



PROJETO DE EXTENSÃO AMAR: USO DA MEDITAÇÃO COMO MÉTODO TERAPÊUTICO PARA PREVENÇÃO DA ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Rubenita Araújo De Farias Radnai¹

Ângela Jurgeu Dias André²

Carla Vitória Amorim Da Silva³

Joabe Braz Lima⁴

Carolina Maria De Lima Carvalho⁵

RESUMO

Este trabalho aborda ações do projeto de extensão GRUPO AMAR: Aplicação das Práticas Integrativas Complementares como método terapêutico na promoção da saúde física e mental da comunidade acadêmica, estudantes do ensino médio e usuários de CAPS, que utiliza a meditação como método terapêutico para a prevenção da ansiedade e depressão entre estudantes universitários. O projeto consiste em encontros regulares onde são introduzidas práticas de meditação e técnicas de relaxamento, com o objetivo de promover a saúde mental e o autocuidado. As ações são voltadas para a comunidade acadêmica, da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). A proposta se alinha à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares de Saúde (PNPICS) do SUS, visando oferecer suporte psicológico em um ambiente universitário frequentemente marcado por estresse e pressões acadêmicas. As atividades do projeto são direcionadas aos estudantes. O público assistido varia, em quantidade e faixa etária de acordo com cada instituição. São realizadas no projeto atividades de educação em saúde nos espaços fornecidos pelas instituições parceiras, buscando criar um espaço seguro para a expressão emocional e o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento. Os participantes relataram melhorias significativas em sua qualidade de vida, destacando a redução da ansiedade, o alívio do estresse e o fortalecimento da autoestima. O projeto AMAR, assim, se revela uma iniciativa eficaz e de baixo custo, promovendo um impacto positivo na saúde mental dos alunos e ressaltando a importância de abordagens integrativas no contexto acadêmico.

Palavras-chave: Práticas Integrativas; Meditação; Saúde Mental; Acadêmicos.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
rubenitaradnai@gmail.com¹

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
angelaandre471@gmail.com²

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
vitoriaa.ssilva21@gmail.com³

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente,
joabebraz@aluno.unilab.edu.br⁴

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente,
carolinacarvalho@unilab.edu.br⁵



INTRODUÇÃO

A saúde mental dos estudantes universitários tem sido um tema de crescente preocupação em todo o mundo, especialmente diante dos desafios que a vida acadêmica impõe, como as pressões para alcançar um determinado reconhecimento acadêmico tem afetado o seu bem estar. Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que transtornos mentais, como ansiedade e depressão, afetam uma parte significativa dessa população, comprometendo seu desempenho e qualidade de vida (OMS, 2021). Pois a saúde física do estudante depende da sua saúde mental, ou seja, se a nossa mente não estiver bem pode afetar diversas áreas da nossa vida. No Brasil, a realidade não é diferente, com estudos mostrando uma prevalência alarmante de problemas emocionais entre jovens adultos (SOUZA et al., 2022).

Nesse contexto, o projeto de extensão AMAR emerge como uma iniciativa inovadora voltada para a promoção da saúde mental por meio da meditação e outras práticas integrativas. As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) têm se mostrado eficazes na prevenção e no tratamento de transtornos mentais, contribuindo para o bem-estar e o autocuidado dos indivíduos (CALDI et al., 2021). A meditação, em particular, é uma técnica que favorece a redução do estresse e a melhoria da qualidade de vida, sendo um momento em que o estudante aproveita para se reconectar com o seu eu interior que muitas vezes é esquecido devido às correrias da vida universitária, as pressões familiares e sociais. Integrar a meditação na rotina pode ser uma maneira eficaz de enfrentar os desafios da vida conforme ressaltam pesquisas que indicam sua eficácia no enfrentamento de condições como a ansiedade e a depressão (CARVALHO et al., 2022).

O projeto AMAR busca implementar essas práticas em um ambiente acadêmico, promovendo um espaço seguro onde estudantes possam expressar suas emoções e desenvolver habilidades de autocuidado. Saber que têm um lugar seguro e acolhedor transmite confiança aos estudantes de expor por exemplo as dificuldades que estão enfrentando dentro da universidade, de falar dos seus medos e expectativas, destacando que também é um local onde aproveitam relaxar, melhorar a sua concentração e ajuda na construção de um equilíbrio emocional mais saudável. Esta proposta se alinha aos objetivos da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB) de fomentar a saúde integral dos alunos e contribuir para um ambiente educacional mais saudável. Assim, o presente resumo expandido se propõe a descrever as atividades desenvolvidas pelo projeto, destacando sua relevância e impacto na saúde mental dos estudantes.

METODOLOGIA

O trabalho em questão trata-se de um estudo descritivo das ações realizadas durante os encontros semanais do GRUPO AMAR. As ações são voltadas para a comunidade acadêmica e servidores da Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (UNILAB). As reuniões acontecem semanalmente, às sextas-feiras, no Centro de Atenção Integral à Saúde (CAIS), na universidade. Nos encontros, é desenvolvida a meditação, uma prática integrativa e complementar em saúde, que faz parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) do SUS (Sousa et al., 2012).

A implementação desta envolve justificativas de natureza política, técnica, econômica, social e cultural. Ademais, as práticas realizadas incluem meditação guiada, rodas de conversa sobre saúde mental, e exercícios de respiração e relaxamento. São mediadas por acadêmicos bolsistas e voluntários e pela orientadora de enfermagem, ambos participantes do grupo de ensino, pesquisa e extensão em saúde mental (GEPESM), com o apoio de profissionais convidados, os quais puderam enriquecer as discussões com suas experiências. Em cada encontro, havia a participação de, em média, 10 a 20 alunos. Os encontros são



divulgados para a comunidade acadêmica através das mídias sociais, como grupos de Whatsapp e Instagram, bem como com convite pessoal dos participantes do grupo aos demais estudantes na saída do Restaurante Universitário, ao lado de onde ocorrem os encontros do AMAR. Os espaços destinados para as reuniões, são previamente organizados e ambientados conforme a temática e técnica desenvolvida, com o intuito de promover melhor qualidade no desenvolvimento das técnicas de promoção da saúde e acolhimento aos participantes. Geralmente ocorrem na sala de grupos do CAIS, porém há possibilidade da realização em área externa para comportar melhor os envolvidos, a depender da quantidade destes. Ao início das práticas de meditação livre ou guiada, rodas de conversa sobre saúde mental, e exercícios de respiração e relaxamento, são explicados os benefícios da técnica implementada, o objetivo principal da temática abordada, a metodologia utilizada e orientações para que a experiência seja satisfatória e resulte em saúde física e mental dos envolvidos, embasando-se em evidências científicas.

Realiza-se concomitantemente ações educativas em saúde mental, com o uso de artes cênicas, palhaçaria, panfletagem nos espaços das ações do projeto, em dia e hora pré definidos, atendendo o público adscrito; bem como no momento das reuniões, o uso de ferramentas como músicas e aromas no ambiente, resultando em um espaço propício ao relaxamento e ao maior desligamento possível do meio externo. Todo o processo é documentado, registrado e arquivado para relatórios e possíveis trabalhos posteriores.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O projeto de extensão AMAR, focado na utilização da meditação como método terapêutico para a prevenção da ansiedade e depressão entre estudantes universitários, apresentou resultados positivos e impactantes. O ambiente acolhedor e propício para a prática de meditação foi fundamental para a adesão dos estudantes, que demonstraram um interesse genuíno nas ações. A interação entre os participantes foi um ponto crucial, uma vez que os estudantes relataram a importância de se sentirem ouvidos e compreendidos. Essa escuta ativa contribuiu para a construção de um espaço seguro, onde podiam compartilhar suas angústias e desafios relacionados ao ambiente acadêmico.

Os dados coletados por meio de questionários e relatos pessoais indicaram que a prática da meditação resultou em uma redução significativa nos níveis de estresse e ansiedade entre os participantes. De acordo com Goyal et al. (2014), a meditação é eficaz na diminuição dos sintomas de ansiedade e depressão, e isso foi confirmado pelos relatos dos estudantes que se sentiram mais calmos e centrados após as sessões. Além disso, muitos mencionaram que a meditação contribuiu para um aumento da clareza mental, facilitando a concentração e o foco nos estudos, conforme indicado por Zeidan et al. (2010).

Outro aspecto importante abordado durante os encontros foi a promoção do autocuidado. Os participantes foram incentivados a integrar a meditação em suas rotinas diárias, reconhecendo sua importância não apenas como uma prática ocasional, mas como um hábito de vida saudável. Essa mudança de perspectiva em relação ao autocuidado está alinhada com as propostas de Brendel et al. (2020), que destacam o papel vital das práticas de saúde mental na promoção do bem-estar.

Além da meditação, a inclusão de rodas de conversa permitiu uma troca enriquecedora de experiências, fortalecendo a sensação de pertencimento à comunidade acadêmica. Os estudantes relataram que esses momentos de diálogo ajudaram a aliviar a pressão emocional e a criar vínculos significativos entre os participantes, essencial para a saúde psicossocial. Essa interação social foi particularmente valorizada, uma vez que o apoio mútuo é um fator protetor contra problemas de saúde mental.

Os resultados do projeto AMAR ressaltam a importância de intervenções integrativas na saúde mental de estudantes universitários. As práticas de baixo custo e de fácil acesso, como a meditação, se mostraram



viáveis e eficazes para a promoção do bem-estar, conforme discutido por Gontijo e Nunes (2017). Além disso, o projeto abre caminhos para a continuidade de práticas semelhantes nas instituições de ensino superior, reconhecendo a necessidade de abordar a saúde mental de maneira proativa e inclusiva.

CONCLUSÕES

Dessa forma, pode-se concluir que, o projeto de extensão AMAR demonstrou a eficácia da meditação como uma ferramenta para a prevenção da ansiedade e depressão, através de um ambiente de relaxamento ideal para a realização da prática integrativa. Além disso, a atividade promoveu um espaço de acolhimento e fortalecimento da comunidade acadêmica, de maneira que os participantes sentiram-se empoderados, com novas estratégias para enfrentar os desafios do cotidiano, refletindo a importância de iniciativas que visam a saúde mental no contexto universitário e compreendendo a importância de praticar a meditação como um hábito de vida saudável. A promoção do autocuidado e a integração da meditação nas rotinas diárias dos participantes reforçam a importância de transformar essa prática em um hábito saudável, alinhando-se às propostas de saúde mental contemporânea. Além disso, as rodas de conversa proporcionam um espaço valioso para a troca de experiências, fortalecendo a sensação de pertencimento e criando vínculos significativos entre os estudantes, o que é essencial para o bem-estar psicológico.

AGRADECIMENTOS

Agradeço à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira (Unilab), a bolsa de Extensão fornecida ao projeto intitulado, GRUPO AMAR: Práticas Integrativas Complementares como estratégia de cuidado à saúde mental e autocuidado de acadêmicos, estudantes do ensino médio e usuários de CAPS. Entre 02/01/2024 e 31/12/2024, através do Edital de Bolsas de Extensão, Arte e Cultura - PIBEAC 2023, promovido pela Pró-Reitoria de Extensão, Arte e Cultura - PROEX, por meio da Coordenação de Extensão e Assuntos Comunitários - CEAC.

REFERÊNCIAS

- BARROS, M. A. et al. O impacto das práticas integrativas na saúde mental: um olhar sobre a comunidade acadêmica. *Revista Brasileira de Saúde Mental*, 5(1), 23-30. 2014.
- BRANDEL, J. et al. (2020). Social Connections and Mental Health: A Review of the Literature. *Journal of Psychological Health*, 25(3), 321-335. 2020.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Diretrizes para a implementação de práticas integrativas e complementares em saúde. 2020. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 05 out. 2024.
- CALDI, E. M. et al. Práticas integrativas e complementares em saúde mental: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Terapias Integrativas*, v. 12, n. 2, p. 45-60, 2021.
- CARVALHO, A. F. et al. Saúde mental de estudantes universitários: um estudo de prevalência. *Revista de Saúde Pública*, v. 56, n. 1, p. 12-19, 2022.
- GONTIJO, L. A.; NUNES, M. C. A importância das práticas integrativas na promoção da saúde. *Cadernos de Saúde Pública*, 33(2), 259-270. 2017.
- GOYAL, M. et al. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. 2014.



MACEDO, F. E. B. (n.d.). Práticas Integrativas e Complementares no SUS na produção acadêmica da Educação Física brasileira: uma revisão da literatura. [Universidade Federal do Rio Grande do Sul]. 2018. <https://lume.ufrgs.br/handle/10183/196551?show=full>. Acesso em: 03 agos 2024.

OMS. World Health Organization. Mental health: strengthening our response. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 05 out. 2024.

SOUZA, T. R. et al. Estresse e saúde mental em estudantes de medicina: um estudo transversal. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 46, n. 3, p. 221-229, 2022.

ZEIDAN, F. et al. Mindfulness Meditation Improves Cognition: Evidence of Brief Mental Training. Consciousness and Cognition, 19(2), 597-605. 2010.

