

Meditação e os Impactos nos Determinantes Sociais de Saúde Mental de Universitários

Meditation and Its Impacts On Social Determinants of Mental Health Among University Students

La Meditación y Sus Impactos en los Determinantes Sociales de la Salud Mental en Estudiantes Universitarios

RESUMO

Objetivo: Analisar o impacto de práticas meditativas em universitários com sofrimento psíquico mapeando os determinantes sociais de saúde mental (DSS). **Método:** Estudo misto exploratório conduzido por meio de *survey* sobre os DSS; acompanhamento das variações da frequência cardíaca (FA) e pressão arterial (PA) antes e após 24 sessões de 1 hora de meditações no método *Suseonjae* e dados do *Self-Report Questionnaire* (SRQ-20). **Resultados:** Dos 34 participantes (média de 23.4 anos) 100% sentiam-se nervosos, tensos e preocupados antes da intervenção. As análises do SRQ-20 no pós-intervenção dos 12 participantes, que concluíram o protocolo, evidenciaram uma importante redução de sintomas ($p=0,0004$). A PA sistólica também apresentou alteração benéfica e 84% dos participantes referiram que a intervenção atenuou os impactos da pandemia na sua saúde mental devido à previsibilidade do cuidado semanal e organização corpo e mente pela meditação. **Conclusão:** Impacto no bem-estar e redução de agravos ao promover autocuidado e resiliência frente aos fatores adversos cotidianos decorrentes dos DSS.

DESCRIPTORES: Meditação; Saúde Mental; Estudantes; Determinantes Sociais da Saúde.

ABSTRACT

Objective: To analyze the impact of meditative practices on university students with psychological distress by mapping the social determinants of mental health (SDH). **Method:** Exploratory mixed-method study through a survey on SDH; monitoring of heart rate and blood pressure variations before and after 24 meditation sessions in the *Suseonjae* method for 1 hour and data from the *Self-Report Questionnaire* (SRQ-20). **Results:** Of the 34 participants (mean age of 23.4 years), 100% felt nervous, tense and worried. Analysis of the SRQ-20 after and at the end of 12 participants showed a significant reduction in symptoms in the Wilcoxon test of $p=0.0004$. Only systolic BP was significant (initial $P=0.0066$ and final $P=0.0120$) and 84% reported attenuation of the impacts of the pandemic on their mental health due to the predictability of weekly care and organization of body and mind through meditation. **Conclusion:** Impact on well-being and reduction of injuries by promoting self-care and resilience in the face of daily adverse factors resulting from SDH.

DESCRIPTORS: Meditation; Mental Health; Students; Social Determinants of Health.

RESUMEN

Objetivo: Analizar el impacto de las prácticas meditativas en universitarios con sufrimiento psíquico, mapeando los determinantes sociales de la salud mental (DSS). **Método:** Estudio mixto exploratorio realizado mediante una encuesta sobre los DSS; seguimiento de las variaciones de la frecuencia cardíaca (FC) y la presión arterial (PA) antes y después de 24 sesiones de una hora de meditación con el método *Suseonjae*, y recopilación de datos del *Self-Report Questionnaire* (SRQ-20). **Resultados:** De los 34 participantes (edad media de 23,4 años), el 100% se sentía nervioso, tenso y preocupado antes de la intervención. Los análisis del SRQ-20 después de la intervención, en los 12 participantes que completaron el protocolo, mostraron una reducción significativa de los síntomas ($p=0,0004$). La presión arterial sistólica también presentó una mejora, y el 84% de los participantes informaron que la intervención redujo los impactos de la pandemia en su salud mental debido a la previsibilidad del cuidado semanal y a la organización cuerpo-mente promovida por la meditación. **Conclusión:** Se observó un impacto positivo en el bienestar y una reducción de los agravantes al promover el autocuidado y la resiliencia frente a los factores adversos cotidianos derivados de los DSS.

DESCRIPTORES: Meditación; Salud Mental; Estudiantes; Determinantes Sociales de la Salud.

RECEBIDO EM: 17/09/2025 APROVADO EM: 02/10/2025

Como citar este artigo: Pereira AP, Gherardi-Donato ECS, Fiorati RC. Meditação e os Impactos nos Determinantes Sociais de Saúde Mental de Universitários. *Saúde Coletiva* (Edição Brasileira) [Internet]. 2025 [acesso ano mês dia];16(101):17344-17359. Disponível em: DOI: 10.36489/saudecoletiva.2025v16i101p17344-17359

**Amanda Polin Pereira**

Doutoranda do Programa Interunidades de Doutorado em Enfermagem (EERP/USP). Mestra em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação Interunidades Bioengenharia (USP).
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-4687-6342>

**Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato**

Professora Titular e Coordenadora do Centro de Mindfulness e Terapias Integrativas (CEMITI) da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP). Graduada em Enfermagem pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto USP. Mestrado e Doutorado em Enfermagem Psiquiátrica pela EERP-USP. Pós-Doutorado pela University of Alberta - Canadá.

**Regina Célia Fiorati**

Professora Associada do Departamento de Ciências da Saúde da Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto - USP. Professora Visitante Sênior na Faculdade de Medicina da Universidade de Sevilha, Espanha. Mestrado e Doutorado em Saúde Mental e em Ciências pelo Programa de Pós-Graduação em Enfermagem Psiquiátrica da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo. Pós-doutorado em Saúde Pública na Faculdade de Medicina da Universidade Autônoma de Madri, Espanha.
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3666-9809>

INTRODUÇÃO

Compreender as singularidades que influenciam os processos de saúde mental dos universitários é uma questão primordial atual, visto a alta demanda de procura de serviços de apoio dentro e fora das instituições. O entendimento das condições de vida, moradia, acessos, iniquidades de saúde presentes e o impacto da pandemia na saúde mental universitária tem sido tema de pesquisas e ações frente às altas demandas de cuidado presentes.

Os determinantes sociais de saúde mental (DSS) intensificados pelas condições adversas na pandemia contribuíram para que determinados grupos de estudantes apresentassem maior sofrimento psíquico dentre e pós pandemia.

O período de vida universitária já é marcado por fatores críticos para saúde mental, devido às questões de crescimento pessoal e oportunidades profissionais que geram aumento dos níveis de estresse, comportamentos de risco, bem como estratégias de enfrentamento desadaptativas, como o uso de substâncias (álcool e drogas)⁽¹⁾.

O período pandêmico só evidenciou a situação crescente de sofrimento psíquico. Smit e Stavoulaki⁽²⁾ consideram que estudantes universitários estavam sob extremo estresse, visto que, nesse momento de vida fatores estressantes já se fazem presentes, como pressão acadêmica, desafios finan-

ceiros e a mudança para uma independência maior, aspectos que contribuem para o aumento de problemas de saúde mental.

Entre os diversos fatores que contribuíram para o aumento do sofrimento psicológico durante a pandemia de COVID-19, o isolamento social se destacou. O lockdown imposto justamente no período de férias e festividades de fim de ano impactou negativamente o acesso ao apoio social e à realização de atividades habituais⁽³⁾. As incertezas daquele período, somadas à restrição de práticas importantes para a regulação emocional — como esportes e lazer —, aos conflitos na convivência familiar e às frustrações decorrentes da dificuldade de concentração nos estudos, bem como das inseguranças em relação a provas e avaliações, geraram um sofrimento que extrapolou os efeitos diretos do isolamento⁽⁴⁾.

Entre as inequidades em saúde identificadas, destaca-se o acesso limitado aos cuidados em saúde mental por parte de universitários, especialmente no que se refere ao suporte psicológico individualizado. No estudo de El Morr⁽⁵⁾, observou-se que 64,1% dos participantes não dispunham de acesso a esse tipo de cuidado. Além disso, diante da alta demanda, os conselheiros universitários frequentemente encaminham os estudantes para listas de espera ou para serviços externos, evidenciando a insuficiência dos recursos disponíveis nas instituições de ensino superior.

O suporte social, aspecto de enfrentamento positivo ao bem-estar, foi altamente impactado pelas medidas de distanciamento necessárias para reduzir a disseminação da COVID-19, porém alguns grupos tiveram maiores prejuízos; as políticas de distanciamento social afetaram negativamente especificamente os alunos negros⁽⁶⁾.

Estudantes das áreas de Artes e Humanidades, na Espanha, apresentaram maior prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em comparação com alunos de outras áreas de formação. Esse quadro foi agravado durante o período pandêmico, influenciado por múltiplos fatores, entre eles o fechamento das atividades práticas em conservatórios e instituições culturais, o que comprometeu ainda mais o desenvolvimento acadêmico e emocional desses estudantes⁽⁷⁾.

No que diz respeito à gestão universitária e ao atendimento em saúde mental para graduandos, Dorais e Gutierrez⁽⁸⁾ destacam que o aumento das preocupações com o bem-estar psicológico tem sido constante nos campi universitários. No entanto, muitas instituições não dispõem de pessoal qualificado nem de recursos financeiros suficientes para atender à crescente demanda por serviços de aconselhamento, o que tem resultado na superlotação desses serviços e na limitação do acesso ao suporte necessário.

Entre os achados sobre estratégias de cuidado à saúde mental de universitários

durante o período pandêmico, práticas de meditação destacaram-se nas pesquisas por seus impactos positivos no bem-estar, na redução dos níveis de estresse, ansiedade e depressão, além do aumento da atenção plena. Em um estudo que investigou estratégias de enfrentamento consideradas mais benéficas para a saúde mental — incluindo aspectos como ideação suicida e automutilação — 19% dos 104 universitários entrevistados apontaram a meditação como um dos recursos mais eficazes, configurando-se como a segunda estratégia com maior impacto positivo na percepção dos participantes⁽⁹⁾.

A promoção do bem-estar de estudantes durante períodos de crise foi evidenciada na pesquisa de Luberto⁽¹⁰⁾, que demonstrou como a prática de mindfulness contribuiu para o enfrentamento da situação pandêmica, promovendo o desenvolvimento de habilidades específicas como foco atencional, apreciação do momento presente, descentralização cognitiva e não reatividade emocional. Nesse contexto, intervenções online baseadas em meditação surgiram como alternativas viáveis e de baixo custo para o cuidado em saúde mental de universitários, especialmente diante da alta demanda por serviços de apoio psicológico nas instituições de ensino superior⁽¹¹⁾.

As práticas meditativas, conforme os achados do período pandêmico, revelaram-se estratégias eficazes no enfrentamento da sobrecarga dos serviços de saúde mental e de acolhimento estudantil. Diante desse cenário, o presente estudo foi orientado pela seguinte questão norteadora: as práticas de meditação impactaram os determinantes sociais da saúde mental de estudantes de graduação durante a pandemia?

MATERIAIS E MÉTODOS

Trata-se de um estudo misto exploratório realizado entre os anos de 2023 e 2024, em uma universidade pública do interior do estado de São Paulo com estudantes de graduação em Terapia Ocupacional (grupo com maior vulnerabilidade

e demandas de bolsas de permanência mapeado dentro da referida instituição).

A pesquisa teve aprovação da Comissão Organizadora de Curso, Comissão de Graduação e do Comitê de Ética e Pesquisa (CAAE: 3 59380922.0.0000.5393).

A pesquisa foi realizada por meio de duas etapas sequenciais:

Etapla 1: qualitativo, exploratório, descritivo e transversal.

Etapla 2: estudo quase-experimental quantitativo, exploratório, descritivo e transversal.

Instrumentos de coleta da pesquisa

- Questionário de DSS: elaborado pelos pesquisadores principais, este Survey teve aprovação de 12 juízes experts no método antes da aplicação com os participantes.

No processo de análises os dados foram escritos por estatística simples e análise de conteúdo temática no programa ATLAS.ti.

- Self-Report Questionnaire (SRQ-20): trata-se de um instrumento de rastreamento utilizado para a identificação de possíveis transtornos mentais comuns, como sintomas de depressão, ansiedade e estresse, permitindo estimar a presença ou ausência de sofrimento psíquico. No presente estudo, o SRQ-20 foi utilizado como critério de triagem para a seleção dos participantes do Estudo 2. Adotou-se como ponto de corte a pontuação igual ou superior a 7 (≥ 7), conforme evidenciado por estudos brasileiros anteriores que indicam esse valor como referência para suspeição de sofrimento mental.^(12,13)

- Aferição da Pressão Arterial e Frequência Cardíaca: acompanhamento antes e depois das 24 sessões de meditação de 1 hora.

A análise dos dados do SRQ-20 foi realizada através de teste de Wilcoxon para dados pareados e teste de McNemar. Os resultados das VCF e PA antes e após intra e entre sujeitos, através do teste de Wilcoxon e do teste não paramétrico de Friedman pelo Programa R (versão 4.3.1)⁽¹⁴⁾.

A intervenção testada constitui-se de

um protocolo de meditação. A técnica adotada foi a Meditação Suseonjae, um método originário da Coreia do Sul, implementado neste estudo pela pesquisadora principal, com base em sua formação e prática pessoal. As sessões foram compostas por uma sequência de exercícios iniciais de relaxamento muscular e mobilização articular, realizados por meio de movimentos de balanço, toques, fricções, alongamentos em pescoço, membros superiores, tronco e membros inferiores. Essa etapa, com duração de 30 minutos, teve como objetivo estimular pontos de acupuntura e promover a melhora da circulação sanguínea e energética.

Na sequência, foi conduzida uma prática de respiração consciente com foco na região abaixo do umbigo, conhecida como Danjeon (centro respiratório energético segundo a tradição), realizada na posição deitada (decúbito dorsal). Essa etapa incluía instruções verbais para o relaxamento corporal e o uso de sons naturais com o intuito de induzir estados de tranquilidade e apaziguamento mental. As sessões duraram 30 minutos cada e foram realizadas duas vezes por semana, totalizando 24 sessões ao longo do protocolo.

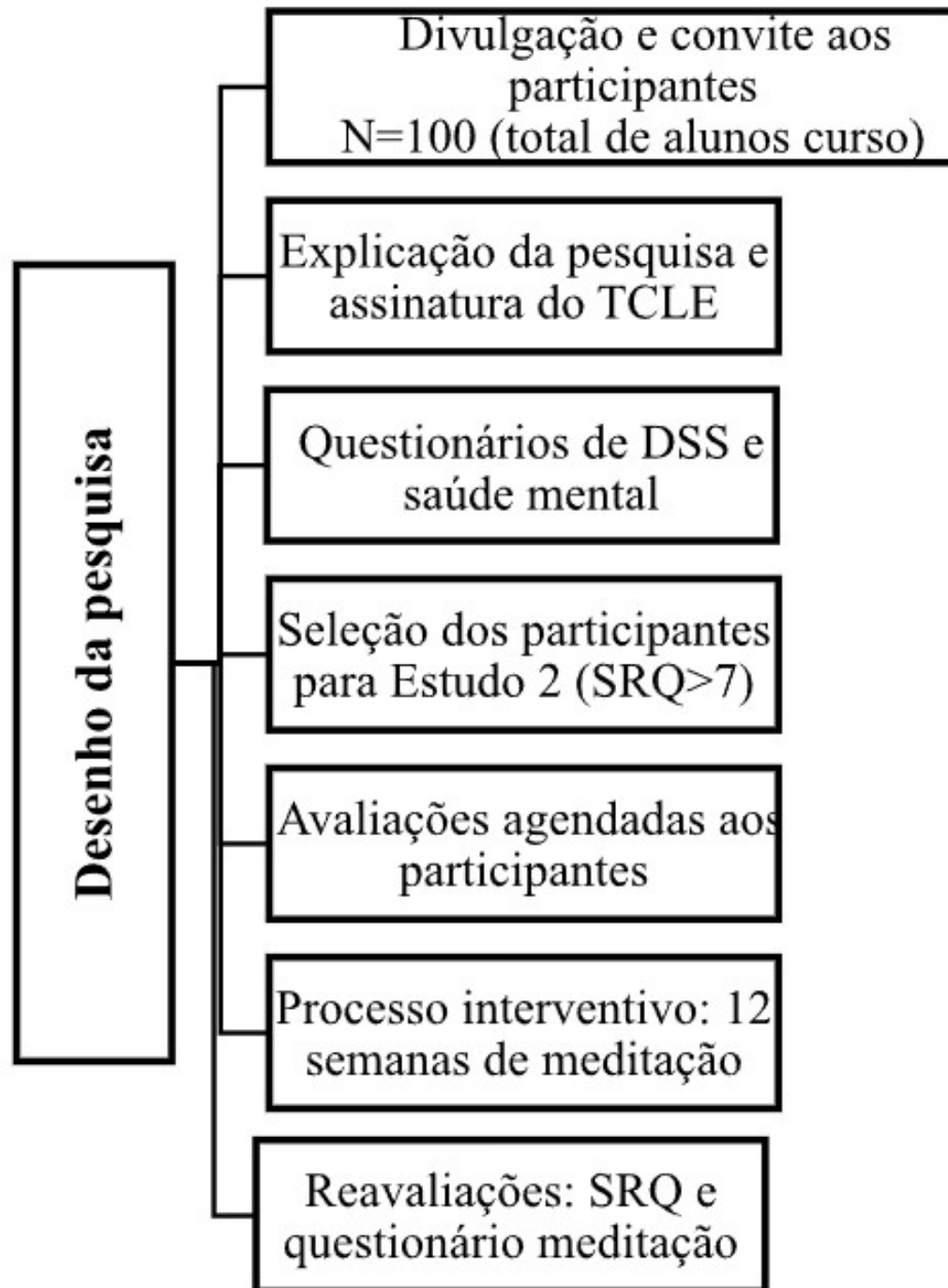
Descrição da amostra

Participantes da pesquisa foram convidados através de e-mail institucional e panfletos, todos assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido.

Os critérios de inclusão do Estudo 01 foram: idade acima de 18 anos, matriculados e cursando a graduação de Terapia Ocupacional em qualquer ano do ensino; e no Estudo 02 foram participantes que pontuarem maior ou igual a 7 pontos no SRQ-20.

Os critérios de exclusão do Estudo 01 foram: alunos de pós-graduação da Terapia Ocupacional, concluintes do curso; e no Estudo 02: alunos que interromperam ou não aceitaram o seguimento das práticas meditativas, diagnóstico de transtorno mental com/sem seguimento psiquiátrico e uso medicamentoso de psicotrópicos e/ou anti-hipertensivos.

Figura 1 - Desenho da pesquisa



Fonte: autoria própria.

RESULTADOS

Abordagem qualitativa

O Estudo 1 investigou os determi-

nantes sociais da saúde mental (DSSM) de estudantes universitários por meio de um survey com questões abertas e fechadas. Participaram 34 estudantes,

com perfil demográfico descrito no Quadro 01.

Quadro 01 - Perfil demográfico e renda dos participantes

PERFIL DEMOGRÁFICO	
<i>Média idade</i>	23.4 anos
<i>Gênero</i>	100% feminino
<i>Cor autodeclarada</i>	85.2% branca
	2.9% amarela
	11.7% parda
	2.9% preta
RENDA	
<i>Valor médio individual</i>	\$1.185,00
<i>Fonte da renda dos participantes</i>	35% Bolsa
	23% Família
	35% Família e Bolsa
	2% Bolsa e trabalho informal
	5% Família, bolsa e trabalho informal

Fonte: autoria própria.

A forma de ingresso na universidade foi majoritariamente via Fuvest (78%), seguida por cota social (17%) e cota racial (5%).

Em relação aos aspectos psicossociais e ambientais, 94% dos participantes relataram alterações emocionais e de rotina durante a pandemia. A maioria, 76%, indicou ter alguém a quem recorrer em momentos de dificuldade emocional, 47% faziam terapia e 26% utilizaram serviços oferecidos pela universidade durante o período pandêmico. Apenas dois participantes moravam sozinhos, enquanto a maioria residia com fami-

liares (15 participantes) ou com amigos em repúblicas (15 participantes). Todos relataram sensação de insegurança em relação à violência no entorno de suas moradias. Também foram mencionadas condições ambientais prejudiciais, como ausência de áreas verdes, poluição sonora, excesso de lixo e má conservação da infraestrutura urbana. Os conflitos de convivência, especialmente em repúblicas, apareceram como fontes de estresse, somando-se aos problemas estruturais nos imóveis.

Em relação à rede de apoio e integração comunitária, 68% relataram manter vínculos com a vizinhança. Os

demais apontaram dificuldades em virtude da rotina acadêmica e da condição temporária de permanência no local de moradia. Embora todos tivessem acesso a serviços essenciais, como saneamento básico, energia elétrica e segurança pública, dois participantes não dispunham de serviços de saúde locais e quatro relataram a ausência de espaços culturais e de lazer nas proximidades.

No que diz respeito às atividades de lazer, 91% dos estudantes indicaram realizar alguma atividade, sendo 55% de natureza cultural e 41% de caráter esportivo. A locomoção era realizada predominantemente por transporte público, incluindo ônibus e deslocamento a pé. Quanto à espiritualidade, 58% afirmaram ter uma religião e 47% disseram praticá-la regularmente. As tradições religiosas incluíam catolicismo, espiritismo, umbanda, evangelismo, taoísmo e adventismo.

No campo dos macrodeterminantes institucionais, 70% relataram dificuldades de concentração e aprendizado durante a pandemia. Um total de 55% demonstrou preocupação com a perda de conteúdo, e 79% expressaram receios em relação à formação profissional. Sobre a comunicação institucional da universidade durante a pandemia, 83% consideraram as informações sobre a COVID-19 suficientes, sendo os e-mails a principal via de comunicação.

As ações promovidas pela universidade foram percebidas de maneira ambígua. Dentre os aspectos positivos, destacam-se as rodas de conversa e palestras. Entretanto, ações negativas também foram mencionadas, como revela o depoimento da participante P16:

Irregularidade e incoerência de decisões em relação ao curso de Medicina....

Já a participante P14 destacou: Aumento do fluxo de pessoas, tempo de espera, lotação no ônibus....

A P21 apontou um: Retorno precipitado para práticas, acúmulo de trabalhos.

Em relação à meditação, 84% dos participantes já haviam experimentado

a prática anteriormente. Após a intervenção, o mesmo percentual relatou que a prática contribuiu para mitigar os impactos da pandemia, e todos atribuíram efeito positivo à saúde mental.

A análise qualitativa por meio do software Atlas.ti revelou categorias temáticas centrais. Os participantes descreveram redução da ansiedade, percebendo a prática como um espaço seguro e acolhedor. Relataram também aumento do bem-estar, melhora do humor e do sono. Foi observado um crescimento da consciência pessoal, com relatos sobre maior autoconhecimento, clareza mental e corporal. Houve ainda menções ao equilíbrio emocional, com ênfase na desaceleração e na tranquilidade. Os participantes também indicaram maior capacidade de gerenciamento emocional frente a frustrações e estresse, além de mudanças na percepção de si e valorização da previsibilidade dos cuidados.

Entre os relatos, destaca-se o da participante P9: *Proporcionou espaço para entender os impactos da pandemia no meu corpo, ansiedade e solidão, por exemplo, e me ensinou maneiras de diminuir essas sensações e cuidar mais do meu corpo e mente.*

Já a participante P12 afirmou: A experiência da meditação também se tornou um espaço de trocas e afetos, no qual me senti muito bem acolhida.

Abordagem quantitativa

No Estudo 2, foram avaliados os efeitos da prática de meditação sobre sintomas de sofrimento psíquico, variabilidade da frequência cardíaca (VFC) e pressão arterial (PA).

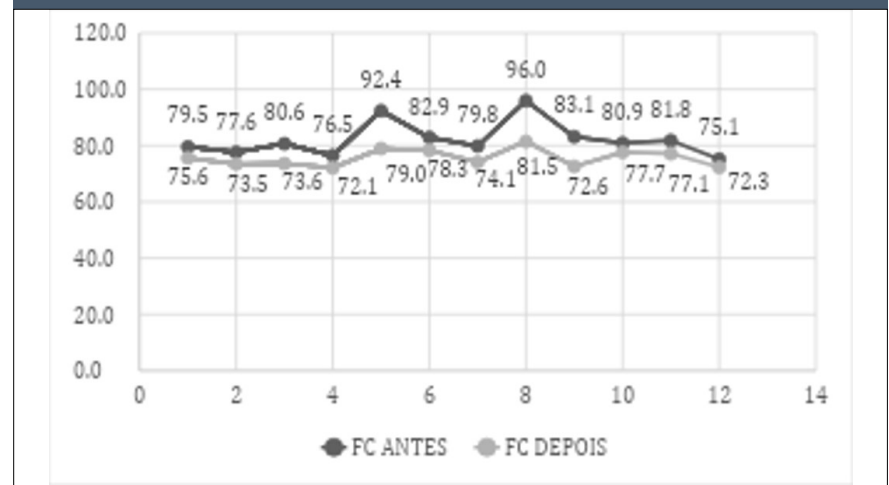
Dos 34 participantes iniciais, foram excluídos cinco com pontuação no SRQ-20 abaixo do ponto de corte (≥ 7) e dez que apresentavam diagnóstico ou uso de medicação psicotrópica. Foram então convidados 19 estudantes, dos quais 14 iniciaram e 12 completaram as 24 sessões de intervenção. Uma desistência ocorreu por início de tratamento medicamentoso e outra por necessidade de cuidado com familiares.

Em relação aos efeitos sobre o sofrimento psíquico, observou-se uma redução significativa na média de sintomas no SRQ-20, que passou de 11,5 no início para 5 ao final da intervenção. Essa diferença foi estatisticamente significativa segundo o teste de Wilcoxon ($p = 0,0004$). Ao final, nove participantes apresentaram pontuação abaixo do ponto de corte (menor que 7), indicando remissão clínica do sofrimento psíquico.

Quanto aos efeitos fisiológicos, não houve diferença estatisticamente signi-

ficativa nas medidas de variabilidade da frequência cardíaca (FC antes da meditação: $p = 0,6767$; depois: $p = 0,1990$). No entanto, a pressão arterial sistólica apresentou redução significativa tanto antes ($p = 0,0066$) quanto depois da meditação ($p = 0,0120$). Já a pressão arterial diastólica mostrou redução significativa apenas na medida anterior à prática ($p = 0,0024$), não sendo mantida após a meditação ($p = 0,6779$). A Tabela 02 apresenta os dados de VFC obtidos antes e depois das sessões.

Quadro 02 – Comparações VFC antes e após meditação



Fonte: autoria própria.

DISCUSSÃO

A pesquisa sobre meditação e sofrimento psíquico de universitários dentro dos DSS permitiu mapear neste grupo o problema de saúde mental mundialmente enfrentado nas universidades.

Situações como a intensa carga de trabalhos acadêmicos, responsabilidades clínicas e problemas de saúde mental já eram fatores associados ao estresse antes da pandemia e acentuados pela COVID-19⁽¹⁶⁾.

Conforme achados da pesquisa, questões como a perda de conteúdo e atividades práticas impactaram na saúde mental. Dados confirmados em literatura de que a preocupação com estu-

dos futuros e organização escolar como questões de cancelamentos e atrasos de estágios, bem como os desafios para o aprendizado remoto tiveram contribuição no sofrimento psíquico⁽¹⁷⁾.

Questões sobre moradia como complicações sobre residir no campus universitário e a falta de espaço, quartos de colegas/família lotados e a falta de silêncio necessário para os estudos aparecem nas pesquisas associadas a sentimentos negativos^(1,18). O local de moradia, tempo de deslocamento até a universidade, percepção de insegurança foram DSS favorecedores de estresse psicossocial evidenciados nos graduandos. A depressão em estudo com os universitários na Alemanha atrelou aos desafios experimentados

do ensino digital exigências financeiras e reduções nos contatos sociais⁽¹¹⁾.

Intervenções com meditações impactaram em menor autojulgamento, autocensura, auto raiva e auto decepção com aumento de consciência, autocuidado e autocompaixão⁽¹⁶⁾. Meditações atenuaram pensamentos e sentimentos ruins do momento de privação e distanciamento com a construção mental de momentos felizes e retorno às atividades normais, como uma importante ferramenta de enfrentamento no momento para os universitários nas práticas⁽¹⁸⁾.

Grupos vulneráveis podem se beneficiar de programas de mente-corpo conforme debatem que se estes forem projetados em abordagens culturalmente competentes e com valores coletivistas, como na pesquisa em que estudantes hispânicos e negros se beneficiaram, contradizendo a aceita-

ção das práticas nos achados populacionais⁽¹⁹⁾.

CONCLUSÃO

Os achados deste trabalho e toda a construção de cuidados com meditações de diversos tipos apresentados nas pesquisas mundiais, demonstram os efeitos positivos na manutenção do bem-estar e prevenção de agravos no sofrimento psíquico enfrentado por universitários. Além disso, observase a aceitação e interesse das práticas de meditação por graduandos, independente de seguimento religioso e/ou espiritual. Fato observado mundialmente durante a pandemia com o aumento da oferta de meditações e estudos na área.

Os macrodeterminantes relacionados às condições econômicas, culturais e ambientais, que possuem grande

influência sobre os DDS das camadas proximais destacam-se importantes às questões das singularidades dos universitários e seus grupos vulneráveis para construção de políticas de cuidado, acesso e suporte econômico, bem como análises científicas das demandas e impacto dos cuidados ofertados para compreensão dos efeitos em longo prazo. Estabelecer projetos de cuidado, acolhimento e intervenções possíveis dentro da rotina de estudos universitária mostram-se como prioridade neste processo. A meditação como forma de autocuidado, preconizado nas novas diretrizes curriculares nacionais, deve ser instaurada com previsibilidade dentro das grades de disciplinas, permitindo assim uma construção da relevância da promoção de saúde, protegendo e reduzindo os agravos do sofrimento psíquico universitário.

REFERÊNCIAS

1. Nardi WR, Elshabassi N, Spas J, Zima A, Saadeh F, Loucks E B. Students experiences of an 8-week mindfulness-based intervention at a college of opportunity: a qualitative investigation of the mindfulness-based college program. BMC public health [Internet]. 2022 [cited 2023 Set 23]; 22(1), 2331. Available from: <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14775-5>
2. Smit B, Stavoulaki E. The Efficacy of a Mindfulness-Based Intervention for College Students Under Extremely Stressful Conditions. Mindfulness [Internet]. 2021 [cited 2024 Nov 10]; 12, 3086–3100. Available from: <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01772-9>
3. Devillers-Réolon L, Mascaret N, Sleimen-Malkoun R. Online Mindfulness Intervention, Mental Health and Attentional Abilities: A Randomized Controlled Trial in University Students During COVID-19 Lockdown. Frontiers in psychology [Internet]. 2022 [cited 2023 Apr 13]; 13, 889807. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.889807>
4. González-García M, Álvarez J C, Pérez E Z, Fernandez-Carriba S, López JG. Feasibility of a Brief Online Mindfulness and Compassion-Based Intervention to Promote Mental Health Among University Students During the COVID-19 Pandemic. Mindfulness [Internet]. 2021 [cited 2023 Feb 13]; 12(7), 1685–1695. Available from: <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01632-6>
5. El Morr C, Ritvo P, Ahmad F, Moineddin R, MVC T. Effectiveness of an 8-Week Web-Based Mindfulness Virtual Community Intervention for University Students on Symptoms of Stress, Anxiety, and Depression: Randomized Controlled Trial. JMIR mental health [Internet]. 2020 [cited 2024 Mar 15]; 7(7), e18595. Available from: <https://doi.org/10.2196/18595>
6. Lancaster M, Arango E. Health and emotional well-being of urban university students in the era of COVID-19. Traumatology [Internet]. 2021 [cited 2024 Apr 15]; 27(1), 107–117. Available from: <https://doi.org/10.1037/trm0000308>

7. Bartos L J, Funes M J, Ouellet M, Posadas MP, Krägeloh C. Developing Resilience During the COVID-19 Pandemic: Yoga and Mindfulness for the Well-Being of Student Musicians in Spain. *Frontiers in psychology* [Internet]. 2021 [cited 2024 Mar 14]; 12, 642992. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.642992>
8. Dorais S, Gutierrez D. The Effectiveness of a Centering Meditation Intervention on College Stress and Mindfulness: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychology* [Internet]. 2021 [cited 2024 Oct 10]; 12, 720824. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720824>
9. Klonoff-Cohen H. College Students' Opinions About Coping Strategies for Mental Health Problems, Suicide Ideation, and Self-Harm During COVID-19. *Frontiers in psychology* [Internet]. 2022 [cited 2023 Abr 20]; 13, 918891. Available from: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.918891>
10. Luberto CM, Goodman JH, Halvorson B, Wang A, Haramati A. Stress and Coping Among Health Professions Students During COVID-19: A Perspective on the Benefits of Mindfulness. *Global advances in health and medicine* [Internet]. 2020 [cited 2024 Nov 15]; 9, 2164956120977827. Available from: <https://doi.org/10.1177/2164956120977827>
11. Karing C. The efficacy of online mindfulness-based interventions in a university student sample: Videoconference- or podcast-delivered intervention *Applied Psychology: Health and Well-Being* [Internet]. 2022 [cited 2024 Apr 10]. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/aphw.12408>. Acesso em: 27 fev. 2023.
12. Duarte MQ, Santo MAS, LimaCP, Giordani JP, Trentini CM. COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva* [Internet]. 2020 [cited 2023 Mar 15]; 25 (9), 3401–3411. Available from: <https://doi.org/10.1590/1413-81232020259.16472020>.
13. Teixeira LAC, Costa RA, Mattos RMPR, Pimentel D. Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da coronavirus disease. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria* [Internet]. 2019 [cited 2022 Nov 10]; 70(1), 21–29. Available from: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000315>
14. Programa R. R Core Team, versão 4.3.1 (2023).
15. MUN, S. *The Seon Way to Enlightenment*. Coréia: Suseonjae Publishers, 2011.
16. Boyd N, Alexander DG. An online mindfulness intervention for medical students in South Africa: A randomised controlled trial. *South African Journal of Psychiatry* [Internet]. 2022 [cited 2023 Feb 27]; 28, 9. Available from: <https://sajp.org.za/index.php/sajp/article/view/1840/2636>
17. Luberto CM, Goodman JH, Halvorson B, Wang A, Haramati A. Stress and Coping Among Health Professions Students During COVID-19: A Perspective on the Benefits of Mindfulness. *Global Advances in Health and Medicine* [Internet]. 2020 [cited 2024 Apr 10]; 9. Available from: [10.1177/2164956120977827](https://doi.org/10.1177/2164956120977827)
18. Rava JA, Hotez E. Mindfulness and Wellbeing Among College Students During the COVID-19 Pandemic: A Qualitative Analysis of Emergent Themes and Concerns. *Cureus* [Internet]. 2021 [cited 2023 Mar 15]; 13(12), e20755. Available from: <https://doi.org/10.7759/cureus.20755>
19. Lancaster M, Arango E. Health and emotional well-being of urban university students in the era of COVID-19. *Traumatology* [Internet]. 2021 [cited 2023 Apr 22]; 27 (1), 107. Available from: <https://psycnet.apa.org/fulltext/2021-41863-003.html>

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Brasil (CAPES) - Código de Financiamento 001.