

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA/UFSM  
CAMPUS DE PALMEIRA DAS MISSÕES  
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE  
CURSO DE ENFERMAGEM

Luísa Maria Schuh

**MEDITAÇÃO UMA ESTRATÉGIA DE CUIDADO EM SAÚDE PARA  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Palmeira das Missões, RS  
2019

**Luísa Maria Schuh**

**MEDITAÇÃO UMA ESTRATÉGIA DE CUIDADO EM SAÚDE PARA  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Enfermagem, Departamento de Ciências da Saúde, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM/RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Enfermagem**.

Orientadora: Prof. Dra. Fernanda Beheregaray Cabral

Palmeira das Missões, RS  
2019

**Luísa Maria Schuh**

**MEDITAÇÃO UMA ESTRATÉGIA DE CUIDADO EM SAÚDE PARA  
ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Curso de Enfermagem, Departamento de Ciências da Saúde, da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM/RS), como requisito parcial para obtenção do título de **Bacharel em Enfermagem**.

**Aprovado em 12 de dezembro de 2019:**

---

**Fernanda Beheregaray Cabral, Dra. (UFSM)**  
(Presidente/Orientador)

---

**Profª. Draª Leila Mariza Hildebrandt, Dra. (UFSM)**

---

**Prof. Draª Susane Flores Cosentino, Dra.**

---

**Profª. Draª Isabel Cristina Dos Santos Colomé, Dra. (UFSM)**

Palmeira das Missões, RS  
2019

## Sumário

|   |    |
|---|----|
| RESUMO.....                               | 2  |
| INTRODUÇÃO .....                          | 3  |
| METODOLOGIA .....                         | 4  |
| RESULTADOS E DISCUSSÃO .....              | 6  |
| CONCLUSÃO .....                           | 14 |
| REFERÊNCIAS.....                          | 15 |
| ANEXOS .....                              | 18 |
| ANEXO A Parecer consubstanciado CEP ..... | 18 |

O artigo intitulado **MEDITAÇÃO UMA ESTRATÉGIA DE CUIDADO EM SAÚDE PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS** segue as normas para publicação da Revista de Enfermagem da UFSM (REUFSM). As normas da revista encontram-se disponíveis no link a seguir:

**<https://periodicos.ufsm.br/reufsm/about/submissions>**.

## ARTIGO

### MEDITAÇÃO UMA ESTRATÉGIA DE CUIDADO EM SAÚDE PARA ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

#### RESUMO

**Objetivo:** Desenvolver atividades meditativas com estudantes de uma Universidade pública do noroeste gaúcho e analisar a percepção de estudantes universitários sobre a prática meditativa.

**Método:** Pesquisa-intervenção, de abordagem qualitativa. Foram realizados onze encontros grupais para prática meditativa, com participação de cinco estudantes. Os dados foram produzidos mediante questionário com dados sociodemográficos e de saúde, observação não-participante, diário de campo e entrevista aberta.

**Resultados:** A curiosidade, dificuldade de concentração, estresse, irritação, ansiedade e nervosismo mobilizaram a participação na prática meditativa. A meditação favoreceu o relaxamento corporal, proporcionou mais concentração e foco para os estudos, melhorou a qualidade do sono, promoveu autoconhecimento, estado de clareza mental e espiritual e bem-estar. **Conclusão:** A prática meditativa grupal na Universidade foi importante para a promoção da saúde mental e efetiva para a minimização de estados de estresse e ansiedade, além de promover mudanças positivas na forma de andar a vida de estudantes.

**Descritores:** Estudantes; Saúde Mental; Meditação; Enfermagem.

#### ABSTRACT

**Objective:** Develop meditative activities with students from a public university in northwestern Rio Grande do Sul and analyze the perception of university students about meditative practice.

**Method:** Intervention research with a qualitative approach. Eleven group meetings were held for meditative practice, with the participation of five students. Data were produced through a questionnaire with sociodemographic and health data, non-participant observation, field diary and open interview.

**Results:** Curiosity, difficulty concentrating, stress, irritation, anxiety and nervousness mobilized participation in meditative practice. Meditation favored body relaxation, provided more focus and focus for studies, improved sleep quality, promoted self-awareness, state of mental and spiritual clarity, and well-being. **Conclusion:** The group meditative practice at the University was important for the promotion of effective and mental health for the minimization of stress and anxiety states, besides promoting positives changes in the way students walk their lives.

Descriptors: Students; Mental health; Meditation; Nursing.

## INTRODUÇÃO

A fase universitária pode ser marcada por algumas dificuldades, sendo elas acadêmicas, interpessoais e pessoais, o que requer que as instituições de ensino construam estratégias de intervenções assistenciais de cuidados em saúde para seus alunos. Assim, a meditação se torna uma intervenção benéfica ao estudante, pois se trata de uma prática que envolve um tipo de treinamento que busca desenvolver e aprimorar habilidades mentais, cognitivas e emocionais, o que contribui para um desenvolvimento saudável da sua vida e desempenho mais eficiente, tanto no que tange a aspectos intra como interpessoais<sup>1</sup>.

A palavra meditação, que expressa à prática de meditar, “é oriunda do sânscrito, língua tradicional da Índia, como *dhyana*, que quer dizer atenção, contemplação”<sup>2:222</sup>, e tem a capacidade de produzir conexão entre a mente, o corpo e o espírito, provocando alterações estruturais em áreas cerebrais que favorecem a melhoria das funções cognitivas e emocionais da pessoa.

No âmbito do Sistema Único de Saúde (SUS), a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) e a Política Estadual de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PEPIC) estabelecem, em suas diretrizes, a atividade meditativa como prática integrativa complementar, sendo um meio que aborda o ser humano de modo integral, relacionando o físico, emocional, mental e espiritual para curar doenças e promover a plenitude da saúde<sup>3-4</sup>.

As Práticas Integrativas e Complementares (PIC) são baseadas na integralidade do sujeito e complementares às ações já estabelecidas no campo da saúde, contemplando modelos terapêuticos não tradicionais<sup>3</sup>. A PNPIC destaca que a inserção das PICs no SUS almeja a implementação de um novo modelo de atenção à saúde ancorado na visão ampliada do processo saúde-doença, com vistas à promoção da integralidade do cuidado humano, com ênfase no autocuidado<sup>3</sup>.

A afinidade pelas PICS acompanha a autora do estudo desde que esta passou a buscar na meditação um recurso terapêutico para seu bem-estar físico, mental e emocional, o que também contribuiu para melhora de seu desempenho acadêmico. A observação de estudantes universitários com adoecimento mental marcou sua trajetória como estudante de Enfermagem, envolvida com atividades de extensão universitária, o que ampliou o interesse na meditação como possível estratégia de cuidado em saúde, mobilizando seu desejo de aliar a prática meditativa e a produção de conhecimentos por meio de seu Trabalho de Conclusão de Curso.

Este estudo tem como tema a prática de meditação destinada a um grupo de estudantes universitários de uma Universidade pública no noroeste gaúcho. A preocupação com a saúde de universitários se justifica pela observação crescente de estudantes com manifestações físicas e psicológicas decorrentes das mudanças e responsabilidades que esta etapa da vida conduz, o que afeta negativamente o seu desempenho nos estudos, suas relações interpessoais e sua saúde.

Ante tais considerações, esta pesquisa tem como objetivo geral “desenvolver atividades meditativas com estudantes de uma Universidade do noroeste gaúcho”, e objetivo específico “analisar a percepção de estudantes universitários sobre a prática meditativa”.

## **METODOLOGIA**

Estudo de abordagem qualitativa, do tipo pesquisa-intervenção, no qual o pesquisador trabalha explicitamente com, para e por pessoas em vez de estudar sobre elas, com foco maior na geração de soluções para problemas do cotidiano. Este método de pesquisa analisa os efeitos das práticas no cotidiano institucional, desconstruindo territórios e facultando a criação de novas práticas<sup>5</sup>.

O estudo foi realizado nas dependências Universidade Federal de Santa Maria/Campus Palmeira das Missões/RS que sedia os cursos de Administração (diurno e noturno), Ciências Biológicas – licenciatura plena (diurno), Ciências Econômicas (noturno), Enfermagem (diurno), Nutrição (diurno) e Zootecnia (diurno).

Os critérios para inclusão dos participantes foram ter mais de dezoito anos de idade, ser estudante da instituição e estar matriculado no primeiro semestre letivo de 2019 e expressarem disposição para participarem do grupo de meditação. Os estudantes foram convidados pela pesquisadora mediante visitas nas salas de aula para apresentação da proposta e pela sua divulgação em *folders* informativos sobre o grupo de meditação fixados nas dependências do Campus.

Foram realizados onze encontros semanais, no período de março a julho de 2019, para prática de meditação, com duração de uma hora cada que contou com a participação de cinco estudantes. Os dados foram produzidos por estratégias híbridas a partir do uso de múltiplas fontes de evidência e trianguladas que abrangeram: questionário com questões sociodemográficas e de saúde, respondido no primeiro encontro grupal; observação não-participante das práticas meditativas registrada em diário de campo por um auxiliar de pesquisa, em todos os encontros. Ainda, entrevista aberta, não-estruturada, gravadas e transcritas pela pesquisadora, realizada ao final dos 11 encontros, com questões sobre estados de ansiedade e



estresse dos estudantes relativos à vivência acadêmica, a percepção destes sobre as práticas de meditação, além da avaliação das atividades.

As atividades meditativas foram realizadas, inicialmente, pela recepção dos participantes pela pesquisadora. Após este momento de acolhimento, os participantes sentavam-se em cadeiras com as costas apoiadas ou deitavam em colchonetes para o início da prática guiada por áudios ou pela pesquisadora que se utilizava de palavras proferidas para conduzir o relaxamento corporal e mental, além de incentivar a respiração consciente e visualizações criativas convergentes aos temas de cada encontro, tais como: gratidão, paz, bem-estar físico, saúde mental e emocional, dentre outros. Durante os encontros, as vivências compartilhadas pelos participantes em relação à prática meditativa, bem como suas manifestações subjetivas foram captadas pela observadora e registradas em diário de campo.

Para preservar a identidade dos participantes, ao final das falas, os mesmos foram identificados pela letra 'E' de estudantes seguida de números de 1 a 5. O registro das observações no diário de campo foi precedido pela identificação: Nota do Diário de Campo (NDC), sucedido de Prática de Meditação (PM) e dos números de 1 a 11 relativos aos encontros desenvolvidos e data. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e a coleta de dados ocorreu após aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética (CEP) em Pesquisa com Seres Humanos da UFSM, sob parecer nº 3.216.383, em consonância às recomendações éticas da pesquisa em saúde da Resolução do Conselho Nacional de Saúde de nº 466/12.

A análise dos dados se deu por meio da técnica de análise de conteúdo temática de Minayo<sup>6</sup>, a qual possibilita a descrição ordenada das mensagens, atitudes, depoimentos e demais dados empíricos produzidos, em suas peculiaridades, para a busca de sentidos de um fato ou fenômeno em seu contexto social e histórico. Do ponto de vista operacional, a análise temática é desenvolvida por meio dos seguintes passos: pré-análise, exploração do material, tratamento dos resultados obtidos e interpretação<sup>6</sup>.

A pré-análise abrangeu a organização do material analisado com o objetivo de torná-lo operacional, o que foi realizado pela transcrição das entrevistas gravadas, da seleção e sistematização das ideias iniciais e da releitura do material produzido, o que favoreceu a visão geral dos dados produzidos, de modo a atender aos critérios de validação dos temas emergentes, tais como: exaustividade, representatividade, homogeneidade e pertinência<sup>6</sup>. Na sequência, passou-se à exploração do material produzido, em que os dados empíricos foram classificados e categorizados compondo unidades de significação que, após leituras sucessivas, com visitas à obtenção do núcleo de compreensão do texto e identificação do tema analisado<sup>6</sup>. Desse modo,

o tratamento e interpretação dos dados gerados nas fases anteriores foram retomados e submetidos à análise, para aprofundamento da categoria emergente “**meditação uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários**”, mediante a articulação entre o material empírico e o referencial teórico em resposta a questão norteadora do estudo<sup>6</sup>.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

### **Características sociodemográficas e de saúde**

Dos cinco participantes, quatro eram do sexo feminino e um do sexo masculino, com idade entre 18 e 23 anos, solteiros e se reconheceram como de cor da pele branca. Todos foram egressos de escola pública, onde cursaram o ensino médio. Desses, três eram estudantes do Curso de Nutrição e dois da Enfermagem, entre o segundo e sétimo semestres.

Quanto à moradia, quatro residiam em casa ou apartamento, compartilhado com outras pessoas. Apenas um morava no alojamento da Instituição de Ensino Superior onde estuda, que também era dividido com outros estudantes.

Dois estudantes responderam que não estavam trabalhando no período da pesquisa, outros dois trabalhavam até 20 horas semanais e um informou que trabalhava eventualmente. Quanto à situação financeira, dois não possuíam renda e seus gastos eram custeados pela família e/ou por outras pessoas; outros dois possuíam renda, mas também recebiam ajuda financeira da família e/ou de outras pessoas e, um tinha seus gastos pessoais financiados por programas governamentais na modalidade de bolsa. Especificamente em relação a renda individual, quatro estudantes informaram que era menos de um salário mínimo mensal e um recebia menos de dois salários mínimos ao mês.

Quando questionados sobre o significado de estudar, para quatro participantes, era uma forma de crescimento pessoal, enquanto para um, adquirir conhecimentos. Quanto à rotina de estudos extraclasse, três responderam que estudavam em dias alternados e dois diariamente, sendo que três dedicavam de uma a três horas semanais para os estudos e dois de oito a doze horas. Foi consenso entre eles de que estudar sozinho era melhor. Sobre o hábito de ler livros, revistas, jornais e/ou outros, todos responderam que liam livros.

Em relação aos meios de comunicação mais utilizados para se manterem informados, a internet foi unânime entre os participantes. Quanto ao tempo destinado ao uso de redes sociais (*Facebook, Instagram, WhatsApp*, entre outros), quatro responderam de duas a quatro horas por dia, e um de seis a oito horas diárias.

Quanto à rede de apoio acessada para o enfrentamento de dificuldades durante a graduação, para três estudantes, os colegas de curso e/ou amigos foram os mais destacados, um mencionou os pais e outro referiu não ter recebido nenhum tipo de apoio nessas situações.

Em relação à saúde, dois estudantes a consideraram como boa, outros dois como razoável e um a classificou como muito boa. Todos responderam que não possuíam doença crônica, nem faziam uso contínuo de medicamentos.

Quanto à alimentação diária, três estudantes a consideraram boa e um avaliou este quesito como ruim. Sobre realização de atividades físicas, apenas um estudante respondeu que a praticava. Sobre o uso de drogas lícita ou ilícita, três responderam que usavam bebida alcoólica, na frequência de uma vez ao mês, uma fazia uso uma vez na semana e outro raramente, apenas em evento festivo. Nenhum era tabagista.

Dois estudantes disseram que, muitas vezes, se sentiam sozinhos, um algumas vezes e outro raramente. Ainda, sobre dificuldades para dormir, três estudantes relataram que algumas vezes o tiveram, um informou que sempre tinha e, para um, isso nunca aconteceu.

Quando questionados sobre o nível de estresse diário a que estavam sujeitos, três estudantes o classificaram razoável, um elevado e outro muito elevado. Já em relação ao nível diário de ansiedade, dois consideraram razoável, um elevado e outros dois muito elevados. Nenhum dos participantes realizava acompanhamento psicoterapêutico, nem faziam uso de medicação psicofarmacológica.

### **MEDITAÇÃO UMA ESTRATÉGIA DE CUIDADO EM SAÚDE para ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS**

Na ótica dos estudantes, a meditação foi reconhecida como uma prática que promove maior autoconhecimento, estado de clareza mental espiritual, bem-estar e emoções positivas. Também, favorece o relaxamento corporal, ameniza angústias e ansiedades, além de melhorar a concentração e a qualidade do sono.

A meditação é um profundo processo de transformação e crescimento que permite concretizar as mais altas potencialidades do ser humano, levando um estado de profunda paz, harmonia e verdadeira satisfação pessoal<sup>7:37</sup>. Na mesma direção, a meditação pode ser eficiente no que tange a reações psicossomáticas e, especialmente, as experiências subjetivas, como a sensação de bem-estar e de crescimento pessoal<sup>8:286</sup>.

No decorrer dos encontros para meditação, os participantes comentavam entre si que percebiam aumento significativo da concentração nas atividades do dia a dia (NDC: PM6,16/05/2019; PM7, 23/05/2019). Outros motivos que estimularam os estudantes a participarem do grupo de meditação foram: curiosidade, estresse, irritação, ansiedade, nervosismo, necessidade de autoconhecimento, de paciência e de concentração.

*Era muito brava, estressada, qualquer coisa me irritava! Procurei me encontrar mais, ficar comigo, me acalmar, eu como espírito. A meditação envolve mais que só o ato. Entrei no grupo para ter conhecimento, conhecer pessoas (E2).*

*Sempre soube que a meditação era uma coisa que acalmava e trazia muitos benefícios. Foi isso que fui buscar no grupo, uma forma de trazer calma e paciência à vida, porque sou muito ansioso. Penso muito no que vai vir depois, no futuro (E3).*

Desde uma perspectiva ampliada do sujeito, a meditação evidência a união corpo-mente-espírito, ultrapassando os pressupostos do paradigma biomédico, cuja ênfase nos aspectos biológicos confere materialidade ao corpo como objeto principal de análises e intervenções. Pesquisas acerca dos benefícios da meditação destacam que, o treinamento sistemático da atenção é desenvolvido por meio de técnicas capazes de gerar respostas físicas, mental e psicológica, que favoreçam a prática de autorregulação do corpo e da mente, auxiliam na prevenção do estresse, no controle de problemas de saúde já estabelecidos, bem como na promoção da saúde mental<sup>8-10</sup>. Estudo internacional que avaliou a efetividade de um programa de treinamento de *mindfulness* para estudantes universitários destacou mudanças percebidas em relação ao estresse, melhorias significativas na qualidade do sono, atenção plena e compaixão<sup>11</sup>.

A meditação favorece que a pessoa assuma papel ativo na responsabilização pela sua vida e saúde, mediante mudanças cerebrais chamadas de neuroplasticidade e regulação de estados mentais que melhoram a capacidade cognitivo-emocional, gerando novos padrões comportamentais que promovam melhora no bem-estar e um viver com mais qualidade<sup>2</sup>.

Com o andamento dos encontros grupais e do reconhecimento da necessidade, manifestada pelos estudantes, de redução de estresse e ansiedade, maior concentração e mais foco no momento presente uma das técnicas adotadas para condução da meditação foi o *Mindfulness*. O *Mindfulness* é um treinamento que reúne vários métodos, tais como respiração focada, consciência corporal, meditação, entre outros, e promove um profundo estado de calma e de concentração no momento presente, com foco no próprio corpo e mente<sup>12</sup>.

A curiosidade sobre a prática da meditação, dificuldade de concentração e ansiedade foram alguns dos motivos que mobilizaram a adesão ao grupo de meditação.

*Já tinha ouvido falar e tinha muita curiosidade sobre o que era feito e como a gente se sentia. Todo mundo falava que a gente ficava mais leve, se concentrava e, às vezes, não tenho muita concentração, sou muito ansiosa (E1).*

*Sou uma pessoa que tem que pensar mais no presente, e não me preocupar muito com o futuro, com o que vai acontecer amanhã. Agora, penso mais em mim e no que estou fazendo, é isso que me importa (E3).*

Estudos apontam que os sintomas de ansiedade estão cada vez mais presentes no meio acadêmico<sup>13-15</sup>. As perturbações mentais como o estresse, a ansiedade e a depressão, em estudantes do ensino superior, provoca a má qualidade do sono, bem como associação com consumo de álcool<sup>14</sup>.

Geralmente, o ingresso no ensino superior implica num processo de transição para a vida adulta, que exige do estudante mudanças e adaptações para o enfrentamento de desafios da vida acadêmica<sup>13</sup>, os quais podem ser fontes de estresse como competitividade, atividades avaliativas, desenvolvimento de competências e habilidades técnicas para o exercício profissional.

Nas vivências grupais, observou-se atenção à respiração profunda, maior relaxamento, calma e mais conexão interna com a prática meditativa. Um participante relatou que sua vida está mais tranquila, o que tem contribuído para o seu autoconhecimento (NDC: PM7, 23/05/2019; PM10, 11/06/2019; PM11, 26/06/2019). Outro destaque foi a prática de meditação como uma ferramenta de incentivo e apoio às mudanças.

*(...) tu se “mata” estudando, mas não vai adiantar, não vou conseguir, eu não consigo! Com a meditação, tu tens, na verdade, uma palavra de apoio, de incentivo. Então, muda a mentalidade, o jeito de ver aquela situação (E2).*

Estudo sobre manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem destacou a busca por benefícios emocionais como principal motivação para a participação em grupo de meditação. Destaca também, a necessidade de estratégias para minimizar esses estados de desconforto, e aponta como estratégias a aproximação entre professor/aluno, incentivo a manifestação de emoções e sentimentos e aumento da estima dos estudantes<sup>15</sup>. Outra pesquisa sobre ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem recomenda às instituições de ensino, medidas direcionadas a redução de fatores de risco para a ansiedade, revisão de metodologias e adoção de novas práticas pedagógicas, além de estratégias que viabilizem a escuta e acolhimento dos estudantes<sup>16</sup>.

No segundo encontro grupal que tratou da temática emoções, a meditação foi guiada com foco no sentimento de gratidão para favorecer mudanças e elevações relativas a esse campo vibracional. Ao seu término, os estudantes partilharam sensações e vivências que emergiram desta prática, as quais foram reconhecidas pela maioria como positivas. Alguns participantes estavam tão relaxados e entregues à prática que até adormeceram (NDC: PM2, 17/04/2019).

Para aqueles que meditaram individualmente em suas residências, a prática grupal foi reconhecida como melhor. Também, foi assinalado a importância da ambiência, pois locais

adequados e silenciosos oportunizam a sua prática. Outro aspecto destacado foi de que a meditação em grupo favoreceu a sua regularidade.

*Tentei fazer em casa, mas não consegui me concentrar tanto quanto aqui [no grupo]. Porque lá [em casa] tem bastante movimento (...) [no grupo] eu me concentrava muito, mas em casa não conseguia me concentrar (E1).*

*Eu já tentava fazer sozinha [meditação], mas não conseguia. Em grupo fortaleceu e foi bem melhor (E5).*

A regularidade da prática é importante para que os efeitos da meditação se transformam em aspectos mais duradouros e estáveis da personalidade<sup>8:286</sup>. Em relação à assiduidade no grupo de meditação, esta variou de nove a onze encontros por participante, e todos passaram a praticar a meditação em outros momentos para além dos encontros grupais, como demonstra um estudante: *(...) comecei a fazer meditação em casa, geralmente quando ia dormir, ou quando estava mais agitada, nervosa. Fazia e surtia efeito, conseguia relaxar, ficar mais calma e dormir bem, porque algumas vezes tinha insônia (E4).*

Vários estudantes se consideravam pessoas ansiosas e ou nervosas antes de ingressarem no grupo de meditação, conforme indicam os depoimentos:

*Ansiosa, sim. Todos falam que sou nervosa, mas eu não acho! Quando tem prova ou algum trabalho para fazer, até que não faça, não paro de pensar nisso. Pode faltar uns três dias, mas tenho que fazer para ficar tranquila (E1).*

*Não tinha nem paciência para estar no grupo de meditação. Antes, tentei fazer uma ou duas vezes. Não tinha paciência para meditar e, agora, tenho prazer em fazer meditação (E4).*

Para a maioria dos participantes a prática da meditação foi benéfica para a melhora desses aspectos.

*Agora eu faço respiração e acho que está me ajudando, tem que continuar as meditações (...) pela ansiedade, acho que ajudou bastante (E1).*

*Quando tu vais ficar estressado, lembra de alguma palavra que ouviu na meditação (...) dá uma respirada e vai praticar (E2).*

*Não tenho mais aquela agitação que tinha, chegava a ter pânico de estar em um lugar, dava tontura, parece que subia um calor e passava mal. Agora, não tenho mais isso, depois que comecei a fazer meditação (E4).*

Um estudante com crises de enxaqueca destacou que a prática da meditação foi benéfica especialmente nos momentos de dor: *Na meditação, muitas vezes, estava [com enxaqueca], mas quando estávamos fazendo a prática, não pensava naquilo e não sentia dor. Ali, no momento, esquecia de tudo, isso era muito bom (E1).*

Outra participante destacou que a meditação, entre outras atividades, foi importante para abolir o uso de medicações psicotrópicas: *Tomava medicações ansiolíticas e antidepressivas. A meditação entrou mais constante na minha vida, às vezes, vou na aula de biodanza, tento fazer exercícios físicos, cuidar da alimentação (...) muitas mudanças positivas (E5).*

Em pesquisa sobre ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem, nervosismo, insônia, estresse, presença de ansiedade e depressão, enxaquecas e hospitalizações foram os principais motivos para o consumo dos ansiolíticos<sup>16</sup>. Outro estudo sobre uso de drogas e sofrimento psíquico entre universitários evidenciou associação entre o consumo de substâncias psicoativas como fármacos anorexígenos e hipnótico-sedativos e a percepção de indícios de sofrimento mental<sup>17</sup>. Pesquisa sobre atitudes de estudantes universitários em relação ao estigma da doença mental e ao uso indevido de medicamentos psicotrópicos estimou que os estudantes fazem uso dessas medicações para tratar sintomas psiquiátricos graves e, também, se automedicam como forma de estabelecer soluções para problemas do cotidiano acadêmico, favorecendo a popularização do uso indevido e abusivo dessas drogas no meio acadêmico<sup>18</sup>. O elevado consumo de substâncias psicoativas e psicofármacos e altos níveis de depressão em estudantes de enfermagem evidenciam a necessidade de maior atenção ao consumo desses medicamentos, bem como de intervenções que visem a promoção da saúde mental dos estudantes, prevenção de ansiedade e depressão, melhora da autoestima, incentivo à autonomia e desenvolvimento de habilidades para resolução de problemas<sup>13</sup>.

A meditação melhora a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar dos praticantes, e repercute positivamente no enfrentamento das dificuldades diárias e no manejo do estresse<sup>9</sup>. Foi consenso entre os participantes de que a meditação proporciona mais foco e tranquilidade para os estudos, especialmente antes de atividades avaliativas, como destacou um estudante: *Não me estresso mais com provas, estudo tranquilo, não tenho mais aquela pressão que eu tinha antigamente (E4).*

A aquisição de habilidades intelectuais e o desempenho dos alunos pode ser afetada pela ansiedade, pois este estado é capaz de interferir sobre aspectos cognitivos dos acadêmicos e, até mesmo, afetar o raciocínio e o aprendizado.<sup>16</sup> Na mesma direção, a prática de meditação do *Mindfulness*, técnica usada em vários encontros no grupo de meditação, favorece a criatividade, o aumento da atenção e da concentração em estudantes, melhora o desempenho e as habilidades socioemocionais<sup>20</sup>. **Outro estudo<sup>21</sup> apontou que a *Mindfulness* melhora sintomas de ansiedade e a qualidade de vida, o que contribui significativamente para a saúde mental de seus praticantes. Destaca ainda, o potencial da prática da *Mindfulness* pela enfermagem na prevenção**

e tratamento de problemas decorrentes do estresse, no seu autocuidado, bem como no cuidado aos usuários e seus familiares<sup>21</sup>.

Alguns estudantes citaram mudanças que ocorreram no seu dia a dia a partir da prática de meditação, tais como: maior consciência e entendimento sobre suas vivências, flexibilidade e autoaceitação, conforme os relatos dos depoimentos a seguir:

*Ser mais flexível, ver o lado bom. Procurar saber o que está acontecendo, o que está me deixando brava, o que não está dando certo (...) calma, autoconfiança. Claro que é uma construção, não é de uma hora para outra, mudou bastante (E2).*

*Era uma pessoa muito negativa, tudo o que ia fazer não ia dar certo. Não que não tenha mais esse tipo de pensamento, mas diminuiu muito. Consigo me policiar mais, perceber as coisas e agir com mais calma (E4).*

*A meditação nos torna mais conscientes, se priorizar, refletir antes de tomar decisões, traz mais autoconhecimento. Essa questão de entender os processos do universo da nossa vida. Entender que a gente não tem controle sobre tudo (E5).*

As práticas corporais e meditativas envolvem o autoconhecimento, o exercício do protagonismo, a responsabilidade e a autonomia no cuidado de si, o que contribui para maior integração entre razão, intuição e sentidos de seus praticantes<sup>22</sup>. As mudanças elencadas pelos participantes vão ao encontro da prática de meditação do *Mindfulness*, cujo objetivo é manter a consciência no momento presente. Esse estado de presença é considerado positivo e possui associação com indicadores de saúde mental, tais como: níveis elevados de afetos positivos, satisfação com a vida, vitalidade, regulação emocional e, também, menores níveis de ansiedade e depressão<sup>20-21</sup>.

Em um dos encontros, alguns participantes expressaram que seus pensamentos os levaram a vários lugares, mobilizando sensação de paz interior (NDC: PM1, 10/04/2019). A relação entre frequência vibracional e saúde mental foi o tema de um dos encontros grupais que associou meditação e afirmações positivas. Após essa vivência, a pesquisadora instigou os estudantes para que substituíssem palavras, sentimentos e emoções negativos por outros de caráter mais positivo. Isto foi reconhecido como um exercício produtor de sensações de alívio, bem-estar e paz de espírito (NDC: PM3, 24/04/2019).

Pesquisa com estudantes de medicina que avaliou os efeitos psicológicos após um programa de intervenção “mente-corpo”, com 11 semanas de duração, que combinou *yoga*, meditação e técnicas de neurociência destacou como resultados: mais consciência corporal, com ênfase na sensopercepção (sensações físicas e emocionais), escuta atenta, melhorias na



qualidade do sono e na condição de saúde com melhor capacidade de gerenciar estados de estresse<sup>23</sup>.

Para os estudantes, a prática meditativa em grupo favoreceu a concentração, a partilha de vivências e foi mais efetiva que a individual.

*Em casa não conseguia me concentrar tanto, ali [no grupo], eu já conseguia mais, tirava o tempo para isso (E1).*

*A troca de ideias, de experiências sobre o que cada um sentia durante a meditação. Às vezes, o que um sentia era a mesma coisa que eu, outras era uma experiência diferente (E2).*

*Sozinho é mais difícil concentrar para meditar! Em grupo, acho que permite maior concentração (...). Nas primeiras [práticas], tinha dificuldade para me concentrar. No final, fui conseguindo não pensar mais em outras coisas, fugir do pensamento. Mas, ainda tenho um pouco de dificuldade em me concentrar totalmente na meditação (E3).*

Ao longo dos encontros para meditação, alguns participantes relatavam que se sentiam relaxados, motivados e acolhidos no e pelo grupo, motivo pelo qual os próximos encontros eram aguardados com expectativa (NDC: PM1, 10/04/2019; PM3, 24/04/2019; PM11, 19/06/2019).

A meditação foi reconhecida como efetiva para a minimização de estados de estresse e ansiedade e mudanças na forma de andar a vida, como expressou um participante: *Eu indicaria como uma ferramenta para mudar o teu olhar perante algumas coisas. Não só para nervosismo e ansiedade, mas para quem quer melhorar em todos os sentidos, vamos dizer uma descoberta (E2).* Outro participante (E1) comentou a experiência de uma prática de meditação com um familiar: *Ela achou bom, porque não consegue dormir. Ela disse que relaxou bastante.*

Apesar de dificuldades iniciais para a prática da meditação, um grupo de adolescentes destacou que esta produziu mudanças significativas, especialmente em relação ao humor, o que contribuiu para melhoria na qualidade de vida<sup>24</sup>.

Os estudantes destacaram a importância da prática da meditação na Universidade para a promoção da saúde mental e a necessidade da continuidade do grupo de meditação.

*Em um município pequeno, a gente não vê tanto a meditação. [A Universidade] é um lugar que estou quase sempre, estava procurando a mudança, e foi a oportunidade que alavancou mais ainda meu autoconhecimento (E2).*

*Adorei a iniciativa desse grupo, porque a ansiedade e o nervosismo estão cada vez mais presentes no cenário acadêmico. Deve ter mais momentos assim, foi muito lindo! Deve continuar no próximo semestre para os próximos alunos (E3).*

*É algo tão bom e é de graça, vai de a gente querer e buscar. Foi muito bom, a meditação muda vidas (E5).*

O período de formação universitária é uma etapa determinante para o futuro profissional, que pode ser atravessada por contextos de vulnerabilidade, cuja vivência pode gerar estresse, afetar a saúde mental e produzir situações de adoecimento de estudantes, o que requer atenção por parte das instituições de ensino. Como estratégias para o enfrentamento dessa problemática, estudos<sup>13,16-18</sup> destacam a relevância de programas institucionais ou ações direcionadas à promoção da saúde mental dos estudantes.

A meditação é uma tecnologia de cuidado de baixo custo financeiro, que pode estar na vida de qualquer pessoa que se propõe a experienciá-la e está associada à melhoria na qualidade de vida. Esta pode ser praticada em diferentes cenários, como na família, no trabalho e nas instituições de ensino, desconstruindo a ideia que circula no imaginário social de que a meditação só pode ser praticada por grupos ou comunidades alternativas que partilham de sua filosofia<sup>7</sup>.

## **CONCLUSÃO**

Este estudo que teve como foco a realização de práticas meditativas grupal se configura como ferramenta efetiva para a minimização de estados de estresse e ansiedade, além de mudanças na forma de andar a vida de estudantes universitários. A curiosidade acerca da meditação, dificuldade de concentração, estresse, irritação, ansiedade e nervosismo foram elementos mobilizadores para a participação estudantil na prática meditativa.

Tendo em vista as dificuldades vivenciadas pelos estudantes na fase universitária, repleta de mudanças, conflitos e situações desafiadoras, o grupo de meditação foi uma iniciativa inovadora no Campus Universitário e se mostrou importante para sensibilizar a comunidade acadêmica para o sofrimento psíquico e seus impactos na saúde de estudantes.

Na lógica do cuidado integral e da humanização da saúde, princípios basilares do Sistema Único de Saúde (SUS), nos quais a Enfermagem como prática social se ancora, a meditação no cenário universitário se configura como potente estratégia de cuidado à saúde. Desse modo, a prática grupal meditativa, com ênfase na corresponsabilização pelo autocuidado em saúde, foi promotora de saúde mental, na medida em que proporcionou mais concentração e foco para os estudos, favoreceu o relaxamento corporal, melhorou a qualidade do sono, promoveu autoconhecimento, estado de clareza mental, espiritual e bem-estar dos participantes.

Apesar da incipiência desta experiência e do pequeno número de participantes, seus resultados sinalizam para a urgência de novas ações desta natureza, que visem o cuidado em saúde da comunidade acadêmica em âmbito institucional. Assinala-se a pertinência da inclusão contundente das PICs na formação profissional da Enfermagem como estratégia promotora de saúde com vistas à maior proximidade da assistência de enfermagem de perspectivas mais acolhedoras e integrais na produção do cuidado em saúde como encontro de subjetividades.

## REFERÊNCIAS

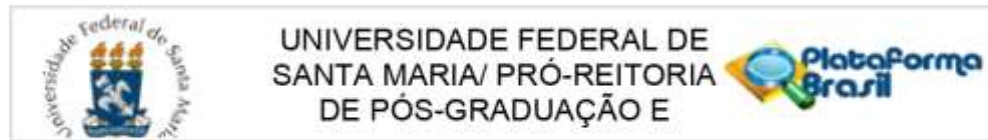
1. Menezes CB, Fiorentin B, Bizarro L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação; Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional. São Paulo, julho/dezembro 2012; 16 (2). Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pee/v16n2/a14v16n2.pdf>; Acesso em novembro de 2019.
2. Sampaio C. Meditação, saúde e ciência. XXI CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS. Anais. Curitiba 2016; 222-229. Disponível em: [http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais\\_2016/2016\\_pdf/222%20-%20229%20-%20Cynthia%20Sampaio.pdf](http://www.centroreichiano.com.br/artigos/Anais_2016/2016_pdf/222%20-%20229%20-%20Cynthia%20Sampaio.pdf). Acesso em novembro de 2019.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS – PNPIC-SUS. Brasília 2006; p 92. Disponível em: <http://bvsm.sau.gov.br/bvs/publicacoes/pnpic.pdf>; Acesso em novembro de 2019.
4. Rio Grande Do Sul, Proposta de política estadual de práticas integrativas e complementares; Estado do Rio Grande do Sul Secretária da Saúde; ANEXO – RESOLUÇÃO Nº 695/13 – CIB / RS; Porto Alegre, RS; Novembro de 2013.
5. Mendes R, Pezzato LM, Sacardo DP. Pesquisa-intervenção em promoção da saúde: desafios metodológicos de pesquisar “com”. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2016; 21(6):1737-1745. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csc/v21n6/1413-8123-csc-21-06-1737.pdf> doi:10.1590/1413-81232015216.07392016. Acesso em novembro de 2019.
6. MINAYO, MCS. **O desafio do conhecimento:** pesquisa qualitativa em saúde. 13. ed., São Paulo: Hucitec, 2014.
7. Silva SM. Benefícios da meditação para a saúde: Percepção dos praticantes do centro Sahaja Yoga de Taguatinga DF. BRASÍLIA – DF 2016. Disponível em: [http://bdm.unb.br/bitstream/10483/13986/1/2016\\_StelamaresMenezesdaSilva.pdf](http://bdm.unb.br/bitstream/10483/13986/1/2016_StelamaresMenezesdaSilva.pdf). Acesso em novembro de 2019.
8. Menezes CB, Dell’aglio DD. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em psicologia: Revisão de literatura [revisão]. *PSICOLOGIA CIÊNCIA E PROFISSÃO*, 2009; 29 (2): 276-289. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/pcp/v29n2/v29n2a06.pdf>. Acesso em novembro de 2009.
9. Noguchi MS. Meditação, Saúde Coletiva e Fonoaudiologia: um diálogo em construção. *Distúrbios Comun.* São Paulo, setembro, 2015; 27(3): 642-653. Disponível em: <file:///C:/Users/JessicaTais/Downloads/22186-64631-3-PB.pdf>. Acesso em novembro de 2019.
10. Carpena MX, Menezes CB. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. *Psic.: Teor. e Pesq.* Brasília 2018; 34, e3441. Disponível

- em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-37722018000100500](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-37722018000100500)  
doi: <http://dx.doi.org/10.1590/0102.3772e3441> . Acesso em novembro de 2019.
11. Greeson JM, Juberg MK, Maytan M, James K, Rogers H. A Randomized Controlled Trial of Koru: a mindfulness program for college students and other emerging adults; *J Am Coll Health*. 2014; 62 (4): 222-233. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4016159/> doi:  
10.1080/07448481.2014.88757. Acesso em novembro de 2019.
  12. Schmidt C, Vinet EV. Atención Plena: validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia psicológica* 2015; 33 (2): 93-101. Disponível em:  
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/terpsicol/v33n2/art04.pdf>. Acesso em novembro de 2019.
  13. Sequeira C, Carvalho JC, Borges E, Sousa C. Vulnerabilidade mental em estudantes de enfermagem no ensino superior: estudo exploratório. *J Nurs Health*. 2013; 3(2):170-81. Disponível em:  
<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/enfermagem/article/view/3551/3239>. Acesso em novembro de 2019.
  14. Galvão A, Pinheiro M, Gomes MJ, Ala S. Ansiedade, stresse e depressão relacionado com perturbações do sono-vigília e consumo de álcool em alunos do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. agosto 2017; (Spe. 5), 08-12. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/rpesm/nspe5/nspe5a02.pdf>. Acesso em novembro de 2019.
  15. Pereira, F.L.R. et al. Manifestações de ansiedade vivenciadas por estudantes de enfermagem. *Rev Fun Care Online*. jul/set 2019; 11(4):880-886. Disponível em:  
[http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6699/pdf\\_1](http://www.seer.unirio.br/index.php/cuidadofundamental/article/view/6699/pdf_1). Acesso em novembro de 2019.
  16. Marchi KC, Bárbaro AM, Miasso AI, Tirapelli CR. Ansiedade e consumo de ansiolíticos entre estudantes de enfermagem de uma universidade pública; *Rev. Eletr. Enf. [Internet]*. jul/set 2013; 15 (3):731-9. Disponível em:  
<https://revistas.ufg.br/fen/article/view/18924/15499>. doi: 10.5216/ree.v15i3.18924; Acesso em novembro de 2019.
  17. Horta RL, Horta BL, Horta CL. Uso de drogas e sofrimento psíquico numa universidade do Sul do Brasil. *Psicologia em Revista*. Belo Horizonte, agosto 2012; 18 (2): 264-276. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/per/v18n2/v18n2a07.pdf> . Acesso em novembro de 2019.
  18. Stone AM, Merlo L J. Attitudes of college students toward mental illness stigma and the misuse of psychiatric medications; *J Clin Psychiatry*. February 2011; 72(2): 134–139. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3056282/> doi: 10.4088/JCP.09m05254ecr; Acesso em novembro de 2019.
  19. Tang YY, Posner MI, Rothbart MK. Meditation improves self-regulation over the life span. *Ann N Y Acad Sci*. Jan 2014;1307:104-111. Disponível em:  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24033306> doi:[10.1111/nyas.12227](https://doi.org/10.1111/nyas.12227). Acesso em novembro de 2019.

20. Girad TVN, Feix LF. Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas. *Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano - Higia* 2016; 1 (2): 94-124. Disponível em: [file:///C:/Users/Alunos/Downloads/132-526-1-PB%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Alunos/Downloads/132-526-1-PB%20(1).pdf). Acesso em novembro de 2019.
21. Gherardi-Donato ECS, Fernandes MNF, Scorsolini-Comin F, Zanetti ACG. Mindfulness: reflexão sobre limites e potencialidades para a assistência de enfermagem. *Rev. Enferm. UFSM*. 2019 [Acesso em: Anos Mês Dia];vol.9, e52: P1-21. DOI:<https://doi.org/10.5902/2179769233058>
22. Galvanese ATC, Barros NF, Oliveira AFPL. Contribuições e desafios das práticas corporais e meditativas à promoção da saúde na rede pública de atenção primária do Município de São Paulo, Brasil. *Cadernos de Saúde Pública* 2017; 33(12): e00122016. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v33n12/1678-4464-csp-33-12-e00122016.pdf> doi:10.1590/0102-311X00122016. Acesso em novembro de 2019.
23. Bond AR, Mason HF, Lemaster CM, Shaw SE, Mullin CS, Holick EA, et al. Embodied health: the effects of a mindbody course for medical students; *Medical Education Online*. 2018; 18 (1). Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.3402/meo.v18i0.20699?needAccess=true&>. Acesso em novembro de 2018.
24. Assis ASM, Portella CFS, Malva VAS. Contribuições da meditação para a qualidade de vida de adolescentes. *Cad. Naturol. Terap. Complem.[internet]* 2016; 5 (8). Disponível em: <http://portaldeperiodicos.unisul.br/index.php/CNTC/article/view/4977/3259> doi: <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v5e8201629-37>. Acesso em novembro de 2019.

## ANEXOS

## Anexo A - Carta de aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa



**PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP**

**DADOS DO PROJETO DE PESQUISA**

**Título da Pesquisa:** PRÁTICA DE MEDITAÇÃO COM GRUPOS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS COMO FERRAMENTA PARA ALÍVIO DO ESTRESSE E ANSIEDADE

**Pesquisador:** Susane Flôres Cosentino

**Área Temática:**

**Versão:** 1

**CAAE:** 08033819.1.0000.5346

**Instituição Proponente:** Universidade Federal de Santa Maria/ Pró-Reitoria de Pós-Graduação e

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

**DADOS DO PARECER**

**Número do Parecer:** 3.216.383

**Apresentação do Projeto:**

O projeto se intitula PRÁTICA DE MEDITAÇÃO COM GRUPOS DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS COMO FERRAMENTA PARA ALÍVIO DO ESTRESSE E ANSIEDADE e se vincula ao Departamento de Ciências da Saúde Curso de Enfermagem, da UFSM, Campus de Palmeira das Missões.

No resumo do projeto os pesquisadores apresentam o seguinte texto: "Nos dias atuais a sociedade acadêmica vem enfrentando um crescente debate a cerca dos transtornos mentais leves relacionados às vivências acadêmicas, resultando em sintomas fisiológicos e emocionais entre os estudantes, o que afeta negativamente o desempenho dos mesmos. O objetivo do estudo é desenvolver e avaliar atividades meditativas com grupo de estudantes de uma universidade do noroeste gaúcho para minimizar estados de estresse e ansiedade. Trata-se de uma investigação do tipo exploratória e qualitativa, que usará a metodologia da pesquisa-intervenção. Os sujeitos serão um grupo de estudantes universitários que contemplarem os critérios de inclusão. Os instrumentos para coleta de dados serão a observação não-participante (registro em diário de campo), um questionário com dados sociodemográficos e de saúde; e entrevistas abertas. Serão realizados treze encontros para promover meditação com o objetivo de minimizar estados de ansiedade e estresse no cotidiano, os mesmos acontecerão na própria instituição. Serão respeitados os dispositivos legais da Resolução do Conselho Nacional de Saúde de no 466/12, que define as diretrizes e normas regulamentadoras das atividades de pesquisa envolvendo seres

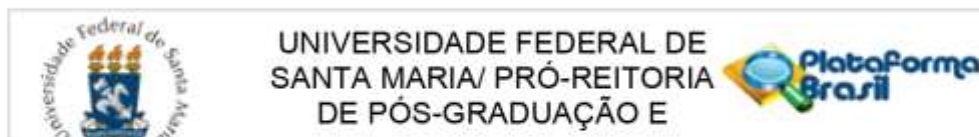
**Endereço:** Av. Roraima, 1000 - prédio da Reitoria - 2º andar

**Bairro:** Camobi **CEP:** 97.105-970

**UF:** RS **Município:** SANTA MARIA

**Telefone:** (55)3220-9362

**E-mail:** cep.ufsm@gmail.com



Continuação do Parecer: 3.216.383

humanos. A partir do exposto, como acadêmica e futura profissional da saúde, saliento que esta pesquisa será de suma importância no meio acadêmico e pessoal de cada indivíduo, visando o bem-estar e saúde do estudante."

O projeto apresenta revisão bibliográfica inicial, cronograma, orçamento e roteiros de entrevista.

**Objetivo da Pesquisa:**

Desenvolver e avaliar atividades meditativas com grupo de estudantes de uma universidade do noroeste gaúcho para minimizar estados de estresse e ansiedade.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Estão apresentados de modo suficiente em todos os documentos.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

---

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Todos são apresentados de modo suficiente.

**Recomendações:**

Veja no site do CEP - <http://w3.ufsm.br/nucleodecomites/index.php/cep> - na aba "orientações gerais", modelos e orientações para apresentação dos documentos.

ACOMPANHE AS ORIENTAÇÕES DISPONÍVEIS, EVITE PENDÊNCIAS E AGILIZE A TRAMITAÇÃO DO SEU PROJETO.

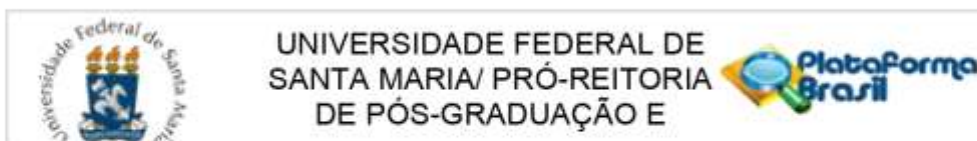
**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

.

**Considerações Finais a critério do CEP:**

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

|  |
|--|
| <b>Endereço:</b> Av. Roraima, 1000 - prédio da Reitoria - 2º andar |
| <b>Bairro:</b> Camobi <b>CEP:</b> 97.105-970                       |
| <b>UF:</b> RS <b>Município:</b> SANTA MARIA                        |
| <b>Telefone:</b> (55)3220-9362 <b>E-mail:</b> cep.ufsm@gmail.com   |



UNIVERSIDADE FEDERAL DE  
SANTA MARIA/ PRÓ-REITORIA  
DE PÓS-GRADUAÇÃO E

Continuação do Parecer: 3.216.383

| Tipo Documento  | Arquivo                                       | Postagem               | Autor                   | Situação |
|---|---|------------------------|-------------------------|----------|
| Informações Básicas do Projeto                            | PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1297447.pdf | 15/02/2019<br>22:26:02 |                         | Aceito   |
| Folha de Rosto  | FR_Medit.pdf                                  | 15/02/2019<br>22:25:14 | Susane Flôres Cosentino | Aceito   |
| Outros  | aut_institucional.pdf                         | 12/02/2019<br>16:03:43 | Susane Flôres Cosentino | Aceito   |
| Outros  | projeto_62872.pdf                             | 12/02/2019<br>16:02:48 | Susane Flôres Cosentino | Aceito   |
| Outros  | termo_confid.pdf                              | 12/02/2019<br>16:01:49 | Susane Flôres Cosentino | Aceito   |
| TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência | tcle.pdf                                      | 12/02/2019<br>15:56:22 | Susane Flôres Cosentino | Aceito   |
| Projeto Detalhado / Brochura Investigador                 | Proj_Medit.pdf                                | 12/02/2019<br>15:55:53 | Susane Flôres Cosentino | Aceito   |

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

SANTA MARIA, 22 de Março de 2019

---

Assinado por:  
**CLAUDEMIR DE QUADROS**  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Av. Roraima, 1000 - prédio da Reitoria - 2º andar  
**Bairro:** Camobi **CEP:** 97.105-970  
**UF:** RS **Município:** SANTA MARIA  
**Telefone:** (55)3220-9362 **E-mail:** cep.ufsm@gmail.com