

A PRÁTICA DE MINDFULNESS NO APERFEIÇOAMENTO DA SAÚDE MENTAL, DOS ÍNDICES DE BEM-ESTAR E DO DESEMPENHO ACADÊMICO DE ESTUDANTES DE MEDICINA

ARAÚJO, Lucas Estephany de.¹SHIMABUKURO, Juliana Emi.²CORRÊA, Amanda Sarmento.³RAUBER, Rafael.⁴

RESUMO

Mindfulness, também chamada de atenção plena, é um estado de atenção plena às experiências sensoriais, que pode ser atingido por meio de exercícios. Nesse sentido, essa prática evidencia melhora no estado de bem-estar, na concentração, no relaxamento e na tomada de decisão. Assim, considerando o estresse contínuo aos quais estudantes de Medicina são submetidos, espera-se que a prática de mindfulness possa melhorar o desempenho acadêmico, uma vez que seus efeitos comprovados possuem relação direta com a atenção e com a melhora na qualidade de vida – elementos intrinsecamente ligados ao desempenho acadêmico de estudantes. Dessa forma, o estudo visa comparar o aperfeiçoamento da saúde mental, dos índices de bem-estar e do desempenho acadêmico entre estudantes de medicina que praticam mindfulness regularmente e estudantes de medicina que realizam outras atividades promotoras de saúde e de sensação de bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: Medicina, Mindfulness, Desempenho acadêmico.

1. INTRODUÇÃO

Mindfulness é uma prática, uma habilidade e um modo de consciência que tem se tornado base para intervenções inovadoras na promoção de saúde (KABAT-ZINN, 2013). Tendo em vista o estilo de vida ocidental contemporâneo, cuja máxima é a falta de tempo, mindfulness torna-se uma alternativa mais viável do que outras modalidades de equilíbrio entre bem-estar físico e mental, a exemplo da meditação clássica e da yoga (HIRAYAMA, MILANI, *et al.*, 2014). Nesse sentido, mindfulness pode ser realizado tanto em tarefas do cotidiano quanto por meio de exercícios intencionais, demonstrando a versatilidade de sua prática.

Paralelo a isso, além das demandas sociais do século XXI, dentre os fatores estressores na universidade destacam-se o aumento de responsabilidade, a ansiedade, a competitividade, tarefas acadêmicas, dificuldades financeiras e principalmente a escolha profissional (PAGNINI, BERCOVITZ e PHILLIPS, 2018). O curso de Medicina é visto como um dos mais difíceis e trabalhosos, pois exige dedicação, esforço, sacrifício e resistência física e emocional dos alunos. A

¹ Acadêmico do Curso de Medicina do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail: learaujo@minha.fag.edu.br

² Acadêmica do Curso de Medicina do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail: juliana.shimabukuro@outlook.com

³ Acadêmica do Curso de Medicina do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz. E-mail: amandascorreaa@gmail.com

⁴ Professor Titular do curso de Medicina do Centro Universitário da Fundação Assis Gurgacz, E-mail: rafaelr@fag.edu.br

pressão para aprender, a quantidade de novas informações a serem apreendidas e retidas, a falta de atividades sociais, o contato com doenças graves e com a morte no cuidado clínico com os pacientes podem desencadear sintomas depressivos nos estudantes (PAGNINI, BERCOVITZ e PHILLIPS, 2018). Estes fatores, associados, podem resultar, muitas vezes, em insatisfação, irritação e apatia, refletindo-se no adoecimento dos médicos. Alguns chegam a procurar assistência profissional de psicólogos, pois não conseguem lidar com o estresse a que foram submetidos. A saúde, o trabalho e a qualidade de vida estão intrinsecamente ligados, sendo que o trabalho assume um papel decisivo na saúde e na qualidade de vida dos indivíduos. Um alto nível de estresse resulta em uma queda na qualidade de vida por desmotivação, irritação, impaciência, depressão e infelicidade no ambiente pessoal, modificando a forma como o indivíduo interage nas diversas áreas da sua vida (KABAT-ZINN, 2013).

Desse modo, tendo em vista o estresse constante aos quais acadêmicos de medicina são submetidos, mindfulness torna-se uma alternativa para reduzir os níveis de estresse e de ansiedade, para aumentar a sensação de bem-estar e para melhorar a capacidade de tomada de decisão, bem como melhorar a atenção às atividades cotidianas (PAGNINI, BERCOVITZ e PHILLIPS, 2018). Além disso, sabendo-se da relação entre mindfulness e a redução da pressão arterial, é possível esperar uma melhora na qualidade de vida ao tornar mindfulness um hábito. Nesse sentido, sabendo-se dos benefícios já reconhecidos pela atenção plena, espera-se um desempenho acadêmico melhor dos estudantes de medicina que perpetuarem essa prática quando comparado a outros que não praticam mindfulness.

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A prática moderna da atenção plena tem sido descrita como um processo de intencionalmente atentar-se ao momento presente e sem julgamento (KABAT-ZINN, 2013). A prática está fundamentada em tradição filosófica-religiosa, cuja intenção é mover uma pessoa de simplesmente reagir a um evento para intencionalmente suspender o julgamento das reações, de modo a observar o momento e responder pensativamente (KABAT-ZINN, 2013).

O treinamento formal em mindfulness inclui atividades como a meditação diária, a prática de consciência do corpo inteiro, e hatha yoga, ensinadas em sessões de duas a oito semanas por instrutores treinados (GILMARTIN, 2016). Já a prática informal de mindfulness requer pouca instrução além de recomendar um foco na respiração, no corpo e no que está

acontecendo no momento presente, e pode ser praticado durante atividades comuns (HANLEY, WARNER, *et al.*, 2015).

Dessa maneira, o presente trabalho visou correlacionar os elementos mindfulness e desempenho acadêmico, considerando que estudos controlados randomizados estão começando a emergir nesse campo (BISHOP, 2004), que a relação custo/benefício é animadora e que esses elementos podem se mostrar aliados durante a graduação e a prática clínica (CROSKERRY, 2013).

3. METODOLOGIA

Foi realizada uma revisão da bibliografia de artigos publicados até 2018, cujas temáticas abordassem mindfulness, suas aplicações e o desempenho acadêmico entre estudantes de medicina. Desse modo, realizou-se uma busca eletrônica nas bases de dados MEDLINE Complete e Fonte Acadêmica com as palavras-chave: Mindfulness, performance, medical school. Nos artigos selecionados foram utilizados questionários sociodemográficos, questionário das cinco facetas de mindfulness, escala de dificuldades de regulação emocional e análise da experiência no uso das tecnologias na prática de mindfulness.

4. ANÁLISES E DISCUSSÕES

Ao realizar essa atividade, foi demonstrado que mindfulness reduziu os níveis de ansiedade/pânico, de depressão (incluindo recaídas), compulsão alimentar, de entorpecimento/evasão no Transtorno de Estresse Pós-Traumático, de dor crônica, de estresse e até de pressão arterial (MARCHAND, 2014). Ao mesmo tempo, mindfulness melhorou a auto-regulação, a atenção/concentração, o funcionamento interpessoal e a resposta imunológica em pacientes com HIV e a resposta a tratamentos medicamentosos (MARCHAND, 2014).

Diante disso, mindfulness reúne a facilidade e a versatilidade de sua prática – podendo ser aplicada até mesmo enquanto se lava as mãos, por exemplo (HANLEY, WARNER, *et al.*, 2015) - com benefícios que tem uma relação direta com a aprendizagem e o desempenho acadêmico, como a melhora da concentração e os estudos, a maior atenção e a realização de provas, e a melhor percepção das situações, a qual permite ao sujeito uma melhora na capacidade de tomada de decisão (BISHOP, 2004), o que favorece aos praticantes um manejo

mais saudável diante das adversidades acadêmicas e da vida pessoal – intrinsicamente relacionadas.

Nesse sentido, o fato de mindfulness poder ser praticada informalmente durante as próprias atividades do cotidiano a torna uma ferramenta acessível, de baixo custo e viável até mesmo para quem possui uma agenda ocupada. Nessa perspectiva, o exercício de mindfulness durante a graduação pode se apresentar de grande valia, uma vez que possui benefício potencial na redução de erros cognitivos por meio da atenção aos processos de pensamento que conduzem as decisões clínicas (CROSKERRY, 2013), além de poder ser feita dentro da rotina acadêmica.

Assim, o desenvolvimento da atenção plena durante o curso de medicina pode formar profissionais mais preparados, considerando que a prática médica requer a habilidade de mudar o foco entre as atividades constantemente (CROSKERRY, 2013), como partir do diagnóstico e tratamento para responder a demandas e interagir com pacientes e colegas (GILMARTIN, 2016). Sendo mindfulness uma aliada nessa habilidade de mudar o foco mantendo a atenção, é no mínimo salutar uma tentativa de imbuí-la no meio acadêmico, sobretudo aos cursos envolvidos no cuidado com a Saúde.

Portanto, de acordo com os artigos estudados, é possível que a prática de mindfulness implique benefícios para quem a realiza, seja em maior ou menor grau. Além disso, ainda que esses resultados sejam positivos dentro da diversidade do exercício, há concordância entre os autores de que o estudo sobre a atenção plena deve ser explorado e mais pesquisado, tendo em vista o ônus quase nulo dessa prática e o reduzido esforço necessário para torná-la um hábito.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Tendo em vista a rotina agitada da sociedade contemporânea, na qual indivíduos sobrecarregam-se com suas atividades cotidianas, a prática de mindfulness torna-se uma alternativa para alcançar o equilíbrio na vivência humana.

Assim, uma vez que o exercício de mindfulness é simples e é capaz de ser feito por meio de diferentes dispositivos, atendendo a variadas demandas, mindfulness precisa ser difundido nos diversos vieses sociais em virtude do aperfeiçoamento da saúde mental e dos índices de bem-estar.

REFERÊNCIAS

BISHOP, S. R. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 11, n. 3, p. 230-241, 2004.

CROSKERRY, P. From Mindless to Mindful Practice - Cognitive Bias. **The New England Journal of Medicine**, p. 2445-2448, 2013.

GILMARTIN, M. Use hand cleaning to prompt mindfulness in clinic. **BMJ**, n. 352, 2016.

HANLEY, A. W. et al. Washing Dishes to Wash the Dishes: Brief Instruction in an Informal Mindfulness Practice. **Mindfulness**, n. 6, p. 1095-1103, 2015. Disponível em: <<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0360-9>>.

HIRAYAMA, M. S. et al. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. **Ciência & Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 19, n. 9, p. 3899-3914, Setembro 2014. ISSN 1413-8123. Disponível em: <<http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>>. Acesso em: 02 jun. 2020.

KABAT-ZINN, J. **Full Catastrophe Living**: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. Revised Edition. ed. [S.l.]: Bantam, 2013. ISBN 0345539729.

MARCHAND, W. R. Neural mechanisms of mindfulness and meditation: Evidence from neuroimaging studies. **World Journal of Radiology**, p. 471-479, 2014.

PAGNINI, F.; BERCOVITZ, K. E.; PHILLIPS, D. Langerian mindfulness, quality of life and psychological symptoms in a sample of Italian students. **Health And Quality Of Life Outcomes**, v. 16, n. 1, p. 29, 6 fev 2018. Disponível em:

<<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=mdc&AN=29409497&lang=pt-br&site=ehost-live>>. Acesso em: 15 out 2018.