



O IMPACTO DA PRÁTICA COTIDIANA DA MEDITAÇÃO EM ESTUDANTES DE MEDICINA

GABRIEL DIXINI PAIVA; MARIA CLARA GONÇALVES LEFEBVRE; GABRIELA MAYUMI UEHARA; EVELISE ALINE SOARES; GEMA GALGANI DE MESQUITA DUARTE

Introdução: Estresse crônico, depressão, ansiedade, ideações suicidas e outros transtornos mentais apresentam uma incidência maior entre alunos do curso de medicina quando comparados à população geral. Somada a isso, a pandemia da SARS-COV 2 implicou diretamente na progressão deste cenário. Práticas de meditação de atenção plena e respiração controlada, comprovadamente, têm um impacto benéfico na saúde mental do ser humano, ajudando-o a reduzir os sintomas causados por estes transtornos, sendo uma ferramenta importante para o tratamento desses indivíduos. **Objetivo:** Analisar o impacto da prática da meditação guiada sobre os sintomas ansiosos, depressivos, distúrbios de sono e concentração em estudantes de medicina. **Metodologia:** Foi realizado um estudo transversal experimental com 72 estudantes de Medicina do projeto “Saúde mental, bem-estar e alta produtividade em tempos de pandemia”, os quais foram avaliados pré e pós práticas meditativas por três meses com questionário na escala Likert contendo questões sobre sintomas ansiosos, depressivos e desempenho acadêmico. Durante o período, foram disponibilizados diariamente áudios de meditação e técnicas de respiração. Os resultados foram avaliados por teste Qui Quadrado para identificar as respostas estatisticamente significativas. **Resultados:** Sugerem melhoria geral dos parâmetros, porém moderada em valores absolutos. Quanto aos resultados mais expressivos, houve significativa redução em relação à ansiedade e tensão diária (16,67%), além de melhorias em relação às preocupações (5,56%) e na dificuldade de relaxar (19,45%) dos participantes que relataram sentir todos os dias. Em relação à dificuldade para pensar, concentrar ou tomar decisões, observou-se redução de 4,17% no grupo que relata sentir todos os dias e 12,5% no que relata a maioria dos dias. Os achados reiteram essa retomada da consciência do momento presente, princípio norteador da prática de meditação. Em relação à alteração de peso, sono, ideações suicidas, sentimentos de culpa, nota-se discreta redução com déficit de parâmetros de embasamento na literatura, que necessita mais estudos. **Conclusão:** Apesar da escassa literatura sobre os sintomas mencionados, os resultados indicam benefícios da meditação na qualidade de vida. Há dados mais sólidos para a ansiedade, mas mais estudos são necessários para validar outras variáveis.

Palavras-chave: Saúde mental, Meditação, Estudantes, Medicina, Transtornos psiquiátricos.