

OFICINAS DE MINDFULNESS PARA ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO: PROMOVENDO SAÚDE E BEM-ESTAR

¹Maria da Penha Martins Vido; ²Fernanda Sant'Ana Pereira-Silva; ³Etinete Nascimento Gonçalves;
⁴Airton José Vinholi Júnior; ⁵Valéria da Silva Trajano.

¹ Doutoranda em Ensino em Biociências e Saúde pelo Instituto Oswaldo Cruz – FIOCRUZ/RJ;

² Doutoranda em Ensino em Biociências e Saúde pelo Instituto Oswaldo Cruz – FIOCRUZ/RJ;

³ Centro de Apoio ao Discente/Coordenação Geral de Educação – FIOCRUZ/RJ; ⁴ Docente do Instituto Federal de Mato Grosso do Sul – IFMS/MS; ⁵ Docente do Programa Ensino em Biociências em Saúde - Instituto Oswaldo Cruz – FIOCRUZ/RJ.

Área temática: Inovações em Saúde Coletiva

Modalidade: Comunicação Oral Presencial

E-mail dos autores: maria.penhavido@gmail.com¹; fernandasps24@gmail.com²;
etinete.nascimento@fiocruz.br³; vinholi22@yahoo.com.br⁴; vlrtajano@gmail.com⁵.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A Organização Mundial da Saúde (OMS) promove a integração das Práticas Integrativas e Complementares (PICS) nos sistemas de saúde. No Brasil, as PICS foram incluídas no SUS em 2006, e a meditação foi oficialmente incorporada à Política Nacional de PICS em 2017. **OBJETIVO:** Compreender como a meditação *Mindfulness*, integrada à arte, contribui para a promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes. **MÉTODOS:** A pesquisa, com abordagem quali-quantitativa, consistiu na aplicação de oficinas de *Mindfulness* a estudantes de pós-graduação da Fiocruz. Utilizou-se de questionários para avaliar a atenção plena e o bem-estar subjetivo desses estudantes, além de informações do questionário de avaliação do curso. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Houve 22 estudantes inscritos nas oficinas, dos quais 12 participaram da pesquisa e 5 concluíram a última oficina. A análise descritiva revelou que as oficinas de *Mindfulness* não apenas melhoraram os índices de atenção plena dos participantes, mas também elevaram a "satisfação com a vida" e reduziram o "afeto negativo", resultando em transformações pessoais, como uma maior capacidade de atenção e consciência na vida cotidiana. **CONCLUSÃO:** As oficinas de *Mindfulness*, aliadas à arte, pode ser um dos caminhos para o desenvolvimento pessoal e equilíbrio emocional de estudantes, destacando a importância de abordagens holísticas na promoção da saúde mental e bem-estar.

Palavras-chave: Meditação, Saúde Mental, Bem-Estar.

1 INTRODUÇÃO

No Brasil, as Práticas Integrativas e Complementares (PICS) foram inseridas no Sistema Único de Saúde em 2006 (Brasil, 2006). Em 2017, a meditação foi incluída na Política Nacional de PICS (Brasil, 2017). A meditação *Mindfulness*, derivada da meditação budista e caracterizada por consciência no momento presente e ausência de julgamentos (Kabat-Zinn, 2020), tem mostrado benefícios para a saúde mental. Estudos indicam que aspectos de *Mindfulness*, como descentramento, autoconsciência e percepção positiva, podem ajudar na reflexão sobre o sentido da vida (Chu; Mak, 2020). Estudantes de pós-graduação estão sujeitos a altos níveis de estresse, devido às altas demandas e expectativas dos cursos, que afetam o bem-estar e o desempenho. Dessa forma, o espaço formal de ensino tem muito a ganhar com o desenvolvimento da técnica de meditação. A arte, por sua vez, é um dos pilares da educação no século XXI, pois favorece a criatividade, estimula a imaginação e permite unir razão e emoção, potencializando a compreensão do homem como um todo e a formação de um cidadão reflexivo, crítico e autônomo. Pressupomos, assim, que vivências em práticas de *Mindfulness*, aliadas à arte, podem representar contribuições significativas nesse aspecto. Dessa forma, o objetivo deste estudo é compreender como a meditação *Mindfulness*, integrada à arte, pode contribuir para a promoção da saúde e do bem-estar dos estudantes na Fiocruz. A questão central é investigar de que maneira essa combinação pode beneficiar a saúde e o bem-estar dos alunos na instituição.

2 MÉTODO

A pesquisa adota uma abordagem qualitativa e quantitativa, de caráter exploratório e descritivo. O estudo aqui apresentado consiste no relato da construção e aplicação de oficinas de *Mindfulness* para estudantes de pós-graduação. Os voluntários da pesquisa foram estudantes de pós-graduação *latu e stricto sensu* da Fiocruz. Não foram estabelecidos critérios de exclusão, pois a divulgação e as inscrições foram feitas diretamente aos estudantes de pós-graduação *stricto e lato sensu*, assegurando que a análise dos resultados não fosse afetada por fatores de exclusão. A pesquisa foi conduzida após a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos (CEP), sob o parecer número 6.171.946, CEP Fiocruz/IOC, aprovada em 10 de julho de 2023.

Para a construção das oficinas, os eixos básicos de *Mindfulness* utilizados foram: 1) *Mindful eating*; 2) Atenção plena à respiração; 3) Sensações do corpo; 4) Estados e conteúdos mentais; 5)

Conscientização de cada parte do corpo (*body scan*); 6) Caminhada meditativa; 7) Yoga; 8) Atenção plena às atividades do cotidiano. As oficinas foram realizadas em uma sala cedida pelo programa de pós-graduação em Vigilância Sanitária do Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde (INCQS), Fiocruz/RJ, com duração de duas horas cada e intervalo de uma semana entre elas.

Além disso, foram utilizados questionários (Escala de Consciência de Atenção Plena – MAAS: *Mindful Attention Awareness Scale*, Bem-estar subjetivo e Avaliação do curso) para coleta de dados. Os questionários MAAS e Bem-estar subjetivo foram analisados de forma descritiva, enquanto a ficha de avaliação do curso foi analisada com base na análise hermenêutica (Schleiermacher, 2000) e na psicologia sociocultural (Aguilar e Ozella, 2013). Os questionários MAAS e de Bem-estar subjetivo foram aplicados antes e após as quatro oficinas. A aplicação dos questionários foi realizada por dois autores deste trabalho, os mesmos que conduziram as palestras e as oficinas.

3 RESULTADOS E DISCUSSÕES

Foi realizada uma adaptação do conteúdo, sendo reduzido o conteúdo programático para quatro encontros, baseada no estudo de Greeson *et al.* (2014), que validou um programa de quatro semanas. O quadro 1, abaixo, detalha os conteúdos e práticas de cada oficina:

Quadro 1: Conteúdo programático das oficinas de Vivências de *Mindfulness*, com estudantes de Pós-graduação lato e stricto sensu.

Oficina	Tema	Foco do Aprendizado	Prática Principal	Prática Secundária	Arte
Primeira	Mudança de Hábito: Mudar é Fácil	Simplicidade de Mindfulness	Conforto no corpo	Mindful Eating	Texto: "Mude" e Desenho
Segunda	Respira Fundo Para Mudar O Mundo	Percepção da respiração	Respiração	Sons	Música: "Clair de Lune"; Romance "Sidarta" e Desenho
Terceira	Simplesmente Ser	Consciência corporal	Corpo Consciente	<i>Mindfulness</i> Yoga	Texto: "Arte de Ser Feliz" e Desenho
Quarta	Vivendo <i>Mindfulness</i>	Empatia	Bondade Amorosa	Andando lentamente	Vídeo: "Confusão dos Biscoitos" e Desenho

Fonte: Desenvolvido pelos autores

De forma descritiva, a tabela 1 apresenta os dados referentes ao questionário de bem-estar subjetivo, em que o maior escore médio obtido, antes das oficinas, foi o de “afeto positivo”, com média de 3,13 (DP=0,26), e após as quatro oficinas, com média de 3,33 (DP=0,58). Em seguida, a “satisfação com a vida” obteve média de 2,85 (DP=0,34) pré-oficinas e média 2,88 (DP=0,23) após as quatro oficinas. Já o “afeto negativo” teve média 1,95 (DP= 0,91) pré-oficinas e média 1,53

(DP=0,37) após as quatro oficinas. No escore geral de bem-estar subjetivo, obtivemos média de 2,64 (DP=0,50) em pré-oficinas e média 2,58 (DP 0,76) após as quatro oficinas.

Observamos que o “afeto positivo” apresentou o escore médio mais alto em comparação aos demais fatores, tanto antes como após as quatro oficinas, evidenciando um aumento ao final das mesmas. Quanto à “satisfação com a vida”, embora os estudantes tenham apresentado baixo índice, este obteve uma melhora após a intervenção.

Já em relação ao “afeto negativo”, observamos uma redução do índice pós-oficinas, contribuindo para o bem-estar desses estudantes, e conforme afirmam Albuquerque e Tróccoli (2004), as emoções negativas exercem influência significativa na percepção afetiva dos estudantes, sentimentos como angústia, tristeza, ansiedade e medo podem afetar o seu equilíbrio emocional.

Tabela 1 - Escores médios e seus respectivos desvios padrão dos três fatores da Escala de Bem-Estar Subjetivo – EBES e do índice geral de bem-estar subjetivo pré-oficinas e pós-oficinas.

Fatores	Média Pré-oficinas	Desvio Padrão Pré-oficinas	Média Pós-oficinas	Desvio Padrão Pós-oficinas
Afeto Positivo	3,13	0,26	3,33	0,58
Afeto Negativo	1,95	0,91	1,53	0,37
Satisfação com a vida	2,85	0,34	2,88	0,23
Índice geral de bem-estar subjetivo	2,64	0,50	2,58	0,76

Fonte: Desenvolvido pelos autores

Conforme dos dados expressos na tabela 2, abaixo, apresentamos os escores médios e desvio padrão do questionário correspondente a Escala de Consciência de Atenção Plena (MAAS - *Mindful Attention Awareness Scale*) pré-oficinas e após as quatro oficinas apresentadas, também de forma descritiva. A Escala de Consciência de Atenção Plena (MAAS) é composta por 15 itens, com pontuação de uma escala Likert de seis pontos, que varia de (1) - quase sempre a (6) - quase nunca. A escala investiga a capacidade de estar atento e consciente na vida cotidiana. A pontuação é a partir da média aritmética de todos os itens, conforme descrito por Marti *et al.* (2016).

Tabela 2- Escores médios e seus respectivos desvios padrão dos três fatores da Escala de Consciência de Atenção Plena (MAAS - *Mindful Attention Awareness Scale*) pré-oficinas e pós-oficinas.

Escala	Média Pré-oficinas	Desvio Padrão Pré-oficinas	Média Pós-oficinas	Desvio Padrão Pós-oficinas
MAAS	3,6	0,20	3,98	0,72

Fonte: Desenvolvido pelos autores

De acordo com esses dados, podemos observar um aumento nos escores de atenção plena dos estudantes após as oficinas, demonstrando que houve melhora nos índices de atenção no momento presente destes estudantes. Para corroborar os achados descritivos dos questionários, foi realizada uma análise hermenêutica onde foi identificado os pré-indicadores, consolidando-os em indicadores e organizados em núcleos de significação.

Núcleos de Significação e Indicadores

1. **Importância da Construção das Oficinas (Núcleos de significação) - Indicador 1:** Práticas da oficina úteis e benéficas; **Indicador 3:** Práticas benéficas a longo prazo, **Indicador 4:** Importância das oficinas.
2. **Contribuições para a Saúde e Bem-Estar dos Estudantes (Núcleos de significação) - Indicador 2:** Transformações pessoais; **Indicador 3:** Práticas benéficas a longo prazo; **Indicador 5:** Percepções de si e do mundo ao redor.
3. **Contribuições no Âmbito Educacional (Núcleos de significação) - Indicador 6:** Práticas bem abordadas durante as oficinas; **Indicador 7:** Aspectos educacionais das oficinas; **Indicador 8:** Barreiras para a permanência dos estudantes nas oficinas.

Os programas de *Mindfulness* têm efeito na promoção da saúde, por meio do treinamento da atenção plena. A prática de *Mindfulness* além da atenção promove também a atitude de curiosidade, construção de afetos positivos, bem-estar e compaixão (Demarzo, 2018). A prática pode gerar emoções positivas e uma interpretação mais funcional de fatos estressantes ocorridos (Marti *et al*, 2016). Baseado nestes achados, observamos que as oficinas de *Mindfulness* não apenas forneceram práticas benéficas e úteis aos estudantes, mas também promoveram transformações pessoais, contribuindo para a saúde e bem-estar dos participantes.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A integração de técnicas de *Mindfulness*, aliadas à arte no contexto acadêmico, revelou-se como uma abordagem promissora, destacando a importância de recursos holísticos na educação e na promoção da saúde mental. As oficinas proporcionaram benefícios imediatos aos participantes e sugeriram que estas práticas podem ser benéficas em longo prazo, reforçando a necessidade de implementar tais iniciativas de forma contínua. É importante ressaltar que qualquer prática voltada ao bem-estar global das pessoas não pode estar dissociada do contexto social, político e econômico, que afeta sobremaneira a saúde mental. No entanto, a realização de testes estatísticos inferenciais

permitiria uma análise mais robusta da significância dos benefícios observados, uma das limitações dessa pesquisa, uma vez que não conseguimos um número amostral significativo. A outra foi a dificuldade em identificar os problemas que geraram a evasão dos estudantes. No entanto, este estudo indica que oficinas baseadas nas técnicas de meditação envolvendo arte, desenvolvidas em longo prazo de forma contínua podem ser um dos caminhos para a promoção da saúde no ambiente educacional. Uma vez que são espaços pedagógicos importantes para o desenvolvimento emocional de estudantes. Almejamos obter apoio institucional para realizar futuras pesquisas que fortaleçam os achados, possibilitando assim melhores resultados.

REFERÊNCIAS

- AGUIAR, W. M. J.; OZELLA, S. Apreensão dos sentidos: aprimorando a proposta dos núcleos de significação. **Revista brasileira de estudos pedagógicos**, v. 94, p. 299-322, 2013.
- ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCOLI, B. T. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Revista Psicologia, Teoria e Pesquisa**, v. 20, n. 2, p. 153-184, 2004.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 27 mar. 2017.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 971, de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, 04 maio 2006.
- CHU, S. T. W.; MAK, W. W. S. How Mindfulness enhances meaning in life: a meta-analysis of correlational studies and randomized controlled trials. **Mindfulness**, v. 11, p. 177-193, 2020.
- DEMARZO, M. M. P. **Mindfulness e Promoção da Saúde** [tese]. São Paulo (SP): Universidade Federal de São Paulo, 2018.
- GREESON, J. M. et al. A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults. **Journal of American College Health**, v. 62, n. 4, p. 222-233, 2014.
- KABAT-ZINN, J. **Aonde quer que você vá, é você que está lá**. Tradução de Alves Calado. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.
- MARTÍ, A. C. i; CAMPAYO, J. G.; DEMARZO, M. **Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade**. São Paulo: Palas Athena, 2016.
- SCHLEIERMACHER, Friederich. **Hermenêutica: Arte e técnica da interpretação**, 2a edição. Vozes, Petrópolis, 2000.