



BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO NO ENFRENTAMENTO DO ESTRESSE E DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES DA ÁREA DA SAÚDE

ANA LUÍSA MATOS DA SILVA; THOMAS CANÊDO PESSÔA

Introdução: Os estudantes da área da saúde sofrem cotidianamente com as grandes demandas do ensino superior, a competitividade e as dificuldades em desenvolver habilidades e conhecimentos, realidade que afeta diretamente a saúde mental. O estresse surge como uma reação psicofisiológica a esse contexto de sobrecarga, gerando uma vulnerabilidade emocional que pode causar ansiedade, uma manifestação do medo de eventos futuros considerados inadequados para a pessoa. A meditação, caracterizada como uma Prática Integrativa em Saúde (PICS), mostra-se uma alternativa para aliviar os problemas relacionados à saúde mental desses estudantes. **Objetivos:** Analisar os benefícios da prática de meditação no enfrentamento da ansiedade em acadêmicos da saúde. **Metodologia:** Trata-se de uma revisão literária, na qual foi realizada uma pesquisa bibliográfica nas bases de dados PUBMED e LILACS com a utilização dos descritores “Meditação”, “Estresse”, “Ansiedade” e “Estudantes da Saúde”. Os critérios de inclusão foram os artigos publicados entre 2019 e 2024 e nos idiomas português, inglês e espanhol. Foram excluídos os artigos que não abordavam a temática. **Resultados:** Os resultados da busca demonstraram uma redução significativa nos níveis de estresse e de ansiedade nos acadêmicos com a prática da meditação, proporcionando vários benefícios. A meditação mindfulness, definida como um estado mental focado no momento presente e na atenção plena, mostrou-se uma intervenção promissora para melhorar a qualidade do sono, aumentar a concentração e o foco nos estudos, promovendo o relaxamento corporal, o autoconhecimento e a clareza mental. A meditação de visualização é uma intervenção que foi capaz de aumentar a motivação dos acadêmicos em relação aos seus estudos. Ademais, práticas de meditação de 7 minutos ou menos, focadas na respiração profunda, demonstraram impacto imediato na redução das emoções negativas, possibilitando uma melhora dos pensamentos. **Conclusão:** Os resultados positivos encontrados acerca da redução da ansiedade e do estresse, por meio da meditação, com a promoção de diversos benefícios para o bem-estar dos estudantes, reafirmam essa prática como uma estratégia viável para mitigar os problemas emocionais dos acadêmicos. Dessa forma, a meditação deveria ser mais valorizada como uma atividade relevante e acessível para auxiliar no enfrentamento dos desafios universitários e na promoção da saúde mental.

Palavras-chave: **PRÁTICA INTEGRATIVA EM SAÚDE; MEDITAÇÃO; TRANSTORNOS EMOCIONAIS; ESTUDANTES DA SAÚDE; BENEFÍCIOS**