



Projeto piloto - programa de 8 semanas de *Mindfulness* para universitários

Silvana Nirino¹, Paula Oliveira Silva^{1,2*}, Silvia Helena Mondenesi Pucci^{1,2}

¹Curso de Psicologia, Universidade Santo Amaro, São Paulo/SP, Brazil.

²Santa Casa de São Paulo, São Paulo, Brazil.

RESUMO

OBJETIVO

Avaliar os efeitos da prática de *Mindfulness* aplicada num programa de 8 semanas, em estudantes universitários.

MÉTODOS

Realizada pesquisa-intervenção, com amostra de conveniência e participação voluntária de estudantes, inscritos para um programa de 8 semanas de práticas em *Mindfulness*. Foram utilizados os questionários: perfil sociodemográfico; percepção de autossatisfação; Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) e *Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ-BR), ambos em versão adaptada e validada para o português do Brasil. Os questionários foram preenchidos anonimamente no início e no final do programa.

RESULTADOS

Participaram 58 estudantes universitários do curso de psicologia entre o 1º e o 10º semestre, com idades entre 18 e 60 anos. Para avaliar minimamente o projeto piloto, se fez necessário a presença de cada inscrito em pelo menos 5 encontros. Aqueles que não alcançaram essa participação mínima, não foram considerados nos resultados comparativos finais. O número final de participantes que entraram para as análises do estudo foi de 16 participantes. Foi utilizada a média para comparar os resultados iniciais e finais dos questionários. Na comparação, foi possível notar redução nos níveis de gravidade dos sintomas de estresse, depressão e ansiedade, e melhora na maioria dos escores de atenção plena obtidos nas facetadas.

CONCLUSÕES

A aplicação do programa de 8 semanas de *Mindfulness* em estudantes universitários sugeriu benefícios, como uma provável redução dos escores obtidos na avaliação de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, melhora na capacidade de atenção plena de modo geral e da autopercepção, e uma maior satisfação com a própria vida.

DESCRITORES

Atenção plena, Ansiedade, Estresse, Depressão, Estudantes.

Autor correspondente:

Paula Oliveira Silva.

Docente e Supervisora na Universidade Santo Amaro (UNISA). Rua Isabel Schmidt, 349. São Paulo, SP - Brasil.

E-mail: paulaolisilva@prof.unisa.br

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0003-3117-0259>

Copyright: This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons

Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided that the original author and source are credited.

DOI: <https://doi.org/10.56242/globalhealth;2022;2;8;1-5>

INTRODUÇÃO

Recursos e técnicas de relaxamento mental e corporal tem sido cada vez mais procurado e aplicado como forma de reduzir o estresse e ansiedade desde o início da pandemia de COVID-19¹. Em 2020, as buscas pelos termos meditação e *Mindfulness* (ou atenção plena) no Google atingiram o recorde dos últimos 16 anos².

Mindfulness, dentro do universo acadêmico e da linguagem científica, refere-se à qualidade ou o estado de estar atento a alguma coisa, implicando em uma atenção cautelosa. Não é apenas observar, mas sim prestar atenção com diligência³.

Uma pesquisa realizada pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) com 1.996 pessoas entre maio e julho de 2020, revelou que 80% da população analisada tornou-se mais ansiosa durante a pandemia de COVID-19⁴. No resumo de políticas sobre a COVID-19, a ONU (Organização das Nações Unidas) recomenda entre outras ações para minimizar os impactos da pandemia na saúde mental, aplicar uma abordagem total da sociedade para promover, proteger e cuidar de saúde mental⁵.

Neste sentido, a prática de técnicas que possam reduzir o estresse e a ansiedade, aumentadas durante a pandemia, como por exemplo o *Mindfulness*, atende às recomendações expostas pela ONU, como uma forma de promover e cuidar da saúde mental, e suportar na recuperação daqueles impactados pela COVID-19.

Dados da OMS, de 2018, sobre a carga de transtornos mentais na Região das Américas, destacaram o Brasil como o país com maior número de indivíduos ansiosos com 7,5% da população⁶.

Dentro deste cenário, encontra-se o estudante universitário que precisou enfrentar as estressantes mudanças impostas pela pandemia de COVID-19, como o isolamento e o ensino remoto, além das dificuldades econômicas e sociais gerados pela pandemia⁷. Junta-se a esse fato um mundo universitário menos estruturado que a vida escolar, exigindo maior adaptação dos jovens ingressantes⁸, e adaptação a uma nova realidade para os universitários veteranos. Muitos estudantes já estão em algum tipo de atividade profissional ou procurando emprego e enfrentando os desafios de iniciar uma carreira profissional⁹. Agregado a tudo isso, a maioria deles, está dentro de uma faixa etária entre 20 e 30 anos. Fase inicial do desenvolvimento humano da vida adulta, marcada por mudanças importantes, atividades intensas, novos desafios e mais responsabilidades, surgindo a necessidade de tomar decisões e tornar-se independente financeiramente. A vida social é mais ativa e alguns já combinam universidade com casamento e criação de filhos⁹.

Este estudo visou avaliar os efeitos da prática de *Mindfulness* aplicada num programa de 8 semanas, em estudantes universitários.

MÉTODOS

O estudo foi submetido e aprovado pelo CEP (Comitê de Ética e Pesquisa) da Universidade Santo Amaro - UNISA, com parecer nº 4.951.524, de 03 de setembro de 2021. Ele obteve uma amostra de conveniência composta por estudantes universitários (n=58), divididos em 4 grupos que se inscreveram para o programa "8 semanas de *Mindfulness*". Cada grupo foi constituído por cerca de 14 participantes, que escolheram, entre as opções disponibilizadas, dia e horário de acordo com seu interesse. Os participantes eram maiores de 18 anos, estudantes do curso de psicologia da UNISA, situada zona sul da cidade São Paulo/SP, Brasil; matriculados entre o 1º e 10º semestres, dos períodos matutino e noturno. Cada grupo se encontrou 1 vez por semana no período entre 04/04/2022 e 25/05/2022.

Foram utilizados como instrumentos para coleta de dados:

- 1) Questionário sociodemográfico (desenvolvido pelas próprias autoras), que inclui dados como idade, sexo, estado

civil, quantidade de filhos, número de pessoas na residência, status profissional, renda familiar, tratamentos em saúde mental, uso de substâncias psicoativas, status da escolaridade, turno de estudo; dados sobre a prática de *Mindfulness*; uma avaliação subjetiva quanto ao grau de percepção de sintomas de ansiedade, estresse e depressão, na qual são apresentados itens e solicitado ao sujeito determinar o grau de concordância em escala likert de 5 pontos, variando de 1 (Concordo Totalmente) a 5 (Discordo totalmente); e 15 itens para avaliação subjetiva quanto ao grau de satisfação em escala likert de 5 pontos em que o grau de concordância varia de 1 (Totalmente Satisfeito) a 5 (Totalmente Insatisfeito) quanto a calma, ansiedade, estresse, foco, atenção, concentração, autoconhecimento, desempenho nas atividades diárias, desempenho escolar, paz interior, autocontrole, disciplina, ruminação, qualidade do sono.

- 2) Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21) - (Versão original desenvolvida por Lovibond & Lovibond, 2004. Versão adaptada e validada para o português do Brasil por Ms. Rose Vignola and Profa. Adriana Tucci, 2013)¹⁰. Trata-se de uma escala de autorrelato, com três subescalas (depressão, ansiedade e estresse), tipo Likert (0,1,2 e 3), onde são apresentadas frases e solicitado ao sujeito determinar o grau de concordância desde "Não se aplicou de maneira alguma" que pontua zero (0) até ao "Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo", que pontua três (3). Cada subescala é composta por sete itens que avaliam sintomas de depressão, ansiedade e estresse. O resultado é obtido pela soma dos escores dos itens para cada uma das três subescalas, o que permite medir a gravidade dos sintomas e a resposta ao tratamento. O alfa de Cronbach da versão validada para o Brasil é de 0,92 para depressão, 0,90 para estresse e 0,86 para ansiedade.
- 3) *Facet Mindfulness Questionnaire* (FFMQ-BR) - (Versão original Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer & Toney, 2006. Versão adaptada e validada para o português do Brasil por Barros, Kozasa, Souza e Ronzani, 2014)¹¹. Trata-se de uma escala que avalia o nível de atenção plena composta por 39 itens em uma escala Likert de 5 pontos variando de 1 (nunca ou raramente verdadeiro) a 5 (quase sempre ou sempre verdadeiro). Nesta escala, o conceito de atenção plena é dividido em cinco componentes: a) Observe; b) Descreva; c) Agir com consciência; d) Não julgamento da experiência interior; e e) Não reatividade à experiência interna. O alfa de Cronbach da versão validada para o Brasil é 0,81.

Procedimentos

Os participantes foram convidados a se inscreverem para um programa de 8 semanas de *Mindfulness*, por meio do formulário disponibilizado no *google forms*, divulgado por duas semanas antes do início da prática. Foram preenchidos o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, o questionário sociodemográfico, o DASS-21 e o FFMQ-BR.

Após preenchimento os participantes compareceram em dia e hora determinado para cada um dos 8 encontros semanais com duração aproximada de 1h. Cada encontro estava constituído por psicoeducação, orientação guiada de *Mindfulness* e um subsequente inquérito (Tabela 1).

Os participantes foram incentivados a desenvolver práticas formais e informais, isto é, aquelas realizadas diariamente e fora dos encontros presenciais. Estas experiências foram registradas no formulário de "Diário de bordo" semanal disponibilizado para os participantes através do *google forms*.

Após o último encontro os participantes responderam ao questionário final, e aos instrumentos DASS- 21 e o FFMQ-BR, através do *google forms*.

Tabela 1. Planejamento dos encontros do programa de *Mindfulness*.

Encontro	Tema	Psicoeducação
01	<i>Mindfulness</i> : Abandonando o piloto automático	Estresse
02	<i>Mindfulness</i> focada na respiração	Ansiedade
03	<i>Mindfulness</i> focada na respiração	Depressão
04	<i>Mindfulness</i> focada no Corpo	Foco no corpo
05	<i>Mindfulness</i> focada nos sons e pensamentos	Pensamentos não são fatos
06	<i>Mindfulness</i> focada na aceitação, gentileza e compaixão	Aceitação, gentileza e compaixão
07	<i>Mindfulness</i> focada na vida diária	Autocuidado
08	<i>Mindfulness</i> prática por toda vida	Prática para a vida

RESULTADOS

Participaram da pesquisa 58 estudantes universitários do curso de psicologia entre o 1º e o 10º semestre. Foram obtidos dados do perfil sociodemográfico que em sua maioria foram mulheres (93%), idades entre 18 e 30 anos (64%), em média 28 anos e um desvio padrão de 10,2, solteiros/as (65%), sem filhos (67%) e moram com outras pessoas (91%). Sobre o estágio acadêmico foi identificado que 59% cursavam o primeiro ano de psicologia, sendo que 53% eram do período matutino. A maioria (57%) referiu não estar trabalhando, e entre os que trabalham (43%), a renda média ficou entre 2 e 4 salários-mínimos (58%). Foram coletadas informações de saúde dos participantes que em sua maioria (65%) indicou o uso de algum tipo de medicamento, sendo que 21% fazem uso de medicação psiquiátrica. Quanto a presença de diagnóstico 85% afirmou ter recebido algum tipo de diagnóstico envolvendo a ansiedade e/ou depressão. Quanto a ter uma prática anterior de *Mindfulness* a maioria (95%) nunca praticou (Tabela 2).

Tabela 2. Dados Sociodemográficos.

Variáveis	n	%
Sexo		
Feminino	54	93
Masculino	3	5
Outro	1	2
Faixa etária		
18 a 20 anos	18	31
21 a 30 anos	19	33
31 a 40 anos	10	17
41 a 50 anos	10	17
Acima de 50 anos	1	2
Média	28	
Desvio Padrão	10.2	
Estado Civil		
Solteiro	38	65
Casado / União Estável	17	29
Divorciado / Separado	3	5
Filhos		
Sim	19	33
Não	39	67
Moradia		
Mora sozinho (a)	5	9
Mora com mais pessoas	53	91
Semestre		
1º ano	34	59
2º ano	6	11
3º ano	3	5
4º ano	6	10
5º ano	9	15
Turno		
Matutino	31	53
Noturno	27	47
Empregabilidade		
Sim (trabalha)	25	43
Não (trabalha)	33	57

Renda familiar		
Até 1 salário-mínimo	12	21
Entre 2 e 4 salários-mínimos	34	58
Entre 5 e 10 salários-mínimos	11	19
Entre 11 e 20 salários-mínimos	1	2
Uso de medicação		
Sim	38	65
Não	20	34
Uso de medicação psiquiátrica		
Sim	12	21
Não	46	79
Diagnóstico		
Ansiedade	4	28
Depressão	3	21
Ansiedade e Depressão	5	36
Síndrome do Pânico	1	7
Transtorno Afetivo Bipolar	1	7
Praticante de <i>Mindfulness</i>		
Sim	3	5
Não	55	95

O uso de substâncias (café, cigarro, maconha, ecstasy) foi um aspecto investigado e foi apurado que 45% disseram consumir café frequentemente ou sempre e 10% consomem álcool frequentemente (Tabela 3).

Tabela 3. Uso de substâncias.

Variáveis Substância	Nunca n (%)	Raramente n (%)	Às vezes n (%)	Frequentemente n (%)	Sempre n (%)
Café	15 (26)	7 (12)	10 (17)	11 (19)	15 (26)
Alcool	18 (31)	18 (31)	16 (28)	6 (10)	0 (0)
Cigarro	51 (88)	5 (9)	0 (0)	2 (3)	0 (0)
Maconha	50 (86)	5 (9)	2 (3)	1 (2)	0 (0)
Ecstasy	55 (95)	3 (5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)

Análises comparativas

Para avaliar minimamente o projeto piloto, se fez necessário a presença e participação de cada inscrito em pelo menos 5 encontros. Desta forma, aqueles que não alcançaram essa participação mínima, não foram considerados nos resultados comparativos finais. O número final de participantes que entraram para as análises do estudo foi de 16 participantes. Neste grupo final, a maioria tinha mais de 30 anos (63%).

Os participantes responderam aos questionários de forma anônima e, portanto, foi utilizada a média para comparar os resultados iniciais e finais.

Para avaliar os efeitos das práticas de *Mindfulness* sobre os sintomas de estresse, ansiedade e depressão, os participantes responderam as questões da escala DASS-21 tanto no início como no final do programa. Ao finalizar o questionário, o respondente obtém uma pontuação que indica a gravidade dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão. Ao comparar os resultados pela média obtida nos grupos na linha de base e após a aplicação do programa de 8 semanas, foi possível notar uma redução nos níveis de gravidade dos sintomas de estresse e depressão que passaram de “moderado” na média do grupo inicial (58 participantes) para “normal” no grupo final (16 participantes), sobre os sintomas de ansiedade nota-se que passou de “moderado” para “leve” em média. Importante destacar que os índices percentuais obtidos no grupo final ficaram acima de 50% para a classificação “normal” (Tabela 4).

Tabela 4. Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21).

Variáveis	Inicial (n=58)					Final (n=16)					Inicial Média	Final Média
	Normal n (%)	Leve n (%)	Moderado n (%)	Severo n (%)	Extremamente Severo n (%)	Normal n (%)	Leve n (%)	Moderado n (%)	Severo n (%)	Extremamente Severo n (%)		
Estresse	17 (29)	7 (12)	11 (19)	15 (26)	8 (14)	9 (56)	5 (31)	2 (13)	0 (0)	0 (0)	10.6 - Moderado	5.7 - Normal
Ansiedade	15 (26)	8 (14)	9 (16)	6 (10)	20 (34)	8 (50)	2 (13)	2 (13)	3 (19)	1 (6)	7.7 - Moderado	4.2 - Leve
Depressão	19 (33)	7 (12)	13 (22)	8 (14)	11 (19)	13 (81)	1 (6)	2 (13)	0 (0)	0 (0)	8.1 - Moderado	2.4 - Normal

Nota: **Estresse:** Normal (0-7); Leve (8-9); Moderado (10-12); Severo (13-16); Extremamente Severo (>17). **Ansiedade:** Normal (0-3); Leve (4-5); Moderado (6-7); Severo (8-9); Extremamente Severo (>10). **Depressão:** Normal (0-4); Leve (5-6); Moderado (7-10); Severo (11-13); Extremamente Severo (>14).

Com a escala FFMQ-BR foram avaliados os efeitos das práticas de *Mindfulness* no que se refere a atenção plena. Esta escala é subdividida em facetas que avaliam a capacidade do participante em observar, descrever, agir com atenção, não julgar e não reagir. As médias obtidas em cada faceta, podem ser observadas na Tabela 5, em que se pode indicar que houve uma melhora na maioria dos escores obtidos. Destaca-se aumento no escore da faceta “agir com atenção” que passou de “pouca capacidade” (28,4%) em média no grupo inicial para “alta capacidade” (32%) no grupo final e no escore da faceta “descrever”, que passou de “pouca capacidade” (23,6%) para “média capacidade” (28,1%).

Tabela 5. Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ-BR).

Variáveis	Inicial (n=58)			Final (n=16)		
	Pouca n (%)	Média n (%)	Alta n (%)	Pouca n (%)	Média n (%)	Alta n (%)
Observar	37 (64)	14 (24)	7 (12)	7 (44)	9 (56)	0 (0)
Descrever	39 (67)	6 (10)	13 (22)	6 (38)	3 (19)	7 (44)
Agir com atenção	29 (50)	5 (9)	24 (41)	4 (25)	3 (19)	9 (56)
Não julgar	40 (69)	5 (9)	13 (22)	8 (50)	2 (13)	6 (38)
Não reagir	45 (78)	7 (12)	6 (10)	12 (75)	3 (19)	1 (6)

Variáveis	Inicial (n=58)	Final (n=16)
	Média	Média
Observar	22.9 - Pouca Capacidade	26.2 - Pouca Capacidade
Descrever	23.6 - Pouca Capacidade	28.1 - Média Capacidade
Agir com atenção	24.8 - Pouca Capacidade	29.3 - Alta Capacidade
Não julgar	23.6 - Pouca Capacidade	28.1 - Pouca Capacidade
Não reagir	17.2 - Pouca Capacidade	18.8 - Pouca Capacidade

Nota: **Observar:** Pouca Capacidade (<27); Média Capacidade (27-32); Alta Capacidade (>32). **Descrever:** Pouca Capacidade (<30); Média Capacidade (30-32); Alta Capacidade (>33). **Agir com atenção:** Pouca Capacidade (<26); Média Capacidade (26-28); Alta Capacidade (>29). **Não Julgar:** Pouca Capacidade (<29); Média Capacidade (29-32); Alta Capacidade (>33). **Não reagir:** Pouca Capacidade (<22); Média Capacidade (22-25); Alta Capacidade (>26)

DISCUSSÃO

Este estudo teve como objetivo avaliar os efeitos da prática de *Mindfulness* aplicada num programa de 8 semanas, em estudantes universitários, com interesse específico em conhecer seus efeitos sobre os sintomas de estresse, ansiedade e depressão, bem como no que se refere à atenção plena e a percepção de autossatisfação dos estudantes. A redução nos escores de avaliação de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, a melhora nos índices de capacidade de atenção plena, e a melhora na percepção de autossatisfação podem indicar que o programa traz benefícios aos participantes, quando estes conseguem se comprometer com pelo menos 75% de participação.

Em comparação com os resultados de um estudo similar que verificou os efeitos da participação no Programa de 8 semanas sobre o estresse, a autoeficácia e *Mindfulness* disposicional em 13 alunos de graduação de uma Universidade Pública de Santa Catarina, mostrou que o estresse percebido reduziu e houve aumento da autoeficácia geral percebida e de *Mindfulness*. Correlações indicaram que mais idade está relacionada com maior autoeficácia geral e *Mindfulness*; redução do estresse está relacionada com aumento da autoeficácia geral e de *Mindfulness*;

e aumento da autoeficácia está relacionada com aumento de *Mindfulness*¹². No presente estudo piloto, foi possível observar que dos 16 participantes do grupo final, 11 (63%) tinham mais de 30 anos, sugerindo que mais idade, pode estar relacionado com um maior comprometimento e aproveitamento dos benefícios que as práticas de *Mindfulness* proporcionam.

Estudos específicos sobre a aplicação de um programa de 8 semanas baseado na Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBTC) em universitários no Brasil são escassos, ainda que os benefícios obtidos com esse programa em outras populações possam se aplicar também a estudantes de graduação.

Uma das maiores dificuldades na prática de *Mindfulness* é incorporar a prática ao dia a dia ao longo de toda a vida. Muitas vezes é possível identificar razões para justificar o abandono da prática. Tal processo é compreensível, porque na vida há múltiplas atividades que podem ser satisfatórias, e fica difícil escolher entre elas, uma vez que o tempo vital é limitado¹³. Os desafios estressantes relacionados à alta demanda de atividade cotidiana, a carga exaustiva de estudo, a vida profissional intensa e a faixa etária do início da vida adulta predominante dos universitários, parecem ser fatores dificultadores para a permanência no programa e realização das práticas formais e informais.

Para este estudo, caracterizado como piloto, acredita-se que os objetivos propostos foram atingidos, e considera-se relevante ampliar a amostra através de novas pesquisas neste contexto, expandindo para outros públicos.

O estudo piloto apresenta limitações, sendo uma delas a amostra pequena e restrita a um único curso de graduação da universidade. Visando manter o anonimato não foram identificados os participantes, porém esta conduta interfere na comparação do pré e pós programa. No caso do *dropout* (42 participantes), 68% dos respondentes referiram a sobrecarga de tarefa do dia a dia como principal motivo para não continuar no programa. Outro aspecto que pode ter influenciado o abandono, foi que durante o programa circulou na universidade uma reportagem sobre a prática de *Mindfulness* que aponta os riscos envolvidos na prática, o que se acredita que pode ter influenciado negativamente a prática e a permanência de alguns estudantes no programa.

CONCLUSÃO

A aplicação do programa de 8 semanas de *Mindfulness* em estudantes universitários sugeriu benefícios, como uma provável redução dos escores obtidos na avaliação de sintomas de estresse, ansiedade e depressão, melhora na capacidade de atenção plena de modo geral e da autopercepção, e uma maior satisfação com a própria vida.

O estresse relacionado à alta demanda de atividade cotidiana, a carga exaustiva de estudo, a vida profissional intensa e a faixa etária do início da vida adulta predominante dos universitários, parecem ser fatores dificultadores para a permanência no programa e realização das práticas formais e informais.

Para melhores resultados e maior amplitude de pesquisa, sugere-se a ampliação deste estudo piloto em estudos com amostras identificadas, mais representativas e abrangentes, podendo envolver grupo controle e considerando outros cursos de graduação.

REFERÊNCIAS

1. Fundação Oswaldo Cruz. Boletim quadrimestral do Observatório Nacional de Saberes e Práticas Tradicionais, Integrativas e Complementares em Saúde. 2021. Disponível em: <http://observapics.fiocruz.br/wp-content/uploads/2021/08/Boletim-Evidencias-N7-ObservaPICS.pdf>
2. Estadão Conteúdo. Na pandemia, buscas por meditação no Google batem recorde, 2020. Disponível em: <https://www.otempo.com.br/interessa/saude-e-ciencia/na-pandemia-buscas-por-meditacao-no-google-batem-recorde-1.2403668>.
3. Santos, PL, Gouveia, JP, Oliveira, MS. Terapias comportamentais de terceira geração: guia para profissionais. Novo Hamburgo: Sinopys; 2015.
4. Gandra, A. Pandemia revela aumento da ansiedade entre brasileiros na pandemia. Agência Brasil, 2020. Disponível em: <https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/pesquisa-revela-aumento-da-ansiedade-entre-brasileiros-na-pandemia>.
5. Organização das Nações Unidas (ONU). Policy Brief: COVID-19 and the Need for Action on Mental Health, 2020. Disponível em: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/un_policy_brief-COVID_and_mental_health_final.pdf.
6. Pan American Health Organization; World Health Organization. The Burden of Mental Disorders in the Region of the Americas, 2018. Disponível em: https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/49578/9789275120286_eng.pdf?sequence=10&isAllowed=y
7. Vieira-Santos J, Paiva WF, Mendes-Pereira CC. Perceptions of Brazilian university students on the impact of the COVID-19 pandemic on academic routine. RSD. 2022;11(4): <https://doi.org/10.33448/rsd-v11i4.25083>.
8. Teixeira, MAP, Dias, ACG, Wottrich, SH, Oliveira, AM. Adaptação à universidade em jovens calouros. Psicologia Escolar e Educacional. 2008; 12(1), 185-202. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-85572008000100013&lng=pt&tlng=pt.
9. Papalia, DE, Feldman, RD. Desenvolvimento Humano. 12. ed. Porto Alegre: AMGH Editora; 2013
10. Tucci, AM, Vignola, RCB. Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. Journal of Affective Disorders [Internet]. February 2014. [cited 2022Jul.1]; Volume 155, Pages 104-109. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>
11. Barros VV de, Kozasa EH, Souza ICW de, Ronzani TM. Evidências de Validade da Versão Brasileira do Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ-BR). Psic.: Teor. e Pesq. 2014;30(3):317-2. Disponível em: <https://periodicos.unb.br/index.php/revistaptp/article/view/18208>
12. Azevedo ML de, Menezes CB. Efeitos do Programa Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* sobre estresse, autoeficácia e *Mindfulness* em universitários. SMAD, Rev Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. 2020;16(3):44-5. <http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165513>
13. Demarzo, M, Campayo, JG. Manual prático *Mindfulness*: curiosidade e aceitação. São Paulo: Palas Athena; 2015.