

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

**A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E AS
PERCEPÇÕES SUBJETIVAS DE MUDANÇAS NA VIDA**

Trabalho de Conclusão de Curso, apresentado como requisito parcial para
conclusão do curso de graduação em Terapia Ocupacional

Aluna: Caroline Kayasima

Orientadora: Profa. Dra. Paula Giovana Furlan

SÃO CARLOS

São Paulo

2020

Agradecimentos

Primeiramente quero agradecer a mim mesma, a Carol do passado, do presente e do futuro por lutar tanto para realizar seus sonhos e nunca desistir; por cuidar de si mesma e respeitar seu próprio tempo e seu processo e por todas as próximas conquistas que com certeza virão.

Quero agradecer também ao meu anjo da guarda, que me ouviu todas as vezes que pedi por proteção e sempre está ao meu lado. E, falando em anjo da guarda, quero agradecer ao meu tio-avô Yashiro Yamamoto por ter me acolhido em sua casa nesses 5 anos de graduação, por ter cuidado de mim, me incentivado e ter sido a melhor companhia. Sem ele, eu não teria me descoberto no universo da meditação. Quero agradecer também ao Papai do céu por ter sido tão generoso comigo e me abençoado com uma vida maravilhosa, iluminado meu caminho para que eu escolhesse a Terapia Ocupacional e a UFSCar e pela proteção e cuidado de todos os dias.

À minha família, o meu muito obrigada pelo incentivo de sempre, por acreditarem em mim e fazerem de tudo para que meus sonhos se realizem: mãe, pai, Gabi, Silas, primas e primos, tios e tias, batians e ditians (mesmo lá de cima), muito obrigada! Aos amigos que fiz na graduação e aos antigos também, agradeço por fazerem parte da minha vida e contribuírem para eu ser quem sou hoje, um agradecimento especial à Lu e à Clara, que compartilharam tantos momentos bons (e ruins)! Ao meu namorado, Luís, obrigada pelo amor, incentivo e parceria de sempre, a vida é muito mais linda quando compartilhada com você.

Quero agradecer também às professoras do Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar, em especial à minha orientadora Paula Furlan, pelo incentivo e apoio nesses anos, sou muito grata por ter conhecido e aprendido tanto com vocês. Não posso deixar de agradecer ao Grupo de Meditação que se reúne semanalmente na casa do Yashiro, foram muitas quartas-feiras compartilhando reflexões, meditações e comidas e um carinho muito especial.

Por fim, quero agradecer à minha psicóloga Mariney, por ter me guiado nesse último ano, por ter acolhido as minhas crises e me ajudado nesse processo intenso de autoconhecimento.

A prática da meditação por estudantes universitários e as percepções subjetivas de mudanças na vida

Resumo

Introdução: A prática da meditação tem sido utilizada como estratégia de intervenção frente aos diferentes problemas atuais do mundo moderno como violência, dificuldade nos relacionamentos interpessoais, ansiedade, estresse, distúrbios psíquicos, temáticas atualmente relevantes no contexto universitário.

Objetivos: Analisar a percepção subjetiva de mudanças na vida de estudantes universitários a partir da prática da meditação; analisar a literatura sobre o tema; construir e ofertar prática de meditação, adaptada ao contexto universitário.

Metodologia: Pesquisa qualitativa, em duas fases: revisão da literatura e intervenção, com análise de conteúdo, através de categorias temáticas e triangulação de dados. Foram selecionados 38 artigos completos (BVS e Scielo), em português e inglês, publicados entre 2013 a 2018, com as palavras-chave meditação OU atenção plena E estudantes (*meditation OR mindfulness AND students*). A intervenção ocorreu em 2019 com duas turmas, em 10 encontros presenciais de 30 minutos cada e seguiu roteiro de atenção plena e cultivo de virtudes elaborado nesta pesquisa. Critério de inclusão: ser estudante da Universidade Federal de São Carlos há pelo menos um semestre, seja de graduação ou pós-graduação. Todos os participantes responderam à pergunta inicial “O que te motiva a estar em um grupo de meditação?” e à final “O que o grupo de meditação refletiu em sua vida?”. Dados da revisão foram cotejados com resultados da intervenção, através das categorias temáticas. **Resultados e discussão:** Dos artigos analisados, apenas dois eram brasileiros e sete, pesquisas qualitativas. Houve um predomínio de pesquisas com a técnica *mindfulness*. Foram observados os critérios de inclusão e exclusão, benefícios, métodos de intervenção e avaliação de resultados, presença de sintomas psiquiátricos, dificuldades e singularidades. Dezesesseis estudos adotaram pesquisa do tipo caso-controle e a maioria trabalhou com meditações de curta duração. Na intervenção participaram 32 pessoas, sendo incluídas 16 na pesquisa. Predominou a participação de alunas da graduação. Em relação aos benefícios, foram categorizados em: saúde mental, conhecer a meditação/ criar rotina, qualidade de vida, autocuidado/ autoconhecimento, respiração, foco/ atenção/ concentração, relação com as pessoas e ajudar o projeto. Os benefícios associados à melhora da qualidade de vida, saúde mental e autocuidado foram mais enfatizados e as limitações abordadas foram relativas à desistência de participação ao longo da pesquisa, tanto nos estudos analisados quanto na intervenção. **Conclusões:** O estudo apontou benefícios da prática meditativa para a vida universitária e sistematizou as publicações científicas sobre a temática. Destaca-se a escassez de estudos brasileiros e de metodologias qualitativas e a relevância de ofertas das práticas nesse momento de vida para suporte de saúde e qualidade de vida para os universitários.

Palavras-chave

Meditação. Estudantes. Saúde Coletiva. Saúde Mental. Promoção da Saúde.

Meditation practice for college students and subjective perceptions of changes in life

Abstract

Introduction: The meditation practice has been used as an intervention strategy to deal with different current problems in the modern world such as violence, difficulty in interpersonal relationships, anxiety, stress, psychic disorders. These themes are currently relevant in the university context. **Objectives:** This study aims to analyze the subjective perception of changes in the lives of college students from the practice of meditation; to analyze the literature on the topic; to offer meditation practice, adapted to the university context. **Methodology:** Qualitative research, in two phases: literature review and intervention, with content analysis, through thematic categories and data triangulation. 38 complete articles were selected (BVS and Scielo), in Portuguese and English, published between 2013 and 2018, with the keywords meditation OR mindfulness AND students. The intervention took place in 2019 with two classes, in 10 meetings of 30 minutes each and followed a script of mindfulness and cultivation of virtues elaborated in this research. Inclusion criteria: students at the Federal University of São Carlos enrolled for at least one semester, either undergraduate or graduate. All participants answered the initial question "What motivates you to be in a meditation group?" and the final question "What did the meditation group reflect on your life?". Review data were compared with the results of the intervention, through the thematic categories. **Results and discussion:** Of the articles analyzed, only two were Brazilian and seven, qualitative research. There was a predominance of research using the mindfulness technique. Inclusion and exclusion criteria, benefits, methods of intervention and evaluation of results, presence of psychiatric symptoms, difficulties and singularities were observed. Sixteen studies adopted case-control research and the majority worked with short meditations. 32 people participated in the intervention, including 16 in the research. The participation of undergraduate students predominated. The benefits were categorized into: mental health, knowing meditation / creating routine, quality of life, self-care / self-knowledge, breathing, focus / attention / concentration, relationship with people and helping the project. The benefits such as improved quality of life, mental health and self-care were more emphasized and the limitations were related to giving up participation throughout the research, both in the review studies and in the intervention. **Conclusions:** The study pointed out benefits of meditative practice for university life and systematized the scientific publications on this theme. The scarcity of Brazilian studies and research using qualitative methodologies stands out. Points out the relevance of the practices at this time of life to support health and quality of life for college.

Key words

Meditation. Students. Public Health. Mental health. Health promotion.

Sumário

Agradecimentos	2
Resumo	3
Abstract	4
1. Introdução	6
Apresentação	6
Introdução e justificativa	6
Objetivos	9
2. Metodologia	10
3. Resultados e Discussão	13
Revisão Bibliográfica	13
Etapa da intervenção	30
Considerações sobre a revisão bibliográfica e os resultados da intervenção	40
4. Conclusões	43
5. Referências Bibliográficas	44
Apêndices	50

1. Introdução

Apresentação

O presente estudo foi realizado a partir de Iniciação Científica (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação PIBITI-UFSCar-CNPq: “A prática da meditação por estudantes universitários e as percepções subjetivas de mudanças na vida”, com vigência 2018-2019) e idealizado a partir de experiências pessoais da estudante. Desde o começo da graduação entrei em contato com a meditação, praticando semanalmente onde moro atualmente, com um familiar. Foi através da prática que comecei a sentir melhora nos âmbitos acadêmicos, pessoais e sociais, e então me interessei no tema. Na disciplina “Vida Adulta e Contemporaneidade” (3º período) tive que fazer um trabalho com minhas colegas com o objetivo de acompanhar alguma atividade em grupo de adultos, então escolhemos acompanhar o grupo de meditação conduzido por meu tio-avô. Algumas pessoas desse grupo de meditação participaram da apresentação final da disciplina e gostaram do resultado, sugerindo que eu continuasse a pesquisar o assunto. Então, surgiu a oportunidade de fazer uma Iniciação Científica sobre o tema, que resultou neste TCC, com a oferta de grupos de meditação no ambiente universitário e análise da experiência subjetiva dos participantes.

Introdução e justificativa

Meditação é uma palavra abrangente, que engloba diferentes práticas contemplativas. De forma geral, por ser uma prática, seus resultados são influenciados pela disciplina e pelo desenvolvimento de algumas habilidades, como a atenção plena e a concentração, para o entendimento do funcionamento da mente humana e o processo de sua observação e modificação (GOLEMAN, DAVIDSON, 2017; WALLACE, 2011). Em países de língua inglesa e nos últimos anos no Brasil, vem tomando popularidade sob o nome de *mindfulness*, porém muitas tradições ancestrais já adotam há séculos o caminho da meditação para o desenvolvimento humano e das sociedades.

Segundo a tradição de yoga de Patanjali do século VI a.C, que codificou o conhecimento do *Raja-Yoga*, a mente possui flutuações/oscilações que nos atrapalham na compreensão dos fenômenos vivenciados. Mente, nesse

referencial, não se restringe a expressão de pensamento, volição e sentimentos, sua natureza é a da consciência imaterial afetada pela matéria (TAIMNI, 2011). O processo do yoga é descrito em oito partes (*angas*), sendo os três últimos voltados para foco e concentração, atenção plena e o alcance do estado meditativo (*samyama: dharana, dhyana, samadhi*), a fim de controle e modificação dos aspectos mentais e do estudo da consciência.

Muitas técnicas utilizadas atualmente derivam da tradição budista que trabalha no sentido de que a mente humana se comporta avaliando e reagindo emocionalmente, dificultando o ato de sustentar a consciência momento a momento (WALLACE, 2011). Outros ramos filosóficos antigos trabalharam questões éticas a partir do processo de constituição do homem e dos laços sociais, com técnicas e práticas para esse processo (HIRAYAMA et al., 2014).

Portanto, ensinamentos tradicionais, não restritos ao campo religioso, têm mostrado que é possível seguir passos para alcançar estados meditativos e que esse processo pode ofertar equilíbrio mental e novos modos de compreender a si mesmo, os outros, o mundo.

Estudos atuais evidenciam que adaptações técnicas modernas de desenvolvimento da prática tem se mostrado eficazes no reconhecimento das emoções básicas e atuação sobre modos de agir no mundo de forma mais equilibrada e consciente, revisando as perspectivas e percepções das experiências, na redução da ansiedade, melhora na qualidade de vida, diminuição de sentimentos negativos e até mesmo aumentar a felicidade em geral (WALLACE, 2011; GOLEMAN, DAVIDSON, 2017; MENEZES, DELL'AGLIO, 2009; SILVA et al., 2012; LEONELLI et al., 2012; ASSIS, PORTELLA, MALVA, 2016; TEIXEIRA, 2010; FELDMAN et al., 2007).

A prática de meditação tem sido utilizada como tecnologia e estratégia de intervenção frente aos diferentes problemas complexos do mundo moderno atual, seja a violência nas relações humanas, ou o isolamento e apatia social, o trabalho precarizado e excessivo, o sofrimento mental, a ansiedade e o estresse, por exemplo. Situações que respondem diretamente à fragmentação produzida no mundo moderno dos problemas e adoecimentos com os modos de vida, a organização social, modelos econômicos e institucionais, comunicação no mundo virtual etc. Tudo isso desencadeia uma situação paralisante de

sofrimento e inércia, imobilizando processos de mudança e encontros potentes para cuidar do outro, do mundo e menos ainda, de si.

As práticas integrativas e contemplativas partem de paradigmas culturais e racionalidades distintas do convencional modelo biomédico, trazendo para o campo dinâmico da vida outras estratégias de enfrentar os desafios, doenças e desequilíbrios. De forma geral, tais práticas apresentam um fértil campo filosófico, de métodos e técnicas, para a revisão de valores sociais, éticos e morais proporcionando processos de mudança pessoal e social.

No desenvolvimento de políticas públicas no mundo, inclusive no Brasil, as práticas integrativas ganham cada vez mais legitimidade, sendo afirmadas no campo da saúde pela Organização Mundial da Saúde como estratégias menos invasivas e mais coparticipativas. Em pesquisa mundial (OMS, 2013), foram destacados como dois principais motivos para sua adoção a possibilidade de ampliação da atenção integral centrada na pessoa e a ineficácia ou iatrogenia de tratamentos convencionais.

O Brasil tem incorporado e reconhecido as práticas no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2006 como política pública e, recentemente, em 2017 e 2018 (Brasil, 2006; 2017; 2018), ampliou o escopo de práticas consideradas para fins de assistência, promoção da saúde e prevenção de doenças e agravos; atualmente são 29 práticas reconhecidas e ofertadas, sendo a meditação uma delas.

Dessa forma, é relevante conhecer quais os sentidos de uma prática intensiva e rotineira, na perspectiva de quem pratica, para o contexto em que vive, seja em aspectos mais individuais ou relacionais e sociais. Enfocamos aqui neste projeto a prática de meditação do público universitário, em sua maioria jovens estudantes. Torna-se relevante disponibilizar e ampliar o conhecimento e a tecnologia já desenvolvida mundialmente para que possa contribuir com as demandas específicas do contexto universitário.

O contexto universitário, de acordo com alguns estudos, tem apresentado cada vez mais demanda por atendimento social e psicológico, por intenso sofrimento psíquico, abandono acadêmico, vivência da violência, ansiedade e ideação suicida, desencadeadas por questões de adaptação cultural e ao ambiente, dificuldades dos relacionamentos sociais e interpessoais em uma era digital, dificuldade de financiamento dos estudos/moradia e às exigências do

mundo acadêmico (COSTA, LEAL, 2008; MAROCO, CAMPOS, 2012; LEAL, PIMENTA, 2018). A meditação tem sido utilizada como e parece ser interessante tecnologia de cuidado para enfrentamento do momento da formação profissional e as situações que podem advir desse processo, tanto por alunos, como por professores, no crescimento pessoal e no autoconhecimento, porém ainda pouco explorada no contexto universitário (TEIXEIRA, 2010; MENEZES, FIORENTIN, BIZARRO, 2012).

Na UFSCar, tem-se debatido essa temática, com pesquisas e projetos de extensão no sentido de promoção da saúde mental na universidade e criação de uma política institucional para a prevenção do suicídio, redução de danos, criação de fluxos de acolhimento com ampliação das ofertas de atenção às pessoas que buscam apoio por estarem em sofrimento psíquico ou situações de vulnerabilidade social e emocional, direcionando esforços, pesquisas e projetos para a comunidade interna. Nesse sentido, esse projeto veio no propósito de somar os esforços e sistematizar estudos e tecnologias de cuidado para essas questões e sujeitos.

Objetivos

Geral

- Analisar a percepção subjetiva de mudanças na vida de estudantes universitários a partir da prática da meditação.

Específicos

- Analisar a literatura sobre a prática da meditação, especificamente em ambientes universitários;
- Desenvolver e ofertar prática de meditação, com planejamento adaptado ao contexto universitário.

2. Metodologia

Este estudo seguiu o referencial da pesquisa qualitativa (DENZIN, LINCOLN, 2006), com revisão de literatura, intervenção e análise de conteúdo dos dados através de categorias temáticas (BARDIN, 2004).

Em primeiro momento do projeto, foi realizada revisão de literatura do tipo “estado da arte” para construção de uma contextualização do objeto da pesquisa e a análise das possibilidades presentes na literatura consultada para a concepção do referencial teórico sobre a prática da meditação aplicada em contextos universitários e educacionais (ALVES-MAZZOTTI, 2002). Foram revisados artigos e trabalhos científicos, em bases virtuais da BVS e Scielo, textos completos disponíveis em português e inglês, considerando a produção dos anos de 2013 a 2018, com as palavras-chave meditação OU atenção plena E estudantes (*meditation OR mindfulness AND students*). A busca foi realizada entre agosto e setembro de 2018 (artigos de 2013 a julho de 2018), sendo atualizada em abril de 2020 (referente aos artigos publicados no segundo semestre de 2018).

A organização dos estudos foi feita em planilhas Excel no computador, de forma a auxiliar o processo de análise das temáticas recorrentes ou isoladas, os métodos utilizados nos estudos, perspectivas e desafios apontados, assim como relações contextuais. O propósito principal da revisão foi de embasar e auxiliar o quadro conceitual e teórico para o estudo de campo.

A etapa da intervenção baseou-se no enfoque fundamental de que a produção do conhecimento esteja disponível e que possa servir de instrumento para ampliar a qualidade de vida da população. A análise do processo assumiu métodos qualitativos para captar a subjetividade das modificações disparadas pela intervenção.

Nesta etapa foram ofertados dois grupos de meditação na Universidade Federal de São Carlos, cada um com 10 encontros semanais presenciais (aconteceram do dia 10 de abril de 2019 a 26 de junho de 2019), em que as pessoas foram convidadas via canais institucionais de comunicação e redes sociais a participarem desta etapa da pesquisa. Os grupos tiveram até 20 vagas cada (a depender do número de interessados/participantes), com duração de 30 minutos, os dois às quartas-feiras, um às 13h e o outro às 17h. Foi critério de

inclusão na pesquisa ser estudante da UFSCar há pelo menos um semestre, seja de graduação ou pós-graduação; portanto foram excluídos estudantes recém-ingressantes.

Foi criado um formulário online para uma pré inscrição e, depois de conferência dos dados do participante e de sua disponibilidade, foi enviado outro com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE A), sendo entregue uma cópia impressa para cada participante no primeiro encontro e assinada outra cópia para as pesquisadoras; juntamente com um questionário de dados pessoais, sociais e econômicos (APÊNDICE B) para traçar o perfil dos participantes em relação à: idade, gênero, quando ingressou na universidade, curso, cidade de procedência, se tem atividade remunerada, renda familiar, estado civil, estado atual de saúde ou doenças/sintomas preexistentes.

No primeiro encontro, os participantes responderam de forma livre-narrativa à pergunta inicial: “O que te motiva a estar em um grupo de meditação?” (APÊNDICE C). E no último encontro, responderam à pergunta final: “O que o grupo de meditação refletiu em sua vida?” (APÊNDICE D). Só foram consideradas as respostas dos participantes que foram até o final da pesquisa, com presença em pelo menos 7 encontros.

A programação dos encontros foi construída de forma detalhada durante o semestre (APÊNDICE E), também respaldada pelos achados da revisão de literatura, mas de forma geral seguiu as etapas de Wallace (2011): de prática da atenção plena na respiração e nos sentidos; de organização da mente no estado natural; manutenção da concentração na atenção e cultivo da serenidade; as etapas foram complementadas com práticas auxiliares para o desenvolvimento das virtudes. O roteiro de cada encontro foi feito pela estudante e auxiliado pela orientadora.

A análise das respostas-narrativas foi realizada sob referencial da metodologia da análise de conteúdo, através de categorias temáticas (BARDIN, 2004). Como cada participante respondeu a perguntas abertas sobre suas motivações e percepções subjetivas e considerando que, mesmo em grupo, cada sujeito alcançou seu próprio estágio de desenvolvimento na prática meditativa, analisamos o material na perspectiva de exploração para descobertas relacionadas ao objeto deste estudo, partindo de leitura atenta do

material escrito pelos participantes, sempre na revisão das expectativas e julgamentos das pesquisadoras (experiências prévias no tema).

Posteriormente, os resultados das duas perguntas (inicial e final) foram agrupados em categorias, assim como foi feito com os artigos na revisão bibliográfica. E por fim, os resultados foram cotejados com os achados científicos da revisão de literatura, no diálogo das práticas atuais com as mudanças proporcionadas em nível local.

A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa da UFSCar (Plataforma Brasil-CAAE: 99867518.0.0000.5504) e todos os participantes assinaram o termo de consentimento sobre os procedimentos adotados antes do início da etapa de campo.

3. Resultados e Discussão

Revisão Bibliográfica

Dos 38 artigos achados e analisados na revisão bibliográfica, 31 adotavam a metodologia quantitativa. Portanto, o diálogo feito dos resultados da intervenção desta pesquisa com os resultados da revisão bibliográfica terá essa diferença substancial, já que este projeto foi feito seguindo a metodologia qualitativa.

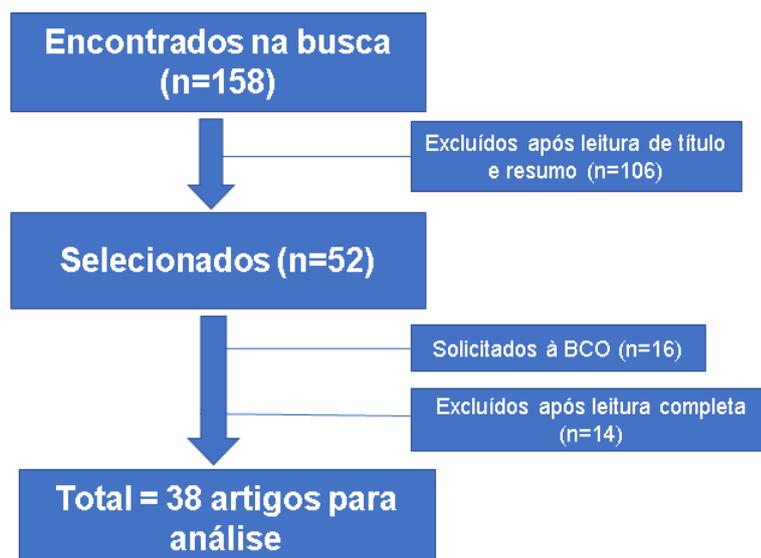
Para a revisão bibliográfica, foram usadas as bases de dados Scielo e BVS, com os descritores “meditação e estudantes”, “atenção plena e estudantes”, “*meditation and students*” e “*mindfulness and students*”. O fato da pesquisadora ter domínio do idioma inglês contribuiu nesta etapa, já que foram escassos os resultados encontrados em português. Além dos descritores, foram selecionados os artigos que tinham o texto completo disponível e que eram de 2013 a 2018.

Como os artigos da BVS em inglês com as palavras “*meditation*” e “*students*” eram de acesso restrito para assinantes, foi utilizado o acesso institucional UFSCar (“acesso café”) do Periódico Capes para acessar a base de dados da BVS. Na busca, foram encontrados 158 artigos, sendo feita uma leitura dos títulos e resumos para seleção somente dos artigos relacionados a meditação com estudantes no contexto universitário; 52 textos foram então selecionados para a análise de estado da arte. Dessa seleção, 36 já estavam disponíveis online e 16 foram solicitados à BCo-UFSCar o acesso ao texto completo, desde que fossem gratuitos para as pesquisadoras.

Na adequação do processo de busca bibliográfica, foram descartados os achados do descritor “*mindfulness and students*” da BVS por conta do alto número de resultados.

A figura 1 mostra a quantidade de artigos encontrados e selecionados na revisão bibliográfica.

Figura 1 - fluxograma da revisão bibliográfica



Fonte: autoria própria (2020)

Após leitura completa dos 52 artigos, 12 foram excluídos da revisão por não tratarem da temática da meditação em contextos universitários ou por não estarem disponíveis gratuitamente, 1 foi excluído por ser estudo de correlação e 1 excluído por ser artigo de opinião. Completando 38 artigos para análise. A tabela 1 mostra todos os artigos selecionados.

Tabela 1 - referências utilizadas

MENEZES, Carolina Baptista; FIORENTIN, Bruna; BIZARRO, Lisiane. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. Psicol. Esc. Educ. , Maringá, v. 16, n. 2, p. 307-315, Dez. 2012.
BERGEN-CICO, D.; POSSEMATO, K.; CHEON, S. Examining the efficacy of a brief mindfulness-based stress reduction (Brief MBSR) program on psychological health. J Am Coll Health , v. 61, n. 6, p. 348-360, 2013.
BOND, A. R.; MASON, H. F.; LEMASTER, C. M.; SHAW, S. E.; MULLIN, C. S.; HOLICK, E. A.; SAPER, R. B. Embodied health: the effects of a mind-body course for medical students. Med Educ Online , v. 18, p. 1-8, 2013.
CHEN, Y.; YANG, X.; WANG, L.; ZHANG, X. A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in Chinese nursing students. Nurse Education Today , v. 33, p. 1166–1172, 2013.
REVEREND, D. O.; HATTORI, K.; IWAKUMA, M. A Buddhist-based meditation practice for care and healing: An introduction and its application. International Journal of Nursing Practice , v. 19, n. 2, p.15-23, 2013.

TANG, Y. Y.; POSNER, M. I.; ROTHBART, M. K. Meditation improves self-regulation over the life span. Ann N Y Acad Sci , v. 1307, n.1, p. 104-111, 2013.
EFTHIMIADIS-KEITH, H.; LINDEGGER, G. The subjective experience of using Ignatian meditation by male and female South African university students: an exploratory study. J Relig Health , v. 53, n. 5, p. 1456-1471, Out. 2014.
GREESON, J. M.; JUBERG, M. K.; MAYTAN, M.; JAMES, K.; ROGERS, H. A randomized controlled trial of Koru: a mindfulness program for college students and other emerging adults. J Am Coll Health , v. 62, n. 4, p. 222-233, 2014.
KAO, H.; ZHU, L.; CHAO, A. A.; CHEN, H. Y.; LIU, I. C.; ZHANG, M. Calligraphy and meditation for stress reduction: an experimental comparison. Psychol Res Behav Manag , v. 7, p.:47-52, Fev. 2014.
LEDERER, A. M.; MIDDLESTADT, S. E. Beliefs about meditating among university students, faculty, and staff: a theory-based salient belief elicitation. J Am Coll Health , v. 62, n. 6, p. 360-369, 2014.
VINCI, C.; PELTIER, M. R.; SHAH, S.; KINSAUL, J.; WALDO, K.; MCVAY, M. A.; COPELAND, A. L. Effects of a brief mindfulness intervention on negative affect and urge to drink among college student drinkers. Behaviour Research and Therapy , v. 59, p. 82-93, 2014.
CHING, H.C.; KOO, M.; TSAI, T. H.; CHEN, C.Y. Effects of a Mindfulness Meditation Course on Learning and Cognitive Performance among University Students in Taiwan. Evid Based Complement Alternat Med , 2015.
HE, X.; SHI, W.; HAN, X.; WANG, N.; ZHANG, N.; WANG, X. The interventional effects of loving-kindness meditation on positive emotions and interpersonal interactions. Neuropsychiatr Dis Treat , v. 11, p.1273-1277, Maio, 2015.
RIET, P. V. D.; ROSSITER, R.; KIRBY, D.; DLUZEWSKA, T.; HARMON, C. Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: Student feedback and lessons learned. Nurse Education Today , v. 35, p. 44-49, 2015.
SONG, Y.; LINDQUIST, R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. Nurse Education Today , v. 35, p. 86-90, 2015.
DANILEWITZ, M.; BRADWEJN, J.; KOSZYCKI, D. A pilot feasibility study of a peer-led mindfulness program for medical students. Can Med Educ J , v. 7, n. 1, Maio, 2016.
NOONE, C.; HOGAN, M. J. A protocol for a randomised active-controlled trial to evaluate the effects of an online mindfulness intervention on executive control, critical thinking and key thinking dispositions in a university student sample. BMC Psychol , v. 4, n. 17, Abr. 2016.
PRASAD, L.; VARREY, A.; SISTI, G. Medical Students' Stress Levels and Sense of Well Being after Six Weeks of Yoga and Meditation. Evidence-Based Complementary Alternative Medicine , v. 2016, n. 9251849, 2016.
SANKO, J.; MCKAY, M.; ROGERS, S. Exploring the impact of mindfulness meditation training in pre-licensure and post graduate nurses. Nurse Educ Today , v. 45, p.142-147, Out. 2016.

SPADARO, K. C.; HUNKER, D.F. Exploring The effects Of An online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students On Stress, mood, And Cognition: A descriptive study. Nurse Educ Today , v.39, p. 163-169, Abri. 2016.
ASPY, D. J.; PROEVE, M. Mindfulness and Loving-Kindness Meditation: Effects on Connectedness to Humanity and to the Natural World. Psychological Reports , v. 120, n.1, p.102–117, 2017. University of Adelaide, Australia.
ROJIANI, R.; SANTOYO, J. F.; RAHRIG, H.; ROTH, H. D.; BRITTON, W. B. Women Benefit More Than Men in Response to College-based Meditation Training. Front. Psychol , v. 8, n. 551, Abr. 2017.
SAOJI, A.; MOHANTY, S.;VINCHURKAR, S. A. Effect of a Single Session of a Yogic Meditation Technique on Cognitive Performance in Medical Students: A Randomized Crossover Trial. J Relig Health , v. 56, n.1, p.141-148, Fev. 2017.
SCHWIND, J. K.; MCCAY, E.; BEANLANDS, H.; MARTIN, L. S.; MARTIN, J.; BINDER, M. Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: A qualitative exploratory pilot study. Nurse Educ Today , v. 50, p. 92-96, Mar. 2017.
XU, M.; PURDONA, C.; SELIB, P.; SMILEK, D. Mindfulness and mind wandering: The protective effects of brief meditation in anxious individuals. Consciousness and Cognition , v. 51, p. 157–165, 2017.
BRAVO, A. J.; PEARSON, M. R.; WILSON, A. D.; WITKIEWITZ, K. When Trait Match States: Examining the Associations Between Self-Report Trait and State Mindfulness Following a State Mindfulness Induction. Mindfulness , v. 9, p. 199-211, 2018.
CAVANAGH, K.; CHURCHARD, A.; O'HANLON, P.; MUNDY, T.; VOTOLATO, P.; JONES, F.; GU, J.; SATRUSS, C. A Randomised Controlled Trial of a Brief Online Mindfulness-Based Intervention in a Non-clinical Population: Replication and Extension. Mindfulness , v.9, p. 1191-1205, 2018.
CHIODELLI, R.; MELLO, L. T. N.; JESUS, S. N.; ANDRETTA, I. Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. Psicol. Reflex. Crit. , Porto Alegre, v. 31, n. 21, 2018.
CHUNG, A. S.; FELBER, R.; HAN, E.; MATHEW, T.; REBILLOT, K.; LIKOUREZOS, A. A Targeted Mindfulness Curriculum for Medical Students During Their Emergency Medicine Clerkship Experience. Western Journal of Emergency Medicine: Integrating Emergency Care with Population Health , v. 19, n. 4, Julho, 2018.
CUMMINS, A. M.; WIGHT, R.; WATTS, N.; CATLING, C. Introducing sensitive issues and self-care strategies to first year midwifery students. Midwifery , v. 61, p. 8-14, 2018.
GRÉGOIRE, S.; LACHANCE, L.; BOUFFARD, T.; DIONNE, F. The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial. Behavior Therapy , v. 49, p. 360-372, 2018.
HANLEY, A. W.; NAKAMURA, Y.; GARLAND, E. L. The Nondual Awareness Dimensional Assessment (NADA): New Tools to Assess Nondual Traits and States of Consciousness occurring Within and Beyond the Context of Meditation. Psychol. Assess. , v. 30, n. 12, p. 1625-1639, 2018.

HAUKAAS, R. B.; GJERDE, I. B.; VARTING, G.; HALLAN, H. E.; SOLEM, S. A Randomized Controlled Trial Comparing the Attention Training Technique and Mindful Self-Compassion for Students With Symptoms of Depression and Anxiety. Front. Psychol , v.9, n. 827, p. 1-13, may. 2018.
LOLLA, A. Mantras Help the General Psychological Well-Being of College Students: A Pilot Study. J Relig Health , v.57, n.1, p.110-119, 2018.
MANTZIOS, M.; GIANNOU, K. When Did Coloring Books Become Mindful? Exploring the Effectiveness of a Novel Method of Mindfulness-Guided Instructions for Coloring Books to Increase Mindfulness and Decrease Anxiety. Front. Psychol . V. 9, n. 56, p. 1-9, 2018.
PATEL, N. K.; NIVETHITHA, L.; MOOVENTHAN, A. Effect of a yoga based meditation technique on emotional regulation, self-compassion and mindfulness in college students. Explore , v. 14, n. 6, p. 443-447, Nov/Dez. 2018.
VLIET, M. V.; JONG, M. C.; JONG, M. A Mind-Body Skills Course Among Nursing and Medical Students: A Pathway for an Improved Perception of Self and the Surrounding World. Global Qualitative Nursing Research , v. 5, p. 1-13, Jan. 2018.
YANG, E.; SCHAMBER, E.; MEYER, R. M. L.; GOLD, J. I. Happier Healers: Randomized Controlled Trial of Mobile Mindfulness for Stress Management. J. Altern. Complement. Med. , v. 24, n. 5, p. 505-513, 2018.

Fonte: autoria própria (2020)

Os artigos foram publicados entre 2013 e 2018, sendo que em 2013 foram publicados 5 artigos sobre o tema, assim como em 2014, 2016 e 2017. Já em 2015 foram 4 artigos publicados e em 2018 foram 13. Podemos perceber que a produção em 2018 foi a maior, mostrando que a pesquisa sobre o assunto tem crescido nos últimos anos.

Como foram feitas buscas em português e em inglês, nos resultados em inglês havia artigos de diferentes países. O gráfico 1 mostra a relação da quantidade de estudos encontrados por países, sendo eles: África do Sul, Austrália, Brasil, Canadá, China, Coreia, Estados Unidos, Holanda, Índia, Irlanda, Japão, Noruega, Reino Unido, Suécia, Taiwan e talvez outros países, mas que não foram citados nas pesquisas. Pelo gráfico podemos observar uma predominância de artigos dos Estados Unidos, porém tal fato pode ter se dado pela busca ter sido em inglês.

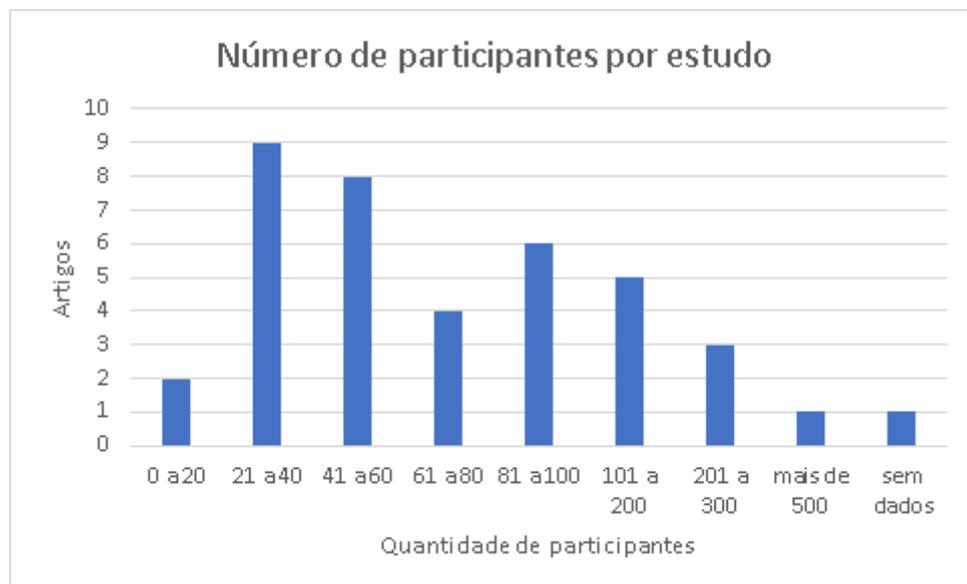
Gráfico 1 - países dos estudos



Fonte: autoria própria (2020)

Os artigos apresentaram uma variedade do número de participantes, tendo uma predominância de 21 a 40 participantes, como mostra o gráfico 2.

Gráfico 2 - número de participantes



Fonte: autoria própria (2020)

Os participantes das pesquisas geralmente eram estudantes, dessa forma foi difícil estipular uma idade média dos estudos em geral, sendo que:

- Alguns artigos falaram um intervalo de idade (GREESON et al., 2014; MENEZES et al., 2012; ASPY, PROEVE, 2017; ROJIANI et al., 2017; NOONE, ROGAN, 2016; HE et al., 2015; RIET et al., 2015; KAO et al., 2014; CHEN et al., 2013; PATEL, NIVETHITHA, MOOVENTHAN, 2018; SAOJI, MOHANTY, VINCHURKAR, 2017; SANKO, MCKAY, ROGERS, 2016; SPADARO, HUNKER, 2016; LEDERER, MIDDLESTADT, 2014; PRASAD, VARREY, SISTI, 2016; LOLLA, 2018);
- Alguns citaram a idade média (BRAVO et al., 2018; GRÉGOIRE et al., 2018; CHIODELLI et al., 2018);
- Outros colocaram as duas informações (intervalo de idade e idade média) (HAUKAAS et al., 2018; HANLEY, NAKAMURA, GARLAND, 2018; CAVANAGH et al., 2018; VLIET, JONG, JONG, 2018; MANTZIOS, GIANNOU, 2018);
- Outros artigos não especificaram a idade, falando apenas que eram estudantes (DANILEWITZ, BRADWEJN, KOSZYCKI, 2016; CHUNG et al., 2018; YANG, et al., 2018);
- E ainda houve alguns que não citaram a idade (DANILEWITZ, BRADWEJN, KOSZYCKI, 2016; BOND, MASON, LEMASTER, 2013; SCHWIND et al., 2017; EFTHIMIADIS-KEITH, LINDEGGER, 2014; BERGEN-CICO, POSSEMATO, CHEON, 2013; CUMMINS, et al., 2018).

Como método de estudo, 31 artigos utilizaram o quantitativo, apenas 5 o qualitativo e 2 utilizaram ambos.

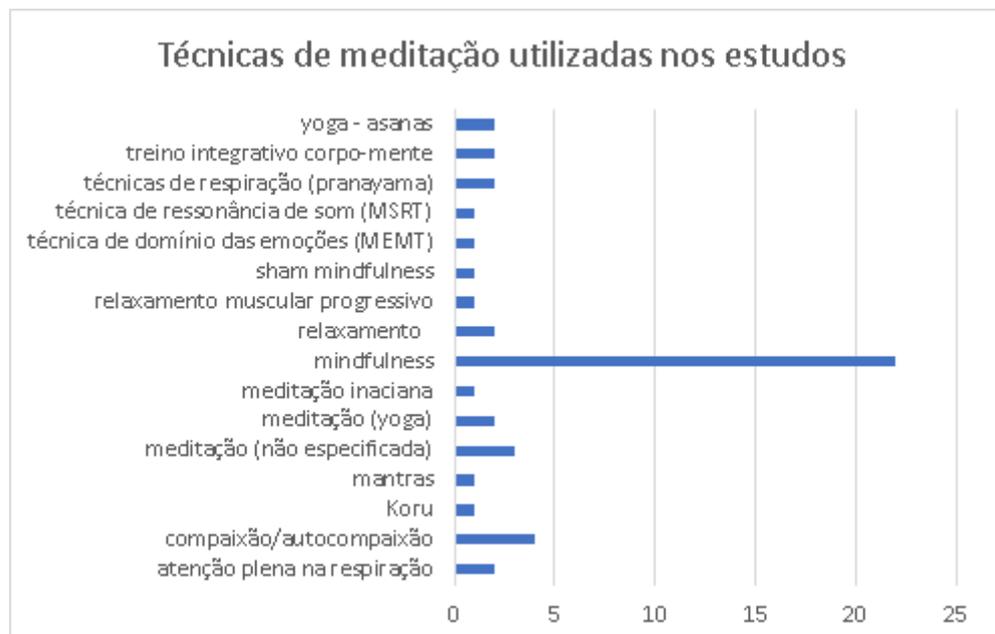
Gráfico 3 - metodologia



Fonte: autoria própria (2020)

Em relação às técnicas de meditação utilizadas nas pesquisas, podemos observar no gráfico 4 que foram diversas, algumas muito conhecidas e outras nem tanto. Nota-se um predomínio da técnica “*mindfulness*”, que hoje em dia é muito conhecida, mas esse resultado também pode ter se dado pelo descritor “*mindfulness and students*”.

Gráfico 4 - técnicas de meditação



Fonte: autoria própria (2020)

Foram observadas semelhanças e diferenças nos artigos e, assim, criadas categorias para agrupá-los. São elas:

- critérios de inclusão e exclusão nos estudos,
- como foram avaliados os resultados e com que frequência,
- benefícios observados,
- presença de sintomas psiquiátricos nos participantes,
- método de intervenção adotado,
- instrumentos utilizados e protocolos de pesquisa,
- dificuldades ou limitações encontradas,
- curiosidades/ especificidades.

Nos **critérios de inclusão e exclusão**, havia alguns restringindo só idade (ROJANI et al., 2017; SAOJI, MOHANTY, VINCHURKAR, 2017), idade e estar vinculado à universidade (LEDERER, MIDDLESTADT, 2014; BRAVO et al., 2018), ou apenas estar vinculado à universidade (CHIODELLI et al., 2018; CAVANAGH et al., 2018), estar vinculado à universidade e falar francês (GRÉGOIRE et al., 2018), alguns que restringiam idade e requeriam um bom nível de inglês (NOONE, HOGAN, 2016; GREESON et al., 2014) e outros requeriam que o participante fizesse uma matéria/disciplina específica (CHUNG et al., 2018; ASPY, PROEVE, 2017; DANILEWITZ, BRADWEJN, KOSZYCKI, 2016; CHING et al., 2015; RIET et al., 2015; BOND, MASON, LEMASTER, 2013; REVEREND, HATTORI, IWAKUMA, 2013; SCHWIND et al., 2017; SPADARO, HUNKER, 2016; BERGEN-CICO, POSSEMATO, CHEON, 2013). Houve um estudo que o único requisito era não ter experiência em meditação (HE et al., 2015) ou não ter praticado nos últimos 6 meses (SONG, LINDQUIST, 2015) ou 3 meses (PRASAD, VARREY, SISTI, 2016), que não tivessem experiência prévia de meditação e sem diagnóstico de transtorno mental (MENEZES, FIORENTIN, BIZARRO, 2012; PATEL, NIVETHITHA, MOOVENTHAN, 2018; MANTZIOS, GIANNOU, 2018) e ainda ter alta pontuação na realização de algum instrumento protocolado (VINCI et al., 2014; KAO et al., 2014; CHEN et al., 2013; XU et al., 2017; SANKO, MCKAY, ROGERS, 2016). Alguns estudos não definiram critérios, apenas convidaram estudantes pré-selecionados e a participação era livre (VLIET, JONG, JONG, 2018; YANG et al., 2018), outros não citaram os critérios de seleção (HANLEY, NAKAMURA, GARLAND, 2018; CUMMINS et al.,

2018; LOLLA, 2018) e houve um estudo que deixou a participação livre, mas com recomendação de acordo com o objetivo (HAUKAAS et al., 2018).

Os **resultados foram avaliados** na maior parte das vezes utilizando métodos quantitativos, como estatísticas descritivas (MENEZES, FIORENTIN, BIZARRO, 2012), quase metade dos artigos (18) utilizou modelos/instrumentos protocolados (CHUNG et al., 2018; ASPY, PROEVE, 2017; ROJIANI et al., 2017; DANILEWITZ, BRADWEJN, KOSZYCKI, 2016; CHING et al., 2015; HE et al., 2015; SONG, LINDQUIST, 2015; KAO et al., 2014; GREESON et al., 2014; XU et al., 2017; SAOJI, MOHANTY, VINCHURKAR, 2017; BERGEN-CICO, POSSEMATO, CHEON, 2013; PRASAD, VARREY, SISTI, 2016; LOLLA, 2018; MANTZIOS, GIANNOU, 2018; GRÉGOIRE et al., 2018; HAUKAAS et al., 2018; CHIODELLI et al., 2018), alguns utilizaram tanto instrumentos protocolados quanto perguntas abertas (YANG et al., 2018; BRAVO et al., 2018; CAVANAGH et al., 2018). Houve também entrevistas semiestruturadas (RIET et al., 2015; SCHWIND et al., 2017; VLIET, JONG, JONG, 2018), avaliações quantitativas e qualitativas criadas pelos próprios autores (CUMMINS et al., 2018), um estudo foi realizado para validar um instrumento, então houve a aplicação do mesmo (HANLEY, NAKAMURA, GARLAND, 2018) e um artigo pediu para os participantes escreverem redações sobre a experiência (BOND, MASON, LEMASTER, 2013).

Os **benefícios observados** foram categorizados igualmente à etapa de intervenção, sendo:

- Saúde mental (SONG, LINDQUIST, 2015; BOND et al., 2013; SCHWIND et al., 2017; SANKO, MCKAY, ROGERS, 2016; SPADARO, HUNKER, 2016; PRASAD, VARREY, SISTI, 2016; CAVANAGH et al., 2018; HAUKAAS et al., 2018; GRÉGOIRE et al., 2018; MANTZIOS, GIANNOU, 2018; YANG et al., 2018);
- Autocuidado/ autoconhecimento (REVEREND, HATTORI, IWAKUMA, 2013; EFTHIMIADIS-KEITH, LINDEGGER, 2014; BERGEN-CICO, POSSEMATO, CHEON, 2013; PRASAD, VARREY, SISTI, 2016; CHIODELLI et al., 2018; VLIET, JONG, JONG, 2018; HANLEY, NAKAMURA, GARLAND, 2018; HAUKAAS et al., 2018; CUMMINS et al., 2018; BRAVO et al., 2018; YANG et al., 2018);

- Qualidade de vida (ROJIANI et al., 2017; HE et al., 2015; VINCI et al., 2014; KAO et al., 2014; GREESON et al., 2014; TANG, POSNER, ROTHBART, 2013; CHEN et al., 2013; PATEL, NIVETHITHA, MOOVENTHAN, 2018; SCHWIND et al., 2017; SANKO, MCKAY, ROGERS, 2016; PRASAD, VARREY, SISTI, 2016; VLIET, JONG, JONG, 2018; CAVANAGH et al., 2018; GRÉGOIRE et al., 2018; YANG et al., 2018; LOLLA, 2018);
- Foco, atenção e concentração (e benefícios sentidos na vida acadêmica no geral) (DANILEWITZ, BRADWEJN, KOSZYCKI, 2016; CHING et al., 2015; RIET et al., 2015; XU et al., 2017; SCHWIND et al., 2017; SAOJI, MOHANTY, VINCHURKAR, 2017; SANKO, MCKAY, ROGERS, 2016; SPADARO, HUNKER, 2016; VLIET, JONG, JONG, 2018; GRÉGOIRE et al., 2018; CUMMINS et al., 2018);
- Conhecer a meditação/ criar rotina (CHUNG et al., 2018);
- Relação com as pessoas (ASPY, PROEVE, 2017; HE et al., 2015; RIET et al., 2015; SANKO, MCKAY, ROGERS, 2016; EFTHIMIADIS-KEITH, LINDEGGER, 2014; VLIET, JONG, JONG, 2018).

Nota-se que um estudo pode ter observado benefícios de diferentes categorias, podendo ter sido citado mais de uma vez.

A categoria sobre a **presença de sintomas psiquiátricos** não pôde ser muito bem explorada, porque muitos dos artigos não citavam isso. Mas os que citaram mostraram que o interesse pela meditação vinha tanto de pessoas com sintomas psiquiátricos quanto sem (MENEZES, FIORENTIN, BIZARRO, 2012), alguns estudos utilizaram como critério de exclusão a presença desses sintomas (ASPY, PROEVE, 2017; NOONE, HOGAN, 2016; SONG, LINDQUIST, 2015; CHEN et al., 2013; PATEL, NIVETHITHA, MOOVENTHAN, 2018; XU et al., 2017; SAOJI, MOHANTY, VINCHURKAR, 2017; MANTZIOS, GIANNOU, 2018), se havia presença de sintomas durante as sessões de meditação - encaminhando essas pessoas para psicólogos (ROJIANI et al., 2017; SCHWIND et al., 2017) e apenas para saber se usavam alguma medicação que poderia interferir nos resultados (PRASAD, VARREY, SISTI, 2016).

O **método de intervenção** utilizado variou. Alguns estudos tiveram uma longa duração, como os que duraram 3 meses (CHUNG et al., 2018; ROJIANI et al., 2017), outros uma duração menor, como um que durou 7 semanas (RIET et

al., 2015), outros com duração entre 2 e 6 semanas (PRASAD, VARREY, SISTI 2016; CHIODELLI et al., 2018; PATEL, NIVETHITHA, MOOVENTHAN, 2018; CAVANAGH et al., 2018; HAUKAAS et al., 2018; GRÉGOIRE et al., 2018; YANG et al., 2018; LOLLA, 2018), alguns estudos tiveram apenas uma intervenção (HANLEY, NAKAMURA, GARLAND, 2018; BRAVO et al., 2018; MANTZIOS, GIANNOU, 2018), outro teve apenas duas (CUMMINS et al., 2018) e um variou o tempo de duração de acordo com a universidade em que as intervenções aconteceram (VLIET, JONG, JONG, 2018). Doze artigos tinham dois grupos: um para intervenção e um controle (CHING et al., 2015; GREESON et al., 2014; TANG, POSNER, ROTHBART, 2013; REVEREND, HATTORI, IWAKUMA, 2013; CHEN et al., 2013; XU et al., 2017; SAOJI, MOHANTY, VINCHURKAR, 2017; BERGEN-CICO, POSSEMATO, CHEON, 2013; HANLEY, NAKAMURA, GARLAND, 2018; GRÉGOIRE et al., 2018; BRAVO et al., 2018; YANG et al., 2018), um estudo tinha dois grupos controle e um de intervenção (MANTZIOS, GIANNOU, 2018), houve estudos com diferentes tipos de meditação para cada grupo (ASPY, PROEVE, 2017; NOONE, HOGAN, 2016; HAUKAAS et al., 2018) ou até mesmo grupos com diferentes meditações e 1 grupo controle (VINCI et al., 2014; KAO et al., 2014; CAVANAGH et al., 2018), além de alguns que não tinham grupo controle (CHIODELLI et al., 2018; VLIET, JONG, JONG, 2018; CUMMINS et al., 2018; LOLLA, 2018). Alguns, além das intervenções presenciais, também tinham “dever de casa” para praticar (DANILEWITZ, BRADWEJN, KOSZYCKI, 2016; SONG, LINDQUIST, 2015; BOND, MASON, LEMASTER, 2013; CHIODELLI et al., 2018; HAUKAAS et al., 2018; GRÉGOIRE et al., 2018) e outros tinham um tipo de meditação no começo da aula e outro no final (SCHWIND et al., 2017). Houve ainda estudos que colocaram as meditações em uma plataforma online/aplicativo e cada participante praticava na sua casa (SANKO, MCKAY, ROGERS, 2016; SPADARO, HUNKER, 2016; CAVANAGH et al., 2018; YANG et al., 2018).

Os **instrumentos** utilizados para a avaliação dos resultados foram diversos e o gráfico 5 mostra quais foram os mais utilizados.

Gráfico 5 - instrumentos mais utilizados



Fonte: autoria própria (2020)

Legenda: FFMQ- The Five Facet Mindfulness Questionnaire; MAAS- Mindfulness Attention Awareness Scale; PANAS- Positive and Negative Affect Schedule; PSS- Perceived Stress Scale; SCS- Self Compassion Scale

É importante destacar que o FFMQ não foi o mais utilizado na revisão realizada em 2018 (pesquisa de artigos até o primeiro semestre de 2018), tendo sido o SCS, seguido do PANAS. Porém, com a atualização (artigos publicados no segundo semestre de 2018), o FFMQ passou para o primeiro lugar.

Além dos instrumentos ilustrados no gráfico 5, a tabela 2 mostra quais outros instrumentos foram utilizados, mas com frequência menor ou igual a 2 estudos.

Tabela 2 - instrumentos utilizados com frequência igual ou menor que 2 estudos

Academic Engagement Scale (AES)
Actively Open Minded thinking scale
Adapted Altruism Scale
Attention Network Test (ANT)
Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)
Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R)

Chinese version of General Health Questionnaire (GHQ)
Cohen's Perceived Stress Scale
Complex understanding scale
Connectedness to Nature Scale
Defining Issues Test of moral judgment version 2 (DIT-2)
Depression, Anxiety and Stress Scale-21 (DASS-21)
Detached Mindfulness Questionnaire (DMQ)
Differential Emotions Scale (DES)
Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-36)
Digit Letter Substitution Test (DLST)
Drinking Motives Questionnaire-Revised (DMQ-R)
Emotional Regulation Questionnaire (ERQ)
Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)
General Anxiety Disorder Questionnaire (GAD-7)
General Well-Being Schedule (GWBS)
Gratitude Questionnaire (GQ-6)
Hospital Anxiety and Depression Scale (HADS)
International Affective Picture System (IAPS)
Jefferson Scale of Physician Empathy
Kentucky Inventory of Mindfulness Scale (KIMS)
Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ)
Medical Outcome Study Sleep Scale (MOS SLP9)
Need for Cognition Scale
The Nondual Awareness Dimensional Assessment (NADA)
Patient Health Questionnaire (PHQ-9)
Patient Health Questionnaire for Depression and Anxiety (PHQ-4)
Perseverative Thinking Questionnaire (PTQ)
Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)
Philadelphia Mindfulness Scale (PHLM)

Psychological General Well-Being Index (PGWBI)
Psychological Stress Measure (PSM-9)
Purpose in life (POL)
Practice Quality- Mindfulness questionnaire
Self-Esteem japanese version
Self-Rating Anxiety Scale
Self-Rating Depression Scale
Self-Regulation Questionnaire (SRQ)
Self-Report Questionnaire (SRQ)
Sense of Coherence (SOC) japanese version
Six-Letter Cancellation Task (SLCT)
Social Connectedness Scale (SCS)
Spielberger State-Trait Anxiety Inventory–Trait Form Y-2 (STAI-T)
State Anxiety Inventory (SAI)
State-trait inventory for cognitive and somatic anxiety-trait (STICSA)
State Mindfulness Scale (SMS)
Sternberg working memory task
Technology Acceptance Questionnaire
The Kirckpatrick Model
The Toronto Mindfulness Scale (TMS)
versão chinesa do CLEI e do E-prime (College Learning Effectiveness Inventory)
Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale
Well-Being Manifestations Measure Scale (WBMMS)

Fonte: autoria própria (2020)

Nas **dificuldades/limitações encontradas**, também não foram todos os artigos que pontuaram, mas dos que citaram a maioria (19) falou de uma amostra pequena ou específica demais (CHUNG et al., 2018; HE et al., 2015; RIET et al., 2015; VINCI et al., 2014; KAO et al., 2014; REVEREND, HATTORI, IWAKUMA, 2013; CHEN et al., 2013; SAOJI, MOHANTY, VINCHURKAR, 2017; SANKO,

MCKAY, ROGERS, 2016; SPADARO, HUNKER, 2016; LEDERER, MIDDLESTADT, 2014; EFTHIMIADIS-KEITH, LINDEGGER, 2014; PRASAD, VARREY, SISTI, 2016; CAVANAGH et al., 2018; HAUKAAS et al., 2018; CUMMINS et al., 2018; BRAVO et al., 2018; MANTZIOS GIANNOU, 2018; LOLLA, 2018), uso de instrumento não validado (CHUNG et al., 2018; BOND et al., 2013; LEDERER, MIDDLESTADT, 2014), o fato dos instrumentos serem de auto relato (CHIODELLI et al., 2018; CAVANAGH et al., 2018; HAUKAAS et al., 2018; BRAVO et al., 2018; YANG et al., 2018; LOLLA, 2018) ou o uso de entrevistas semiestruturadas (VLIET, JONG, JONG, 2018) e variáveis que podem afetar os resultados não foram consideradas (SONG, LINDQUIST, 2015; CHEN et al., 2013; SPADARO, HUNKER, 2016; CAVANAGH et al., 2018; HAUKAAS et al., 2018; GRÉGOIRE et al., 2018). Houve também limitações referentes à pouca participação dos estudantes/grande abandono (DANILEWITZ, BRADWEJN, KOSZYCKI, 2016; RIET et al., 2015; SCHWIND et al., 2017; EFTHIMIADIS-KEITH, LINDEGGER, 2014; CHIODELLI et al., 2018; VLIET, JONG, JONG, 2018; GRÉGOIRE et al., 2018; LOLLA, 2018), nos treinamentos de *mindfulness* geralmente é necessário um grande tempo de prática para se obter resultados (VINCI et al., 2014; YANG et al., 2018), sem grupo controle, o que impossibilita de saber se a mudança é devido à intervenção ou a fatores externos (BOND et al., 2013; PATEL, NIVETHITHA, MOOVENTHAN, 2018; PRASAD, VARREY, SISTI, 2016; CHIODELLI et al., 2018; MANTZIOS GIANNOU, 2018), o grupo controle teve que ficar quieto pelo mesmo tempo do grupo de intervenção, portanto houve relaxamento de certa forma (KAO et al., 2014) ou o grupo controle foi a lista de espera, então é sugerida a utilização de grupo controle ativo (GRÉGOIRE et al., 2018). Houve também limitações referentes às expectativas baixas do grupo controle, que pode ter influenciado por eles já não esperarem melhora (XU et al., 2017), assim como participação voluntária, o que sugere um interesse no tema (VLIET, JONG, JONG, 2018; HAUKAAS et al., 2018; YANG et al., 2018), a avaliação foi feita antes e logo depois de acabar, o que impede o pesquisador de saber quando os benefícios começaram a aparecer e quanto tempo vão durar (GREESON et al., 2014; REVEREND, HATTORI, IWAKUMA, 2013; BOND et al., 2013; CHEN et al., 2013; BERGEN-CICO, POSSEMATO, CHEON, 2013; CHIODELLI et al., 2018; CAVANAGH et al., 2018; GRÉGOIRE et al., 2018), familiaridade e conforto

em usar sistemas online (SPADARO, HUNKER, 2016), uso de medicação para ansiedade e depressão que pode alterar os resultados (PRASAD, VARREY, SISTI, 2016) e barreiras linguísticas (VLIET, JONG, JONG, 2018; HANLEY, NAKAMURA, GARLAND, 2018).

Na categoria “**curiosidades/especificidades**” foram destacados certos pontos ímpares de alguns artigos, como em Tang, Posner, Rothbart (2013) que comparou os estadunidenses com os chineses, mostrando que os estadunidenses precisavam de mais sessões para compensar faltas e tinham uma rotina mais irregular do que os chineses, que raramente perdiam as sessões de meditação; também mostraram que os chineses preferiam sessões em grupo, enquanto os estadunidenses sessões individuais e concluíram que os chineses podem ser mais sensíveis em relação à meditação por conta de influências culturais, mas não há evidências científicas disso. O artigo de Reverend, Hattori, Iwakuma (2013) foi o único a falar de contraindicações da meditação, citando doenças psicológicas, depressão severa, crise emocional, ansiedade extrema e demência como possíveis contraindicações para a prática. O artigo de Xu et al. (2017) suporta a hipótese de que o treino de *mindfulness* só ajuda na divagação da mente em pessoas com afetos negativos elevados. Houve um artigo (SCHWIND et al., 2017) que mostrou que a meditação não é benéfica só para os praticantes, mas também para quem conduz; os condutores relataram diminuição do estresse e aumento da capacidade de engajar os estudantes na prática. Há registros de pessoas que experienciaram alucinações durante a meditação (SETHI, BHARGAVA, 2003 apud SANKO, MCKAY, ROGERS, 2016) e uma piora na depressão (SHAPIRO, 1992 apud SANKO, MCKAY, ROGERS, 2016), sendo preciso analisar os participantes suscetíveis a esse tipo de experiência, principalmente se a prática inclui longos períodos de privação sensorial e menos tempo de sono (LUSTYK et al., 2009 apud SANKO, MCKAY, ROGERS, 2016). O artigo de Lolla (2018) foi o único a não utilizar meditação, mas sim mantras, o que se sabe que é uma prática recorrente durante meditações.

Etapa da intervenção

Planejamento dos encontros e a experiência de conduzir os encontros

Foram realizados dez encontros com duração de 30 minutos em cada grupo, no ano de 2019, sendo que o grupo das 17 horas começou uma semana antes que o das 13 horas, em razão de disponibilidade das pesquisadoras. Ambos os grupos tiveram a meditação conduzida pela estudante e o grupo das 17 horas teve a presença da orientadora, a fim de discutir posteriormente aos encontros com a aluna o processo, a elaboração do roteiro do encontro seguinte e sugestões de melhoria na condução. Os grupos aconteceram no Departamento de Terapia Ocupacional da UFSCar, no Laboratório de Atividades Corporais, um espaço físico com colchonetes, almofadas e cadeiras de chão disponíveis. Antes de cada encontro, a estudante arrumava o espaço espalhando esses objetos e cada pessoa escolheu por si o lugar e a postura que preferia adotar.

No dia 15/05 houve a paralisação em prol da educação, o que teria afetado o cronograma. Porém, a pesquisadora combinou com os participantes de enviar a meditação em áudio por e-mail para ser realizada em casa. 11 participantes relataram ter feito. E no dia 19/06, que seria o último encontro da turma das 17h, mudamos para o dia 26/06, já que dia 19 foi véspera de feriado e muitos disseram que não poderiam participar. Como seria o último encontro, achamos importante garantir a presença de todos.

A tabela 3 descreve o dia e tema da meditação conduzida em cada grupo (conforme APÊNDICE E).

Tabela 3 - temas das meditações

DATA (2019)	TURMA 17h	TURMA 13h
10/04	escaneamento corporal	-
17/04	atenção na respiração	escaneamento corporal
24/04	compaixão	atenção na respiração
08/05	5 sentidos	compaixão
15/05	luz	luz

22/05	equanimidade	5 sentidos
29/05	número de respirações	equanimidade
05/06	equilibrar o tempo	número de respirações
12/06	alegria empática	equilibrar o tempo
19/06	-	alegria empática
26/06	atenção nos pensamentos e intenção na respiração	atenção nos pensamentos e intenção na respiração

Fonte: autoria própria (2020)

Os dois primeiros encontros foram para situar os participantes e ensiná-los a relaxar. A partir do terceiro encontro, todos começavam com o escaneamento corporal e a atenção na respiração para, em seguida, fazer o proposto para o dia. Pensamos em fazer uma meditação de virtude a cada 3 encontros para ter um bom espaçamento entre elas e conseguir fazer pelo menos 3. A ordem das meditações foi pensada de maneira a seguir uma progressão, de um nível mais iniciante para um mais avançado. As primeiras práticas tinham pouco ou nenhum momento de silêncio e no nono encontro os participantes estavam conseguindo ficar 3 minutos em silêncio, com mínimas distrações.

Ao final de cada encontro era feita uma discussão de como foi a prática, onde os participantes e as pesquisadoras trocavam experiências de vivências do grupo e fora dele.

Para criar o roteiro de cada encontro foi estudado com detalhes o livro “A Revolução da Atenção” de Alan Wallace, sendo adaptado a partir de experiências pessoais prévias para melhor oferta no contexto universitário e com o público participante. O estudo para elaboração dos roteiros foi minucioso e satisfatório, enxergando as inúmeras possibilidades dentro da meditação.

O processo de guiar as meditações foi de muito aprendizado. No primeiro dia fiquei bem nervosa e percebi que era capaz de fazer melhor, então aos poucos fui vencendo o nervosismo e conseguindo me soltar mais. Acredito que guiar as meditações me fez muito bem mental e emocionalmente, pois, mesmo apesar do cansaço de um longo dia, eu ia embora com um sentimento de satisfação e gratidão. Percebi também que, no processo de guiar meditações, o

próprio condutor precisa meditar antes de conduzir para conseguir se concentrar, a fim de proporcionar maior calma na condução.

Uma das minhas maiores dificuldades foi o de fazer a pessoa “voltar” e encerrar a meditação. Na meditação que ocorre na minha casa, a pessoa que conduz encerra agradecendo e no final, todos podem falar um pouco e agradecer o que quiserem, mas não achei que isso caberia nos grupos de meditação da pesquisa. A orientadora foi me ajudando nesse processo e, aos poucos, consegui encontrar um certo modo de fazer a pessoa retomar a consciência de onde está, respirar fundo e ir mexendo as extremidades para “acordar” o corpo.

Durante esse período de conduzir os grupos eu não tive muito tempo para meditar, porém nas vezes que meditei, não consegui me concentrar direito, sempre ficando muito agitada e ansiosa. Porém, na condução do grupo, sempre estava tranquila.

Os encontros dos grupos de meditação

A princípio foram ofertadas 40 vagas: 20 em cada grupo. Porém logo no primeiro encontro o grupo das 13h começou com 14 pessoas, pois seis não foram e não responderam mais e o grupo das 17h começou com 18 pessoas pelo mesmo motivo. Então no grupo das 13h havia 14 pessoas no começo e no final estavam em 10, pois alguns retiraram a participação ao longo dos encontros. O grupo das 17h começou com 18 pessoas e no final eram 10 também. Para fins de pesquisa, consideramos os dados dos participantes com presença em no mínimo 7 encontros, portanto os dois grupos ficaram com 8 pessoas em cada.

Os participantes foram organizados em ordem alfabética e cada um recebeu um número de acordo com sua posição na lista alfabética. Os participantes 1, 6, 7, 12, 20, 21, 23 e 28 não acompanharam os grupos até o final e os participantes 3, 9, 11, 22 tiveram suas respostas desconsideradas por não terem ido em pelo menos 7 encontros. As desistências não foram justificadas e causaram um sentimento de desmotivação e preocupação se terminaríamos a pesquisa com participantes ativos. Focalizamos nossa atenção nos que

permaneceram, concentrando em obter os resultados que fossem possíveis com aqueles que estavam “seguindo à risca” o processo proposto, o que nos tranquilizou em prosseguir conforme o planejado. A tabela 4 apresenta uma síntese dos dados dos 16 participantes incluídos na pesquisa.

Tabela 4 - dados dos participantes

Participante	Sexo	Curso	Já praticou meditação?	Sintomas Saúde Mental	Dores persistentes
2	F	G. enfermagem	sim	não	região lombo-sacral
4	M	PG. matemática	sim	não	não
5	F	G. engenharia elétrica	não	ansiedade	dor pela disfunção de atm e de cabeça
8	F	PG. engenharia de materiais	não	não	pescoço
10	F	G. terapia ocupacional	não	ansiedade	não
13	F	G. letras	sim	ansiedade	não
14	F	G. imagem e som	sim	fobia social, depressão, síndrome do pânico	articulações (especialmente quadril), cólicas e enxaqueca
15	F	G. engenharia física	não	não	não
16	F	G. terapia ocupacional	sim	ansiedade	não
17	M	G. matemática	sim	ansiedade	tornozelo esquerdo
18	F	G. educação especial	não	não	não
19	F	G. terapia ocupacional	sim	não	não
24	F	G. terapia ocupacional	não	ansiedade	pescoço, ombro e cervical
25	M	PG. biotecnologia	sim	ansiedade, atenção e concentração	não
26	M	G. engenharia de produção	não	depressão	não

27	F	PG. engenharia de materiais	não	ansiedade e depressão	cabeça
----	---	-----------------------------	-----	-----------------------	--------

Fonte: autoria própria (2020)

Legenda: F- feminino; M- masculino; G.- graduação; PG.- pós graduação

Os participantes eram da graduação e da pós, com áreas diversas como matemática, engenharias (elétrica, produção, materiais e física), terapia ocupacional, imagem e som, letras, enfermagem, educação especial e biotecnologia. Dentre eles havia 4 estudantes da pós graduação, sendo 2 do mestrado e 2 do doutorado. Dos 16 participantes finais, 12 eram mulheres e 4 eram homens. Em relação à cidade de origem, 13 eram de cidades de SP, 1 de Minas Gerais, 1 do Mato Grosso e 1 do Pará. No questionário inicial da pesquisa, 8 relataram sofrer de ansiedade, 3 de depressão, 1 relatou que além da ansiedade possui problemas de atenção e concentração e 1 possui fobia social, depressão e síndrome do pânico.

Desses participantes, metade (8) relatou no questionário inicial que já havia praticado a meditação pelo menos 1 vez na vida, mas com nenhuma técnica específica (as únicas citadas foram “guiada”, “*mindfulness*” e “*heartfulness*”). Atualmente 4 dos 16 participantes trabalham, alguns com renda fixa e outros de “*free lancer*” e 8 recebem bolsa (de iniciação científica, PET saúde, mestrado ou doutorado).

Pode-se considerar um viés nos resultados relativos ao grupo das 13h, pois como os encontros foram no Departamento de Terapia Ocupacional (na sala de Laboratório de Atividades Corporais), nesse horário havia barulho externo da circulação das pessoas em horário de almoço, o que pode ter interferido na experiência do grupo. Isso também me deixava incomodada por não conseguir fazer nada a respeito e influenciava na minha condução das meditações, me deixando agitada, com medo do barulho estar atrapalhando os participantes. Diferente do grupo das 17h, em que o departamento estava vazio e silencioso. Uma estratégia que encontrei para isso não me incomodar foi conduzir as meditações sentada. Eu ficava mais calma e conseguia me concentrar mais.

Benefícios relatados e a experiência subjetiva dos participantes

Nos primeiros encontros, os participantes relataram que se perdiam em momentos de silêncio e que minha voz os trazia de volta. Ao longo dos encontros, alguns participantes relataram sensações de profundo relaxamento, mas que sabiam que não estavam dormindo. Alguns se assustaram com a sensação, pois nunca haviam experienciado antes e, nesses casos, eu e a orientadora os acalmamos, explicando que é comum e podemos chamar de “estado meditativo”. Foi relatado também por alguns deles que a respiração estava “alta”, a participante 15 inclusive perguntou para o participante ao lado se ele estava ouvindo a respiração dela. Isso provavelmente aconteceu porque eles estavam muito concentrados e focando na respiração, algo que relataram não estar acostumados no dia a dia.

Em todos os encontros, as pessoas foram instruídas a relaxar cada parte do corpo e percebi que a cada parte que eu citava, as pessoas a mexiam para relaxar. Quando coloquei esse relaxamento corporal, imaginei que as pessoas iriam seguir mentalmente com a minha fala as partes do corpo e sentir essas partes relaxando, não que mexeriam cada uma delas, já que pelas minhas experiências pessoais com pessoas que já praticam há algum tempo é isso que acontece. Nas últimas meditações, instruí a não se mexerem, mas mesmo assim o participante 17 continuou.

As opiniões acerca das meditações de virtude foram diversas. Alguns adoraram, outros acharam difícil de visualizar e outros gostavam mais de meditações focadas na respiração. Tais opiniões foram sendo formadas mais para o final dos encontros. Com o passar do tempo, os participantes relataram usar as técnicas aprendidas nos grupos em outros dias da semana, seja para conseguir dormir ou se acalmar em algum momento de estresse.

As respostas dos questionários aplicados no início e final da intervenção foram agrupadas em categorias. Retomando, a pergunta inicial foi: “O que te motiva a estar em um grupo de meditação?”; e a pergunta final: “O que o grupo de meditação refletiu em sua vida?”. As categorias em que as respostas foram agrupadas foram: saúde mental, ajudar o projeto, autocuidado/ autoconhecimento, qualidade de vida, foco/ atenção/ concentração, conhecer a

meditação/ criar rotina, respiração e relação com as pessoas. Tais categorias foram criadas conforme a leitura das respostas e de acordo com a interpretação da pesquisadora.

Abaixo, a tabela 5 ilustra a frequência com que cada categoria foi citada no começo da pesquisa, nas respostas da pergunta inicial. Lembrando que cada participante poderia citar mais de uma categoria por resposta, já que as respostas eram de livre narrativa.

Tabela 5 - categorias no início da pesquisa

saúde mental	8
conhecer a meditação/criar rotina	7
qualidade de vida	6
foco/atenção/concentração	4
autocuidado/autoconhecimento	4
respiração	1
ajudar o projeto	1
relação com as pessoas	0

Fonte: autoria própria (2020)

Metade dos participantes, como ilustrado na tabela 5, participou do grupo pensando em melhorar a saúde mental, já que se ouve muito que a meditação ajuda a acalmar a mente, melhorando a ansiedade.

“Então, estou procurando maneiras ‘alternativas’ para melhorar minha saúde mental e acredito que a meditação irá me ajudar.” (participante 2)

Com as técnicas ensinadas durante os encontros, principalmente de respiração, tal objetivo foi alcançado de acordo com as respostas das perguntas finais. Além disso, quase metade (7) foi ao grupo por curiosidade em aprender mais sobre a meditação e, principalmente, criar uma rotina, o que foi relatado por eles durante os encontros ser o mais difícil.

“Tenho interesse em praticar regularmente a meditação, coisa que ainda não faço. É uma prática que quando estiver muito agitado ou ansioso me acalmará.” (participante 4)

A qualidade de vida também foi bastante citada.

“com objetivo de focar mais nos momentos de trabalho e relaxar mais nos momentos de lazer. E não transferir tensões de uma área para outra (entre círculos pessoais diferentes e trabalho e vice versa).” (participante 8)

E quanto à vida acadêmica e foco/ atenção/ concentração, muitos participantes vieram com essa expectativa por já terem ouvido falar que a meditação ajuda nesses aspectos.

“Sempre ouvi que a meditação faz bem para o corpo e para mente, quando vi a proposta resolvi experimentar, espero que me ajude com as coisas da faculdade, e na vida pessoal também.” (participante 18)

Ao final dos encontros, muitos dos participantes (que antes não conheciam ou não praticavam a meditação) relataram desejar fazer da prática uma rotina.

Outro benefício bastante conhecido da meditação é o autoconhecimento, em que 4 participantes almejavam no início da pesquisa. Tal benefício foi trabalhado principalmente nas meditações de virtude.

“Das primeiras vezes que participei, busquei lidar com os anseios do meu corpo e da minha mente pois me sentia travado quando tentava ‘olhar para mim mesmo’ ”. (participante 17)

A tabela 6 mostra a frequência que cada categoria apareceu nas respostas da pergunta final da pesquisa.

Tabela 6 - categorias no fim da pesquisa

saúde mental	9
conhecer a meditação/criar rotina	9
qualidade de vida	7
autocuidado/autoconhecimento	6
respiração	5
foco/atenção/concentração	4
relação com as pessoas	4
ajudar o projeto	1

Fonte: autoria própria (2020)

Percebe-se que a frequência que “saúde mental” aparece aumentou e outras categorias mudaram de posição no “ranking”. Isso se deve às experiências pessoais de cada um e seus objetivos.

“A meditação me ajudou a relaxar perante picos de ansiedade e a controlar melhor meus pensamentos automáticos. Influuiu diretamente no meu bem estar e na relação com outras pessoas pois passei a refletir mais perante os problemas do cotidiano. Fisicamente a meditação me ajuda a relaxar mais e controlar, muitas vezes até parar dores resultantes do estresse emocional.”
(participante 14)

Por exemplo, “conhecer a meditação/ criar rotina” está na mesma posição, porém aumentou o número de pessoas que a citaram e foi pensando em criar a rotina de meditação, não mais em conhecer a prática.

“Participando do grupo eu percebi que comecei a querer praticar a meditação em casa, nos outros dias da semana, esse grupo me fez levar a meditação para além dele. Com isso eu percebi que na semana que realizava as práticas com mais frequência, me sentia mais calma, menos ansiosa e sobrecarregada com os afazeres da vida. No geral, participar do grupo foi muito bom pra mim e me auxiliou a incluir a meditação na minha rotina, fazendo com que eu tenha reservado no dia um tempinho para me cuidar.” (participante 19)

Durante as práticas os participantes perceberam melhoras significativas em diversos âmbitos da vida, refletindo em sua qualidade de vida, por isso aumentou o número de citações da categoria.

“Percebi também que a quantidade de analgésicos para dores faciais e de cabeça diminuiu significativamente após o início das práticas frequentes de meditação, juntamente com outros fatores como sono regulado (quantidade de horas de sono por noite), exercício físico e hidratação diária correta.”
(participante 6)

“Foco/ atenção/ concentração” desceu 2 posições, já que algumas pessoas perceberam que mais importante do que ir bem nas provas é o autocuidado e relataram como a meditação ajudou nesse aspecto.

“Tenho usado as técnicas aprendidas na meditação para acalmar minha mente para estudar, relaxar e descansar.” (participante 2)

Outra categoria que subiu de posição foi “respiração”, já que os participantes aprenderam técnicas de controlar e perceber a respiração, algo que anteriormente não esperavam e somente a participante 16 havia citado, por estar familiarizada com a meditação e esse benefício proporcionado.

“Foi ótimo pelo fato de ter melhorado algumas percepções sobre a respiração, por ter me ajudado a me acalmar e relaxar.” (participante 4)

Percebe-se que a categoria “relação com as pessoas” não foi citada nenhuma vez nas respostas da pergunta 1, portanto ela só foi criada após leitura das respostas da pergunta 2, mostrando que as pessoas não esperavam esse benefício, mas o sentiram ao final dos encontros.

“Influiu diretamente no meu bem estar e na relação com outras pessoas pois passei a refletir mais perante os problemas do cotidiano.” (participante 14)

Por fim, a tabela 7 mostra uma comparação entre o “*ranking*” das categorias aparecidas nas respostas iniciais (tabela 5) e finais (tabela 6). Podemos considerar que não houve mudança significativa entre as expectativas e os resultados observados pelos participantes, que o programa ofertado atendeu às expectativas e ainda melhorou aspectos de vida buscados pelos participantes, além de outros não esperados.

Tabela 7 - comparação das tabelas 5 e 6

pergunta 1	pergunta 2
saúde mental	saúde mental
conhecer a meditação/criar rotina	conhecer a meditação/criar rotina
qualidade de vida	qualidade de vida
foco/atenção/concentração	autocuidado/autoconhecimento
autocuidado/autoconhecimento	respiração
respiração	foco/atenção/concentração
ajudar o projeto	relação com as pessoas
relação com as pessoas	ajudar o projeto

Fonte: autoria própria (2020)

Considerações sobre a revisão bibliográfica e os resultados da intervenção

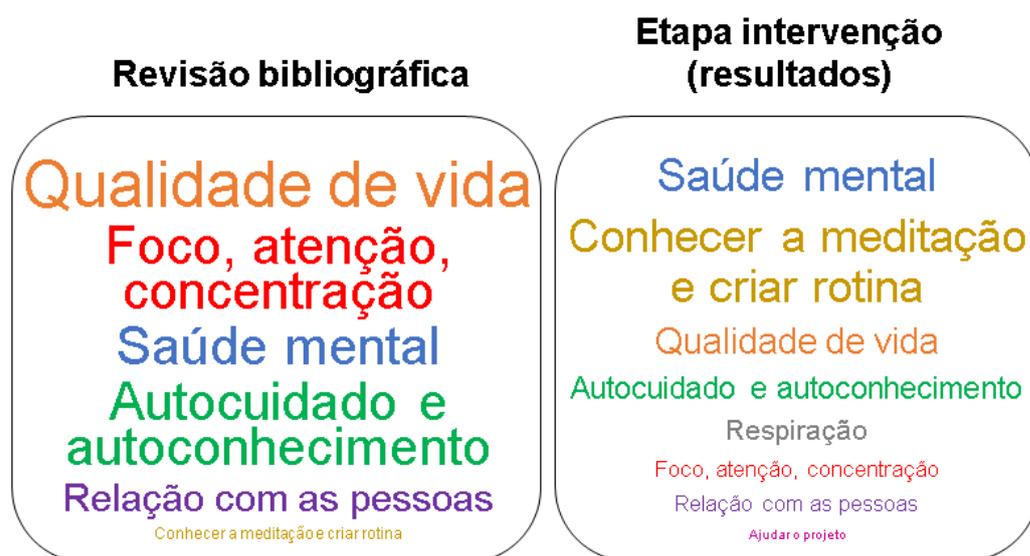
Para comparar os achados da literatura com os desta pesquisa, analisaremos separadamente cada categoria gerada na revisão bibliográfica, comparando com a atual pesquisa.

Nos critérios de inclusão/exclusão da revisão bibliográfica, apenas dois artigos (CHIODELLI et al., 2018; CAVANAGH et al., 2018) tinham como critério estar vinculado à universidade, mas sem especificação de tempo, diferente desse estudo que os participantes tinham que estar matriculados há pelo menos um semestre.

A grande maioria (31) dos estudos utilizou metodologia quantitativa para analisar os resultados, porém em Bond, Mason, Lemaster (2013) os pesquisadores pediram para os participantes escreverem uma redação sobre a experiência, semelhante a esta pesquisa, que pedimos para os participantes responderem sob forma de livre narrativa aos questionários 1 e 2.

Em relação aos benefícios observados, foram usadas as mesmas categorias para análise e a figura 2 compara a relação decrescente que as categorias apareceram na revisão bibliográfica (sendo um total de 38 artigos) e nesta pesquisa (sendo um total de 16 respostas), sendo o tamanho da fonte proporcional ao número de vezes que a categoria foi citada.

Figura 2 - comparação da revisão bibliográfica com a etapa de intervenção



Fonte: autoria própria (2020)

A Figura 2 nos mostra diferenças na relevância dos benefícios observados, mas precisamos considerar os diferentes métodos e objetivos de intervenção adotados, as variáveis de cada pesquisa e os países, que foram bem diversos. Das categorias criadas, duas merecem atenção: ajudar o projeto e respiração, pois ambas foram criadas a partir das respostas da etapa de intervenção, não tendo sido citadas em nenhum artigo da revisão. Além disso, é importante destacar que a Figura 2 foi criada a partir da citação dos benefícios nos estudos da revisão bibliográfica (não considerando a quantidade de participantes que relataram), diferentemente da etapa de intervenção, em que os benefícios foram sistematizados de acordo com a frequência relatada pelos participantes.

Quanto à presença de sintomas psiquiátricos, alguns estudos da revisão de literatura os adotaram como critério de exclusão. Nesta pesquisa, foi perguntado sobre no questionário de dados pessoais e socioeconômicos, sendo que, se havia presença de sintomas psiquiátricos (como reportado por oito participantes), não interferiu na possibilidade de participação da pessoa na pesquisa.

Por conta da maioria dos estudos utilizar metodologia quantitativa de análise de resultados, os métodos de análise diferiram desta pesquisa. Quase metade (16) dos artigos possuía grupo controle, além de estudos como Patel, Nivethitha, Mooventhan (2018) e Cavanagh et al., (2018) que tiveram duração de apenas 2 semanas. Nenhum dos artigos teve duração semelhante à nossa (10 semanas). Também uma limitação para comparar os resultados está relacionada ao fato que esta pesquisa não utilizou nenhum instrumento protocolado de análise estatística.

Pudemos perceber algumas semelhanças nas dificuldades/ limitações, como a pouca participação dos estudantes e que muitos não chegaram ao final da pesquisa (DANILEWITZ, BRADWEJN, KOSZYCKI, 2016; RIET et al., 2015; SCHWIND et al., 2017; EFTHIMIADIS-KEITH, LINDEGGER, 2014; CHIODELLI et al., 2018; VLIET, JONG, JONG, 2018; GRÉGOIRE et al., 2018; LOLLA, 2018), sendo esses problemas experienciados na etapa de intervenção também.

E por fim, podemos ver uma semelhança em um dos estudos que aparece na categoria "curiosidades/ especificidades": Schwind et al. (2017) que fala do benefício sentido pelos instrutores. Como já relatado anteriormente, apesar do cansaço, eu sempre saía dos encontros com uma enorme satisfação, sentindo melhora em diversas das categorias criadas (saúde mental, autocuidado/ autoconhecimento, qualidade de vida, relação com as pessoas, conhecer mais sobre a meditação, foco/ atenção/ concentração).

O viés citado sobre a turma das 13h ter que lidar com o barulho do departamento por ser horário de almoço não afetou os resultados, pois os dois grupos foram semelhantes em relação aos benefícios sentidos. Isso mostra que, apesar do barulho, os participantes do grupo das 13h tiveram tantos benefícios quanto o das 17h.

4. Conclusões

Os objetivos propostos com este trabalho foram alcançados. Foram analisadas as percepções subjetivas dos participantes após o final dos encontros, foi feita a revisão de literatura sobre a meditação com estudantes e analisado o conteúdo, foram ofertados dois grupos de meditação para estudantes da UFSCar. O trabalho possibilitou o aprofundamento de estudos em relação à temática, especificamente da meditação com público universitário.

O estudo teve como limitação a quantidade de participantes e a participação ao longo dos encontros. Um dos grupos iniciou com 14 participantes e o outro com 18, sendo ambos com 20 vagas. Além disso, diversos participantes abandonaram a pesquisa com o passar dos encontros, sem justificativa, ou faltando algumas vezes, deixando cada grupo com apenas oito participantes para análise das respostas.

Como foi visto na revisão bibliográfica, apenas dois dos 38 artigos eram brasileiros, mostrando como a pesquisa a respeito do assunto encontra-se escassa no país. Mais estudos devem ser feitos e, principalmente, ênfase ao suporte tem que ser dado aos estudantes em relação à saúde mental, pois é evidente a demanda e a relação entre os benefícios da meditação para a passagem pela vida acadêmica na juventude.

5. Referências Bibliográficas

ALVES-MAZZOTTI, A. J. A “revisão bibliográfica” em teses e dissertações. In: BIANCHETTI, L.; MACHADO, A. M. N. (Org.). A bússola do escrever: desafios e estratégias na orientação de teses e dissertações. São Paulo: Cortez, 2002. p. 25-44.

ASPY, D. J.; PROEVE, M. Mindfulness and Loving-Kindness Meditation: Effects on Connectedness to Humanity and to the Natural World. **Psychological Reports**, v. 120, n.1, p.102–117, 2017. University of Adelaide, Australia. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/0033294116685867>. Acesso em 7 ago. 2018.

ASSIS, A. S. M.; PORTELLA, C. F.S.; MALVA, V. A. S. Contribuições da meditação para a qualidade de vida de adolescentes / Contributions of meditation for quality of life of adolescents. **Cad. naturol. terap. complem**, v.5, n.8, p. 29-37, 2016. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v5e8201629-37>. Acesso em 20 mar. 2018.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Portugal: Edições 70, 2004. 3ª ed.

BERGEN-CICO, D.; POSSEMATO, K.; CHEON, S. Examining the efficacy of a brief mindfulness-based stress reduction (Brief MBSR) program on psychological health. **J Am Coll Health**, v. 61, n. 6, p. 348-360, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.813853>. Acesso em 8 ago. 2018.

BOND, A. R.; MASON, H. F.; LEMASTER, C. M.; SHAW, S. E.; MULLIN, C. S.; HOLICK, E. A.; SAPER, R, B. Embodied health: the effects of a mind-body course for medical students. **Med Educ Online**, v. 18, p. 1-8, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.3402/meo.v18i0.20699>. Acesso em 9 ago. 2018.

BRASIL. Ministério da saúde. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS. Portarias Ministeriais no 971 em 03 de maio de 2006, e no 1.600, de 17 de julho de 2006. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt0971_03_05_2006.html e http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt1600_17_07_2006.html. Acesso em 6 mar. 2018.

BRASIL. Ministério da saúde. Portaria ministerial 145/11 de janeiro de 2017. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/sas/2017/prt0145_11_01_2017.html. Acesso em 6 mar.. 2018.

BRASIL. Ministério da saúde. Portaria ministerial 702 de 21 de março de 2018. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2018/prt0702_22_03_2018.html. Acesso em 6 mar. 2018.

BRAVO, A. J.; PEARSON, M. R.; WILSON, A. D.; WITKIEWITZ, K. When Trait Match States: Examining the Associations Between Self-Report Trait and State Mindfulness Following a State Mindfulness Induction. **Mindfulness**, v. 9, p. 199-211, 2018. Disponível em:

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-017-0763-5>. Acesso em 18 nov. 2020.

CAVANAGH, K.; CHURCHARD, A.; O'HANLON, P.; MUNDY, T.; VOTOLATO, P.; JONES, F.; GU, J.; SATRUSS, C. A Randomised Controlled Trial of a Brief Online Mindfulness-Based Intervention in a Non-clinical Population: Replication and Extension. **Mindfulness**, v.9, p. 1191-1205, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0856-1>. Acesso em 17 nov. 2020.

CHEN, Y.; YANG, X.; WANG, L.; ZHANG, X. A randomized controlled trial of the effects of brief mindfulness meditation on anxiety symptoms and systolic blood pressure in Chinese nursing students. **Nurse Education Today**, v. 33, p. 1166–1172, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.11.014>. Acesso em 9 ago. 2018.

CHING, H.C.; KOO, M.; TSAI, T. H.; CHEN, C.Y. Effects of a Mindfulness Meditation Course on Learning and Cognitive Performance among University Students in Taiwan. **Evid Based Complement Alternat Med**, v. 2015, n. 254358, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2015/254358>. Acesso em 5 set. 2018.

CHIODELLI, R.; MELLO, L. T. N.; JESUS, S. N.; ANDRETTA, I. Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. **Psicol. Reflex. Crit.**, Porto Alegre, v. 31, n. 21, 2018. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>. Acesso em 12 Nov. 2020.

CHUNG, A. S.; FELBER, R.; HAN, E.; MATHEW, T.; REBILLOT, K.; LIKOUREZOS, A. A Targeted Mindfulness Curriculum for Medical Students During Their Emergency Medicine Clerkship Experience. **Western Journal of Emergency Medicine: Integrating Emergency Care with Population Health**, v. 19, n. 4, Julho, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5811/westjem.2018.4.37018>. Acesso em 11 set. 2018.

COSTA, E. S.; LEAL, I. Um olhar sobre a saúde psicológica dos estudantes do ensino superior – Avaliar para intervir. **Actas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde**. Universidade do Porto, 2008. Disponível em: <http://www.isabel-leal.com/Portals/1/PDFs/7congresso/vii-congresso-saude-pp-213-216.pdf>. Acesso em 12 mar. 2018.

CUMMINS, A. M.; WIGHT, R.; WATTS, N.; CATLING, C. Introducing sensitive issues and self-care strategies to first year midwifery students. **Midwifery**, v. 61, p. 8-14, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.midw.2018.02.007>. Acesso em 18 nov. 2020.

DANILEWITZ, M.; BRADWEJN, J.; KOSZYCKI, D. A pilot feasibility study of a peer-led mindfulness program for medical students. **Can Med Educ J**, v. 7, n. 1, Maio, 2016. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4830371/>. Acesso em 10 ago 2018.

DENZIN, N.K.; LINCOLN, Y.S. **O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. Porto Alegre: Artmed, 2006.

EFTHIMIADIS-KEITH, H.; LINDEGGER, G. The subjective experience of using Ignatian meditation by male and female South African university students: an

- exploratory study. **J Relig Health**, v. 53, n. 5, p. 1456-1471, Out. 2014. Disponível em: [10.1007/s10943-013-9764-4](https://doi.org/10.1007/s10943-013-9764-4). Acesso em 14 ago. 2018.
- FELDMAN, G.; HAYES, A.; KUMAR, S.; GREESON, J.; LAURENCEAU, J. Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). **Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment**, v.29, p.177-190, 2007. Disponível em: [10.1007/s10862-006-9035-8](https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8). Acesso em 15 mar. 2018.
- GOLEMAN, D.; DAVIDSON, R. **A ciência da meditação: como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. SP: Objetiva, 2017.
- GREESON, J. M.; JUBERG, M. K.; MAYTAN, M.; JAMES, K.; ROGERS, H. A randomized controlled trial of Koru: a mindfulness program for college students and other emerging adults. **J Am Coll Health**, v. 62, n. 4, p. 222-233, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>. Acesso em 16 ago. 2018.
- GRÉGOIRE, S.; LACHANCE, L.; BOUFFARD, T.; DIONNE, F. The Use of Acceptance and Commitment Therapy to Promote Mental Health and School Engagement in University Students: A Multisite Randomized Controlled Trial. **Behavior Therapy**, v. 49, p. 360-372, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.10.003>. Acesso em 18 nov. 2020.
- HANLEY, A. W.; NAKAMURA, Y.; GARLAND, E. L. The Nondual Awareness Dimensional Assessment (NADA): New Tools to Assess Nondual Traits and States of Consciousness Occurring Within and Beyond the Context of Meditation. **Psychol. Assess.**, v. 30, n. 12, p. 1625-1639, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/pas0000615>. Acesso em 20 nov. 2020.
- HAUKAAS, R. B.; GJERDE, I. B.; VARTING, G.; HALLAN, H. E.; SOLEM, S. A Randomized Controlled Trial Comparing the Attention Training Technique and Mindful Self-Compassion for Students With Symptoms of Depression and Anxiety. **Front. Psychol**, v.9, n. 827, p. 1-13, may. 2018. Disponível em: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.00827/full>. Acesso em 18 nov. 2020.
- HE, X.; SHI, W.; HAN, X.; WANG, N.; ZHANG, N.; WANG, X. The interventional effects of loving-kindness meditation on positive emotions and interpersonal interactions. **Neuropsychiatr Dis Treat**, v. 11, p.1273-1277, Maio, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/NDT.S79607>. Acesso em 17 ago. 2018.
- HIRAYAMA, M. S.; MILANI, D.; RODRIGUES, R. C. M.; BARROS, N. F.; ALEXANDRE, N. M. C. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, n.9, p.3899-3914, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>. Acesso em 4 set. 2018.
- KAO, H.; ZHU, L.; CHAO, A. A.; CHEN, H. Y.; LIU, I. C.; ZHANG, M. Calligraphy and meditation for stress reduction: an experimental comparison. **Psychol Res Behav Manag**, v. 7, p.:47-52, Fev., 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S55743>. Acesso em 17 ago. 2018.
- LEAL, A. B.; PIMENTA, F. Intervenções mindfulness e redução de burnout em estudantes universitários: revisão de literatura. **Actas do 12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde**. Lisboa: ISPA – Instituto Universitário,

2018. Disponível em:

https://www.researchgate.net/profile/Ana_Leal23/publication/322978702_INTE RVENCOES MINDFULNESS E REDUCAO DE BURNOUT EM ESTUDAN TES UNIVERSITARIOS REVISAO DE LITERATURA/links/5a7ae84e458515 41ce5f07f5/INTERVENCOES-MINDFULNESS-E-REDUCAO-DE-BURNOUT-EM-ESTUDANTES-UNIVERSITARIOS-REVISAO-DE-LITERATURA.pdf.

Acesso em 21 mar. 2018.

LEDERER, A. M.; MIDDLESTADT, S. E. Beliefs about meditating among university students, faculty, and staff: a theory-based salient belief elicitation. **J Am Coll Health**, v. 62, n. 6, p. 360-369, 2014. Disponível em:

<https://doi.org/10.1080/07448481.2014.907296>. Acesso em 22 ago. 2018.

LEONELLI, L. B.; ATANES, A. C. M.; KOZASA, E. H.; ANDREONI, S.; DEMARZO, M. M. P. Efeitos da meditação em profissionais da Atenção Primária à Saúde: uma revisão da literatura. **Rev. bras. med. fam. comunidade**, v. 7, n. 1, p. 42-42, Jun. 2012. Disponível em:

[https://doi.org/10.5712/rbmfc7\(1\)577](https://doi.org/10.5712/rbmfc7(1)577). Acesso em 23 mar. 2018.

LOLLA, A. Mantras Help the General Psychological Well-Being of College Students: A Pilot Study. **J Relig Health**, v.57, n.1, p.110-119, 2018. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-017-0371-7>. Acesso em 18 nov. 2020.

MANTZIOS, M.; GIANNOU, K. When Did Coloring Books Become Mindful? Exploring the Effectiveness of a Novel Method of Mindfulness-Guided Instructions for Coloring Books to Increase Mindfulness and Decrease Anxiety. **Front. Psychol.** V. 9, n. 56, p. 1-9, 2018. Disponível em:

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00056>. Acesso em 18 nov. 2020.

MAROCO, J.; CAMPOS, J. Defining the Student Burnout Construct: A Structural Analysis from Three Burnout Inventories. **Psychological Reports**, v.111, n.3, p. 814-830, 2012. Disponível em:

<https://doi.org/10.2466/14.10.20.PR0.111.6.814-830>. Acesso em 8 mar. 2018.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação / ¿Por qué meditar? La experiencia subjetiva de la práctica de meditación / Why meditate? The subjective experience of the meditation practice. **Psicol. estud**, v. 14, n.3, p. 565-573, jul-set. 2009.

Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-73722009000300018>. Acesso em 20 mar. 2018.

MENEZES, C. B.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá, v. 16, n. 2, p. 307-315, Dez. 2012. Disponível em:

<http://hdl.handle.net/10183/108674>. Acesso em 22 mar. 2018.

NOONE, C.; HOGAN, M. J. A protocol for a randomised active-controlled trial to evaluate the effects of an online mindfulness intervention on executive control, critical thinking and key thinking dispositions in a university student sample.

BMC Psychol, v. 4, n. 17, Abr. 2016. Disponível em: [10.1186/s40359-018-0226-3](https://doi.org/10.1186/s40359-018-0226-3). Acesso em 29 ago. 2018.

OMS, 2013. OMS. Organização Mundial da Saúde. Estratégia de la OMS sobre medicina tradicional 2014-2023. OMS, 2013.

PATEL, N. K.; NIVETHITHA, L.; MOOVENTHAN, A. Effect of a yoga based meditation technique on emotional regulation, self-compassion and mindfulness in college students. **Explore**, v. 14, n. 6, p. 443-447, Nov/Dez. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.06.008>. Acesso em 30 ago. 2018.

PRASAD, L.; VARREY, A.; SISTI, G. Medical Students' Stress Levels and Sense of Well Being after Six Weeks of Yoga and Meditation. **Evidence-Based Complementary Alternative Medicine**, v. 2016, n. 9251849, 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1155/2016/9251849>. Acesso em 12 set. 2018.

REVEREND, D. O.; HATTORI, K.; IWAKUMA, M. A Buddhist-based meditation practice for care and healing: An introduction and its application. **International Journal of Nursing Practice**, v. 19, n. 2, p.15-23, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/ijn.12040>. Acesso em 12 set. 2018.

RIET, P. V. D.; ROSSITER, R.; KIRBY, D.; DLUZEWSKA, T.; HARMON, C. Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: Student feedback and lessons learned. **Nurse Education Today**, v. 35, p. 44-49, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.05.003>. Acesso em 13 set. 2018.

ROJANI, R.; SANTOYO, J. F.; RAHRIG, H.; ROTH, H. D.; BRITTON, W. B. Women Benefit More Than Men in Response to College-based Meditation Training. **Front. Psychol**, v. 8, n. 551, Abr., 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.0055>. Acesso em 14 set. 2018.

SANKO, J.; MCKAY, M.; ROGERS, S. Exploring the impact of mindfulness meditation training in pre-licensure and post graduate nurses. **Nurse Educ Today**, v. 45, p.142-147, Out., 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.07.006>. Acesso em 14 set. 2018.

SAOJI, A.; MOHANTY, S.; VINCHURKAR, S. A. Effect of a Single Session of a Yogic Meditation Technique on Cognitive Performance in Medical Students: A Randomized Crossover Trial. **J Relig Health**, v. 56, n.1, p.141-148, Fev., 2017. Disponível em: [10.1007/s10943-016-0195-x](https://doi.org/10.1007/s10943-016-0195-x). Acesso em 14 set. 2018.

SCHWIND, J. K.; MCCAY, E.; BEANLANDS, H.; MARTIN, L. S.; MARTIN, J.; BINDER, M. Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: A qualitative exploratory pilot study. **Nurse Educ Today**, v. 50, p. 92-96, Mar., 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.12.017>. Acesso em 18 set. 2018.

SILVA, B. A. O.; SANTOS, T. M.; BUSATO, S.; KOZASA, E.H. A qualidade de vida dos usuários da Coordenadoria Regional de Saúde Centro-Oeste que praticam meditação. **Rev. bras. med. fam. comunidade**, v. 7, Supl.1, p.23-23, jun. 2012. Disponível em: [https://doi.org/10.5712/rbmfc7\(1\)557](https://doi.org/10.5712/rbmfc7(1)557). Acesso em 13 mar. 2018.

SONG, Y.; LINDQUIST, R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. **Nurse Education Today**, v. 35, p. 86-90, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.06.010>. Acesso em 19 set. 2018.

SPADARO, K. C.; HUNKER, D.F. Exploring The effects Of An online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students On Stress, mood, And Cognition: A descriptive study. **Nurse Educ Today**, v.39, p.

163-169, Abri., 2016. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.02.006>. Acesso em 19 set. 2018.

TAIMNI, I. K. **A ciência do Yoga**. Brasília: Ed. Teosófica, 2011.

TANG, Y. Y.; POSNER, M. I.; ROTHBART, M. K. Meditation improves self-regulation over the life span. **Ann N Y Acad Sci**, v. 1307, n.1, p. 104-111, 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/nyas.12227>. Acesso em 19 set. 2018.

TEIXEIRA, R.J. Programa de redução do estresse baseado no mindfulness em estudantes de medicina: reflexão sobre os efeitos e implicações para o apoio psicológico. **Atas do 1º. Congresso Nacional da RESAPES**, Aveiro. Portugal, 2010.

VINCI, C.; PELTIER, M. R.; SHAH, S.; KINSAUL, J.; WALDO, K.; MCVAY, M. A.; COPELAND, A. L. Effects of a brief mindfulness intervention on negative affect and urge to drink among college student drinkers. **Behaviour Research and Therapy**, v. 59, p. 82-93, 2014. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.012>. Acesso em 19 set. 2018.

VLIET, M. V.; JONG, M. C.; JONG, M. A Mind-Body Skills Course Among Nursing and Medical Students: A Pathway for an Improved Perception of Self and the Surrounding World. **Global Qualitative Nursing Research**, v. 5, p. 1-13, Jan. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/2333393618805340>. Acesso em 20 nov. 2020.

WALLACE, A. **A revolução da atenção**: revelando o poder da mente focada. RJ: Vozes, 2011.

XU, M.; PURDONA, C.; SELIB, P.; SMILEK, D. Mindfulness and mind wandering: The protective effects of brief meditation in anxious individuals. **Consciousness and Cognition**, v. 51, p. 157–165, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2017.03.009>. Acesso em 20 set. 2018.

YANG, E.; SCHAMBER, E.; MEYER, R. M. L.; GOLD, J. I. Happier Healers: Randomized Controlled Trial of Mobile Mindfulness for Stress Management. **J. Altern. Complement. Med.**, v. 24, n. 5, p. 505-513, 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0301>. Acesso em 18 nov. 2020.

Apêndices

Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (Resolução 466/2012 do CNS)

A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E AS PERCEPÇÕES SUBJETIVAS DE MUDANÇAS NA VIDA

O (a) Senhor (a) está sendo convidado (a) para participar da pesquisa “A prática da meditação por estudantes universitários e as percepções subjetivas de mudanças na vida”, de iniciação científica da estudante Caroline Kayasima e orientada pela Profa. Dra. Paula Giovana Furlan.

O objetivo deste estudo é avaliar os impactos da meditação na vida dos estudantes universitários. O (a) Senhor (a) foi selecionado (a) por estar cursando graduação ou pós-graduação há pelo menos um semestre e ter demonstrado interesse na prática da meditação. Sua participação é voluntária, isto é, a qualquer momento pode desistir de participar e retirar seu consentimento. A sua recusa não trará nenhum prejuízo na sua relação com o pesquisador ou com a instituição que forneceu os dados.

A produção de dados será composta por dois questionários (inicial e final) e 10 encontros semanais de meditação. Os questionários consistem em duas questões abertas, uma no primeiro encontro e uma no último. No primeiro encontro você responderá à pergunta “O que te motiva a estar em um grupo de meditação?”. E no último encontro, responderá à pergunta “O que o grupo de meditação refletiu em sua vida?”. Serão coletadas informações pessoais e sócio-econômicas. Os encontros semanais para a prática de meditação terão duração de trinta minutos cada, com no máximo vinte pessoas no grupo, em um total de 10 encontros.

Suas respostas serão tratadas de forma anônima e confidencial, ou seja, em nenhum momento será divulgado seu nome em qualquer fase do estudo. Quando for necessário exemplificar determinada situação, sua privacidade será assegurada. Os dados coletados poderão ter seus resultados divulgados em eventos, revistas e/ou trabalhos científicos.

O preenchimento destes questionários e a participação no grupo de meditação não oferece risco imediato ao (a) senhor (a), porém considera-se a possibilidade de um risco subjetivo, pois algumas perguntas podem remeter a algum desconforto, evocar sentimentos ou lembranças desagradáveis. Caso algumas dessas possibilidades ocorram, o senhor (a) poderá optar pela suspensão a qualquer momento de sua participação.

Este trabalho poderá contribuir de forma indireta na ampliação do conhecimento sobre os benefícios da meditação não só no ambiente universitário, mas também nas

relações pessoais. Ao participante da pesquisa será possibilitado o acesso às técnicas de meditação atuais, adaptadas ao contexto universitário e de público jovem e adulto.

O (a) senhor (a) receberá uma via deste termo, rubricada em todas as páginas, onde consta o telefone e o endereço do pesquisador principal. Você poderá tirar suas dúvidas sobre o projeto e sua participação agora ou a qualquer momento.

Declaro que entendi os objetivos, riscos e benefícios de minha participação na pesquisa e concordo em participar. O pesquisador me informou que o projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos da UFSCar que funciona na Pró-Reitoria de Pesquisa da Universidade Federal de São Carlos, localizada na Rodovia Washington Luiz, Km. 235 - Caixa Postal 676 - CEP 13.565-905 - São Carlos - SP – Brasil. Fone (16) 3351-8028. Endereço eletrônico: cephumanos@ufscar.br

Endereço para contato (24 horas por dia e sete dias por semana):

Pesquisador Responsável: _____

Endereço: _____

Contato telefônico: _____

E-mail: _____

Local e data: _____

Nome da Estudante

Assinatura da Estudante

Nome da Pesquisadora Responsável

Assinatura da Pesquisadora Responsável

Nome do Participante

Assinatura do Participante



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS
DEPARTAMENTO DE TERAPIA OCUPACIONAL

**A PRÁTICA DA MEDITAÇÃO POR ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS E AS
PERCEPÇÕES SUBJETIVAS DE MUDANÇAS NA VIDA**

Questionário dados pessoais e socioeconômicos

Data: _____

Nome: _____

Telefone: () _____ E-mail: _____

Endereço: _____

Bairro: _____ Cidade: _____ UF: _____

Data de nascimento: _____ Naturalidade: _____

Estado civil: _____ Gênero: _____

Cor, raça/etnia: () Branca () Parda () Preta () Amarela (oriental)

() Raça/Etnia Indígena () Prefiro não declarar

Tem filhos/as? (idade): _____

Vínculo na UFSCar: () estudante da graduação () estudante da pós graduação

Ano de ingresso: _____ Curso/Departamento: _____

Já praticou meditação? () sim () não

Se sim, com que frequência/por quanto tempo? _____

Se sim, alguma técnica específica? _____

Já praticou yoga? () sim () não

Se sim, com que frequência/por quanto tempo? _____

Dados socioeconômicos

Número de pessoas que moram na casa: _____

Você trabalha ou já trabalhou? () sim () não

Se sim, com que frequência/por quanto tempo? _____

Se sim, qual sua atividade ocupacional atual? _____

É bolsista? () sim () não

Se sim, recebe qual(is) bolsa(s)? _____

Número de pessoas do núcleo familiar que trabalham: _____

Renda familiar aproximada: _____

Condição atual de saúde, sintomas ou doenças preexistentes:

Da lista abaixo, informe se possui:

Dores persistentes em geral (quais, locais): _____

Problemas cardíacos (hipertensão, arritmia): _____

Problemas neurológicos/ epilepsia: _____

Problemas respiratórios: _____

Problemas hormonais: _____

Problemas relativos à saúde mental (ansiedade, depressão, problemas de atenção e concentração, esquizofrenia, transtorno de humor, síndrome do pânico):

Outros problemas de saúde que queira relatar: _____

Uso de álcool e outras drogas, quais e frequência: _____

Faz tratamento de saúde, quais? _____

Uso contínuo de medicamentos/remédios, quais? Para que?

Apêndice E - Roteiro dos encontros

Roteiro dos encontros

PRIMEIRO ENCONTRO - escaneamento corporal

Vá se acomodando em seu lugar. Se estiver agitado fique deitado e se estiver cansado fique sentado para não dormir. Pode ficar de olho aberto, semi aberto ou fechado, a escolha é sua. Encontre uma posição confortável, sinta seu corpo em contato com o chão. Vamos relaxar o corpo inteiro. Começando pelos pés, sinta eles relaxando. Vai subindo para a perna, coxa, glúteos e pelve. Sinta suas costas relaxarem, seu abdômen e sente a tensão do seu ombro indo embora. Agora foque nos músculos da face. Relaxe testa, bochechas, maxilar, mandíbula e sinta seu rosto inteiro sereno e seu corpo mais relaxado. Sinta o corpo no chão e perceba ele mais relaxado e agora foque na sua respiração. Agora respira fundo, vai mexendo as extremidades do corpo e a cabeça e, cada um no seu tempo, vai abrindo os olhos e sentando quem estiver deitado.

SEGUNDO ENCONTRO - atenção na respiração

Deite ou sente no seu lugar, acalme a mente. Encontre uma posição confortável, se acomode e respire fundo. Sente seu corpo relaxando parte por parte. Começando pelos pés, relaxa eles, vai subindo pra perna, coxa e glúteos. Relaxa costas e abdômen, ombro e pescoço. E toma consciência dos músculos da face, relaxando um por um. Sente seu corpo mais relaxado, sente o contato dele com o chão. Agora presta atenção na sua respiração. Observa os movimentos que o corpo faz ao respirar, quais partes se movimentam e quais partes não se movimentam. Sente as sensações que a respiração traz no seu corpo, sente a sua roupa em contato com seu corpo. Agora imagine o ar como se fosse algo físico, algo visível. E visualize o caminho que ele faz no seu corpo. Ele entra pelo nariz, passa pela cabeça, garganta, pulmões, sangue e alcança todas as partes do corpo. E o caminho inverso, em que sai das partes do corpo até sair pelo nariz novamente. Visualize esse caminho algumas vezes. Lembre-se de não ditar o ritmo da respiração, apenas observar e se conscientizar. Agora respire fundo, vá mexendo as extremidades do corpo, a cabeça. Cada um no seu tempo pode ir abrindo os olhos e se levantando.

TERCEIRO ENCONTRO - compaixão

Acomode-se no seu lugar, encontrando uma posição confortável. Respire fundo, sinta o seu corpo em contato com o chão e vamos fazer o relaxamento corporal. Relaxe seus pés, as pernas, as coxas. Vá subindo para os glúteos, abdômen, costas, ombros e pescoço. Sinta os músculos da face relaxarem e seu rosto mais sereno. Agora preste atenção na sua respiração. Perceba se no ritmo que ela está, te deixa mais calmo ou mais agitado. Perceba as sensações que ela traz no seu corpo, quais partes se movimentam. Visualize o ar entrando e saindo, sentindo quando ele passa por cada parte do corpo. Agora vamos começar cultivando a compaixão consigo mesmo. Quanto tempo você tem lutado para se livrar da ansiedade e satisfação? Quais as tendências de sua própria mente e comportamento que têm repetidamente atrapalhado suas coisas? Essa não é uma hora para auto crítica, desânimo, é para reavaliar. Como podemos nos livrar das causas internas do sofrimento, considerando que temos pouco controle sobre as circunstâncias externas? Repita mentalmente algumas vezes: “Que eu seja livre das verdadeiras causas das preocupações e tristezas”. Agora visualize sua mente livre de qualquer hostilidade, de qualquer confusão. Imagine a serenidade e a alegria de uma mente equilibrada, em sintonia com a realidade. Agora pense em um ente querido que está sofrendo com algo físico ou

psicológico. Deixe que essa pessoa preencha seu coração e sua mente. Se você sabe a causa do sofrimento dela, esteja presente com as causas, mude sua atenção para a perspectiva dela sobre o sofrimento. Depois, volte para a sua perspectiva e agora entendendo o lado dela, manifeste um desejo sincero, pensando: “Que você seja livre de todo sofrimento e das causas deste sofrimento”. Imagine o sofrimento dela indo embora, como se fosse algo físico e ela ficando mais leve, mais feliz. Agora vamos ampliar para o mundo, pensando nos que sofrem de fome, sede, pobreza, guerra e quaisquer outras causas de sofrimento. Todos nós precisamos de compaixão, especialmente quando estamos sofrendo e acabamos ferindo a nós mesmos e aos outros. Deixe seu coração abraçar o mundo inteiro, emanando: “Que todos consigam se livrar do sofrimento e de suas causas. Que todos consigamos aliviar a dor do próximo”. Agora interrompa a visualização, retome consciência de onde você está. Respire fundo, vá mexendo as extremidades, a cabeça e pode ir abrindo os olhos.

QUARTO ENCONTRO - cinco sentidos

Acomode-se no seu lugar, encontre uma posição confortável e respire fundo. Deixe fluir os pensamentos que vêm na sua cabeça e foque na sua respiração. Vamos começar relaxando o corpo, perceba o contato dele com o chão. Relaxe os pés, pernas, coxas, glúteos. Relaxe costas, abdômen, ombros e pescoço. Sente cada músculo da sua face relaxando e seu corpo inteiro mais calmo. Agora perceba a sua respiração. Perceba quais sensações ela traz no seu corpo, lembrando de não controlar, apenas perceber. Sinta o ar entrando e saindo e tente visualizá-lo fazendo todo o caminho do corpo. Hoje vamos focar nos 5 sentidos do corpo. Primeiro a audição: perceba os sons à sua volta, tentando separar e identificar cada som. Perceba as vozes fora da sala, insetos e pássaros fora do departamento ou outros barulhos, como a minha voz. Tente agora ouvir somente com o ouvido direito. O que você escuta desse lado? Agora com o ouvido esquerdo. E o que você escuta com esse ouvido? Agora ouça e perceba seus sons internos. Tente ouvir as batidas do seu coração e qualquer outro som interno. Perceba também quantas camadas sonoras surgem enquanto você percebe os sons internos e externos. Agora coloque sua atenção no paladar. Observe os sabores na sua boca, alguns gostos, bons ou ruins. Não se apegue se você gosta ou não, somente sinta. Pode ser que algum gosto te traga alguma memória e te distraia. Volte sua atenção apenas para os gostos que você está sentindo e perceba cada um deles. Vamos focar no olfato. Sinta todos os aromas, cheiros, perfumes à sua volta. Observe como o mundo está cheio de estímulos olfativos, que na correria do dia a dia acabamos nem percebendo. Perceba agora o tato. Sinta o contato do corpo no chão, a gravidade agindo sobre seu corpo. Sinta a sua roupa em contato com a pele e quais partes do corpo se tocam na posição que você está. Perceba também a temperatura do seu corpo e se é uniforme no corpo inteiro ou se algumas partes são mais quentes que outras. Agora, se você está de olhos fechados, abra os olhos, sem mexer a cabeça, e dentro do seu campo de visão, perceba tudo que você vê. Preste atenção nos detalhes do teto, do chão, da sala. Apenas observe cada um deles. Feche novamente os olhos e sinta como foi perceber os estímulos de cada sentido que recebemos diariamente, mas hoje você os recebeu de uma maneira diferente do que normalmente recebe. Hoje você esteve presente, percebeu cada um separadamente e não respondeu a eles, apenas observou. Tente estar presente quando recebe os estímulos dos 5 sentidos no seu dia a dia, mesmo sem estar meditando. Quando for comer, perceba os sabores, sinta os cheiros, sinta a textura do alimento. Faça disso um exercício diário. Agora respire fundo, mexa as extremidades do corpo e a cabeça e cada um no seu tempo pode abrir os olhos.

QUINTO ENCONTRO - cores de luz

Vamos encontrar uma posição confortável, respirar fundo. Preste atenção na sua respiração e esqueça dos problemas e das coisas que te afligem no momento. Vamos começar prestando atenção no corpo, relaxando cada parte dele. Começando pelos pés, sinta eles relaxando. Relaxe as pernas, coxas, pelve. Sinta suas costas relaxando, seu abdômen, ombros e pescoço.

E relaxe os músculos da face. Sinta seu corpo inteiro mais relaxado. Respire fundo e foque na sua respiração, sem controlar o ritmo. Perceba se ela te deixa mais calmo ou mais agitado. Visualize o ar entrando e saindo e percorrendo cada parte do seu corpo. Agora vamos visualizar uma luz da cor que você mais precisa neste momento. Laranja é alegria de viver; rosa é amor e compreensão; amarelo é sabedoria, criatividade, otimismo; dourado é saúde, disposição, força física e mental; verde é equilíbrio, serenidade e segurança; azul é paz, tranquilidade e calma; violeta para aliviar tensões, curar e purificar; vermelho para energia e paixão. Escolha uma cor e imagine um ponto dessa cor no alto da sua cabeça. É um ponto brilhoso, uma fonte de luz forte e poderosa. Imagine esse ponto, que está no alto da sua cabeça, entrando no seu corpo e percorrendo cada parte dele. A luz entra pela cabeça, preenche toda sua cabeça, vai descendo pelo pescoço, preenche seu peito e seu coração. Desce pelos seus braços, abdômen, pelve, chega até as pernas, chegando até seus pés. Seu corpo inteiro está emanando luz. Agora imagine essa luz ficando cada vez mais intensa e poderosa, se expandindo para além do seu corpo. Ela vai ocupando o espaço à sua volta, o cômodo que você está, a casa, o bairro e vai expandindo com muita força até que ela esteja envolvendo todo o planeta, emanando o que sua cor representa e atingindo todos os seres vivos. Desfrute dessa sensação por um tempo. Agora respire fundo, interrompa essa visualização. Vá mexendo as extremidades e a cabeça e aos poucos abrindo os olhos.

SEXTO ENCONTRO - equanimidade

Vamos começar relaxando. Acomode-se em seu lugar e encontre uma posição confortável. Respire fundo, perceba seu corpo em contato com o chão. Começando pelo relaxamento corporal, vai sentindo cada parte do seu corpo relaxando. Sinta seus pés mais relaxados, as pernas, coxas, glúteos. Relaxe costas, abdômen, ombros, pescoço e os músculos da face. Sinta seu corpo mais relaxado, perceba se mudou o modo como seu corpo se entrega ao chão, se seu corpo ficou mais leve ou mais pesado. Preste atenção na sua respiração. Percebe o ritmo dela, a velocidade e tenta visualizar o caminho que o ar faz quando entra e sai do seu corpo. Agora pense em uma pessoa que você conhece bem, que você conhece o passado e as circunstâncias atuais, mas que não seja seu amigo nem inimigo. Concentre-se nela. Assim como você, ela está lutando para ser feliz e livre de qualquer dor, medo e insegurança. Concentre-se nela e mude sua percepção para a percepção dela sobre o mundo. Independente dos defeitos e qualidades dela, ela deseja felicidade e bem-estar, assim como você. Apesar dessa pessoa não estar dentro do seu universo pessoal, o bem-estar dela é tão significativo quanto o das pessoas mais próximas a você. Agora pense em uma pessoa que é importante para o seu bem-estar, por quem você tem afeição e apego. Mude sua percepção para a percepção dela, para perceber que ela é um ser humano como você, com qualidades e defeitos. Perceba que, apesar de ser amado por essa pessoa, existem outras que são indiferentes em relação a você, até algumas que não gostam de você. Agora volte para a sua percepção e concentre-se na manifestação física dessa pessoa; perceba que essa pessoa não é a verdadeira causa da sua felicidade, segurança ou alegria, porque isso vem do seu coração e da sua mente. Agora pense em uma pessoa que haja alguma sensação de infelicidade, ou que sinta que ela pode trazer algum problema para a sua vida que o impeça de alcançar a felicidade. Mude sua percepção para a percepção dela, sentindo suas esperanças e seus medos. Essa pessoa, assim como você, busca a felicidade e a liberdade de qualquer sofrimento. Agora volte para a sua percepção, sentindo essa pessoa no seu exterior e sabendo que ela não é a causa das suas angústias e ansiedades. Se estiver se sentindo desconfortável e irritado no seu relacionamento com essa pessoa, a causa do problema está no seu coração, não no dela. Perceba que é o fluxo das circunstâncias que cria a ideia de amizade ou inimizade. Uma pessoa é tão importante quanto todas as outras e é a mudança nas circunstâncias que pode aproximar ou afastar algumas pessoas da sua vida. Expanda seu campo de percepção para toda a comunidade, em todas as direções, incluindo todos os seres do mundo. Reconheça que cada pessoa é fundamentalmente como você e virtualmente todos sentem em si mesmos como sendo o centro do mundo. Imagine a sua percepção que abriga todos os seres

do mundo como sendo uma luz radiante em seu coração. Com cada expiração, deixe que essa sensação se espalhe em todas as direções, para todas as pessoas ansiosas por conforto, emanando “Que cada um, incluindo a mim mesmo, encontre a felicidade que tanto procura. Que todas as pessoas, incluindo a mim mesmo, sejam livres de qualquer sofrimento e das suas causas.” Imagine um fluxo de luz saindo de você e se espalhando em todas as direções, aliviando aqueles que sofrem, trazendo a cura, a felicidade e uma completa sensação de bem-estar a todas as pessoas. Com cada movimento da sua respiração, expire o estresse, as causas da infelicidade e as dores de cada ser vivo nesse planeta. Imagine essa infelicidade como sendo uma nuvem negra que vai se dissolvendo na luz que você emana do seu coração, imaginando todos os seres vivos livres de qualquer sofrimento físico e mental. Agora deixe a mente acalmar, sem pensar em nada específico. Respire fundo, mexa as extremidades e a cabeça e pode ir abrindo os olhos.

SÉTIMO ENCONTRO - contar o número de respirações

Vá se acomodando e encontrando uma posição confortável. Respire fundo e relaxe seu corpo. Relaxe seus pés, suas pernas, coxas, pelve, costas e abdômen. Sente a tensão do ombro indo embora, o pescoço relaxando e por fim, cada músculo da face relaxando, deixando seu rosto mais sereno e seu corpo mais relaxado. Agora perceba a sua respiração. Do jeito que ela está agora, ela te deixa mais calmo ou mais agitado? Sente o ar entrando e saindo e tenta visualizar o caminho que ele percorre no seu corpo. Agora vamos contar o número de respirações. Lembre-se de não controlar o ritmo da respiração, apenas inspire, expire e conte, sem se preocupar com o tempo de cada respiração. Então a cada ciclo de respiração (inspiração + expiração) você conta 1 e faz até chegar no 10 e depois faz do 10 até o 1. Independente de onde você está na contagem ou se já terminou, permaneça alguns minutos apenas prestando atenção na sua respiração. Agora respire fundo, vá mexendo as extremidades e a cabeça e abrindo os olhos.

OITAVO ENCONTRO - equilibrar o tempo

Vamos começar encontrando uma posição confortável e respirando fundo. Sinta-se relaxado e se concentre em cada parte do corpo. Comece pensando nos seus pés. Relaxe eles, relaxe pernas, coxas, pelve. Relaxe costas, abdômen, ombros e pescoço e pense em cada músculo da sua face, relaxando-os. Agora concentre-se na sua respiração. Sinta o ar entrando e saindo e tente visualizar o caminho que faz no seu corpo. Observe como sua respiração age sobre seu corpo, ditando a sua agitação. Agora vamos equilibrar o tempo da respiração. O mesmo tempo que você demora para inspirar, vai demorar para segurar o ar e para expirar. Cada um tem seu tempo, pode ser que pra você seja melhor 4 segundos ou 7. Vai testando e, quando ficar confortável, fique um tempo fazendo esse exercício. Agora permaneça alguns minutos prestando atenção na sua respiração, sem se preocupar com o tempo. Respire fundo, vá mexendo as extremidades e a cabeça e abrindo os olhos.

NONO ENCONTRO - alegria empática

Vamos nos acomodando, encontre uma posição confortável. Respire fundo e sinta o contato do seu corpo no chão e relaxe. Relaxe cada parte do seu corpo, começando pelos pés, subindo pelas pernas, coxas, pelve, costas, abdômen, ombros, pescoço e, finalmente, os músculos da face. Sinta seu corpo totalmente relaxado. Agora concentre-se na sua respiração. Perceba, sem controlar o ritmo. Sinta o ar entrando e saindo e tente visualizar o caminho que o ar percorre no seu corpo. Agora vamos trabalhar a alegria empática. Traga na sua mente uma pessoa que você conhece e que emana bem estar e alegria, pensando na presença física dela, nas suas ações e palavras. Enquanto pensa nela, abra seu coração e sinta toda essa alegria. Agora pense em outra pessoa, alguém que alguma coisa maravilhosa aconteceu recentemente ou no passado. Relembre a alegria dessa pessoa e sinta essa alegria. Agora dirija sua atenção a alguém que te

inspira por conta de virtudes como generosidade, bondade e sabedoria e sinta essas virtudes. Por fim, perceba a sua própria vida, concentrando-se nos períodos em sua vida que serviram de inspiração para você e para outros também e sinta esses momentos, sinta a alegria. Aproveite o sentimento de gratidão e alegria por lembrar desses momentos. Tente praticar a alegria empática no dia a dia. Quando ver ou ouvir alguém falar sobre as virtudes ou sorte, alegre-se também, isso ajudará a levantar seu próprio espírito. Agora pode interromper a visualização, respirar fundo. Vai mexendo as extremidades e a cabeça e, cada um no seu tempo, pode ir abrindo os olhos.

DÉCIMO ENCONTRO - atenção nos pensamentos e intenção na respiração

Então vamos começar se acomodando no seu lugar. Encontre uma posição confortável que te permita ficar imóvel na medida do possível e dentro do seu conforto. Relaxe seu corpo e sua mente e se entregue à meditação, se livrando das preocupações e problemas. Relaxe cada parte do seu corpo. Começando pelos pés, sinta cada dedo do seu pé relaxar, o relaxamento cobre o pé inteiro, vai subindo pro tornozelo, pernas, coxas, chega nos glúteos e na pelve. Vai sentindo o seu abdômen e tronco relaxarem, as costas, ombros, pescoço. E agora pense nos músculos da sua face, relaxando-os um por um: testa, bochecha, boca, mandíbula. Agora respire fundo, observe as sensações que sua respiração te faz sentir e como seu corpo reage. Sente o contato do seu corpo com o chão e o quanto ele se entrega ao chão. Presta atenção na sua respiração, sem controlar o ritmo. Só perceba se está calma, agitada. Sente o ar entrando e saindo e observa o que você sente quando o ar entra e quando o ar sai. Agora vamos prestar atenção nos nossos pensamentos. Perceba o que passa pela sua cabeça, sem focar em nenhum pensamento em específico, apenas percebe e depois deixa passar. Observa a velocidade que esses pensamentos vêm e vão e a qualidade deles, se são preocupações, lembranças de momentos felizes... Vai percebendo e deixando passar. Vamos agora colocar uma intenção na sua respiração. Quando inspirar, inspire coisas boas, o que você está precisando neste momento. Você pode estar inspirando paz, calma, autoconfiança, amor. A cada inspiração você vai sentir essa paz entrando dentro de você. Na expiração, sinta que você está eliminando o que não precisa. Eu inspiro paz e expiro ansiedade, tristeza ou raiva. Faça esse exercício algumas vezes. Agora respira fundo, se sinta mais leve com o que você inspirou e depois de ter eliminado o que expirou. Observa o que você está sentindo agora e se está diferente do começo da meditação. Pode ir retomando consciência de onde você está agora, mexendo o corpo, se espreguiçando e vai aos poucos abrindo os olhos.