

PRÁTICAS CONTEMPLATIVAS NA PÓS-GRADUAÇÃO EM SAÚDE: UMA REVISÃO DE ESCOPO

CONTEMPLATIVE PRACTICES IN GRADUATE HEALTH EDUCATION: A SCOPING REVIEW

PRÁCTICAS CONTEMPLATIVAS EN EL POSGRADO EN SALUD: UNA REVISIÓN DE ALCANCE

MARCELO EDUARDO PFEIFFER CASTELLANOS

Doutor em Saúde Coletiva pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Professor Associado da UFBA – Salvador – BA.

mcastellanos@ufba.br

<https://orcid.org/0000-0002-4977-5574>

SANDRA STRACCIALANO COELHO

Doutora em Comunicação e Cultura Contemporâneas pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Pós-doutoranda na UFBA – Salvador – BA.

sandrixcoelho@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1378-177X>

MARCOS PEREIRA SANTOS

Doutor em Saúde Coletiva pela Universidade Federal da Bahia (UFBA). Professor Adjunto de Epidemiologia da UFBA – Salvador – BA.

pereira.santosm@yahoo.com

<https://orcid.org/0000-0003-3766-2502>

NELSON FILICE DE BARROS

Doutor em Saúde Coletiva pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP). Professor Titular de Saúde Coletiva da UNICAMP – Campinas – SP.

filice@unicamp.br

<https://orcid.org/0000-0002-2389-0056>

Recebido em: 27/03/2025

Aceito em: 26/02/2026

Publicado em: 21/07/2026

Resumo

Introdução: A inclusão de práticas contemplativas, como meditação e yoga, no ensino superior tem crescido devido aos seus benefícios para atenção focada, metacognição, regulação emocional e aprendizagem profunda. Isso é particularmente relevante, visto que as dinâmicas universitárias atuais geralmente não promovem saúde e bem-estar, especialmente na Pós-Graduação. Objetivo: Examinar as ofertas de ensino que utilizam essas práticas em cursos de Pós-Graduação na área da Saúde e identificar

lacunas e questões emergentes na produção científica. Métodos: A revisão de escopo orientou-se pelas diretrizes do Joanna Briggs Institute e pelo PRISMA-SrC, incluindo artigos científicos originais sobre experiências formativas com práticas contemplativas em cursos de Pós-Graduação na Saúde, identificados no *MEDLINE*, *Embase*, *Web of Science*, *Lilacs* e Google Acadêmico. Resultados e discussão: Foram revisados 55 artigos publicados entre 2006 e 2023, majoritariamente sobre *mindfulness* e concentrados nos EUA, com alguns em outros dez países (apenas um no Brasil). Os estudos, predominantemente quantitativos na Medicina e qualitativos na Psicologia, mostraram equilíbrio entre participantes mestrando/doutorando e residentes, com maior foco nos últimos. A maioria (61,8%) avaliou os efeitos e a viabilidade dessas práticas na Pós-Graduação, concluindo que beneficiaram a saúde mental e/ou bem-estar dos estudantes (45,4%). A concentração de estudos nos EUA reflete múltiplos fatores, sendo desejável uma maior disseminação geográfica e incorporação de outras práticas contemplativas. Conclusão: Há crescente interesse internacional na temática, embora ainda incipiente no Brasil. É relevante conhecer melhor as experiências internacionais existentes devido ao potencial positivo dessas práticas para a formação pós-graduada em Saúde.

Palavras-chave: programa de pós-graduação; ensino; estudantes; bem-estar psicológico; atenção plena.

Abstract

Introduction: The inclusion of contemplative practices, such as meditation and yoga, in higher education has been growing due to their benefits for focused attention, metacognition, emotional regulation, and deep learning. This is particularly relevant given that current university dynamics generally do not promote health and well-being, especially in graduate programs. Objective: To examine educational offerings that incorporate contemplative practices in postgraduate health programs and to identify gaps and emerging issues in the scientific literature. Methods: The scoping review was followed by the Joanna Briggs Institute and PRISMA-SrC guidelines, including original scientific articles about formative experiences with CP in graduate Health courses, identified in MEDLINE, Embase, Web of Science, Lilacs, and Google Scholar databases. Results and discussion: Fifty-five articles published between 2006 and 2023 were reviewed, primarily on mindfulness and concentrated in the USA, with some from ten other countries (only one from Brazil). The studies, predominantly quantitative in Medicine and qualitative in Psychology, showed a balance between master's/doctoral students and residents, with a greater focus on the latter. The majority (61.8%) evaluated the effects and feasibility of these practices in graduate education, concluding that they benefited the mental health and/or well-being of students (45.4%). The concentration of studies in the USA reflects multiple factors, highlighting the need for greater geographic dissemination and incorporation of other contemplative practices. Conclusion: There is growing international interest in this topic, although still incipient in Brazil. Understanding international experiences is important due to the positive potential of these practices for graduate Health education.

Keywords: health postgraduate programs; teaching; students; psychological well-being; mindfulness.

Resumen

Introducción: La inclusión de prácticas contemplativas, como meditación y yoga, en la educación superior ha crecido debido a sus beneficios para la atención focalizada, la metacognición, la regulación emocional y el aprendizaje profundo. Esto es particularmente relevante dado que las dinámicas universitarias actuales generalmente no promueven la salud y el bienestar, especialmente en los Programas de Posgrado. Objetivo: Examinar las ofertas educativas que incorporan prácticas

contemplativas en Programas de Posgrado en el área de la Salud e identificar vacíos y cuestiones emergentes en la producción científica. Métodos: La revisión de alcance se orientó por las directrices del Joanna Briggs Institute y del PRISMA-SrC, incluyendo artículos científicos originales sobre experiencias formativas con prácticas contemplativas en cursos de Posgrado en Salud, identificados en MEDLINE, Embase, Web of Science, Lilacs y Google Académico. Resultados y discusión: Se revisaron 55 artículos publicados entre 2006 y 2023, principalmente sobre mindfulness y concentrados en EE.UU., con algunos en otros diez países (solo uno en Brasil). Los estudios, predominantemente cuantitativos en Medicina y cualitativos en Psicología, mostraron un equilibrio entre participantes de maestría/doctorado y residentes, con mayor enfoque en estos últimos. La mayoría (61.8%) evaluó los efectos y la viabilidad de estas prácticas en la educación de Posgrado, concluyendo que beneficiaron la salud mental y/o el bienestar de los estudiantes (45.4%). La concentración de estudios en EE.UU. refleja múltiples factores, siendo deseable una mayor difusión geográfica e incorporación de otras prácticas contemplativas. Conclusión: Hay un creciente interés internacional en esta temática, aunque todavía incipiente en Brasil. Conocer mejor las experiencias internacionales existentes es importante debido al potencial positivo de estas prácticas para la formación de Posgrado en Salud.

Palabras clave: programa de posgrado en salud; enseñanza; estudiantes; bienestar psicológico; atención plena.

1 Introdução

A inserção de Práticas contemplativas (PC) no Ensino Superior, tais como meditação/*mindfulness*, yoga, dentre outras, tem ganhado força e alargado suas contribuições para a revisão de paradigmas educacionais convencionais, nas últimas décadas.

Ergas (2019) identificou um aumento substantivo das experiências de ensino e de publicações sobre o tema a partir da primeira década do século XXI, caracterizando o que o autor nomeia como uma virada contemplativa na educação. Coelho, Castellanos e Vieira (2023) informam, ainda, que o aumento de tais iniciativas tem sido acompanhado pelo surgimento de organizações associativas e de revistas científicas especializadas nessa temática, especialmente no contexto internacional.

Para Shapiro, Brown e Astin (2011), as experiências pedagógicas contemplativas se caracterizam pelo emprego de práticas voltadas à produção de atenção focada, reflexão e consciência ampliada, com o objetivo de gerar metacognição, regulação emocional e aprendizagens profundas e transformativas. Assim, a inserção de PC no ensino superior convida ao aprofundamento reflexivo sobre a própria experiência formativa, bem como ao

desenvolvimento de habilidades relevantes para a atuação profissional. A presença dessas práticas nas atividades curriculares pode fortalecer a consciência sobre as conexões entre estados emocionais íntimos, visões pessoais, saberes e práticas profissionais, potencializando a experiência formativa dos discentes.

Alinhados a essa visão, ao refletirem sobre a inserção de PC no ensino superior, Barbezat e Bush (2014, p. 20, tradução nossa) afirmam que:

Colocar os alunos no centro de sua educação promove um ambiente rico para o aprendizado e oferece a oportunidade para que os alunos cultivem a atenção, aprofundem a compreensão de seus estudos, gerem relacionamentos mais ricos consigo mesmos e com os outros e estimulem investigações profundas sobre a natureza de si mesmos e do mundo ao seu redor¹.

Há evidências científicas de que a introdução de PC no ensino superior tem produzido impactos positivos na saúde, bem-estar e afiliação dos estudantes do Ensino Superior. Nesse sentido, ao revisarem publicações sobre intervenções baseadas em meditação, Chiodelli *et al.* (2022) encontraram efeitos benéficos para a promoção da saúde mental de estudantes de graduação. Esses efeitos também foram identificados por Dvořáková *et al.* (2022, 2017) a partir da avaliação de um treinamento em meditação ofertado a estudantes ingressantes no Ensino Superior, de forma que essa estratégia se mostrou eficaz para propiciar uma transição saudável destes para a faculdade. Sensiper (2023) também identificou contribuições desse tipo de iniciativa para o incremento do pensamento crítico e aprofundamento da reflexividade sobre as próprias experiências entre discentes. O emprego de PC no Ensino Superior também se mostrou valioso em contextos de crise, tal qual recentemente vivenciado na pandemia de Covid-19, seja nos EUA (MacDonald; Neville, 2023), seja no Brasil (Coelho; Castellanos; Vieira, 2023; Bittar; Liberman, 2023).

Em relação aos pós-graduandos, há menos estudos dedicados à avaliação dos benefícios de tais práticas nos processos formativos, porém aqueles existentes apontam para resultados

¹ Do original em inglês: “Placing students at the heart of their education fosters a rich environment for learning and provides the opportunity for students to cultivate attention, deepen their understanding of their studies, engender richer relationships with themselves and others, and stimulate profound inquiries into the nature of themselves and the world around them.”

semelhantes aos encontrados entre os graduandos. Assim, Scida e Jones (2017) identificaram que a integração de PC promoveu maior consciência sobre a importância do autocuidado e da compaixão entre pós-graduandos de educação. De maneira semelhante, Jongpipittaporn, Sipiyaruk e Buranachad (2022) identificaram impactos positivos da introdução de meditação no treinamento de residentes de odontologia, tanto no âmbito profissional quanto no pessoal.

Tais contribuições têm sua relevância reforçada pelo aumento de evidências de que as dinâmicas e ambiências universitárias atuais não promovem saúde e bem-estar entre seus membros, requisitando desempenhos de difícil sustentação e/ou danosos à sua saúde.

Ao investigarem a saúde mental de quase 14 mil estudantes distribuídos em dezenove faculdades de oito países, Auerbach *et al.* (2018) encontraram que aproximadamente um terço dos alunos do primeiro ano apresentaram pelo menos um transtorno comum de ansiedade, humor ou uso abusivo de substância psicoativa mensurados no DSM-IV – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais.

Na Pós-Graduação (PG), o sofrimento mental parece ser ainda mais intenso do que aquele verificado entre os graduandos. Ao realizarem um inquérito com 2.279 pós-graduandos de diversas áreas, de vinte e seis países, Evans *et al.* (2018) concluíram que tais estudantes têm um risco seis vezes maior de desenvolver depressão e ansiedade quando comparados com a população geral. Woolston (2017) constatou que 45% de 5.700 doutorandos de diversos países tiveram que procurar ajuda especializada em função de ansiedade ou depressão decorrente das atividades realizadas na PG.

No Brasil, a situação também tem recebido crescente atenção. Glatz *et al.* (2022) e Costa e Nebel (2018) identificaram forte presença de ansiedade, estresse, insônia e pensamentos de morte entre pós-graduandos. Em um estudo com 2.115 pós-graduandos de instituições de Ensino Superior brasileiras públicas e privadas, verificou-se a presença de sintomatologia depressiva moderada e severa em 31% dos indivíduos, com maior peso entre mulheres cursando mestrado e em estudantes que já apresentaram ideação suicida ao longo da vida (Barros; Ambiel; Baptista, 2021). Já Costa e Nebel (2018) encontraram uma prevalência de depressão de 25% entre 2.903 pós-graduandos de diversos estados do país e áreas do conhecimento. De

modo bastante preocupante, Louzada e Silva Filho (2005) identificaram a naturalização do sofrimento na PG por parte dos próprios estudantes, que passam a supor que tal sofrimento necessariamente faz parte de seu processo formativo.

Dentre os fatores relacionados a tais situações, podem ser mencionados elementos internos às dinâmicas da PG, como alta competitividade e nível elevado de cobranças por produtividade, ausência ou baixa qualidade da supervisão e apoio do(a) docente orientador(a), dificuldades com normas institucionais, distanciamento da família e insegurança financeira (Santos; Perrone; Dias, 2015; Silva; Bardagi, 2015; Santos; Alves-Junior, 2007). O alto nível de cobrança por produtividade na PG tem sido apontado na literatura científica dedicada à avaliação do processo de ensino e aprendizagem e formação do pós-graduando (Silva; Bardagi, 2015). Peixoto, Mesquita Soares e Firmino Bezerra (2022), em recente estudo de revisão da literatura sobre o adoecimento estudantil na PG relacionado ao produtivismo acadêmico também encontraram como principal resultado situações de estresse, ansiedade e depressão decorrentes de tais cobranças, dificuldades na relação com orientadores, sustentação financeira, entre outros fatores.

Além de afetarem negativamente a saúde mental dos pós-graduandos, tais situações dificultam seu processo de afiliação estudantil. Para avançar nesse processo, os estudantes precisam incorporar as regras implícitas e práticas sociais próprias da comunidade acadêmica da PG, a partir do que adquirem um novo status ao serem reconhecidos como membros efetivos dessa comunidade acadêmica (Coulon, 2017; Sampaio; Santos, 2015). O esgotamento físico e mental, acompanhado de desequilíbrios emocionais intensificados por (auto/hetero)avaliações culpabilizantes – comuns em processos de ensino-aprendizagem caracterizados pelo acúmulo de tarefas, excesso de conteúdos e produtivismo acadêmico – certamente, prejudicam o processo de afiliação estudantil.

Vale lembrar que, além de apresentarem alto potencial de contribuição para a promoção de aprendizagens significativas e bem-estar, as PC podem ainda contribuir para o desenvolvimento de competências profissionais em diferentes áreas. Assim, por exemplo, a regulação emocional promovida por tais práticas pode ajudar bastante os estudantes da área da

Saúde a lidarem com situações estressantes e conflitivas frequentemente presentes nos serviços de saúde. O aumento da capacidade de escuta do outro e o estabelecimento de relações de cuidado mais compassivas promovidos pelas PC também representam habilidades relevantes para o exercício profissional em Saúde. Nesse sentido, é possível afirmar que a inserção das PC na formação superior é particularmente coerente com o perfil de egressos almejado pela formação graduada e pós-graduada no campo da Saúde.

Ao realizarem uma revisão sistemática de literatura sobre o assunto, Spinelli, Wisener e Khoury (2019) encontraram evidências da efetividade de intervenções baseadas em práticas de atenção plena para a redução do stress e promoção de bem-estar entre residentes e profissionais de Saúde. Jiménez-Picón *et al.* (2021) também identificaram efeitos positivos das práticas de *mindfulness* para a regulação e prevenção de exaustão emocional de residentes e profissionais de Saúde, considerando a inteligência emocional uma habilidade central na sua formação e atuação profissional.

No entanto, a incorporação de PC no Ensino Superior e, em especial, na PG ainda é incipiente em nosso país. Tal situação justifica o interesse na investigação das experiências existentes no mundo, de forma a conhecer seus principais modelos, métodos e práticas. Tal conhecimento ajudará a orientar o planejamento e a implementação de experiências pedagógicas contemplativas que possam promover uma ambiência acadêmica mais saudável na PG no Brasil, bem como, contribuir para o desenvolvimento de competências profissionais na área da Saúde nesse nível de formação.

A presente revisão de escopo sobre ofertas de ensino que utilizam PC em cursos de PG na área da Saúde objetiva examinar as ofertas de ensino que utilizam PC em cursos de Pós-Graduação na área da Saúde e identificar lacunas e questões emergentes na produção científica. Assim, pretende-se compreender a extensão, alcance e características de tais ofertas, de modo a mapear a produção científica sobre esse tema e orientar o planejamento de futuras investigações.

2 Metodologia

A revisão de escopo aqui apresentada foi desenvolvida e relatada segundo as orientações do *Joanna Briggs Institute* (JBI) e pelo *Preferred Reporting Items for Systematic and Meta-Analyses - Extension for Scoping Reviews* (PRISMA-SrC) (Bandeira *et al.*, 2022; Moreira *et al.*, 2021; Cordeiro; Soares, 2019; Tricco *et al.*, 2016), dirigindo-se a responder as seguintes perguntas: 1) Quais são as ofertas formativas da área da Saúde que utilizam PC, em IES brasileiras e estrangeiras? 2) Quais são as suas principais características dessas ofertas, tendo em vista seus objetivos, aspectos metodológicos e sujeitos envolvidos? 3) Quais são as suas contribuições para a formação de estudantes da área da Saúde? 4) Quais as principais características da produção científica publicada em forma de artigos acerca desse tema?

2.1 Critérios de elegibilidade

Para definição dos critérios de elegibilidade foi adotada a estrutura Participantes-Conceito-Contexto (PPC), conforme segue: Participantes, estudantes e docentes de PG da área da Saúde; Conceito, ofertas de ensino pós-graduado da área da Saúde que utilizam PC; Contexto, caracterização das ofertas e do perfil da população envolvida nessas ofertas.

Foram incluídos estudos publicados: 1) em forma de artigos científicos originais; 2) em português, espanhol ou inglês; 3) que assumiram como objeto principal a descrição e/ou análise de experiências formativas realizadas a partir do emprego de PC em cursos de PG da área da Saúde. Não foram adotados recortes temporal ou geográfico. Foram excluídos estudos que: 1) não envolveram membros da comunidade acadêmica da área da Saúde; 2) envolveram apenas estudantes e/ou docentes de graduação; 3) não descreveram e/ou analisaram o uso PC no ensino ou o fizeram de maneira muito marginal no texto; 4) analisaram exclusivamente efeitos biomédicos – neurológicos e físicos – das PC, sem avaliar a experiência de ensino; 5) não foi possível acessar de forma gratuita e integral. Além disso, não foram incluídas publicações em forma de livros e literatura cinzenta, diante de dificuldade operacionais para sua busca e custos envolvidos em uma revisão ampla da produção internacional existente sobre a temática.

2.2 Estratégia de pesquisa

As pesquisas foram realizadas nas bases bibliográficas MEDLINE via PubMed, Embase, *Web of Science*, Lilacs e Google acadêmico. O Portal de Periódicos da CAPES foi utilizado para otimizar o acesso livre e gratuito das publicações selecionadas que não estão disponíveis em acesso aberto (Open Science).

Foram empregadas múltiplas estratégias de busca a partir de diferentes sintaxes formadas por temas e descritores da área da Saúde. Foram utilizados os seguintes descritores, selecionados a partir do *Medical Subject Headings* (MESH®), do *Emtree subject headings* (Emtree®) e dos descritores em Ciências da Saúde (DeCS®), para compor as sintaxes de busca dos artigos indexados naquelas bases de dados: *postgraduate education; holistic education; health postgraduate programs; meditation; dance therapy; loving-kindness; qigong; tai ji; contemplative reading; yoga* e atenção plena/*mindfulness*. Os termos referentes às PC foram selecionados conforme uma adaptação do modelo “árvore das práticas contemplativas” (Coelho; Castellanos; Vieira, 2023). Para aumentar a sensibilidade da identificação de tais práticas, foram empregados entretermos congêneres em todas as bases, combinados com operadores booleanos “OR” e “AND”.

A Figura 1 apresenta todo o processo de busca e seleção dos estudos. As publicações identificadas nas bases de dados foram inseridas no aplicativo Rayyan, através do qual procedeu-se a eliminação das duplicatas, triagem e seleção dos estudos.

Os títulos e resumos dos artigos foram examinados de forma independente por dois autores (MC, SC) para identificar estudos potencialmente elegíveis. Um terceiro autor (MP) identificou as discordâncias entre os dois revisores, as quais foram resolvidas por consenso entre os revisores. Então, esses últimos realizaram a leitura integral dos artigos pré-selecionados, aplicando os critérios de inclusão e de exclusão para selecionar os estudos a serem revisados.

Ainda que artigos de revisão de literatura tenham sido excluídos da seleção, suas referências bibliográficas foram consideradas como uma fonte para identificação de estudos a

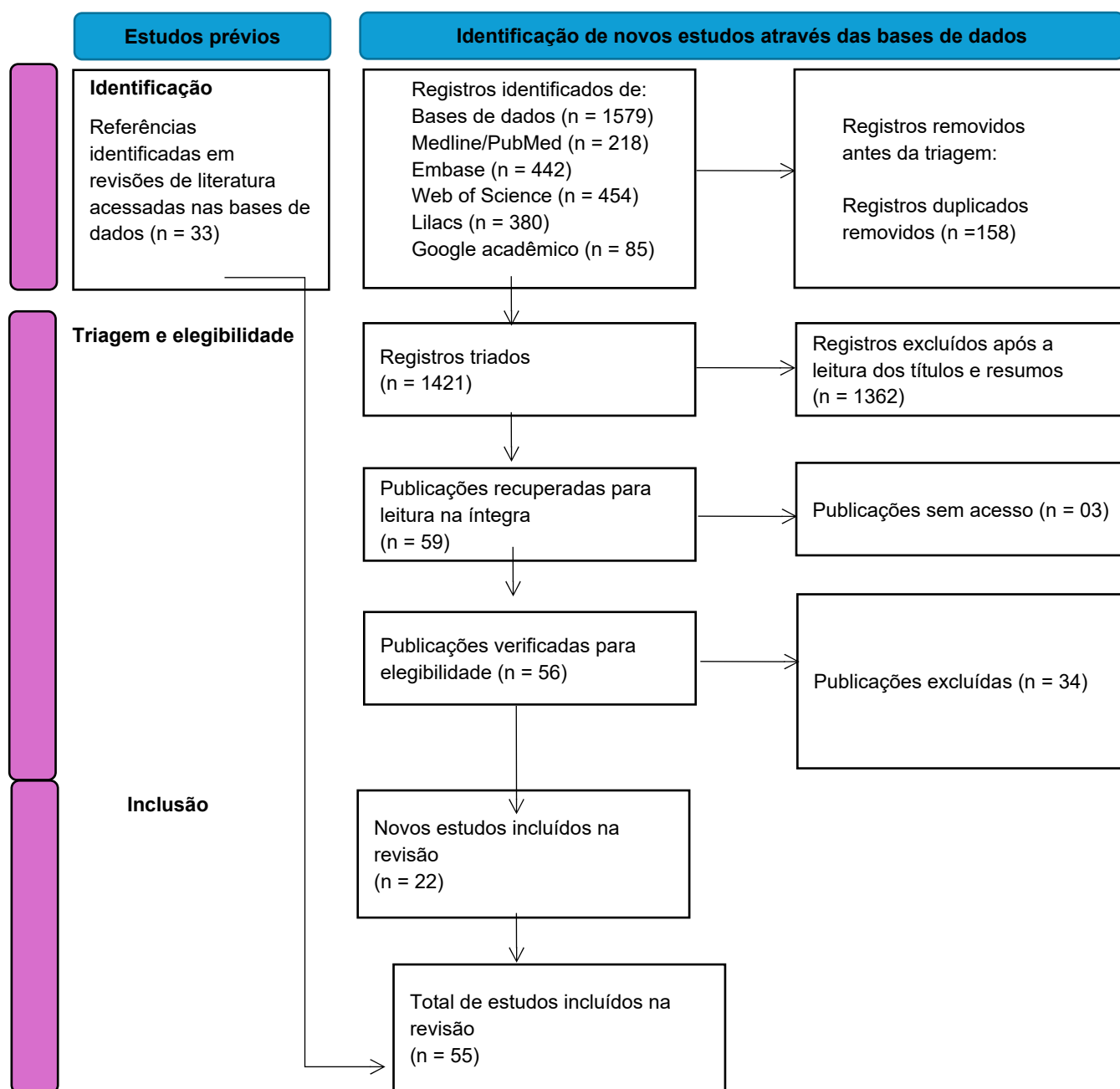
serem incluídos na seleção final. Para tanto, procedeu-se a leitura dos títulos e posteriormente a leitura na íntegra de estudos pré-selecionados.

Quando a versão integral dos artigos não estava disponível gratuitamente, procurou-se obtê-la através do Portal de Periódicos da CAPES.

2.3 Organização e análise de dados

Os seguintes dados dos estudos revisados foram inseridos em uma planilha Excel®: autor(es), ano de publicação, língua, delineamento metodológico (abordagem, técnica de coleta, população de estudo), local, área do conhecimento, tipo de prática contemplativa empregada na experiência pedagógica. Além disso, os autores da presente revisão (MC e SC) construíram categorias utilizadas para classificar os objetivos e conclusões dos estudos revisados, de forma a viabilizar sua apresentação sintética. Três dos autores (MC, SC e MP) procederam a análise estatística descritiva dos dados e todos os autores discutiram os resultados, colaborando na redação do artigo.

Figura 1 – Fluxograma da revisão.



Fonte: elaborada pelos autores (2025).

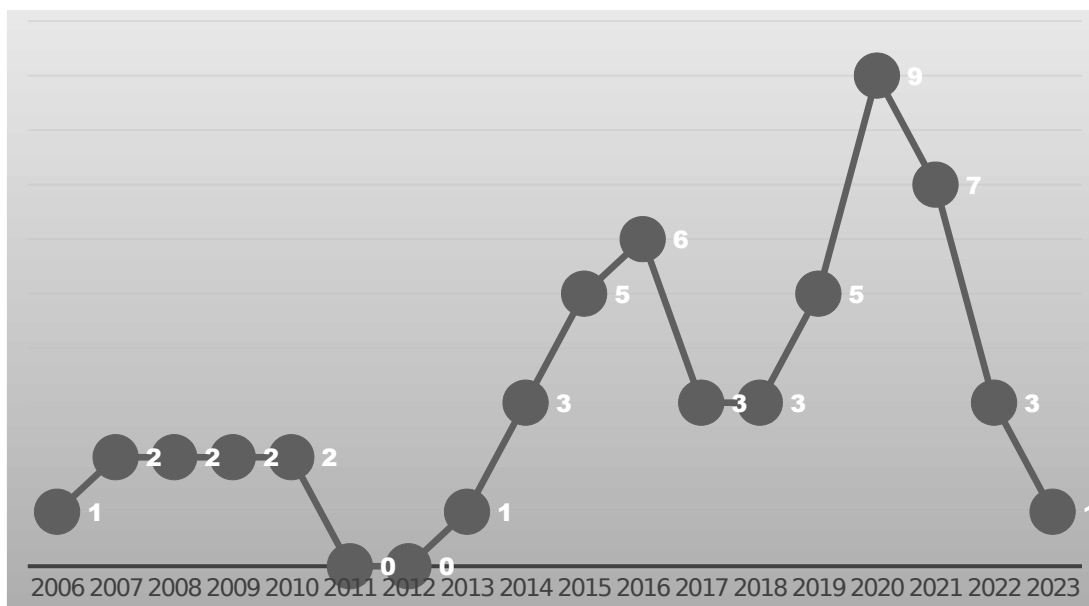
Therapy (MBCT), dentre outros. Sua larga influência no campo da Saúde pode ainda ser observada, na figura acima, na expressão “mindfulness-based”, que igualmente se destaca na produção científica identificada.

As palavras “training”, “stress”, “pilot”, “clinical”, “randomized”, seguidas de “impact”, “program”, “students”, “well-being” e “residency”, dentre outras, também se evidenciam na imagem. Temos, nesta nuvem de palavras, um bom retrato do que será detalhado na sequência do texto, afinal *mindfulness* foi a prática contemplativa mais enfocada nos artigos selecionados na presente revisão, na maior parte das vezes, em estudos com residentes.

Parte considerável dos estudos revisados foi desenvolvida a partir de desenhos quase experimentais com pequenas amostras, ainda que existam variações metodológicas importantes que se distanciam desse tipo de pesquisa, conforme será apresentado mais adiante. O número de participantes no estudo vaiou de um indivíduo (em um estudo autorreflexivo sobre diferentes experiências de ensino) até um inquérito com 213 indivíduos. Detalhando um pouco mais essa informação, 33 estudos (60%) tiveram menos de 30 participantes, 16 estudos (29,1%) de 30 a 100 participantes e apenas 4 estudos (7,3%) tiveram mais de 100 participantes, sendo que 2 artigos não apresentaram essa informação.

Os 55 artigos selecionados foram publicados de 2006 a 2023 (Gráfico 1). Observa-se ainda que 42 (76,4%) foram publicados a partir de 2015 e que nos últimos cinco anos foram publicados 25 (45,4%) artigos, representando quase a metade dos artigos revisados. Portanto, se observa um interesse crescente na inserção das PC na PG em Saúde. Essa tendência foi freada nos últimos três anos do período investigado, podendo refletir um efeito da pandemia de Covid-19.

Gráfico 1 – Número de artigos publicados por ano.



Fonte: elaborada pelos autores (2025).

Ao considerar o(a) primeiro(a) autor(a), encontramos um autor (Carter Lebares) com quatro artigos e cinco autores(as) com dois artigos publicados, sendo que o restante publicou apenas 1 artigo. Em relação ao(a) segundo(a) autor(a), quatro destes(as) participam de dois artigos, sendo que um deles é o primeiro autor que mais publicou (Carter Lebares), contabilizando assim uma participação total em 6 artigos. Portanto, a despeito desse último autor, observa-se uma grande dispersão da autoria dos artigos publicados. Vale destacar que apenas um artigo foi publicado em português, sendo o restante publicado em inglês.

Em relação ao país em que o estudo foi desenvolvido (Tabela 1), 34 (61,8%) destes foram realizados nos EUA, sendo um no Havaí. Os demais 21 estudos foram realizados de forma pulverizada em 10 outros países. Na Europa, foram realizados 10 estudos, sendo quatro no Reino Unido com três na Inglaterra e um na Irlanda, três na Alemanha, dois na Espanha e um na Holanda. Entre os outros países, temos que cinco estudos foram desenvolvidos na Austrália e outros cinco foram produzidos em diferentes países – África do Sul, Brasil, China, Índia e Tailândia. Em um único artigo da revisão, não foi possível identificar o país em que o estudo foi desenvolvido. É interessante notar que nove dos 10 estudos desenvolvidos fora dos

EUA e Europa foram publicados a partir de 2016, o que aponta para uma tendência recente de aumento de publicações fora daquele eixo dominante. Vale ainda destacar que, de 2003 a 2015, foram observados apenas quatro estudos exclusivamente realizados em outros países que não os EUA, ao passo que no período de 2016 a 2023 este número subiu para 16 estudos, o que sugere um aumento igualmente recente do interesse mundial pelo tema.

Tabela 1 – Número de artigos por país do estudo.

PAÍS	N	%
África do Sul	1	1,8
Brasil	1	1,8
China	1	1,8
Holanda	1	1,8
Índia	1	1,8
Tailândia	1	1,8
Espanha	2	3,6
Alemanha	3	5,5
UK	4	7,3
Austrália	5	9,1
EUA	34	61,8
Não informado	1	1,8
Total Geral	55	100,0

Fonte: elaborada pelos autores (2025).

Em relação à abordagem metodológica (Tabela 2), 27 publicações (49%) apresentaram estudos quantitativos, 17 artigos (31%) apresentar pesquisas qualitativas e 11 estudos (20%) empregaram abordagem metodológica mista (quali-quant). Entre os estudos quantitativos, 21 utilizaram questionários e apenas seis utilizaram técnicas mistas de produção de dados. Entre as pesquisas qualitativas, sete utilizaram entrevistas qualitativas, um (1) utilizou técnicas mistas, outro se referiu a uma auto-observação e oito utilizaram outras técnicas, como diários, portfólios etc. De modo geral, o questionário foi o principal instrumento de produção de dados, seguido das entrevistas qualitativas. É interessante notar que a maior parte dos estudos qualitativos envolveu exclusivamente mestrandos (59%), ao passo que a maior parte dos estudos quantitativos envolveu exclusivamente residentes (65,5%).

Tabela 2 – Abordagem metodológica e instrumentos dos estudos revisados.

Tipo	Entrevista	Multi	Outro	Questionário	Auto-observação	Total
Mista	-	10	-	1	-	11
Quali	7	1	8	-	1	17
Quanti	-	6	-	21	-	27
Total	7	17	8	22	1	55

Fonte: elaborada pelos autores (2025).

Com relação à área do curso em que ocorreu a experiência pedagógica com PC (Tabela 3), encontramos a seguinte distribuição: 24 (43,6%) em Medicina, 18 (31,6%) em Psicologia, quatro (7%) em Enfermagem, um (1) em Ciências Comportamentais, um (1) em Fonoaudiologia, um (1) em Odontologia, um (1) em Serviço Social e cinco (9%) que englobam estudantes de vários cursos. Assim, 75,2% dos estudos se concentram nas áreas de Medicina e Psicologia. Ao cruzarmos esses dados com o tipo de abordagem metodológica, observamos que 59,3% dos estudos quantitativos foram realizados na Medicina, ao passo que 70,6% dos estudos qualitativos foram desenvolvidos na Psicologia, o que pode estar relacionado, por sua vez, com as tradições de pesquisa dominantes nessas áreas do conhecimento.

Tabela 3 – Área do curso e abordagens metodológicas dos estudos revisados.

ÁREA CURSO	Mista	Quali	Quanti	Total
Ciências comportamentais	-	-	1	1
Fonoaudiologia	1	-	-	1
Odontologia	-	1	-	1
Serviço social	-	-	1	1
Enfermagem	1	-	3	4
Vários	2	1	2	5
Psicologia	2	12	4	18
Medicina	5	3	16	24
TOTAL	11	17	27	55

Fonte: elaborada pelos autores (2025).

Em relação ao nível de ensino envolvido no estudo (Tabela 4), a esmagadora maioria (86%) dos estudos abordou exclusivamente estudantes de Pós-Graduação – residentes, mestrands e/ou doutorandos –, sendo que o restante englobou também graduandos e/ou docentes, junto com os pós-graduandos.

Especificando mais a população de estudo, temos que 27 (49,1%) artigos envolveram exclusivamente estudantes de residência, 22 (40%) estudos envolveram estudantes de PG *stricto sensu* – sendo a maioria mestrados –, cinco (9,1%) enfocaram estudantes de diversos níveis de formação pós-graduada e um (1) estudo englobou docentes. Portanto, há uma lacuna de estudos sobre doutorandos e docentes dos programas de PG *stricto sensu*. Entre os estudos sobre residentes, 13 (48,1%) envolveram exclusivamente médicos, distribuídos nas seguintes especialidades: cirurgia (4), medicina interna (3), otorrinolaringologia (3), medicina da família (1), emergência (1), não-cirúrgica (1). Os demais estudos com residentes envolveram psicólogos (3), odontólogos (1) e diversas outras profissões (10), sendo que dois estudos não forneceram essa informação. Já nos 22 estudos com estudantes de PG *stricto sensu*, dois se referem exclusivamente a doutorandos em Enfermagem e Psicologia; 16 estudos a mestrados com 11 de Psicologia, um (1) de Enfermagem, um (1) de Ciências Comportamentais, um (1) de Serviço Social e um (1) de diversas áreas; e quatro não especificam o nível do curso.

Tabela 4 - Abordagem metodológica e população de estudo.

	Doc	Dout	Mest	Dout-Mest	Resid	Diver	Total
Outro	-	2	-	2	5	2	11
Quali	1	-	10	1	5	-	17
Quanti	-	-	6	1	17	3	27
TOTAL	1	2	16	4	27	5	55

Fonte: elaborada pelos autores (2025).

Nota: Docentes (Doc); Doutorandos (Dout); Mestrados (Mest); Doutorandos e/ou Mestrados (Dout/Mest); Residentes (Resid); estudantes de diversos níveis de ensino (Diver).

Já com relação aos tipos de PC empregados (Tabela 5), encontramos: 33 (60%) artigos que descrevem experiências pedagógicas baseadas no emprego de meditação, sendo 32 sobre *mindfulness* e um (1) sobre meditação zen; três (5,4%) artigos sobre yoga; um (1) sobre Qigong; um (1) sobre *mindfulness* em movimento (dança); 17 (30,9%) sobre mais de uma prática contemplativa. Vale notar que, nestes últimos, houve a associação de alguma outra prática, tal como *journaling* e yoga, com práticas de atenção plena e/ou meditativa, dominantes no conjunto de estudos selecionados.

Destaca-se, ainda, que 36 estudos (65,4%) reportaram a utilização e/ou adaptação de um protocolo já existente de prática contemplativa, a exemplo do *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) e do *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) (Fjorback *et al.*, 2011). Especificando um pouco mais essa informação, 18 (50%) dentre esses 36 estudos foram desenvolvidos na Medicina, 10 (27,8%) em Psicologia, dois (5,5%) em Enfermagem, um (1) nas Ciências do Comportamento, 1 na Fonoaudiologia e quatro (11,1%) envolvendo vários cursos.

É importante mencionar que vários estudos reforçaram a importância da adaptação de tais protocolos às dinâmicas próprias da formação em Saúde, muitas vezes caracterizada por um grande volume de atividades e poucas horas de descanso nos turnos de ensino, a exemplo do curso médico. Essa situação provavelmente se relaciona com o interesse dos estudos em avaliar – e aumentar – a viabilidade da inserção das PC na formação em Saúde (Tabela 6), mas também indica uma tentativa de adaptá-las às dinâmicas formativas existentes, mais do que de assumir uma intenção de transformar as práticas de ensino. Assim, podemos nos perguntar se as PC foram utilizadas muito mais para aliviar as rotinas estressantes dos estudantes – particularmente evidentes na Medicina – do que para transformar os processos de ensino-aprendizagem presentes em tais áreas, sendo essa uma questão a ser aprofundada em estudos futuros.

Ao cruzarmos a população de estudo com os diferentes tipos de prática contemplativas empregadas (Tabela 5), observamos ainda que: entre os residentes, 17 (70,4%) dos estudos empregaram *mindfulness*, quatro (13,8%) várias PC, dois (6,9%) yoga, um (1) meditação zen e um (1) *mindfulness* em movimento (dança); entre os estudos com mestrados e/ou doutorandos temos que 11 (50%) envolveram várias PCs, 10 (45,5%) empregaram *mindfulness* e um (1) Qigong; o único estudo exclusivamente desenvolvido com docentes envolveu *mindfulness*. A observação de um maior percentual no emprego de *mindfulness* entre os residentes nos parece reforçar a hipótese da utilização desta prática prioritariamente para aliviar a rotina estressante particularmente vivenciada por esse grupo de estudantes. Em contrapartida, o maior emprego de várias PC entre mestrados e doutorandos parece apontar para uma intencionalidade mais

variada na introdução de pedagogias contemplativas na formação em Saúde. A exemplo disso, muitos estudos da área de Psicologia destacaram as contribuições das PC para o desenvolvimento de competências profissionais.

Tabela 5 – Práticas contemplativas e população de estudo.

Tipos	Doc	Dout	Mest	Dout-Mest	Resid	Diver	Total
Mindful movement	-	-	-	-	-	1	1
Mindfulness	2	1	2	6	2	19	32
Zen meditation	-	-	-	-	-	1	1
Qigong	-	-	-	1	-	-	1
Yoga	1	-	-	-	-	2	3
Multi	2	-	-	9	2	4	17
TOTAL	5	1	2	16	4	27	55

Fonte: elaborada pelos autores (2025).

Ao categorizarmos os objetivos principais dos estudos selecionados (Tabela 6), identificamos que 23 (41,8%) deles buscaram “avaliar os programas e protocolos empregados”, 12 (21,8%) enfocaram as contribuições das PC para a “promoção do bem-estar e gerenciamento do *burnout* e estressores” entre estudantes e/ou residentes, 11 (20%) analisaram a “viabilidade de implementação” das intervenções realizadas e nove (16,4%) refletiram sobre as contribuições do emprego das PC para o “desenvolvimento de competências profissionais”. Se somarmos os estudos que objetivaram avaliar protocolos com aqueles dedicados à análise da viabilidade da inserção das PC na formação em Saúde, temos que 61,8% dos estudos se dirigiram a produzir evidências relevantes para a legitimação e ampliação dessa inserção nas práticas de ensino. É curioso notar que 45,4% dos estudos destacaram em suas conclusões os benefícios das PC para a saúde mental e/ou bem-estar, ao passo que a avaliação de tais benefícios é assumida desde os objetivos somente em 22% dos estudos revisados. De todo modo, há uma clara e forte justificativa e interesse dos estudos em relação às contribuições das PC para a saúde mental e/ou bem-estar dos estudantes.

As situações acima descritas provavelmente refletem o fato desse tipo de experiência pedagógica ainda ser incipiente e inovadora, ao tempo em que tem forte potencial para mitigar sofrimentos mentais cada vez mais presentes no Ensino Superior e na PG. O fato de a maior

parte dos estudos revisados terem abordado a aplicação e/ou adaptação de protocolos baseados em *mindfulness* reforça essa explicação. Isso porque há uma legitimidade acumulada por protocolos centrados nessa PC no campo da Saúde, os quais foram construídos no ambiente acadêmico – especialmente na área da Medicina –, no contexto de um conjunto de evidências científicas sobre os benefícios da meditação para a saúde, produzidas desde os anos de 1980.

Tabela 6 – Objetivos e conclusões.

CONCLUSÕES	OBJETIVOS				
	Protocolo	Competência	Bem-estar	Viabilidade	Total
Contribuiu para o desenvolvimento de competências profissionais	6	4	4	2	16
Não produziu evidências suficientes sobre as contribuições para saúde mental e bem-estar	-	1	1	-	2
Produziu benefícios para saúde mental e/ou bem-estar	14	3	6	2	25
Boa viabilidade da implementação	3	1	1	7	12
Total	23	9	12	11	55

Fonte: elaborada pelos autores (2025).

Nota: Avaliação de programas e protocolos (protocolo); Desenvolvimento de competências profissionais (competência); Promoção de bem-estar e gerenciamento de *burnout* e estressores (bem-estar); Viabilidade de implementação (viabilidade).

Ainda que represente o menor grupo de artigos, vale destacar que uma parcela expressiva dos estudos enfocou o desenvolvimento de competências profissionais, ressaltando, por exemplo, as contribuições das PCs oferecidas para o incremento da atenção plena e da compaixão, assim como do equilíbrio emocional para lidar com situações conflitivas e/ou estressantes comumente presentes na prática profissional em Saúde. Contudo, ao fazermos o cruzamento desse objetivo com a área/curso em que o estudo foi realizado, observamos que seis dos nove estudos encontrados foram realizados na Psicologia, dois em mais de um curso simultaneamente e um (1) na Odontologia. Ainda que a grande maioria dos artigos selecionados se refira à incorporação das PCs em cursos de PG na área médica, observamos assim que a contribuição de tais práticas para o exercício profissional não foi o objetivo principal dos estudos realizados nesta área específica.

Tabela 7 – População de estudo e objetivos.

	Protocolos	Competência	Bem-estar	Viabilidade	Total
Diversos	1	-	-	4	5
Docentes	-	1	-	-	1
Dout-Mest	9	6	6	2	2
Residentes	13	3	6	5	27
Total	23	9	12	11	55

Fonte: elaborada pelos autores (2025).

Nota: Avaliação de programas e protocolos (Protocolos); Desenvolvimento de competências profissionais (Competência); Promoção de bem-estar e gerenciamento de *burnout* e estressores (Bem-estar); Viabilidade de implementação (Viabilidade); mestrandos e/ou doutorandos (Dout-Mest).

Na Tabela 7, ao considerarmos os objetivos dos estudos junto aos mestrandos e doutorandos, nota-se que há uma distribuição mais equilibrada dos diferentes objetivos; ao passo que, entre os residentes, há uma ênfase na avaliação de protocolos e uma concentração grande também em estudos de viabilidade, com poucos estudos sobre desenvolvimento de competências. Esse último objetivo está mais presente nas experiências na PG *stricto sensu*, principalmente na área de Psicologia, a qual conta com cinco estudos realizados junto a cursos de mestrado voltados a formação de conselheiros. Nota-se um número baixíssimo de estudos sobre o desenvolvimento de competências profissionais entre os residentes, o que parece ser uma lacuna importante a ser preenchida, dado que sua formação se dá em regime de treinamento em serviço, muitas vezes contribuindo de forma importante para a sustentação das atividades assistenciais dos serviços de saúde, sofrendo forte pressão por produtividade.

Ainda que com menor intensidade da existente entre os estudos com residentes, também observamos uma ênfase sobre a avaliação de protocolos nos estudos sobre mestrandos e doutorandos. Ao levarmos em consideração que a PG *stricto sensu* e os programas de residência possuem muitas das características da chamada sociedade do cansaço (Han, 2015), seria de esperar um interesse mais intenso nos benefícios das PC para a promoção do bem-estar ponto este reforçado nas conclusões dos estudos, conforme veremos a seguir. Sobre esse ponto, vale lembrar novamente que essa ênfase é dada nas conclusões dos estudos.

As principais conclusões (Tabela 7) dos estudos selecionados foram classificadas, a partir das seguintes categorias: produziu benefícios para saúde mental e/ou bem-estar, com 25 estudos (45,4%); não produziu evidências suficientes sobre as contribuições para saúde mental e bem-estar, com dois estudos (3,60%); contribuiu para o desenvolvimento de competências profissionais, com 16 estudos (29,1%); boa viabilidade da implementação, com 12 estudos (21,8%). Tais conclusões apontam, assim, para aspectos majoritariamente positivos sobre a incorporação de PCs em cursos de PG em Saúde, entre os quais se destaca seu potencial para se apresentar como estratégia de promoção da saúde de estudantes e residentes. Ainda que haja indícios sobre os benefícios das PC para o desenvolvimento de competências profissionais, nota-se o caráter simultaneamente incipiente e inovador destas contribuições nas experiências pedagógicas estudadas.

A alta concentração de publicações nos EUA e de estudos sobre *mindfulness*, um dos principais resultados desta revisão de escopo, provavelmente responde a uma multiplicidade de fatores. Dentre esses, é forçoso lembrar que os EUA lideram o *ranking* de publicações científicas no mundo (Panorama [...], 2024). Além disso, sabe-se que as práticas meditativas orientais possuem uma longa presença naquele país, favorecida pela introdução do budismo há mais de um século e da sua forte expansão nos EUA especialmente a partir das décadas de 1960 e 1970, no bojo dos movimentos de contracultura. Além disso, aquele país concentra quase metade das publicações no mundo sobre *mindfulness*, sendo que vários dos pesquisadores mais citados na investigação desse tema são dos EUA (Baminiwatta; Solangaarachchi, 2021). Não menos importante é o fato, já mencionado, de que o idealizador do MBSR (Jon Kabat-Zinn) ser um médico, professor e pesquisador reconhecido no ambiente acadêmico dos EUA e ter formatado um protocolo adequado para as dinâmicas e expectativas da formação em Saúde naquele país, contribuindo para legitimar o *mindfulness* na área da Saúde ao longo de décadas (Kabat-Zinn, 2003). Esse conjunto de fatores ajuda a entender a razão pela qual o yoga, por exemplo, não tenha o mesmo espaço nas experiências pedagógicas e publicações revisadas, mesmo que tal prática possua também uma longa e ampla presença nos EUA e que conte com diversas evidências científicas sobre sua contribuição para a saúde.

Ao mesmo tempo, os resultados desta revisão apontam para um crescente interesse sobre essa temática em outras partes do mundo, especialmente de modo mais recente. Nota-se que, no Brasil, o yoga e a meditação são práticas amplamente presentes e reconhecidas, tanto no setor privado quanto no público, como práticas de autocuidado e de promoção da saúde e do bem-estar. Além disso, desde 2017 essas PC fazem parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (Brasil, 2017). No entanto, os resultados encontrados na presente revisão indicam que sua presença na formação em Saúde no país ainda é bastante incipiente.

4 Conclusões

Cabe destacar, como limitação do presente trabalho, que embora tenham sido selecionados diversos estudos a partir de estratégias de busca rigorosas e sistemáticas, o fato de uma quantidade substantiva dos artigos terem sido identificados em referências de revisões de literatura indica a necessidade de aprimoramento de tais estratégias em investigações futuras.

A revisão de escopo evidenciou que existem muitas experiências de inserção de PC no ensino pós-graduado em Saúde – *lato sensu* e *stricto sensu* –, bastante concentradas nos EUA, ainda que também presentes em diversos países, voltadas principalmente para a avaliação e análise de viabilidade da implantação de protocolos de *mindfulness*, entre residentes da área médica, em uma perspectiva culturalmente adequada àquele país e em formato adaptado às dinâmicas formativas da área da Saúde. Um conjunto expressivo de estudos foi desenvolvido entre mestrandos e doutorandos, incorporando uma variabilidade maior de PC do que aquela empregada entre residentes. É interessante notar que parte considerável das experiências pedagógicas desenvolvidas na PG *stricto sensu* esteve interessada nas contribuições das PC para o desenvolvimento de competências profissionais.

Podemos inferir, a partir dos resultados, que as PC são ainda timidamente reconhecidas na educação pós-graduada no Brasil, tanto no que se refere ao seu potencial para beneficiar a saúde mental dos estudantes, quanto em relação a suas contribuições para a transformação das experiências formativas na área da Saúde. Assim, tendo em vista o potencial de tais práticas, torna-se importante conhecermos melhor as experiências internacionais já existentes. Contudo,

ainda que os protocolos de *mindfulness* já existentes ajudem a ampliar a difusão desse tipo de iniciativa no ensino em Saúde, é importante considerar as dinâmicas singulares do contexto educacional brasileiro, assim como manter abertura para a construção de conexões com experiências e PC de diferentes povos e tradições presentes no Brasil.

A observação de um crescente interesse mundial na incorporação das PC na PG em Saúde, em meio a um cenário desafiador no que se refere à saúde mental da comunidade acadêmica, aponta para um possível futuro promissor desse tipo de experiência, em vista de suas evidentes contribuições para bem-estar, afiliação estudantil e desenvolvimento de competências profissionais, sendo esses interesses de pesquisa a serem reforçados.

Referências

AUERBACH, Randy. P. *et al.* WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: prevalence and distribution of mental disorders. **Journal of Abnormal Psychology**, v. 127, n. 7, p. 623-638, 2018. DOI: 10.1037/abn0000362.

BAMINIWATTA, Anuradha; SOLANGAARACHCHI, Indrajith. Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years: a bibliometric analysis of publications indexed in Web of Science. **Mindfulness**, v. 12, p. 2099-2116, 2021. DOI: 10.1007/s12671-021-01681-x.

BANDEIRA, Alexsandra da Silva *et al.* Mapping recommended strategies to promote active and healthy lifestyles through physical education classes: a scoping review. **International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity**, v. 19, n. 1, p. 1-20, 2022. DOI: 10.1186/s12966-022-01278-0.

BARBEZAT, Daniel P.; BUSH, Mirabai. **Contemplative practices in higher education: powerful methods to transform teaching and learning**. Nova Iorque: John Wiley & Sons, 2014.

BARROS, Leonardo de Oliveira; AMBIEL, Rodolfo Augusto Matteo; BAPTISTA, Makilim Nunes. Sintomatologia depressiva em estudantes brasileiros de pós-graduação stricto sensu. **Psico**, v. 52, n. 4, p. e36161, 2021. DOI: 10.15448/1980-8623.2021.4.36161.

BITTAR, Yuri; LIBERMAN, Flavia. Frestas: uma experiência de espaço contemplativo na formação em Saúde. **Interface**, v. 27, e220047, 2023. DOI: 10.1590/interface.220047.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Portaria nº 849, de 21 de março de 2017**. Inclui a arteterapia, ayurveda, biodança, dança circular, meditação, musicoterapia, naturopatia,

osteopatia, quiropraxia, reflexoterapia, reiki, shantala, terapia comunitária integrativa e yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. Brasília, DF: MS, 2017.

CHIODELLI, Roberto *et al.* Mindfulness-based interventions in undergraduate students: a systematic review. **Journal of American College Health**, v. 70, n. 3, p. 791-800, 2022. DOI: 10.1080/07448481.2020.1767109.

COELHO, S. S.; CASTELLANOS, M. E. P.; VIEIRA, V. V. C. S. Práticas Contemplativas e Didática do sensível. *In*: D'AVILA, Cristina; MADEIRA, Ana Verena (prg.). **Sala de aula on-line na educação superior**. Salvador, BA: EDUFBA, 2023. v. 1, p. 13-240.

CORDEIRO, Luciana; SOARES, Cassia Baldini. Revisão de escopo: potencialidades para a síntese de metodologias utilizadas em pesquisa primária qualitativa. **Boletim do Instituto de Saúde-BIS**, v. 20, n. 2, p. 37-43, 2019. DOI: 10.52753/bis.2019.v20.34471.

COSTA, Everton Garcia da; NEBEL, Letícia. O quanto vale a dor? Estudo sobre a saúde mental de estudantes de Pós-Graduação no Brasil. **Polis** (Santiago), v. 17, n. 50, p. 207-227, ago. 2018. DOI: 10.4067/S0718-65682018000200207.

COULON, Alain. O ofício de estudante: a entrada na vida universitária. **Educação e Pesquisa**, v. 43, n. 4, p. 1239-1250, out./dez. 2017. DOI: 10.1590/S1517-9702201710167954

DVOŘÁKOVÁ, Kamila *et al.* First-year college students' well-being: 3-month follow-up of mindfulness intervention and potential mechanisms of change. **Mindfulness**, v. 13, p. 1246-1257, 2022. DOI: 10.1007/s12671-022-01872-0.

DVOŘÁKOVÁ, Kamila *et al.* Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: pilot randomized controlled trial. **Journal of American College Health**, v. 65, n. 4, p. 259-267, 2017. DOI: 10.1080/07448481.2017.1278605.

ERGAS, Oren. A contemplative turn in education: charting a curricular-pedagogical countermovement. **Pedagogy, Culture & Society**, v. 27, n. 2, p. 251-270, 2019. DOI: 10.1080/14681366.2018.1465111.

EVANS, Teresa *et al.* Evidence for a mental health crisis in graduate education. **Nature biotechnology**, v. 36, n. 3, p. 282-284, 2018. DOI: 10.1038/nbt.4089.

FJORBACK, Lone Overby *et al.* Mindfulness-Based Stress Reduction and Mindfulness-Based Cognitive Therapy – a systematic review of randomized controlled trials. **Acta Psychiatrica Scandinavica**, v. 124, n. 2, p. 102-119, 2011. DOI: 10.1111/j.1600-0447.2011.01704.x.

GLATZ, Emanoela Thereza Marques de Mendonça *et al.* Ensino remoto emergencial e a saúde mental de pós-graduandos: o sofrimento psíquico discente em tempos de pandemia.

Revista de Educação da Universidade Federal do Vale do São Francisco, v. 12, n. 28, 2022. Disponível em: <https://www.periodicos.univasf.edu.br/index.php/revasf/article/view/1873>. Acesso em: 29 out. 2022.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Petrópolis: Editora Vozes, 2015.

JIMÉNEZ-PICÓN, Nerea *et al.* The relationship between mindfulness and emotional intelligence as a protective factor for healthcare professionals: systematic review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 10, 5491, 2021. DOI: 10.3390/ijerph18105491.

JONGPIITTAPORN, Pakamon; SIPIYARUK, Kawin; BURANACHAD, Naiyana. The impact of contemplative practice in dental education: a qualitative study in general dentistry. **Journal of International Society of Preventive & Community Dentistry**, v. 12, n. 1, p. 78-84, jan./fev. 2022. DOI: 10.4103/jispcd.JISPCD_252_21.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, n. 2, p. 144–156, 2003. DOI: 10.1093/clipsy.bpg016.

LOUZADA, Rita de Cássia Ramos; SILVA FILHO, João Ferreira da. Formação do pesquisador e sofrimento mental: um estudo de caso. **Psicologia em Estudo**, v. 10, n. 3, p. 451-461, dez. 2005. DOI: 10.1590/S1413-73722005000300013.

MACDONALD, Helen Z.; NEVILLE, Tracy. Promoting college students' mindfulness, mental health, and self-compassion in the time of COVID-19: feasibility and efficacy of an online, interactive mindfulness-based stress reduction randomized trial. **Journal of College Student Psychotherapy**, v. 37, n. 3, p. 260-278, 2023. DOI: 10.1080/87568225.2022.2028329.

MOREIRA, Juliana Almeida Menezes *et al.* Protocolo de Revisão de Escopo: um estudo de sistematização do conhecimento no contexto da Hanseníase. **Frontiers of Knowledge Representation**, v. 1, n. 2, p. 159-170, 2021.

PANORAMA das mudanças na pesquisa no Brasil: aproveitando oportunidades de crescimento. São Paulo: Clarivate, 2024. Disponível em: https://www.abcd.usp.br/wp-content/uploads/2024/08/Relatorio_panorama_da_pesquisa_brasil_clarivate-capes-agosto-2024.pdf. Acesso em: 4 dez. 2024.

PEIXOTO, M. T.; MESQUITA SOARES, T. C.; FIRMINO BEZERRA, S. T. A produção acadêmica suscita adoecimento? Revisão sistemática integrativa sobre a saúde discente na Pós-Graduação stricto sensu. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, v. 18, n. 39, p. 1-17, 2022. DOI: 10.21713/rbpg.v18i39.1840.

Referências

- SAMPAIO, Sônia Maria Rocha; SANTOS, Georgina Gonçalves dos. A teoria da afiliação: notas para pensar a adaptação de novos públicos ao ensino superior. **Atos de Pesquisa em Educação**, v. 1, n. 10, p. 203-214, 2015. DOI: 10.7867/1809-0354.2015v1n10p203-214.
- SANTOS, André Faro; ALVES JÚNIOR, Antonio. Estresse e estratégias de enfrentamento em mestrados de Ciências da Saúde. **Psicologia: reflexão e crítica**, v. 20, n. 1, p. 104-113, 2007. DOI: 10.1590/S0102-79722007000100014.
- SANTOS, Anelise Schaurich dos; PERRONE, Cláudia Maria; DIAS, Ana Cristina Garcia. Adaptação à pós-graduação stricto sensu: uma revisão sistemática de literatura. **Psico-USF**, v. 20, n. 1, p. 141-152, jan./ abr. 2015. DOI: 10.1590/1413-82712015200113.
- SCIDA, Emily E.; JONES, Jill N. Navigating stress: Graduate student experiences with contemplative practices in a foreign language teacher education course. **Journal of Contemplative Inquiry**, v. 4, n. 1, p. 207-228, 2017. Disponível em: <https://digscholarship.unco.edu/joci/vol4/iss1/13>. Acesso em: 13 jul. 2026.
- SENSIPER, Sylvia. Teaching meditation to college students within an historical and cultural context: a qualitative analysis of undergraduate reflections on contemplative practice. **Current Psychology**, v. 42, p. 15356-15367, 2023. DOI: 10.1007/s12144-022-02811-x.
- SHAPIRO, Shauna L.; BROWN, Kirk Warren; ASTIN, John. Toward the integration of meditation into higher education: a review of research evidence. **Teachers College Record**, v. 113, n. 3, p. 493-528, 2011. DOI: 10.1177/016146811111300306.
- SILVA, Talita Caetano; BARDAGI, Marucia Patta. O aluno de pós-graduação stricto sensu no Brasil: revisão da literatura dos últimos 20 anos. **Revista Brasileira de Pós-Graduação**, v. 12, n. 29, p. 683-714, 2015. DOI: 10.21713/2358-2332.2015.v12.853.
- SPINELLI, Christina; WISENER, Melanie; KHOURY, Bassam. Mindfulness training for healthcare professionals and trainees: a meta-analysis of randomized controlled trials. **Journal of Psychosomatic Research**, v. 120, p. 29-38, maio 2019.
- TRICCO, Andrea C. *et al.* A scoping review on the conduct and reporting of scoping reviews. **BMC medical research methodology**, v. 16, p. 1-10, 2016. DOI: 10.1186/s12874-016-0116-4.
- WOOLSTON, Chris. Graduate survey: a love-hurt relationship. **Nature**, v. 550, p. 549- 552, 2017. DOI: 10.1038/nj7677-549a.

Apêndice A – Referências completas dos artigos revisados

ALLESBACH, Heidi *et al.* Daily self-care and cognitive restructuring: a potentially potent prescription for physician wellness. **Cogent Medicine**, v. 6, n.1, 2019.
<https://doi.org/10.1080/2331205X.2019.1704151>.

BABBAR, Shilpa *et al.* Addressing Obstetrics and Gynecology Trainee Burnout Using a Yoga-Based Wellness Initiative During Dedicated Education Time. **Obstetrics & Gynecology**, v.133, n.5, p. 994-1001, 2019.
<https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003229>.

BECK, Ann R.; VERTICCHIO, Heidi. Effectiveness of a Method for Teaching Self-Compassion to Communication Sciences and Disorders Graduate Students, **American Journal of Speech-Language Pathology**, v. 27, n.1, p.192-206, 2018.
https://doi.org/10.1044/2017_AJSLP-17-0060.

BOHECKER, Lynn *et al.* A Mindfulness Experiential Small Group to Help Students Tolerate Ambiguity. **Counselor Education and Supervision**, 55, p.16-30, 2016.
<https://doi.org/10.1002/ceas.12030>.

BOHECKER, Lynn *et al.* Mindfully Educating Our Future: The MESG Curriculum for Training Emergent Counselors. **The Journal for Specialists in Group Work**, v.39, n.3, p.257-273, 2014. <https://doi.org/10.1080/01933922.2014.919046>.

CHEUNG, Elaine O. *et al.* Preliminary Efficacy of a Brief Mindfulness Intervention for Procedural Stress in Medical Intern Simulated Performance: a randomized controlled pilot trial. **J Altern Complement Med**. Apr;26(4):282-290, 2020. DOI: 10.1089/acm.2019.0209

CHRISMAN, Jennifer A.; CHAMBERS CHRISTOPHER, John; LICHTENSTEIN, Sarah J. Qigong as a Mindfulness Practice for Counseling Students: a qualitative study. **Journal of Humanistic Psychology**, 49(2), p.236-257, 2009.
<https://doi.org/10.1177/0022167808327750>.

CHRISTOPHER, John, MARIS, Judy A. Integrating mindfulness as self-care into counselling and psychotherapy training. **Counselling and Psychotherapy Research**, 10, p. 114-125, 2010. <https://doi.org/10.1080/14733141003750285>.

CHRISTOPHER, John Chambers *et al.* Teaching Self-Care Through Mindfulness Practices: the application of yoga, meditation, and qigong to counselor training. **Journal of Humanistic Psychology**, v. 46, n.4, p.494-509, 2006. <https://doi.org/10.1177/0022167806290215>.

CONELIUS Jaclyn, IANNINO-RENTZ, Rose. Incorporating a Mindfulness Program in a Graduate Family Nurse Practitioner Program. **Journal of Holistic Nursing**. v. 39, n. 4, p.369-372, 2021. <https://doi.org/10.1177/0898010121997303>.

- COSTER, Samantha *et al.* An online mindfulness intervention to enhance compassion in nursing practice: a feasibility and acceptability study with nursing students. **Int J Nurs Stud Adv.** 2, p.100004, 2020. <https://doi.org/10.1016/j.ijnsa.2020.100004>.
- DORIAN, Marina & KILLEBREW, Jessica E. A Study of Mindfulness and Self-Care: a path to self-compassion for female therapists in training. **Women & Therapy**, v. 37(1–2), p. 155–163, 2014. <https://doi.org/10.1080/02703149.2014.850345>.
- DUFFY, Jason T. *et al.* A Qualitative Study of the Experiences of Counseling Students Who Participate in Mindfulness-Based Activities in a Counseling Theory and Practice Course. **Int J Adv Counselling**, 39, p. 28–42, 2017. <https://doi.org/10.1007/s10447-016-9280-9>.
- FELTON, Tasha M.; COATES, Lindsey; CHRISTOPHER, John C. Impact of Mindfulness Training on Counseling Students' Perceptions of Stress. **Mindfulness**, 6, p.159–169, 2015. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0240-8>.
- FENDEL, Johannes C. *et al.* The impact of a tailored mindfulness-based program for resident physicians on distress and the quality of care: a randomized controlled trial. **J Intern Med.** v.290, n.6, p.1233–1248, 2021. <https://doi.org/10.1111/joim.13374>.
- FENDEL, Johannes C. *et al.* A Mindfulness Program to Improve Resident Physicians' Personal and Work-Related Well-being: a feasibility study. **Mindfulness**, 11, p.1511–1519, 2020. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01366-x>.
- GHERARDI-DONATO, Edilaine C.S. *et al.* Efetividade de uma intervenção baseada em Mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de Enfermagem. **SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.** v.16, n.3, p.33–43, 2020. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.152589>.
- GOLDHAGEN, Brian E. *et al.* Stress and burnout in residents: impact of mindfulness-based resilience training. **Adv Med Educ Pract.** 6, p.525–32, 2015. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S88580>.
- GREESON, Jeffrey M.; TOOHEY, Michael J.; PEARCE, Michelle J. An adapted, four-week mind-body skills group for medical students: reducing stress, increasing mindfulness, and enhancing self-care. **Explore (NY)**, v.11, n.3, p.186–92, 2015. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2015.02.003>.
- GREPMAIR, Ludwig *et al.* Promoting mindfulness in psychotherapists in training influences the treatment results of their patients: a randomized, double-blind, controlled study. **Psychother Psychosom** (2007) 76 (6): 332–338, 2007. <https://doi.org/10.1159/000107560>.
- HEMANTH, Pooja; FISHER, Paul. Clinical Psychology Trainees' Experiences of Mindfulness: an interpretive phenomenological analysis. **Mindfulness**, 6, p.1143–1152, 2015. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0365-4>.

HO, Rainbow T.; SING, Cheuk Y; WONG, Venus P. Addressing holistic health and work empowerment through a body-mind-spirit intervention program among helping professionals in continuous education: a pilot study. **Soc Work Health Care**. v.55, n.10, p.779-793, 2016. <https://doi.org/10.1080/00981389.2016.1231153>.

HOPKINS, Annie; PROEVE, Michael. Teaching mindfulness-based cognitive therapy to trainee psychologists: qualitative and quantitative effects. **Counselling Psychology Quarterly**, v.26, n.2, p.115–130, 2013. <https://doi.org/10.1080/09515070.2013.792998>.

IRELAND, Michael *et al.* A randomized controlled trial of mindfulness to reduce stress and burnout among intern medical practitioners. **Medical Teacher**, v.39, n.4, p.409–414, 2017. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2017.1294749>.

JONGPIITTAPORN, Pakamon; SIPIYARUK, Kawim; BURANACHAD, Naiyana. The Impact of Contemplative Practice in Dental Education: a qualitative study in general Dentistry. **J Int Soc Prev Community Dent**. v.12, n.1, p.78-84, 2022. https://doi.org/10.4103/jispcd.JISPCD_252_21.

KASHAT Lawrence, CARTER Bridgette, MOSHA Maua, KAVANAGH Katherine R. Mindfulness Education for Otolaryngology Residents: a pilot study. **OTO Open**. v. 4, n. 3, p.2473974X20945277, 2020. <https://doi.org/10.1177/2473974X20945277>.

KEMPER, Kathi J.; LYNN, Joanne; MAHAN, John D. What is the impact of online training in mind–body skills?. **Journal of evidence-based complementary & alternative medicine**, v. 20, n. 4, p. 275-282, 2015. <https://doi.org/10.1177/2156587215580882>.

KINSER, Patricia *et al.* “Awareness is the first step”: an interprofessional course on mindfulness & mindful-movement for healthcare professionals and students. **Complementary therapies in clinical practice**, v. 25, p. 18-25, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.08.003>.

LEBARES, C. C. *et al.* Exploration of individual and system-level well-being initiatives at an academic surgical residency program: a mixed-methods study. **JAMA Netw Open**. 2021; 4 (1): e2032676 [em linha]. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.32676>.

LEBARES, C. C. *et al.* Feasibility of formal mindfulness-based stress-resilience training among surgery interns: a randomized clinical trial. **JAMA Surg**. 2018; 153 (10): e182734. **Int J Med Educ**, v. 9, p. 1-6, 2018. <https://doi.org/10.1001/jamasurg.2018.2734>.

LEBARES, Carter C. *et al.* Efficacy of mindfulness-based cognitive training in surgery: additional analysis of the mindful surgeon pilot randomized clinical trial. **JAMA network open**, v. 2, n. 5, p. e194108-e194108, 2019. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.4108>.

LEBARES, Carter C. *et al.* Enhanced stress resilience training in surgeons: iterative adaptation and biopsychosocial effects in 2 small randomized trials. **Annals of Surgery**, v. 273, n. 3, p. 424-432 2021. <https://doi.org/10.1097/SLA.0000000000004145>.

MARIS, Judy A. The impact of a mind/body medicine class on counselor training: a personal journey. **Journal of humanistic psychology**, v. 49, n. 2, p. 229-235, 2009. <https://doi.org/10.1177/0022167809331859>.

MCCOLLUM, Eric E.; GEHART, Diane R. Using mindfulness meditation to teach beginning therapists therapeutic presence: a qualitative study. **Journal of Marital and family Therapy**, v. 36, n. 3, p. 347-360, 2010. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2010.00214.x>.

MINICHIELLO, Vincent; WEBBER, Sarah. Resident physician perspectives on mindfulness education in residency: a multispecialty qualitative assessment of clinical care impact. **Journal of Graduate Medical Education**, v. 15, n. 3, p. 356-364, 2023. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-22-00492.1>.

MOORE, Phil. Introducing mindfulness to clinical psychologists in training: An experiential course of brief exercises. **Journal of Clinical Psychology in Medical Settings**, v. 15, p. 331-337, 2008. <https://doi.org/10.1007/s10880-008-9134-7>.

NOBLE, Helen *et al.* Evaluating mindfulness training for medical and PhD nursing students. **British Journal of Nursing**, v. 28, n. 12, p. 798-802, 2019. <https://doi.org/10.12968/bjon.2019.28.12.798>.

PANDYA, Samta P. Online meditation program builds resilience and competencies among social work students working with older adults. **Journal of Social Work Education**, v. 58, n. 1, p. 63-75, 2022. <https://doi.org/10.1080/10437797.2020.1817817>.

REED, Leighton *et al.* Factors correlating to burnout among otolaryngology residents. **Annals of Otology, Rhinology & Laryngology**, v. 129, n. 6, p. 599-604, 2020. <https://doi.org/10.1177/0003489420903329>.

RICKER, Mari *et al.* Well-being in residency: impact of an online physician well-being course on resiliency and burnout in incoming residents. **Family Medicine**, v. 53, n. 2, p. 123-128, 2021. <https://doi.org/10.22454/FamMed.2021.314886>.

RODRIGUEZ VEGA, Beatriz *et al.* Impact of mindfulness training on attentional control and anger regulation processes for psychotherapists in training. **Psychotherapy Research**, v. 24, n. 2, p. 202-213, 2014. <https://doi.org/10.1080/10503307.2013.838651>.

RUNYAN, Christine *et al.* Impact of a family medicine resident wellness curriculum: a feasibility study. **Medical Education Online**, v. 21, n. 1, p. 30648, 2016. <https://doi.org/10.3402/meo.v21.30648>.

SANKO, Jill; MCKAY, Mary; ROGERS, Scott. Exploring the impact of mindfulness meditation training in pre-licensure and post graduate nurses. **Nurse education today**, v. 45, p. 142-147, 2016. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.07.006>.

SCHURE, Marc B.; CHRISTOPHER, John; CHRISTOPHER, Suzanne. Mind-body medicine and the art of self-care: teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, and qigong. **Journal of Counseling & Development**, v. 86, n. 1, p. 47-56, 2008. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2008.tb00625.x>.

SCOTT, Jane *et al.* Should personal practice be part of cognitive behaviour therapy training? Results from two self-practice/self-reflection cohort control pilot studies. **Clinical Psychology & Psychotherapy**, v. 28, n. 1, p. 150-158, 2021. <https://doi.org/10.1002/cpp.2497>.

SHAPIRO, Shauna L.; BROWN, Kirk Warren; BIEGEL, Gina M. Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. **Training and education in professional psychology**, v. 1, n. 2, p. 105, 2007. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/1931-3918.1.2.105>.

SZUSTER, Richard R. *et al.* Presence, resilience, and compassion training in clinical education (PRACTICE): evaluation of a mindfulness-based intervention for residents. **The International Journal of Psychiatry in Medicine**, v. 55, n. 2, p. 131-141, 2020. <https://doi.org/10.1177/0091217419887639>.

TAYLOR, Jennifer *et al.* How junior doctors perceive personalised yoga and group exercise in the management of occupational and traumatic stressors. **Postgraduate medical journal**, v. 98, n. 1161, p. e10-e10, 2022. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2020-139191>.

TAYLOR, Jennifer *et al.* Personalised yoga for burnout and traumatic stress in junior doctors. **Postgraduate medical journal**, v. 96, n. 1136, p. 349-357, 2020. <https://doi.org/10.1136/postgradmedj-2019-137413>.

VERWEIJ, Hanne *et al.* Does mindfulness training enhance the professional development of residents? A qualitative study. **Academic Medicine**, v. 93, n. 9, p. 1335-1340, 2018. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000002260>.

VILLARREAL, Manuel *et al.* Feasibility, acceptability and effect of the Mindful Practice curriculum in postgraduate training of general practitioners. **BMC Medical Education**, v. 21, p. 1-8, 2021. <https://doi.org/10.1186/s12909-021-02747-z>.

WEITZMAN, Rachel E. *et al.* Incorporating virtual reality to improve otolaryngology resident wellness: one institution's experience. **The Laryngoscope**, v. 131, n. 9, p. 1972-1976, 2021. <https://doi.org/10.1002/lary.29529>.

WHITESMAN, Simon; MASH, Robert. Examining the effects of a mindfulness-based distance learning professional training module on personal and professional functioning: a qualitative study. **BMC Medical Education**, v. 16, p. 1-8, 2016. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0810-2>.

YELA, José Ramón *et al.* Effects of the Mindful Self-Compassion programme on clinical and health psychology trainees' well-being: a pilot study. **Clinical Psychologist**, v. 24, n. 1, p. 41-54, 2020. <https://doi.org/10.1111/cp.12204>.

ZAZULAK, Joyce *et al.* The art of medicine: arts-based training in observation and mindfulness for fostering the empathic response in medical residents. **Medical Humanities**, v. 43, n. 3, p. 192-198, 2017. <https://doi.org/10.1136/medhum-2016-011180>.