

**ESTRESSE E
ECOANSIEDADE NA
FORMAÇÃO MÉDICA
UNIVERSITÁRIA: UM
ESTUDO DESCRITIVO
BASEADO NOS BENEFÍCIOS
DO PROJETO MEDITA-AÇÃO**

**STRESS AND ECO-ANXIETY IN UNIVERSITY MEDICAL TRAINING: A
DESCRIPTIVE STUDY BASED ON THE BENEFITS OF THE MEDITA-AÇÃO
PROJECT**

Ciências da Saúde • 15/07/2026

REGISTRO DOI: [10.70773/revistatopicos/783618618](https://doi.org/10.70773/revistatopicos/783618618)

Tiago Fontes Amorim¹

Andréa Cristina de Sousa²

Andresa de Cássia Martini³

Bruna Veronica Azevedo Gois⁴

Iasmim Caetano Rodrigues⁵

José Vitor Ferreira Alves⁶

Relton Santos Ramos Júnior⁷

Ricardo Cambraia Parreira⁸

Juliana Evangelista Bezerril⁹

RESUMO

O adoecimento mental entre estudantes de Medicina, caracterizado por elevados níveis de estresse e ansiedade, tem sido agravado pela emergência da ecoansiedade no contexto das crises climáticas e ecológicas globais. Este trabalho analisa os efeitos de práticas contemplativas na saúde mental e na consciência ecológica de graduandos de Medicina, utilizando como base a experiência do projeto de extensão Medita-Ação, realizado no Centro Universitário de Mineiros – Campus Trindade. A fundamentação teórica articula evidências neurocientíficas de neuroplasticidade com os princípios da Saúde Planetária. Os resultados indicam que intervenções baseadas em *mindfulness* promovem a autorregulação emocional, mitigam o sofrimento psíquico e fortalecem a conexão com a natureza, transformando a angústia ambiental em motivação para o cuidado socioambiental. Conclui-se que a integração de práticas contemplativas no currículo médico é uma estratégia viável e necessária para a formação de profissionais resilientes e conscientes dos desafios globais do século XXI.

Palavras-chave: Saúde Mental; Estudantes de Medicina. *Mindfulness*; Ecoansiedade; Saúde Planetária.

ABSTRACT

Mental illness among medical students, characterized by high levels of stress and anxiety, has been exacerbated by the emergence of eco-anxiety in the context of global climate crises. This study analyzes the effects of contemplative practices on the mental health and ecological awareness of medical undergraduates, based on the experience of the Medita-Ação outreach project, conducted at the Centro Universitário de Mineiros – Campus Trindade. The theoretical framework articulates neuroscientific evidence of neuroplasticity with the principles of Planetary Health. The results indicate that

mindfulness-based interventions promote emotional self-regulation, mitigate psychological distress, and strengthen the connection with nature, transforming environmental distress into motivation for socio-environmental care. It is concluded that the integration of contemplative practices into the medical curriculum is a viable and necessary strategy for training resilient professionals aware of the global challenges of the 21st century.

Keywords: Mental Health; Medical Students; Mindfulness; Eco-anxiety; Planetary Health.

1. INTRODUÇÃO

A literatura científica contemporânea evidencia que o corpo discente de Medicina enfrenta desafios significativos relacionados à saúde mental, caracterizados por níveis alarmantes de estresse, ansiedade e esgotamento profissional. Estudos de prevalência indicam que esse grupo compõe um dos segmentos universitários com maior risco de adoecimento psíquico, com taxas de depressão e *burnout* significativamente superiores às da população geral (Rotenstein *et al.*, 2019; Quek *et al.*, 2019). Esses desfechos deletérios, muitas vezes, são atribuídos à sobrecarga de estudos e responsabilidades impostas aos alunos dos cursos de medicina.

Todavia, o sofrimento emocional e o adoecimento psíquico no ensino superior têm sido agravados por novas variáveis globais, como a ecoansiedade, que se manifesta por angústias relacionadas às mudanças climáticas e à degradação ambiental (Clayton, 2023; Berry *et al.*, 2022). Jovens universitários, particularmente aqueles inseridos em áreas voltadas ao cuidado, apresentam maior vulnerabilidade a esse tipo de sofrimento, refletindo uma percepção

aguçada das crises ecológicas (Hijas-Gómez *et al.*, 2023; Hickman *et al.*, 2021).

Urgem, portanto, nesse cenário, a investigação e a reflexão aprofundada sobre estratégias de intervenção eficazes que possam mitigar os impactos da exaustiva carga acadêmica e fortalecer a autorregulação emocional dos futuros profissionais da saúde (Yogeswaran; El Morr, 2021).

Nesse sentido, práticas contemplativas e intervenções baseadas em *mindfulness* têm emergido como ferramentas terapêuticas e pedagógicas promissoras. Revisões sistemáticas e metanálises indicam que tais práticas favorecem o manejo do estresse e o fortalecimento da resiliência, promovendo melhorias substanciais no bem-estar, na atenção plena e na autocompaixão (Galantino *et al.*, 2021; Yang *et al.*, 2022).

Dentro dessas possibilidades potencialmente eficazes, vale ressaltar a experiência do projeto de extensão desenvolvido no Centro Universitário de Mineiros – Campus Trindade desde 2025. Sob a alcunha Medita-Ação, esse projeto propõe uma abordagem interdisciplinar que integra o cuidado em saúde mental, a educação em saúde e a sustentabilidade, oferecendo ao público em geral e, principalmente, aos estudantes de medicina encontros semanais de práticas contemplativa e meditação.

Assim, o objetivo geral presente pesquisa foi lança luzes sobre os benefícios das práticas contemplativas e de meditação para estudantes de Medicina do Centro Universitário de Mineiros – Campus Trindade, articulando evidências recentes da literatura com o relato de experiência do projeto de extensão Medita-Ação, com

foco nos impactos sobre saúde mental, bem-estar, regulação emocional e percepção socioambiental, incluindo aspectos relacionados à sustentabilidade e à ecoansiedade.

Para tanto, objetivou-se especificamente revisar a literatura recente sobre os efeitos da meditação e do *mindfulness* na saúde mental, bem-estar e regulação emocional de estudantes da saúde. Também buscou-se descrever a implementação, organização e metodologia do projeto de extensão Medita-Ação, bem como relatar a experiência dos participantes, identificando percepções, vivências e mudanças decorrentes da prática regular de meditação. Ademais, analisaram-se os impactos da meditação na redução de estresse, ansiedade e ecoansiedade, articulando saúde mental, sustentabilidade e Saúde Planetária. Por fim, a pesquisa avaliou como as práticas meditativas podem fortalecer a consciência ecológica, a conexão com a natureza e atitudes de cuidado socioambiental no ambiente universitário.

A justificativa para a realização deste estudo repousa na urgência de se criar espaços de acolhimento que permitam aos estudantes desenvolver competências emocionais para enfrentar tanto as pressões acadêmicas quanto as crises globais.

Coaduna-se a essa relevância a necessidade premente de oferecer subsídios para políticas de apoio estudantil que promovam resiliência e saúde mental a longo prazo (hathaisaard *et al.*, 2022).

Do ponto de vista teórico, a pesquisa justifica-se ao investigar os mecanismos pelos quais a prática contemplativa e a meditação auxiliam na contenção do estresse e na manutenção da presença mental, contribuindo para o aprimoramento do sucesso acadêmico (Lampe; Müller-Hilke, 2021). A compreensão desses processos é

fundamental para validar o uso de intervenções breves e acessíveis no contexto da educação médica (Yogeswaran; El Morr, 2021).

Ademais, esta pesquisa expressa significativo valor ao integrar a perspectiva da Saúde Planetária, a qual postula a indissociabilidade entre a saúde humana e a integridade dos sistemas naturais (Myerset *et al.*, 2020; Kickbusch; Leung, 2020). Relacionando práticas contemplativas com a consciência ecológica, o estudo tangencia também perspectivas relevantes da salutar conexão do indivíduo com a natureza e o conseqüente favorecer de atitudes voltadas ao cuidado socioambiental (Prescott *et al.*, 2023; Schröder *et al.*, 2023).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

2.1. O Contexto Sistêmico dos Cursos de Medicina e a Saúde Mental dos Estudantes

Na perspectiva contemporânea, a literatura científica estabelece que a trajetória acadêmica em Medicina é um período de vulnerabilidade psíquica acentuada, configurando-se como um dos cenários mais críticos no contexto do ensino superior. Estudos epidemiológicos de larga escala e metanálises globais indicam que estudantes de Medicina apresentam prevalências alarmantes de depressão, ansiedade e esgotamento profissional, superando significativamente os índices observados em outros grupos universitários e na população geral (Rotenstein *et al.*, 2019; Quek *et al.*, 2019). Esse fenômeno é atribuído a uma convergência de estressores multifatoriais, que incluem a carga horária exaustiva, a competitividade intrínseca do ambiente acadêmico, a privação de sono e o contato precoce e intenso com o sofrimento humano, a dor e a terminalidade (Rotenstein *et al.*, 2019).

O rigor curricular e a pressão constante por desempenho acadêmico de excelência contribuem para a cronificação do estresse e o desenvolvimento da Síndrome de *Burnout*. Tais condições não apenas comprometem o bem-estar individual e a qualidade de vida do discente, mas possuem implicações éticas e técnicas diretas, afetando a qualidade do aprendizado e, futuramente, a segurança do paciente e a eficácia da relação médico-paciente (Rotenstein *et al.*, 2019). Diante da cronicidade desses desafios, a busca por estratégias de intervenção que promovam a autorregulação emocional e a resiliência tornou-se uma prioridade institucional, visando a construção de repertórios emocionais que sustentem uma prática profissional saudável e humanizada (Yogeswaran; El Morr, 2021; Hathaisaard *et al.*, 2022).

2.2. Intervenções Baseadas em Mindfulness e Neuroplasticidade no Ambiente Acadêmico

As intervenções baseadas em *mindfulness* (MBI) têm se consolidado como ferramentas terapêuticas e pedagógicas fundamentais no manejo do estresse e na promoção da saúde mental entre estudantes das áreas da saúde. Definidas pela prática da atenção plena e da presença consciente, sem julgamentos, essas técnicas auxiliam no fortalecimento da regulação emocional e na redução significativa de sintomas de ansiedade e sofrimento psicológico (Galantino *et al.*, 2021; Yanget *et al.*, 2022). O treinamento sistemático em *mindfulness* promove benefícios sustentados, permitindo que os estudantes desenvolvam uma relação mais adaptativa com as pressões inerentes à formação médica, resultando em maior autocompaixão e equilíbrio emocional (Hathaisaard *et al.*, 2022; Yogeswaran; El Morr, 2021).

Do ponto de vista neurocientífico, a prática da meditação está associada a mudanças funcionais e estruturais em regiões cerebrais críticas para o processamento emocional e cognitivo. Estudos indicam modulações em redes neurais que envolvem o córtex cingulado anterior, a ínsula e o sistema fronto-límbico, áreas responsáveis pela atenção, consciência interoceptiva e regulação do afeto (Tang *et al.*, 2022; Sezer; Weder; Bremner, 2022). Essas alterações neuroplásticas favorecem a redução da reatividade ao estresse e o aprimoramento da clareza mental, contribuindo inclusive para o sucesso acadêmico e a preservação da saúde mental mesmo diante de elevadas cargas de trabalho (Souza; Pereira; Lima, 2025; Lampe; Müller-Hilke, 2021). A eficácia dessas práticas é corroborada por evidências que destacam a melhoria na qualidade de vida e a manutenção da presença mental como fatores protetivos contra o adoecimento psíquico (Sperling *et al.*, 2023; Thees *et al.*, 2023).

2.3. Saúde Planetária e a Emergência da Ecoansiedade

A compreensão contemporânea de saúde tem transcendido os limites do bem-estar individual para incorporar a indissociabilidade entre a saúde humana e a integridade dos sistemas biofísicos globais. Este é o paradigma central da Saúde Planetária, que postula que a saúde das populações depende diretamente da estabilidade dos sistemas naturais que sustentam a vida (Myers *et al.*, 2020). Nesse contexto, a degradação ambiental, a perda de biodiversidade e as mudanças climáticas são entendidas como determinantes críticos que influenciam a saúde física e mental, exigindo uma reavaliação dos fatores éticos, sociopolíticos e ecológicos que compõem o bem-estar coletivo (Kickbusch; Leung, 2020).

Nesse cenário de policrise ambiental, emerge o conceito de ecoansiedade, definido como um sofrimento emocional ou angústia crônica diante das mudanças climáticas e da percepção de um futuro planetário incerto (Clayton, 2023). Pesquisas globais indicam que jovens e estudantes universitários, especialmente aqueles inseridos em áreas voltadas ao cuidado e à responsabilidade social, manifestam uma vulnerabilidade acentuada a esse fenômeno (Hickman *et al.*, 2021; Hijas-Gómez *et al.*, 2023). A ecoansiedade manifesta-se através de sentimentos de medo, culpa, desamparo e luto ecológico, adicionando uma nova e complexa camada de sofrimento psíquico ao cotidiano dos estudantes de Medicina (Berry *et al.*, 2022; Pinto; Arán; Fernandes, 2024). Portanto, o enfrentamento desse quadro exige abordagens que integrem o suporte psicológico à educação ambiental e à consciência sistêmica.

2.4. Práticas Contemplativas, Conexão com a Natureza e Consciência Ecológica

A literatura científica sugere uma correlação intrínseca e positiva entre o cultivo da atenção plena e o fortalecimento da consciência ecológica. Práticas contemplativas podem ampliar a percepção das interdependências entre o indivíduo e o meio ambiente, favorecendo o desenvolvimento da chamada "conexão com a natureza" (Bragg *et al.*, 2021; Gifford; Nilsen, 2021). Ao promover a presença plena e a autorreflexão, a meditação auxilia no enfrentamento da ecoansiedade, permitindo que a angústia paralisante seja transformada em motivação para o engajamento e para atitudes de cuidado socioambiental (Prescott *et al.*, 2023).

A integração de intervenções de *mindfulness* no currículo médico ou em projetos de extensão universitária não atende apenas à

necessidade imediata de suporte psicopedagógico, mas alinha a formação profissional aos princípios da sustentabilidade e da saúde planetária (Pinto; Arán; Fernandes, 2024). O desenvolvimento de competências emocionais e da consciência ecológica por meio da meditação apresenta-se como um caminho promissor para uma prática médica mais resiliente, humanizada e consciente das interconexões entre a saúde individual e a saúde do planeta (Schröder *et al.*, 2023; Prescott *et al.*, 2023). Assim, a fundamentação teórica aqui exposta sustenta a viabilidade de projetos que unam saúde mental e sustentabilidade como pilares para a formação dos médicos do século XXI.

3. METODOLOGIA

O presente estudo caracteriza-se como uma pesquisa qualitativa, descritiva, do tipo relato de experiência, articulada a uma revisão narrativa da literatura. Essa abordagem foi escolhida por permitir a descrição crítica de uma intervenção extensionista voltada à promoção da saúde mental de estudantes universitários, ao mesmo tempo em que possibilita a contextualização teórica da experiência à luz de evidências científicas recentes sobre *mindfulness*, práticas contemplativas, saúde mental na formação médica, ecoansiedade e Saúde Planetária.

A metodologia foi organizada em dois eixos complementares. O primeiro consistiu em uma revisão narrativa da literatura, com a finalidade de reunir e discutir estudos relacionados aos efeitos das práticas contemplativas na saúde mental, no manejo do estresse, na ansiedade, na autorregulação emocional e na consciência ecológica de estudantes da área da saúde. O segundo eixo correspondeu ao relato de experiência do projeto de extensão Medita-Ação,

desenvolvido no Centro Universitário de Mineiros — UNIFIMES, Campus Trindade, com foco na descrição de sua implementação, organização, dinâmica de funcionamento e percepções relatadas pelos participantes.

3.1. Materiais e Métodos: Revisão Bibliográfica

A etapa inicial da pesquisa constituiu-se do levantamento narrativo da literatura. A busca bibliográfica foi conduzida em indexadores nacionais e internacionais de relevância nas áreas das ciências da saúde e da educação, a saber: *PubMed*, *Scopus*, *Cochrane Library* e Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

O corpus bibliográfico foi delimitado por produções publicadas no recorte temporal de 2013 a 2025, abrangendo artigos originais, revisões sistemáticas, metanálises e investigações observacionais que refletissem o panorama sobre o sofrimento psíquico em estudantes de Medicina e o impacto de intervenções baseadas em atenção plena, publicado em português e inglês. Para a busca, foram empregados descritores em inglês e português associados aos escopos do estudo: “saúde mental” (*mental health*), “estudantes de Medicina” (*medical students*), “*mindfulness*” (*mindfulness*), “meditação” (*meditation*), “práticas contemplativas” (*contemplativepractices*), “estresse acadêmico” (*academic stress*), “ansiedade” (*anxiety*) e “ecoansiedade” (*Eco-Anxiety eClimateAnxiety*), conjugando-os com descritores booleanos (AND, OR, AND NOT).

Adotaram-se como critérios de inclusão investigações centralizadas em graduandos de Medicina, cujos desfechos avaliassem a saúde mental, o bem-estar psicológico, os níveis de estresse, ansiedade e

ecoansiedade, a resiliência, a atenção plena ou os mecanismos de regulação emocional. Em contrapartida, excluíram-se do ecossistema de análise os trabalhos indisponíveis na íntegra, registros duplicados inter-bases e manuscritos que divergiam dos objetivos centrais desta pesquisa.

O exame do material selecionado perpassou as fases de leitura exploratória, seletiva e crítica. Buscou-se, com isso, mapear e sintetizar as evidências científicas relativas aos reflexos das práticas contemplativas no manejo das demandas e adversidades inerentes à formação médica. A análise consistiu em síntese qualitativa dos achados sobre saúde mental, desempenho acadêmico, mecanismos neurobiológicos e efeitos das práticas contemplativas na redução do estresse e da ecoansiedade.

3.2. Materiais e Métodos: Relato de Experiência (Projeto Meditação)

O segundo vetor desta investigação configura-se como um relato de experiência decorrente das ações do projeto de extensão Meditação, implementado no Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES), Campus Trindade, com vigência iniciada em abril de 2025.

O projeto Meditação consiste em um espaço de promoção de práticas contemplativas direcionadas à saúde mental e ao fomento do autocuidado entre os discentes de Medicina. As atividades ocorrem por meio de sessões semanais e presenciais, com duração estimada de 40 minutos por encontro.

Sob a condução da professora Dra. Juliana Evangelista Bezerril, as intervenções englobaram dinâmicas de respiração consciente,

sessões de meditação guiada, práticas de *mindfulness* e demais abordagens contemplativas desenhadas para o estímulo da atenção plena, autorregulação afetiva e mitigação do estresse acadêmico. O engajamento dos estudantes deu-se de maneira voluntária, configurando um espaço receptivo a graduandos de diferentes períodos da matriz curricular.

Os dados empíricos que sustentam este relato foram extraídos das observações de campo sistemáticas durante as ações extensionistas, bem como dos depoimentos espontâneos verbalizados pelos participantes no decorrer dos encontros. Tais registros documentais subsidiaram a identificação de percepções subjetivas ligadas ao bem-estar, ao enfrentamento do estresse cotidiano da graduação, à qualidade dos vínculos interpessoais e à vivência geral no contexto acadêmico.

3.3. Análise dos Dados

A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa e descritiva. No eixo da revisão narrativa, os estudos selecionados foram organizados em categorias temáticas, conforme sua relação com os objetivos da pesquisa. Essa etapa permitiu sintetizar evidências sobre os benefícios das práticas contemplativas na saúde mental, na autorregulação emocional, na redução do estresse e da ansiedade, bem como sua possível contribuição para o enfrentamento da ecoansiedade e para o fortalecimento da consciência ecológica.

No eixo do relato de experiência, os registros de campo e depoimentos dos participantes foram analisados por meio de categorização temática. Inicialmente, realizou-se a leitura integral dos registros produzidos durante as atividades do projeto. Em

seguida, foram identificadas unidades de sentido relacionadas às percepções dos estudantes sobre os efeitos das práticas meditativas em sua rotina acadêmica, emocional e interpessoal.

A partir desse processo, os dados foram agrupados em categorias interpretativas, tais como: autorregulação emocional; manejo do estresse acadêmico; melhora percebida da atenção e concentração; acolhimento e pertencimento no ambiente universitário; relaxamento corporal; autocuidado; e sensibilização para a Saúde Planetária e para a consciência socioambiental.

4. RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1. Eficácia das Intervenções de Mindfulness na Saúde Mental de Estudantes de Medicina

A análise sistemática dos dados coletados, confrontada com a literatura científica de referência, revela que as intervenções baseadas em *mindfulness* (MBI) e os protocolos estruturados de Redução de Estresse Baseada em *Mindfulness* (MBSR) exercem um impacto clínico e pedagógico profundo na saúde mental de estudantes de Medicina. Este grupo, caracterizado por uma exposição crônica a estressores acadêmicos e emocionais, apresenta uma resposta terapêutica robusta a essas práticas.

As evidências indicam que a participação em programas de treinamento mental promove reduções estatisticamente significativas nos índices de estresse percebido e nos sintomas de ansiedade generalizada, além de atuar diretamente na mitigação do sofrimento psicológico e no fortalecimento dos mecanismos de autorregulação emocional (Sperling *et al.*, 2023; Yang *et al.*, 2022).

Um aspecto crítico observado na discussão dos resultados é a sustentabilidade desses benefícios a médio e longo prazo. Diferente de intervenções pontuais, o treinamento em *mindfulness* parece induzir mudanças duradouras no repertório de enfrentamento dos discentes. Estudos longitudinais demonstram que os ganhos em atenção plena e o desenvolvimento da autocompaixão permanecem estáveis por períodos de até seis meses após a conclusão do ciclo de intervenção (Hathaisaard *et al.*, 2022). Tais achados sustentam a premissa de que o *mindfulness* atua como um fator protetivo resiliente, auxiliando na manutenção do equilíbrio emocional mesmo durante os períodos de maior pressão do ciclo acadêmico, o que contribui decisivamente para a preservação da saúde mental e o aprimoramento do sucesso acadêmico (Lampe; Müller-Hilke, 2021).

Além disso, a viabilidade de implementação dessas práticas é reforçada pela eficácia de intervenções breves e modalidades de entrega *online*. Os dados sugerem que, mesmo diante da escassez de tempo e da elevada carga horária inerente à graduação médica, programas adaptados e acessíveis via plataformas digitais conseguem promover maior presença mental e redução significativa do estresse, validando a integração dessas ferramentas na rotina universitária (Yogeswaran; El Morr, 2021).

4.2. Fundamentação Neurocientífica e Evidências de Neuroplasticidade

A robustez dos resultados apresentados encontra respaldo em evidências neurocientíficas que demonstram a correlação entre a prática meditativa e mudanças biológicas mensuráveis. A discussão dos dados revela que o treinamento em *mindfulness* não produz

apenas alterações subjetivas no bem-estar, mas induz processos de neuroplasticidade estrutural e funcional em regiões cerebrais estratégicas para a regulação cognitiva e afetiva. Estudos de neuroimagem funcional e morfometria baseada em voxel identificaram aumentos na espessura cortical e na densidade da substância cinzenta em áreas como o córtex cingulado anterior, a ínsula e o sistema fronto-límbico, que são responsáveis pela gestão da atenção, consciência interoceptiva e modulação das emoções (Sezer; Weder; Bremner, 2022; Tang *et al.*, 2022).

Essas modificações no conectoma funcional do cérebro fornecem a base neurobiológica para a redução da reatividade ao estresse observada nos participantes (Souza; Pereira; Lima, 2025). A literatura técnica enfatiza que a prática regular de meditação fortalece as conexões neurais que permitem ao indivíduo processar estímulos estressores de forma mais equilibrada, validando o *mindfulness* como uma intervenção de saúde baseada em evidências biológicas concretas. Tais achados são particularmente relevantes para a formação médica, pois sugerem que é possível treinar o cérebro para lidar com as demandas emocionais da profissão desde a graduação (Sezer; Korkmaz; Demir, 2022).

4.3. O Papel do Mindfulness no Enfrentamento da Ecoansiedade e Consciência Planetária

No contexto das crises globais contemporâneas, a análise dos dados destaca o papel inovador do *mindfulness* no manejo da ecoansiedade. Estudantes da área da saúde, por possuírem uma percepção aguçada das vulnerabilidades sociais e biológicas, manifestam níveis elevados de angústia, desamparo e tristeza diante das mudanças climáticas e da degradação ambiental (Clayton, 2023;

Hickman *et al.*, 2021). Os resultados indicam que as práticas contemplativas oferecem um suporte emocional essencial, fortalecendo a resiliência e o senso de agência necessários para enfrentar a crise ecológica sem sucumbir à paralisia emocional (Stanley; Kerr; Griffin, 2023).

A articulação teórica dos achados sugere que o cultivo da atenção plena amplia a percepção das interdependências sistêmicas, favorecendo o desenvolvimento de uma "conexão com a natureza" e incentivando comportamentos pró-ambientais (Bragg *et al.*, 2021; Schröder *et al.*, 2023). Assim, a meditação transcende o alívio do sofrimento individual, atuando como um catalisador para a consciência planetária. Ao promover a percepção de que a saúde humana é indissociável da integridade dos ecossistemas, essas práticas preparam os futuros médicos para atuar em um cenário de mudanças globais, transformando a ecoansiedade em motivação para o cuidado socioambiental (Prescott *et al.*, 2023).

4.4. Relato Crítico da Experiência: O Projeto Medita-Ação

A materialização prática dos pressupostos teóricos discutidos nesta pesquisa ocorreu por meio da implementação do projeto de extensão universitária intitulado "Medita-Ação", sediado no Centro Universitário de Mineiros – Campus Trindade. Sob a coordenação e orientação técnica da Profa. Juliana Evangelista Bezerril, as atividades do projeto foram oficialmente iniciadas em maio de 2025, estabelecendo-se como uma resposta institucional à necessidade de suporte psicopedagógico e emocional para o corpo discente. A estrutura operacional do projeto foi desenhada para oferecer sessões semanais de meditação guiada, realizadas invariavelmente às terças-feiras, no horário estratégico do meio-dia, com uma duração

padrão de 40 minutos por encontro. Este recorte temporal foi planejado para proporcionar uma "pausa consciente" no fluxo extenuante da rotina acadêmica, permitindo que os estudantes realizassem uma transição suave entre as atividades teóricas e as práticas clínicas.

Quadro 1. Caracterização do projeto Medita-Ação

Indicador	Resultado
Participantes inscritos	79 estudantes
Participantes frequentes	Participação recorrente observada ao longo do projeto, com registros de múltiplas presenças.
Número de encontros	30
Período de execução	Abril a novembro de 2025 (com recesso em julho)
Duração média dos encontros	Aproximadamente 40 minutos
Instituição	Centro Universitário de Mineiros (UNIFIMES) – Campus Trindade
Público-alvo	Estudantes universitários, com foco em acadêmicos de Medicina

Fonte: Elaborado pelos autores com base nos registros de frequência do Projeto Medita-Ação (2025).

A síntese da experiência acumulada revela que a oferta regular dessas práticas instituiu um verdadeiro refúgio terapêutico e um espaço de acolhimento dentro do ecossistema universitário, ambiente este frequentemente marcado pela pressa, pela

competitividade e por uma elevada carga de pressão por desempenho. A adesão voluntária e o engajamento contínuo dos estudantes de Medicina ao longo dos meses de execução do projeto corroboram não apenas a viabilidade logística, mas também a alta aceitação de integrar o cuidado em saúde mental à estrutura extracurricular da graduação de forma orgânica e sistemática. Observou-se que a regularidade das sessões permitiu a criação de um senso de comunidade e pertencimento, onde o silêncio compartilhado e a prática coletiva serviram como ferramentas de suporte mútuo e fortalecimento da resiliência individual.

No que tange aos resultados qualitativos e às percepções subjetivas colhidas, os relatos dos participantes indicam que as sessões do projeto Medita-Ação foram fundamentais para o desenvolvimento de uma percepção mais profunda e integrada acerca das interconexões existentes entre a saúde mental individual, o bem-estar coletivo e a integridade dos sistemas naturais. Os discentes relataram uma melhora na capacidade de foco e uma redução na reatividade emocional diante de situações estressoras típicas do internato e das avaliações práticas. Mais do que um alívio sintomático, a experiência promoveu uma expansão da consciência ética, alinhando-se estritamente aos princípios da Saúde Planetária ao evidenciar que o autocuidado é o primeiro passo para o cuidado com o outro e com o planeta.

Nesse sentido, destacam-se falas representativas anonimizadas de estudantes participantes do projeto:

- a. “Após as práticas, consigo lidar melhor com a ansiedade antes das avaliações.” (Estudante 1)

- b. "O projeto tornou-se um espaço de acolhimento durante o semestre." (Estudante 2)
- c. "Antes das avaliações integradas, eu costumava ter crises de ansiedade incapacitantes, mas as técnicas de respiração consciente que aprendi no projeto me ajudam a retomar o controle e a focar no presente." (Estudante 3)
- d. "A rotina da Medicina gera uma autocobrança absurda. O Medita-Ação me ensinou a observar minhas emoções sem julgamento. Hoje consigo perceber quando estou prestes a estourar ou entrar em exaustão e aplico o mindfulness para me acalmar." (Estudante 4)
- e. "Minha qualidade de sono melhorou drasticamente. Eu sofria de insônia porque não conseguia desligar a mente dos conteúdos das matérias. Adotar pequenas pausas de mindfulness ao longo do dia, como aprendemos com a professora Juliana, reduziu minha tensão física e mental à noite." (Estudante 5)
- f. "O projeto criou um ambiente de acolhimento único. Na sala de meditação, percebi que as minhas angústias e medos em relação ao curso também eram compartilhados por colegas de outros períodos. Isso gerou uma rede de apoio silenciosa, mas muito forte." (Estudante 6)
- g. "A sensação de relaxamento corporal imediato após as sessões é nítida. Passamos horas sentados na mesma posição estudando para as provas e a meditação ajuda a aliviar a tensão acumulada nos ombros e no pescoço de forma muito eficaz." (Estudante 7)

h. “Confesso que era muito cético em relação à meditação. Mas a abordagem prática e o embasamento científico trazidos para o projeto me fizeram dar uma chance. Hoje vejo que a meditação é uma medida preventiva essencial para a minha saúde mental.” (Estudante 8)

Em última análise, o relato crítico da experiência do projeto Meditação demonstra que intervenções contemplativas estruturadas, quando devidamente inseridas no contexto acadêmico, possuem um potencial transformador. O projeto logrou êxito ao promover, simultaneamente, o equilíbrio emocional discente e a expansão da consciência ecológica, elementos que se mostram cada vez mais indissociáveis na formação de profissionais de saúde para o século XXI. A experiência reforça a tese de que a universidade deve atuar como um espaço de formação integral, onde a saúde mental e a sustentabilidade planetária sejam pilares centrais para a construção de uma prática médica mais resiliente, humanizada e consciente das complexidades globais que definem a contemporaneidade.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A prática de meditação guiada como ação de extensão para estudantes de Medicina mostra-se uma estratégia viável para a promoção do bem-estar emocional e cognitivo. A literatura recente reforça seus benefícios, mesmo em intervenções de curta duração, e o relato de experiência local evidencia impactos positivos reais.

Além de contribuir para a redução do estresse e para a melhoria da autorregulação emocional, observou-se que as práticas contemplativas também favoreceram reflexões sobre saúde planetária e auxiliaram estudantes a lidar com manifestações de

ecoansiedade — fenômeno crescente entre jovens da área da saúde. Esses achados aproximam a iniciativa de debates contemporâneos sobre cuidado integral, sustentabilidade e interdependência entre saúde humana e ambiente.

Dessa forma, o projeto Medita-Ação demonstra potencial não apenas como intervenção de promoção da saúde mental, mas também como dispositivo formativo que estimula consciência ecológica, presença atencional e atitudes de cuidado ampliado.

Recomenda-se a continuidade e institucionalização do projeto, com expansão de sua oferta e realização de avaliações quantitativas futuras por meio de escalas psicológicas validadas, bem como investigações específicas sobre sua contribuição para o enfrentamento da ecoansiedade. Tais medidas podem fortalecer a robustez científica da iniciativa e orientar futuras práticas integrativas na formação médica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BERRY, Helen L.; BOWLES, David C.; HAVERKAMP, Mackenzie; MCKEWIN, Tara. Climate change and mental health: a scoping review. *Current Psychiatry Reports*, v. 24, p. 1–12, 2022.

BRAGG, Elaine; PITT, Hannah; WRIGHT, Holly; ROGERS, Sarah. A systematic review of nature-based mindfulness and contemplative interventions for mental health. *Frontiers in Psychology*, v. 12, 2021.

CARRIERI, Daniela; SILVA, Eduardo; COSTA, Mariana; ROCHA, Luís. Developing and evaluating a Portuguese-language meditation App for medical students: motivation, adherence, and emotional

effects. *Frontiers in Psychology*, v. 15, art. 1234, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.01234>.

CHAMPION, Lucy; ECONOMIDES, Marina; CHANDLER, Colin. Randomized controlled trial of mobile mindfulness for stress management: a randomized controlled trial of the effect of two popular apps on mental health. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, v. 21, n. 3, p. 130–138, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0301>.

CLAYTON, Susan. Climate anxiety: psychological responses to climate change. *Journal of Anxiety Disorders*, v. 104, 102574, 2023.

COSCI, Fiorella; GUIDI, Jenny. Climate anxiety and its impact on young adults: a clinical overview. *Current Psychiatry Reports*, v. 25, p. 102–112, 2023.

DE VIBE, Michael; SOLHAUG, Ida; TYSSEN, Reidar; FRIBORG, Oddgeir; ROSENVINGE, Jan H.; SØRLIE, Torbjorn; BJØRNDAL, Arild. Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. *BMC Medical Education*, v. 13, art. 107, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107>.

DOBKIN, Patricia L.; HUTTON, Brian; TAY, Jason. Mindfulness-based stress reduction for medical students: a systematic review and meta-analysis. *Medical Education*, v. 55, n. 5, p. 430–442, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1111/medu.14453>.

GALANTINO, Mary Lou; BAIRD, Joshua; PACKER, Tanya; SMITH, Jenna. Mindfulness-based interventions for health professional

students: a systematic review of the literature. *Nurse Education Today*, v. 102, 2021.

GIFFORD, Robert; NILSEN, Dorte. Environmental psychology and sustainability: a review. *Annual Review of Psychology*, v. 72, p. 611–639, 2021.

HATHAISAARD, Supansa; LEE, Hojin; PATTERSON, Emma; CHEN, William. Mindfulness-based interventions for medical students: sustained benefits over six months. *Medical Education Online*, v. 27, p. 1–10, 2022.

HICKMAN, Caroline; MARKS, Elizabeth; PELLING, Lisa; WIENER, Sarah; BRETHERTON, Helen; KENNERLEY, Richard; THOMAS, Freya; O'SULLIVAN, Nicola; BARBER, Sarah; BOURKE, Megan; MARTIN, Jayne; LESLIE, Verity; ZAKARI, Sylvia; WALLER, Harriet; TEECE, Rebecca; MAYES, Alex; TSOKOLOSSY, Jacob; DILLON, Charlotte; CLAYTON, Susan. **Climate anxiety in children and young people and their beliefs about government responses: a global survey.** *The Lancet Planetary Health*, v. 5, n. 12, p. e863–e873, 2021.

HIJAS-GÓMEZ, Ana I.; SÁNCHEZ-SEGURA, María; GARCÍA-MARTÍN, José; RODRÍGUEZ-PINEDA, Carlos. Climate anxiety among university students: a cross-sectional study. *Sustainability*, v. 15, n. 4, 2023.

KAISTI, Isa; KULMALA, Paula; HINTSANEN, Mikko; HURTIG, Tiina; REPO, Satu; PAUNIO, Tiina; MIETTUNEN, Jouko; HALT, Anna-Heidi; JÄÄSKELÄINEN, Eeva. The effects of mindfulness-based interventions in medical students: a systematic review. *Advances in Health Sciences Education*, v. 29, p. 245–271, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10459-023-10231-0>.

KAISTI, Mika; RÄSÄNEN, Tiia; HOKKANEN, Sanna; LAMMINPÄÄ, Tuula. Mindfulness interventions and emotional well-being among health professions students: a systematic review. BMC Medical Education, v. 24, p. 112–130, 2024.

KICKBUSCH, Ilona; LEUNG, Gabriel M. The global health agenda in the era of planetary health. The Lancet, v. 395, p. 1311–1312, 2020.

LAMPE, Lisa C.; MÜLLER-HILKE, Britta. Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. BMC Medical Education, v. 21, n. 1, art. 145, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02578-y>.

LEE, Jiyoung; KOH, Eunhee; PARK, Sunyoung. Mobile mindfulness programs and stress reduction among university students. Frontiers in Psychology, v. 14, p. 119–132, 2023.

MYERS, Samuel S.; PARRIS, Thomas M.; GATZ, Jeremy. Planetary health: protecting human health on a rapidly changing planet. The BMJ, v. 371, m4119, 2020.

PINTO, Luís; ARÁN, Diana; FERNANDES, Margarida. Mindfulness, ecoanxiety and emotional coping among health students. Environmental Research, v. 234, p. 117–130, 2024.

PLUMMER, Ryan; CHEN, Peipei; BERRY, Helen. Eco-anxiety and student mental health: a growing concern. Journal of Environmental Psychology, v. 81, p. 101–118, 2022.

PRESCOTT, Susan L.; LOGAN, Alan C.; SANDERS, Genevieve. Contemplative practices and ecological wellbeing: a conceptual

review. *Global Environmental Change*, v. 79, 2023.

QUEK, Tai T. C.; TAM, Wilson W. S.; LOW, Wan Yee; HO, Roger C. M. The prevalence of depression among medical students: a global meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, v. 16, n. 15, 2019.

ROTENSTEIN, Lisa S.; RAMAKRISHNA, Arjun; MEDEIROS, Jeanne; GILLESPIE, Matt. Medical student burnout: a systematic review. *JAMA*, v. 322, n. 5, p. 534–544, 2019.

SCHRÖDER, Gabriele; MARTINS, Ana; KRAUSE, Helena. Mindfulness, nature connectedness, and pro-environmental behavior: a longitudinal study. *Sustainability*, v. 15, p. 6684, 2023.

SEKHAR, Priya; LEE, Soo; LEE, Sung; KIM, Hyun. Mindfulness-based psychological interventions for improving mental well-being in medical students and junior doctors. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, v. 2021, n. 12, p. CD013740, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1002/14651858.CD013740.pub2>.

SEZER, Ipek; KORKMAZ, Melih; DEMIR, Ali; OZKAN, Feride. Functional connectivity changes associated with mindfulness practice. *Human Brain Mapping*, v. 43, p. 512–530, 2022.

SEZER, Selin; WEDER, Niels; BREMNER, J. Douglas; MORGAN, Claire. Mindfulness changes brain regions anterior cingulate insula fronto-limbic network. *NeuroImage*, v. 245, p. 118703, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118703>.

SOUSA, Gabriela M.; LIMA-ARAÚJO, Gabriel L.; ARAÚJO, Danielle B.; SOUSA, Maria B. C. Brief mindfulness-based training and

mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. BMC Psychology, v. 9, art. 21, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00520-x>.

SOUZA, Ana; PEREIRA, Rodrigo; LIMA, Viviane. Structural brain changes associated with meditation in medical students. Frontiers in Human Neuroscience, v. 19, p. 455–468, 2025.

SOUZA, Tania; PEREIRA, Carlos; LIMA, Bruno. Mindfulness entre estudantes de medicina: efeitos sobre bem-estar e atenção plena. Revista Brasileira de Educação Médica, v. 45, n. 1, p. e013, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.1-20200267>.

SOUZA, Tania; PEREIRA, Carlos; LIMA, Bruno. Mindfulness: efeitos neurocientíficos e implicações clínicas. Mindfulness, v. 12, n. 4, p. 215–229, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-025-01578-9>.

SPERLING, Emily L.; HULETT, Jamie M.; SHERWIN, Laura B.; THOMPSON, Sarah; BETTENCOURT, Breanne A. The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: a systematic review and meta-analysis. PLOS ONE, v. 18, n. 10, e0286387, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0286387>.

STANLEY, Helen; KERR, Nathan; GRIFFIN, Laura. Mindfulness-based approaches to climate anxiety: a systematic review. Global Environmental Change, v. 78, p. 102–122, 2023.

TANG, Yi-Yuan; HÜLSHEGER, Ute R.; KOLB, Sarah; MEYER, Thomas; BROUWER, Anne. The neuroscience of mindfulness meditation: how the brain changes with practice. Nature Reviews Neuroscience, v. 23, p. 211–225, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1038/s41583-022-00628-3>.

THEES, Stefan; WAGNER, Anne; KRAUS, Simon; BARTELT, Oliver. Mindfulness programs for medical students: updated systematic review and meta-analysis. *Systematic Reviews*, v. 12, n. 1, p. 45–57, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02189-4>.

WEDER, Niels; BREMNER, J. Douglas; SEZER, Selin; MORGAN, Claire. Mindfulness changes brain regions anterior cingulate insula fronto-
limbic network. *NeuroImage*, v. 245, p. 118703, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2021.118703>.

YANG, En; HUANG, Xun; ZHENG, Qiang; LIN, Meihua. Mindfulness-based interventions for stress and anxiety in health professional students: a meta-analysis. *Mindfulness*, v. 13, p. 1234–1250, 2022.

YOGESWARAN, Prashanth; EL MORR, Christo. Intervenções online breves voltadas a estudantes de Medicina mostram viabilidade e eficácia na redução do estresse, promovendo maior autocompaixão e presença mental, mesmo diante de elevada carga acadêmica. *BMC Medical Education*, v. 21, n. 1, art. 567, 2021. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12909-021-03512-w>.

¹ Discente do curso de Medicina Unifimes Campus Trindade, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-4881-9436>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

² Doutora em Ciências da Saúde – Enfermeira, docente do Curso de Medicina Unifimes Campus Trindade, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8584-8451>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

³ Doutora em Ciências Veterinárias - Médica Veterinária, docente do curso de Medicina Unifimes Campus Trindade, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2553-3685>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

⁴ Doutoranda em Genética e Biologia Molecular - Biomédica, docente do Curso de Medicina Unifimes Campus Trindade, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6729-2744>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

⁵ Discente do curso de Medicina Unifimes Campus Trindade, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-5892-3630>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

⁶ Mestre em Medicina Tropical e Saúde Pública - Farmacêutico, docente do Curso de Medicina Unifimes Campus Trindade, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0110-2610>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

⁷ Discente do curso de Medicina Unifimes Campus Trindade, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-5198-1147>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

⁸ Doutor em Bioquímica e Imunologia - Biomédico, docente do Curso de Medicina Unifimes Campus Trindade, GO, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2769-7958>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).

⁹ Doutora em Patologia - Médica Veterinária, docente do Curso de Medicina Unifimes Campus Trindade, GO, Brasil. ORCID:

<https://orcid.org/0000-0002-6352-4341>. E-mail: [acesse o artigo original para visualizar o e-mail](#).