



## Impacto de uma Intervenção Baseada em Mindfulness na saúde mental de universitários de medicina: ensaio randomizado controlado

Gabriel de Oliveira Ribas<sup>1</sup>, Carolina Pola Candido<sup>2</sup>, Gabriela Costa Alves<sup>3</sup>, Fabiane Dolphine Fuentes Penachiotti<sup>4</sup>, Rute Grossi-Milani<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UniCesumar. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar. [gabrieloliveira\\_mga@hotmail.com](mailto:gabrieloliveira_mga@hotmail.com).

<sup>2</sup>Acadêmica do Curso de Medicina, Campus Maringá-PR, Universidade Cesumar - UniCesumar. Bolsista PIBIC/ICETI-UniCesumar.

[carolinacandido@alunos.unicesumar.edu.br](mailto:carolinacandido@alunos.unicesumar.edu.br).<sup>3</sup>Coorientadora e Docente do curso de Psicologia da Faculdade UMFG. [psi.gabrielacosta@hotmail.com](mailto:psi.gabrielacosta@hotmail.com).<sup>4</sup>Doutora pelo Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde da Universidade Cesumar – UniCesumar.

Campus Maringá-PR; [fpenachiotti@gmail.com](mailto:fpenachiotti@gmail.com).<sup>5</sup>Orientadora e Docente do Programa de Pós-Graduação em Promoção da Saúde e do Curso de Psicologia da Universidade Cesumar – UniCesumar. Pesquisadora do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação – ICETI. Bolsista Produtividade em Pesquisa do ICETI. Campus Maringá-PR; [rute.milani@docentes.unicesumar.edu.br](mailto:rute.milani@docentes.unicesumar.edu.br)

**Introdução:** A saúde mental dos estudantes de medicina é uma preocupação crescente, dada a complexidade e demanda da formação médica. O currículo rigoroso, longas horas de estudo e as pressões desde o início do curso podem impactar negativamente o bem-estar psicológico dos alunos. Além disso, a natureza emocionalmente intensa da prática médica, envolvendo decisões críticas e complexas, contribui para altos níveis de estresse, ansiedade e até depressão. A competição acadêmica e a pressão por desempenho elevado exacerbam esses desafios. Estudos mostram prevalências significativas de transtornos mentais e emocionais entre os estudantes de medicina, incluindo depressão, ansiedade e burnout. Intervenções como suporte psicológico precoce e a promoção de uma cultura de saúde mental são cruciais para auxiliar acadêmicos de medicina a enfrentar os desafios educacionais com mais saúde e resiliência. A prática de mindfulness, adaptada para estudantes de medicina, vem apresentando evidências em reduzir significativamente o estresse percebido e o sofrimento mental, aumentando os níveis de atenção plena e autoeficácia comparados ao grupo controle. **Objetivo:** Investigar os possíveis efeitos de uma Intervenção Baseada em *Mindfulness*, presencial, nos sintomas de estresse percebido, transtorno de déficit de atenção/hiperatividade e na saúde mental positiva de acadêmicos de medicina de uma universidade privada. **Metodologia:** O estudo consistirá em um ensaio clínico randomizado e cego para os pesquisadores, paralelo de dois braços, comparando uma adaptação do Programa de Promoção de Saúde Baseado em *Mindfulness* com um grupo controle passivo. O estudo irá avaliar os possíveis efeitos da intervenção na saúde mental e recursos de enfrentamento de universitários de medicina, com dois momentos de avaliação: (T1) pré-intervenção e (T2) pós-intervenção. O grupo controle receberá o programa de mindfulness aproximadamente 30 dias após o encerramento do estudo. Serão recrutados estudantes de medicina com idade  $\geq 18$  anos, que desejem participar do estudo, que possam participar de pelo menos quatro das cinco sessões do programa de mindfulness e que forneçam o consentimento informado. Serão excluídos aqueles com experiência recente em práticas meditativas. Antes de dar início ao estudo, o protocolo de pesquisa será submetido ao Comitê de Ética e Pesquisa da Universidade Cesumar e inscrito no Registro Brasileiro de Ensaio Clínicos. Todos os graduandos



de medicina serão convidados a participar, mediante a autorização da instituição de ensino, e os interessados terão acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. Após a aprovação ética, os participantes serão randomizados para receber o treinamento de *mindfulness* ou entrar na lista de espera. O tamanho da amostra foi calculado para obter um poder estatístico de 80% e erro tipo I de 5% para detectar um tamanho de efeito padronizado de 0,5 ou maior, o que demanda uma amostra de 30 universitários por braço. Porém, assumindo uma taxa de desistência de aproximadamente 25%, a meta será recrutar 38 universitários por braço, totalizando 76 participantes. A intervenção de cinco semanas, baseada no Programa de Promoção de Saúde Baseado em *Mindfulness*, incluirá sessões semanais de *mindfulness* na universidade, por meio da transmissão das aulas aos participantes às quartas-feiras, das 17:00 às 18:00h. Após cada sessão, os participantes responderão a um questionário, para rastrear possíveis efeitos adversos. Os desfechos primários serão sintomas de estresse percebido, transtorno de déficit de atenção/hiperatividade e saúde mental positiva, medidos respectivamente pelos questionários *Perceived Stress Scale-10*, *Adult Self-Report Scale 18* e *Mental Health Continuum – Short Form*. Os desfechos secundários serão a resiliência, avaliada pelo *Connor-Davidson Resilience Scale 10* e nível de *mindfulness*, medido pelo *Mindful Attention Awareness Scale*. Também serão coletados dados sociodemográficos, de saúde (autorrelatados) e efeitos adversos. Todas as análises serão conduzidas segundo o princípio de intenção de tratar, conforme diretrizes do CONSORT. As variáveis categóricas serão descritas por frequências absolutas e relativas. Para variáveis numéricas serão utilizadas média e desvio padrão; e medianas e quartis se necessário. Para comparar os resultados pré-intervenção e pós-intervenção entre os grupos, será usado o modelo linear de efeitos mistos. **Resultados Esperados:** Com base nos resultados promissores de estudos anteriores, que examinaram os efeitos de programas de *mindfulness* para acadêmicos de medicina, espera-se que a intervenção deste estudo seja capaz de melhorar significativamente a saúde mental dos universitários, com redução dos sintomas de estresse e aumento da saúde mental positiva. Projeta-se também que este irá atuar no fortalecimento de recursos de enfrentamento como a resiliência e o próprio estado de *mindfulness* dos universitários de medicina. Conjectura-se que a magnitude dos efeitos será correlacionada com a regularidade da prática, por isso serão avaliados aqueles que frequentarem no mínimo 4 das 5 sessões.

**Palavras-chave:** Atenção plena; Bem-estar; Medicina.