional e a sensação de bem-estar interior, promovendo melhor qualidade de vida (KENG *et al.*, 2011).

A meta-análise realizada por Breedvelt *et al.* (2019) evidenciou que intervenções baseadas em meditação e *mindfulness* produzem efeitos positivos na redução do estresse e da ansiedade em estudantes do ensino superior. Esses resultados são reforçados pelos achados de Lemay *et al.* (2019), que identificaram diminuições significativas nos níveis de ansiedade e estresse após a aplicação de uma intervenção que combinava práticas de yoga e meditação.

Em seguida, os discentes foram orientados a escolher uma posição confortável, manter os pés apoiados e a postura adequadamente alinhada. Reproduziu-se um vídeo de meditação guiada com duração de dez minutos. Ao final da atividade, os discentes foram estimulados a comentar a experiência vivenciada durante a prática.

Os autores reconhecem e pontuam algumas limitações inerentes ao estudo, como a natureza subjetiva da experiência, o que dificulta a padronização e a mensuração objetiva dos resultados. Outro ponto a considerar é a possível influência de fatores contextuais específicos do ambiente universitário, que podem ter afetado as percepções acerca da prática. Por fim, a profundidade e a frequência com que os participantes se engajam na prática contínua de *mindfulness* podem influenciar a manutenção de resultados positivos para a promoção da saúde mental, tendo em vista que a atividade realizada foi pontual.



CONCLUSÃO

Este relato de experiência aponta para os benefícios da prática de *mindfulness* na produção do cuidado em saúde mental entre universitários, uma vez que pode fomentar a autoconsciência, a regulação emocional e a atenuação do estresse, aspectos fundamentais para o bem-estar psíquico e para a qualidade das interações interpessoais no contexto do cuidado.

Reconhecendo as limitações metodológicas que restringem a generalização dos achados, o estudo destaca a relevância de investigar e incorporar abordagens complementares, como o *mindfulness*, nas iniciativas de promoção da saúde mental no ensino superior. Ademais, espera-se que pesquisas futuras, com metodologias mais robustas e amostras ampliadas, possam aprofundar a compreensão dos mecanismos subjacentes e dos efeitos duradouros do *mindfulness* na saúde mental da comunidade acadêmica.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. AUERBACH, R. P. *et al.* WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and Distribution of Mental Disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, v. 127, n. 7, p. 623–638, out. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1037/abn0000362>.
2. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS). 2022b. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/pics>. Acesso em: 21 abr. 2025.
3. BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Saúde mental. 2022^a. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-de-a-a-z/s/saude-mental>. Acesso em: 21 abr. 2025.
4. BREEDVELT, J. *et al.* The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*, v. 10, 2019. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2019.00193>.
5. CUIJPERS, P. *et al.* Introduction to the special issue: The WHO World Mental Health International College Student (WMH-ICS) initiative. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, v. 28, n. 2, e1762, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1002/mpr.1762>.
6. DAM, N. T. *et al.* Mind the hype: A critical evaluation and prescriptive agenda for research on mindfulness and meditation. *Perspectives on Psychological Science*, v. 13, n. 1, p. 36-61, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>.
7. GOMES, L. M. L. S. *et al.* Saúde mental na universidade: ações e intervenções voltadas para os estudantes. *Educação em Revista*, v. 39, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/0102-469840310>.
8. GUIMARÃES, B. T. *et al.* As práticas integrativas e complementares e os seus benefícios na saúde mental: uma revisão integrativa da literatura. *Brazilian Journal of Health Review*, v. 6, n. 5, p. 23070-23091, 2023. DOI: <https://doi.org/10.34119/bjhrv6n5-327>.
9. HAILE, Y. G. *et al.* Common mental disorder and its association with academic performance among Debre Berhan University students, Ethiopia. *International Journal of Mental Health Systems*, v. 11, p. 34, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13033-017-0142-6>.
10. KENG, S. L. *et al.* Efeitos da atenção plena na saúde psicológica: uma revisão de estudos empíricos. *Clinical Psychology Review*, v. 31, p. 1041–56, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>.
11. LEMAY, V. *et al.* Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. *American Journal of Pharmaceutical Education*, v. 83, 2019. DOI: <https://doi.org/10.5688/ajpe7001>.
12. LIZÁRRAGA-VALDERRAMA, L. R. Efeitos dos óleos essenciais no sistema nervoso central: foco na saúde mental. *Phytotherapy Research*, v. 35, p. 657-679, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1002/ptr.6854>.
13. MCLAFFERTY, M. *et al.* Mental health behavioural problems and treatment seeking among students commencing university in Northern Ireland. *PLoS ONE*, v. 12, n. 12, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188785>.
14. OLIVEIRA, L. Para além do conteúdo: o desafio em olhar o aluno enquanto sujeito. [palestra] Alegrete: Instituto Federal Farroupilha, 2021.
15. SOUZA, M. *et al.* Fatores de adoecimento dos estudantes da área da saúde: uma revisão sistemática. *Revista Psicologia e Saúde em Debate*, v. 3, n. 1, p. 99-126, 2017. DOI: <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V3N1A8>.
16. WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Constitution of the World Health Organization. Geneva: World Health Organization, 1948. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 21 abr. 2025.