

Meditação on-line para estudantes universitários: retratos de uma estratégia de promoção à saúde mental

On-line meditation for university students: portraits of a mental health promotion strategy

Meditación en línea para estudiantes universitarios: retratos de una estrategia de promoción de la salud mental

Elaine Antunes Cortez¹, Flávia Renata Medeiros Ribeiro², Natânia Candeira dos Santos³, Yasmin Saba de Almeida⁴, Daiana Moreira Gomes⁵, Mariana de Oliveira Marques da Silva⁶

Como citar esse artigo. Cortez, EA. Ribeiro, FRM. Santos, NC. Almeida, YS. Gomes, DM. Silva, MOM. Meditação on-line para estudantes universitários: retratos de uma estratégia de promoção à saúde mental. Rev Pró-UniversUS. 2025; 16(1):199-204.



Resumo

Objetivo: Descrever a experiência de uma acadêmica de enfermagem em dois projetos relacionados à prática de meditação on-line, realizada com discentes da universidade federal fluminense. **Método:** Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo relato de experiência, oriunda das vivências da prática de meditação on-line associada a um projeto de extensão da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da UFF, denominado “promoção da saúde dos estudantes universitários”. **Resultado:** Os resultados mostraram que os discentes apresentaram redução do estresse e fortalecimento da resiliência emocional. Isto é, relataram melhora geral no bem estar emocional, que permitiu a ampliação da capacidade de lidar com adversidades de maneira mais eficaz. **Conclusão:** O artigo resultante pode oferecer uma contribuição valiosa para outras iniciativas conduzidas nas mesmas condições. Além disso, o recurso visual elaborado se configura como um suporte que pode enriquecer a compreensão e simplificar a implementação de práticas meditativas semelhantes.

Palavras-chave: Estudantes; Meditação; Promoção da saúde; Qualidade de vida; Saúde mental.

Abstract

Objective: To describe the experience of a nursing student in two projects related to the practice of online meditation, carried out with students from the federal university of Rio de Janeiro. **Method:** This is descriptive research of the experience report type, arising from the experiences of practicing online meditation associated with an extension project at the Aurora de Afonso Costa School of Nursing at UFF, called “promoting the health of university students”. **Result:** The results showed that the students showed reduced stress and strengthened emotional resilience. That is, they reported a general improvement in emotional well-being, which allowed them to increase their ability to deal with adversity more effectively. **Conclusion:** The resulting article can offer a valuable contribution to other initiatives conducted under the same conditions. Furthermore, the visual resource created serves as a support that can enrich understanding and simplify the implementation of similar meditative practices.

Key words: Students; Meditation; Health Promotion; Quality of Life; Mental Health.

Resumen

Objetivo: Describir la experiencia de una estudiante de enfermería en dos proyectos relacionados con la práctica de la meditación en línea, realizados con estudiantes de la universidad federal de Río de Janeiro. **Método:** Se trata de una investigación descriptiva, del tipo relato de experiencia, surgida de las experiencias de práctica de meditación en línea asociadas a un proyecto de extensión en la Escuela de Enfermería Aurora de Afonso Costa de la UFF, denominado “promoción de la salud de los estudiantes universitarios”. **Resultado:** Los resultados mostraron que los estudiantes mostraron una reducción del estrés y una mayor resiliencia emocional. Es decir, reportaron una mejora general en el bienestar emocional, lo que les permitió aumentar su capacidad para enfrentar la adversidad de manera más efectiva. **Conclusión:** El artículo resultante puede ofrecer un valioso aporte a otras iniciativas realizadas en las mismas condiciones. Además, el recurso visual creado sirve como soporte que puede enriquecer la comprensión y simplificar la implementación de prácticas meditativas similares.

Palabras clave: Estudiantes; Meditación; Promoción de la Salud; Calidad de Vida; Salud Mental.

Afiliação dos autores:

¹Doutora em Enfermagem. Docente da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ, Brasil. E-mail: elainecortez@id.uff.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3912-9648>

²Discente da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ, Brasil. E-mail: flaviamedeiros182@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2573-9456>

³Mestre em Ensino na Saúde. Enfermeira do Trabalho da Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ, Brasil. E-mail: n.candeira@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8168-957X>

⁴Mestre em Ciências do Cuidado na Saúde, Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ, Brasil. E-mail: yasminsabauff@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2391-7009>

⁵Enfermeira pela Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa, Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ, Brasil. E-mail: daimmgomes@yahoo.com.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9387-0619>

⁶Mestranda do Programa Acadêmico em Ciências do Cuidado em Saúde, Universidade Federal Fluminense, Niterói, RJ, Brasil. E-mail: mariana_m@id.uff.br. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-2819-3155>

* E-mail de correspondência: flaviaribeiro@id.uff.br

Recebido em: 23/12/23 Aceito em: 20/03/25

Introdução

Para muitos estudantes, o ingresso na universidade pode ser um momento muito desafiador, pois além de ser o início da conquista por uma carreira profissional, pode representar o início da vida adulta, onde haverá o aumento de responsabilidades e comprometimento com as tarefas do dia a dia. Todo esse processo, vinculado com a experiência do desconhecido tornam a vida desses estudantes ainda mais desafiadora. Para alguns, o novo representa a necessidade de morar em outra cidade e afastar-se da família, ao invés da sensação de bem-estar e aconchego¹.

Ao mesmo tempo que a ideia de conquistar o diploma de ensino superior pode representar a concretização de um sonho e o começo de uma carreira profissional, também pode mascarar uma jornada cercada de adversidades, oriunda de rotinas exaustivas de estudos, insegurança, medo e ansiedade².

Torna-se importante a atenção para quando essas emoções se apresentam de modo exacerbado, desencadeando distúrbios patológicos, como ansiedade, estresse, depressão, dentre outros. Em razão disso, há uma necessidade para que estes estudantes tenham acesso a recursos que auxiliem no fortalecimento da saúde mental, física e social. Estas medidas auxiliam no processo de lidar com as demandas exigidas diariamente².

Salienta-se que além dos enfrentamentos habituais que os discentes sofrem, os últimos anos foram marcados pela pandemia da covid-19, que acarretou impactos na saúde mental da população mundial. O isolamento social com o fechamento de diversas instituições, inclusive as de ensino, modificou os padrões de estilo de vida e obrigou mudanças rápidas e significativas que acabaram por ocasionar mais vulnerabilidades relacionadas a saúde mental, física e social³⁻⁴.

Neste sentido, pensar nos diferentes aspectos da saúde é também refletir sobre como estes pilares estão estreitamente entrelaçados e interdependentes. À medida que há o avanço da compreensão da relação entre o corpo, a mente e as interações consigo e com o outro, torna-se cada vez mais evidente que a saúde mental é indispensável para a qualidade de vida dos indivíduos e das sociedades⁵, favorecendo os indivíduos, inclusive, em períodos desafiadores como o da pandemia.

A saúde mental é definida como o estado de bem-estar no qual o indivíduo percebe as próprias habilidades, pode lidar com os estresses normais da vida, é capaz de trabalhar produtivamente e está apto a contribuir com sua comunidade. É mais do que ausência de doença, de forma que não existe saúde sem saúde mental⁶.

Para além, também pode ser caracterizada como o equilíbrio emocional entre patrimônio interno

e as exigências ou vivências externas. O ser humano apresenta uma dificuldade intrínseca para administrar plenamente a própria vida, dentro dos variados contextos presentes no dia a dia⁶.

As experiências do cotidiano, em alguns casos, são guiadas pela forma como a saúde mental do indivíduo é apresentada, a exemplo das atitudes positivas em relação a si próprio; crescimento, desenvolvimento e autorrealização; integração e resposta emocional, os quais podem definir a perspectiva de comportamental desses indivíduos⁷. Portanto, não há como dissociar a importância da manutenção da saúde mental dentro do contexto acadêmico.

Nesse contexto, este estudo é oriundo de um projeto de iniciação científica da Universidade Federal Fluminense (UFF) em parceria com um projeto de extensão. O projeto de extensão, durante a pandemia, passou a utilizar o *WhatsApp* como uma das formas de promover a saúde mental dos participantes. Desta forma, objetiva-se relatar a experiência relacionada à prática de meditação on-line, realizada com discentes da universidade em parceria com os dois projetos.

Materiais e Métodos

Trata-se de uma pesquisa descritiva do tipo relato de experiência, oriundo das vivências da prática de meditação on-line associada a um projeto de extensão da Escola de Enfermagem Aurora de Afonso Costa da UFF, denominado “promoção da saúde mental dos estudantes universitários”.

O relato acontece a partir da realização de dois ciclos de meditação: Meditação da Abundância de Deepak Chopra e Meditação do Ho’oponopono de Carole Berger. Ambos duraram 21 dias cada e ocorreram por meio virtual devido a pandemia de covid-19. Os ciclos aconteceram no período de maio e setembro de 2020 e foram realizados através de um grupo de *WhatsApp* criado a convite da coordenadora do projeto.

Participaram da experiência de meditação 34 discentes da UFF, dentre graduandos e pós-graduandos. Antes de iniciar as atividades algumas regras foram estabelecidas, como: separar um caderno próprio (diário de atividades) para realização das tarefas e utilizar o grupo on-line apenas para informar se haviam concluído a meditação/atividade proposta. Diariamente, após a postagem das meditações e atividades no grupo, os participantes tinham 24 horas para concluir as referidas atividades e deveriam postar no *WhatsApp* apenas a informação: Dia 01 - feito; Dia 02 - feito, e assim sucessivamente.

Finalmente, ao final dos referidos ciclos foi solicitado aos participantes o envio de um feedback sobre a experiência em formato de vídeo, áudio ou texto elucidando a vivência da meditação, de modo a

contribuir para a compreensão da prática meditativa como um recurso na redução dos episódios de ansiedade e apreensão na vulnerabilidade por contaminação da covid-19.

Por se tratar de um relato de experiência, este estudo respeita as recomendações estabelecidas na resolução n.º 510, de 07 de abril de 2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS), que dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais, e resolve que estudos que intentam o aprofundamento teórico de situações que emergem espontânea e contingencialmente na prática profissional, desde que não revelem dados que possam identificar o sujeito, não exige o registro nem avaliação pelo sistema CEP/Conep⁸.

Resultados e Discussão

A atividade de meditação como prática de promoção da saúde

Fornecer e ampliar as Práticas Integrativas e Complementares (PICs) para a comunidade acadêmica parte de um olhar cuidadoso para a necessidade de acolher as angústias e ansiedade dos indivíduos que estão inseridos nesse ambiente. Nesta perspectiva, a prática meditativa foi escolhida para a realização com esse público-alvo.

A prática constante da meditação é um indicativo de bem-estar subjetivo, seja esta realizada semanalmente ou por aqueles com anos de experiência. Isso ocorre, pois é possível observar uma melhoria nos níveis de emoções positivas e satisfação com a vida, bem como redução dos níveis de afetos negativos, tanto em pessoas a adotam como um meio de promover a saúde em um período recente, quanto naquelas que a incorporam há mais tempo como parte de sua rotina⁹⁻¹⁰.

Estudos demonstram as potencialidades da meditação no que tange à saúde física e mental, sendo ela capaz de influenciar positivamente os sistemas cardiovascular, respiratório e imunológico de quem a pratica. As práticas meditativas também apresentam efeitos psicoterapêuticos positivos em relação a padrões de sono, alimentares e transtornos psicológicos, como ansiedade, fobia e pânico. No campo da cognição, esta pode influenciar benéficamente alguns sistemas cognitivos e estilos de pensamento, auxiliando na regulação emocional¹¹⁻¹⁴.

Nesta experiência, em particular, foram trabalhadas as seguintes meditações: Meditação da Abundância de Deepak Chopra e Meditação do Ho'oponopono de Carole Berger. A meditação concebida por Deepak Chopra destaca a amplitude da consciência associada à prosperidade e à abundância, em uma perspectiva para além do sucesso financeiro. Esta enfatiza a influência positiva da generosidade do universo na manifestação

de riqueza material e espiritual, enquanto explora a compreensão e o autoconhecimento¹⁵. Enquanto prática do Ho'oponopono, seguindo os ensinamentos havaianos, visa cultivar o perdão e a gratidão, reconhecendo a essência humana como energia pura. Nessa meditação, enfoca-se a percepção da gratidão, a fluidez do perdão na vida e a superação de bloqueios, medos, crenças limitantes, sombras e experiências da infância. Compreender e aplicar a lei da gratidão oferecem as chaves para resolver conflitos internos¹⁶.

Cotidianamente os seres humanos se veem envolvidos em um ciclo exaustivo de tarefas desprovidas de significado ou vontade, resultando em um estado frenético. Nesse sentido, a compreensão dos mecanismos que conduzem ao sofrimento adquire novas dimensões, uma vez que esses ciclos de desapontamentos podem resultar no acúmulo de estresse, fadiga, raiva e depressão. A prática meditativa, em contraposição, convoca à harmonia e à responsabilidade individual sobre o processo de saúde-doença, promovendo a conscientização da própria identidade^{10,15}.

Ciclos de meditação: organização e execução

As observações realizadas durante os ciclos de meditação, tanto dos relatos dos participantes quanto da experiência da autora, motivaram para o detalhamento e partilha da organização do processo, na intenção de que os passos possam ser seguidos por outros indivíduos.

Destacam-se no processo de organização, cinco etapas que culminaram na formação do grupo on-line para realização das atividades diárias propostas (Figura 1). Assim, em um primeiro momento, a partir da divulgação da atividade, abriram-se os formulários de inscrição para os discentes que quiseram participar. Uma importante vantagem do formulário on-line é a facilidade de dispersão em bola de neve.

A expectativa para a inscrição dos estudantes veio acompanhada do desejo de que houvesse um despertar para as práticas integrativas na universidade, mais diálogos sobre promoção em saúde e saúde mental, além de uma possibilidade de lidar de modo mais tranquilo com a imprevisibilidade cotidiana em meio à pandemia por covid-19. Agregado a isso, há o fato de que a prática meditativa está associada à pesquisa e extensão, o que de acordo com alguns autores¹⁷, pode favorecer para o engajamento dos alunos para a produção científica, além do desenvolvimento emocional, cognitivo e social, uma vez que favorece a integração.

Em continuidade à organização do projeto, o segundo momento se deu pela criação do grupo de meditação, em que, neste caso, foi escolhido o aplicativo de mensagens *WhatsApp*. Aqueles discentes



Figura 1. Fases de organização dos ciclos de meditação on-line, como estratégia de promoção de saúde mental. Niterói, RJ, Brasil, 2023.

Fonte. elaboração própria.



Figura 2. Orientação e composição dos ciclos de meditação. Niterói, RJ, Brasil, 2023.

Fonte. elaboração própria.

que quiseram participar foram adicionados ao grupo on-line, e posteriormente (terceira etapa), foram orientados quanto às regras estabelecidas para o desenvolvimento harmônico da atividade.

Com relação às orientações, houve a necessidade da escolha de um caderno pessoal para utilização, uma vez que o objeto foi fonte dos registros e tarefas solicitadas durante os 21 dias de cada ciclo. Este é o diário da meditação.

Além disso, a utilização do grupo foi restrita para a recepção das atividades e sinalização da conclusão das mesmas. Os participantes receberam todos os dias, pela manhã, as atividades que deveriam ser realizadas, devendo sinalizar através de mensagem textual a conclusão. A recepção da primeira atividade foi a disparadora para início da quarta etapa, iniciando o ciclo de meditação propriamente dito. Ao final dos ciclos, os discentes poderiam contribuir com os feedbacks quanto as práticas meditativas.

O processo de organização de uma prática e/ou atividade é imprescindível para a qualidade da ação e para que os participantes sintam engajamento e desejo pela continuidade. Os ciclos de meditação devem acontecer seguindo o planejamento e a organização necessárias para que o acompanhamento dos discentes possa ser eficaz, e para que haja segurança e confiança para viver a experiência e mobilizar as dúvidas, sentimentos e sensações.

As atividades diárias do ciclo de meditação são compostas por três etapas complementares, a saber: frase do dia, tarefa do dia e mantra do dia (Figura 2). A importância de ter compromisso com o horário ao longo do dia para a realização das práticas foi reforçada. A reserva de um horário de pelo menos 10 minutos para realizar a meditação, e 15 a 30 minutos com foco na realização da tarefa do dia, é um exercício de autocuidado.

Foi substancial refletir com os estudantes a necessidade de realizar apenas a tarefa do dia, vivendo o momento presente e, sobretudo, vivendo somente um dia de cada vez. Autores¹⁷ refletem sobre os discentes buscarem a prática meditativa com queixas de falta de atenção, dificuldades de concentração, cognição, entre outros. É comum que os estudantes experimentem a sensação frequente de excessos de futuro, o que gera ansiedade e mina a capacidade de viver o presente.

Assim, diariamente a tarefa do dia foi enviada, e o diário de meditação começou a ser utilizado para o registro das atividades solicitadas. Para a realização da tarefa, é importante que alguma conexão com o corpo já tenha sido estabelecida, seja através de respiração profunda ou de meditação. Assim, além das frases e tarefas, os participantes receberam os mantras diários, para mentalização e repetição.

Após a postagem da frase, tarefa e mantra diários, os estudantes foram orientados que deveriam completá-

las em até 24 horas. Por se tratar de uma prática online, o diário de meditação se tornou uma ferramenta essencial, já que permitiu registrar e monitorar a assiduidade. Todavia, nem todos enviavam seus registros diários dentro das 24 horas, sendo necessário que a coordenadora entrasse em contato com os mesmos individualmente por meio do *WhatsApp*. Portanto, recomenda-se que o tempo reservado para a realização da tarefa seja sempre maior, conforme necessidade de cada indivíduo, uma vez que esta foi a principal barreira encontrada na atividade experienciada.

Ao final da experiência, por meio dos feedbacks enviados pelos participantes, pode-se observar que os discentes apresentaram redução do estresse e fortalecimento da resiliência emocional. Isto é, relataram melhora geral no bem estar emocional, que permitiu a ampliação da capacidade de lidar com adversidades de maneira mais eficaz.

A parceria com o projeto de iniciação científica possibilitou realizar pesquisa com os integrantes do projeto de extensão utilizando pré-teste e pós-teste antes da primeira atividade e ao final de todas, com aplicação do questionário validado, Avaliação Global do Nível de Saúde Mental (AG- NSM).¹⁸ Foi verificado que a prática melhorou a saúde mental dos participantes.

Considerações Finais

Projetos de extensão universitária com foco em promoção da saúde são aliados para fornecer um suporte para a comunidade acadêmica, principalmente no que diz respeito ao cuidado de si. Na experiência retratada, a participação dos discentes foi positiva, não havendo desistências durante os ciclos de meditação.

A tecnologia tornou-se uma grande aliada para a manutenção do projeto de extensão e das práticas meditativas, porém, obviamente é importante entender que tanto o trabalho presencial quanto o remoto, tem pontos positivos e negativos que podem ser fortalecidos para que ações de promoção em saúde continuem acontecendo.

As principais limitações desta dizem respeito a ausência da sinalização de conclusão da tarefa diária por alguns indivíduos, havendo diálogo, sinalização de dúvidas e comunicação da conclusão fora do grupo on-line, no ambiente privado. Limitou-se também na realização de teste prévio e posterior aos ciclos, que pudessem fornecer resultados substanciais importantes para maior robustez para o desenvolvimento de outros tipos de pesquisa.

Em meio ao seu objetivo, o artigo resultante pode oferecer uma contribuição valiosa para outras iniciativas conduzidas nas mesmas condições. Além disso, o recurso visual elaborado se configura como um suporte que pode enriquecer a compreensão e simplificar

a implementação de práticas meditativas semelhantes.

Conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflitos de interesse de nenhuma natureza.

Referências

1. Penha JRL, Oliveira CC, Mendes AVS. Saúde mental do estudante universitário: revisão integrativa. *Journal Health NPEPS*. 2020;5(1):369-395.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde mental. Brasília: Ministério da Saúde; 2013.
3. Monteiro CFS, Freitas JFM, Ribeiro AAP. Estresse no cotidiano acadêmico: o olhar dos alunos de enfermagem da Universidade Federal do Piauí. *Escola Anna Nery R Enfermagem*. 2007;11(1):66-72.
4. Organização Pan-Americana da Saúde. Folha informativa sobre COVID-19 [Internet]. OPAS: Brasília; 2022 [citado 2023 nov 15]. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/covid19>
5. Sá L. Saúde mental versus doença mental. In: Sequeira C, Sá L, editores. *Do diagnóstico à intervenção em enfermagem de saúde mental: II Congresso Internacional da SPESM*. Maia: Sociedade Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental; 2010. p.15-18.
6. World Health Organization. The world health report 2001: mental health: new understanding, new hope [Internet]. Geneva: WHO; 2001 [citado 2023 nov 18]. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/42390>.
7. Bardales MC, Uribe PM, Tavera, MP. Aproximación a la salud y bienestar en estudiantes universitarios: importancia de las variables sociodemográficas, académicas y conductuales. *Revista de Psicología*. 2020;38(2), 499-528. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.18800/psico.202002.006>.
8. Brasil. Ministério da Saúde. Conselho Nacional de Saúde. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais. *Diário Oficial da União, Brasília, DF, n. 98, 24 maio 2016. Seção 1, p. 44.*
9. Hernández DN, Martins GH Bem-estar subjetivo em praticantes e não praticantes de meditação. *Interação em Psicologia*. 2020;24(01):31-41.
10. Cortez EA, Santos NC, Ribeiro FRM, Cypriano FC, Valente GSC. Meditação on-line: uma estratégia educativa para promoção da saúde mental no contexto da pandemia por COVID-19. *Research, Society and Development*. 2022;11(2):e0511217241.
11. Kemper K, Bulla S, Krueger D, Ott MJ, McCool JA, Gardiner P. Nurses experiences, expectations, and preferences for mind-body practices to reduce stress. *BMC Complementary Alternative Medicine*. 2011;11:26.
12. Kim JH, Yang H, Schroeppel S. Peilot studies examining the effects of kook sun do on university students with anxiety symptoms. *Stress Health*. 2013;29(2):99-107.
13. Walsh R, Shapiro SL. The meeting of meditative disciplines and western psychology: a mutually enriching dialogue. *American Psychologist*. 2006;61(3):227-239.
14. Menezes CB, Dell'Aglio DD. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. *Psicologia em Estudo*. 2009;14(3):565-573.
15. Chopra D. *Criando prosperidade: 26 passos para uma vida mais rica e abundante*. São Paulo: Alaúde; 2018.
16. Berger C. *Ho'oponopono: a antiga prática havaiana da gratidão e do perdão*. São Paulo: Pensamento; 2020.

17. Menezes CB, Fiorentin B, Bizarro L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional, SP*. 2012;16(2):307-315.

18. Valente GSC, Cortez EA, Sequeira CA da C. Construção empírica e validação de um instrumento de avaliação global de saúde mental: Empirical construction and validation of an overall evaluation of mental health. *Rev. Enferm. Atual In Derme* .8º 2019;81(19). Disponível em: <https://revistaenfermagematual.com/index.php/revista/article/view/320>