


# PRÁTICAS DE MINDFULNESS COMO ESTRATÉGIA DE SAÚDE MENTAL NO CONTEXTO ACADÊMICO: REVISÃO NARRATIVA

 <https://doi.org/10.22533/at.ed.002142505059>

*Data de submissão: 10/05/2025*

*Data de aceite: 15/05/2025*

### **Paulina Almeida Rodrigues**

Graduanda em Enfermagem pela  
Universidade Federal do Maranhão  
(UFMA).  
<http://lattes.cnpq.br/3811305062100644>

### **Joana Pscheidt**

Medicina - Universidade do Oeste de  
Santa Catarina (UNOESC) - Joaçaba,  
Santa Catarina  
<http://lattes.cnpq.br/3210215506042966>

### **Cristiano Torres Lopes**

Universidad Cristiana de Bolivia  
Santa Cruz De La Sierra-Bolívia  
<http://lattes.cnpq.br/8600974584824812>

### **Thalita Silveira Novais**

Medicina, Unifipmoc  
Itabuna-Bahia

### **Gabryelle Olguin de Matos Costa Silva**

Médica pela Universidade Estácio de Sá -  
Rio de Janeiro, RJ  
Rio de Janeiro - RJ  
<http://lattes.cnpq.br/1764468112715850>

### **Larissa Cordeiro Diniz**

Universidade Católica de Pernambuco  
(UNICAP) - Recife/PE Especialização  
em Medicina de Família e Comunidade  
- PMPB. Universidade Federal de Minas  
Gerais - UFMG  
<http://lattes.cnpq.br/3704114457395029>

### **Ayli Micaelly da Silva**

Faculdade Santa Maria, Cajazeiras-  
Paraíba  
<http://lattes.cnpq.br/6177077658262329>

### **Jonh Kennedy Ferreira da Silva**

Medicina - Universidade Federal do Rio  
grande do Norte, Natal-RN <http://lattes.cnpq.br/4014979377689075>

### **Gabriela Gomes da Silva**

Mestranda em Saúde da Criança e do  
adolescente pela Universidade Federal de  
Pernambuco (UFPE). Recife - PE.  
<http://lattes.cnpq.br/3462555527576189>

**RESUMO:** O presente estudo analisa o uso da prática de *mindfulness* como estratégia para o alívio de sintomas de ansiedade, estresse e depressão em ambientes acadêmicos. Diante do crescente agravamento das questões relacionadas à saúde mental entre estudantes universitários, destaca-se a relevância do *mindfulness* como abordagem complementar de cuidado. O objetivo central consiste em analisar o impacto dessa prática na mitigação de sintomas psicológicos adversos. A partir de uma revisão narrativa da literatura, os resultados evidenciam a eficácia do *mindfulness* na promoção do bem-estar mental e emocional dos estudantes. Conclui-se que a integração de práticas baseadas em *mindfulness* aos currículos universitários configura-se como uma estratégia relevante para a promoção da saúde mental no ensino superior. Recomenda-se, ainda, a realização de estudos futuros que investiguem suas aplicações em diferentes contextos acadêmicos, considerando variáveis institucionais, culturais e metodológicas.

**PALAVRAS-CHAVE:** Saúde Mental; Atenção Plena; Estudantes.

## MINDFULNESS PRACTICES AS A MENTAL HEALTH STRATEGY IN THE ACADEMIC CONTEXT: A NARRATIVE REVIEW

**ABSTRACT:** The present study examines the use of mindfulness practice as a strategy to alleviate symptoms of anxiety, stress, and depression in academic settings. Given the increasing severity of mental health issues among university students, the relevance of mindfulness as a complementary care approach is highlighted. The main objective is to analyze the impact of this practice in mitigating adverse psychological symptoms. Based on a narrative literature review, the results demonstrate the effectiveness of mindfulness in promoting students' mental and emotional well-being. It is concluded that integrating mindfulness-based practices into university curricula represents a relevant strategy for promoting mental health in higher education. Further studies are recommended to investigate its applications in different academic contexts, considering institutional, cultural, and methodological variables.

**KEYWORDS:** Mental Health; Mindfulness; Students.

## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a saúde mental dos estudantes universitários tem despertado crescente interesse da comunidade científica, em virtude do aumento expressivo de casos de ansiedade, estresse e depressão nessa população (Mofatteh *et al.*, 2021). Esse fenômeno, de caráter global, reflete a intensificação das exigências acadêmicas, das pressões sociais e dos desafios pessoais enfrentados pelos estudantes, sendo amplamente documentado por estudos que apontam alta prevalência de transtornos psíquicos no ensino superior em diferentes países (Shaffique *et al.*, 2020). Diante desse cenário, evidencia-se a necessidade de desenvolvimento e implementação de abordagens preventivas e terapêuticas eficazes no âmbito educacional.

Entre as estratégias emergentes, destaca-se o *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), programa baseado na prática de *mindfulness*, que tem como objetivo promover a atenção plena e a consciência do momento presente. Por meio de técnicas de meditação e

de foco atencional, o *mindfulness* tem se mostrado eficaz na redução de níveis de estresse e ansiedade, contribuindo para o fortalecimento do equilíbrio emocional. Evidências científicas indicam que a prática regular de *mindfulness* está associada à atenuação de sintomas depressivos, bem como ao desenvolvimento de maior resiliência emocional (Ghawadra *et al.*, 2019).

No contexto universitário, a implementação de programas e oficinas baseados em *mindfulness* revela-se uma estratégia promissora. A adaptação dessas práticas às particularidades do ambiente acadêmico — seja por meio de sua incorporação em pausas entre aulas, em atividades extracurriculares ou, eventualmente, no próprio currículo — pode favorecer melhorias na concentração, no foco atencional e na capacidade de gestão do estresse acadêmico (Johnson *et al.*, 2023).

Diante do exposto, o presente estudo tem como objetivo analisar a relevância da integração de estratégias baseadas em *mindfulness* no ambiente universitário, visando a construção de uma abordagem integrativa para a promoção da saúde mental de estudantes do ensino superior.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão narrativa da literatura, conduzida de forma sistemática com o objetivo de mapear as evidências científicas disponíveis acerca do impacto das práticas de *mindfulness* na saúde mental de estudantes. A busca foi realizada em maio de 2025, nas bases de dados LILACS, MEDLINE/BDENF e Index Psicologia, acessadas por meio do Portal da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS).

Foram incluídos artigos originais publicados entre os anos de 2018 e 2024, nos idiomas inglês, espanhol e português, com acesso gratuito ao texto completo e que abordassem diretamente a relação entre *mindfulness* e saúde mental, nos domínios da ansiedade, estresse e depressão, em estudantes. Foram excluídos resumos, cartas ao editor, editoriais, estudos de caso, artigos duplicados ou que não guardassem relação direta com o escopo temático da presente investigação.

A estratégia de busca utilizou Descritores em Ciências da Saúde (DeCS), combinados por meio do operador booleano *AND*. Os termos empregados foram: “*Atenção Plena*”, “*Ansiedade*”, “*Estresse*”, “*Depressão*” e “*Estudantes*”.

O processo de seleção dos estudos ocorreu em três etapas: (1) triagem inicial com leitura dos títulos e resumos; (2) leitura integral dos artigos pré-selecionados; e (3) extração e organização dos dados em planilha eletrônica (Excel), contendo informações como autor, ano de publicação, país de origem, delineamento metodológico, características da amostra e principais achados.

## RESULTADOS

### PRINCIPAIS SINTOMAS

A análise dos estudos revelou que estudantes universitários apresentam elevada prevalência de sintomas de depressão, ansiedade e estresse, com índices superiores aos observados na população geral. Essa tendência pode ser atribuída a um conjunto de fatores acadêmicos específicos que intensificam a vulnerabilidade psicológica nesse grupo (Ariño; Bardagi, 2018).

Entre os principais fatores, destaca-se a pressão constante por alto desempenho, frequentemente internalizada pelos estudantes como uma exigência de ordem pessoal e social, resultando em sentimentos de frustração, autocrítica excessiva e temor do fracasso. Além disso, a sobrecarga de atividades, incluindo demandas relacionadas a estudos, trabalhos acadêmicos, estágios e atividades extracurriculares, contribui para o esgotamento físico e mental, reduzindo a capacidade de enfrentamento diante de adversidades cotidianas (Ariño; Bardagi, 2018).

Outro aspecto relevante é a exposição frequente a situações de avaliação pública, como apresentações de trabalhos, provas orais ou competições acadêmicas, que pode desencadear elevados níveis de ansiedade social e estresse agudo. A combinação desses fatores configura um ambiente propício ao surgimento ou agravamento de transtornos mentais, evidenciando a necessidade de estratégias preventivas e de suporte psicológico direcionadas especificamente a essa população estudantil (Pinheiro *et al.*, 2021).

### EFICÁCIAS DAS INTERVENÇÕES BASEADAS EM *MINDFULNESS*

As intervenções baseadas em *mindfulness* têm se mostrado promissoras no contexto universitário, ao oferecerem ferramentas eficazes para o enfrentamento do estresse e a promoção da saúde mental. Essas práticas atuam em múltiplas dimensões, contribuindo para uma melhoria significativa do bem-estar psicológico e emocional dos estudantes (Araújo *et al.*, 2020).

Entre os benefícios mais frequentemente relatados, destaca-se a regulação emocional, por meio da qual os indivíduos desenvolvem habilidades para reconhecer e manejar pensamentos e emoções estressoras de maneira mais adaptativa. Em vez de reagirem impulsivamente a situações desafiadoras, os praticantes de *mindfulness* aprendem a observar suas experiências internas com maior clareza e equilíbrio, o que contribui para a redução da intensidade de respostas emocionais negativas, como ansiedade e irritabilidade (Silva *et al.*, 2023).

Outro aspecto relevante diz respeito ao desenvolvimento da atenção plena, entendida como a capacidade de concentrar-se no momento presente com abertura e aceitação. Em um ambiente acadêmico caracterizado por múltiplas demandas e distrações constantes,

essa habilidade permite aos estudantes manter o foco em suas atividades, reduzindo a procrastinação e favorecendo o desempenho acadêmico. Além disso, a prática regular de *mindfulness* tem se associado à diminuição da ruminação mental, fator frequentemente implicado em quadros de depressão e ansiedade (Resende *et al.*, 2021).

As intervenções também promovem benefícios psicofisiológicos, refletidos em aspectos como maior autoaceitação, melhor qualidade do sono e maior equilíbrio psicológico. Evidências apontam que a prática contínua está relacionada ao aumento da autocompaixão, o que auxilia os estudantes a lidarem com a autocrítica excessiva e a desenvolverem uma relação mais positiva consigo mesmos. A melhora na qualidade do sono, frequentemente comprometida pelo estresse acadêmico, contribui para a recuperação física e mental, enquanto o equilíbrio psicológico fortalece a resiliência frente às adversidades do cotidiano universitário (Silveira *et al.*, 2021).

Apesar dos resultados amplamente positivos, é importante considerar que a eficácia das intervenções baseadas em *mindfulness* pode variar conforme fatores como a adesão às práticas, o contexto individual dos participantes e a metodologia empregada (Castro *et al.*, 2020). Dessa forma, a implementação de programas de *mindfulness* no ambiente universitário deve contemplar essas variáveis, a fim de adaptar as estratégias às necessidades específicas da população estudantil.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

As práticas de *mindfulness* configuram-se como uma estratégia eficaz no manejo de sintomas de ansiedade, estresse e depressão entre estudantes universitários, promovendo melhorias significativas no bem-estar psicológico e no desempenho acadêmico. Apesar dos resultados promissores, observa-se uma escassez de estudos com delineamento metodológico robusto, especialmente no contexto brasileiro, o que evidencia a necessidade de novas investigações com amostras ampliadas e metodologias padronizadas.

Diante desse cenário, recomenda-se a incorporação de intervenções baseadas em *mindfulness* nas políticas institucionais de promoção da saúde mental no ensino superior, com adaptações às diferentes realidades acadêmicas. Ademais, torna-se relevante a realização de estudos longitudinais que avaliem os efeitos dessas práticas a longo prazo, com vistas à consolidação de estratégias de intervenção mais efetivas e sustentáveis.

## REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Aline Corrêa de *et al.* Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. **Acta Paulista de Enfermagem**, [S.L.], v. 33, p. 1-9, out. 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ape/a/zskyVyDJyTwpXB5sMJsK5Qj/#>. Acesso em: 3 maio 2025
- ARIÑO, Daniela Ornellas; BARDAGI, Marúcia Patta. Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. **Revista Psicologia em Pesquisa**, [S.L.], v. 12, n. 3, p. 44-52, 28 dez. 2018. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa/article/view/23791>. Acesso em: 3 maio 2025.
- CASTRO, Ynara da Costa Cypriano. *et al.* Mindfulness no manejo do estresse para estudantes universitários. **Research, Society And Development**, [S.L.], v. 9, n. 10, p. 1-12, 14 out. 2020. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/9192>. Acesso em: 3 maio 2025.
- GHAWADRA, Sajed Faisal *et al.* Mindfulness-based stress reduction for psychological distress among nurses: a systematic review. **Journal Of Clinical Nursing**, [S.L.], v. 28, n. 21-22, p. 3747-3758, 22 jul. 2019. Wiley. <http://dx.doi.org/10.1111/jocn.14987>. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/jocn.14987..> Acesso em: 26 abr. 2025.
- JOHNSON, Blair T. *et al.* Mental and Physical Health Impacts of Mindfulness Training for College Undergraduates: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **Mindfulness**, [S.L.], v. 14, n. 9, p. 2077-2096, set. 2023. Springer Science and Business Media LLC. <http://dx.doi.org/10.1007/s12671-023-02212-6>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38250521/>. Acesso em: 27 abr. 2025.
- MOFATTEH, Mohammad *et al.* Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among university undergraduate students. **Aims Public Health**, [S.L.], v. 8, n. 1, p. 36-65, 2021. American Institute of Mathematical Sciences (AIMS). <http://dx.doi.org/10.3934/publichealth.2021004>. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7870388/>. Acesso em: 30 abr. 2025.
- PINHEIRO, Eduardo Bach; FIGUEIREDO, João Geraldo Eto; MEDEIROS JUNIOR, Washigton Luiz Gomes de; WIESE, Januária Ramos Pereira. Prevalência de ansiedade e depressão em estudantes de medicina da região norte-nordeste de Santa Catarina. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, [S.L.], v. 37, p. 1-9, 1 nov. 2021. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/cientifico/article/view/9051>. Acesso em: 2 maio 2025.
- RESENDE, Kênia Izabel David Silva de *et al.* Os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, [S.L.], v. 17, n. 1, p. 2-15, jun. 2021. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872021000100002&script=sci\\_arttext](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1808-56872021000100002&script=sci_arttext). Acesso em: 2 maio 2025.
- SHAFFIQUE, Shifa *et al.* Meta-analysis of Prevalence of Depression, Anxiety and Stress Among University Students. **Rads Journal Of Biological Research & Applied Sciences**, [S.L.], v. 11, n. 1, p. 27-32, 21 set. 2020. Jinnah University for Women. <http://dx.doi.org/10.37962/jbas.v11i1.308>. Disponível em: <https://jbas.juw.edu.pk/index.php/JBAS/article/view/308>. Acesso em: 30 abr. 2025.
- SILVA, Leonardo Júnior Souza *et al.* Efficacy of an online intervention for anxiety prevention: a clinical trial. **Psicologia - Teoria e Prática**, [S.L.], v. 25, n. 3, p. 1-18, jun. 2023. Disponível em: <https://editorarevistas.mackenzie.br/index.php/ptp/article/view/15070>. Acesso em: 4 maio 2025.

SILVEIRA, Laura Leísa *et al.* Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. **Revista Brasileira de Educação Médica**, [S.L.], v. 45, n. 2, p. 1-8, maio. 2021. FapUNIFESP (SciELO). <http://dx.doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200149>. Disponível em: <https://www.scielo.br/rbem/a/mXcYp4xzXwjK8DzBwqcdpyt/?lang=pt#>. Acesso em: 6 maio 2025.

SOUSA, Angélica Silva de; OLIVEIRA, Guilherme Saramago de; ALVES, Laís Hilário. A pesquisa bibliográfica: princípios e fundamentos. **Cadernos da Fucamp**, [S.l.], v. 20, n. 43, p. 64-83, mar. 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2336>. Acesso em: 6 maio 2025.

SOUZA, Alice Lucindo de. *et al.* Mindfulness como ferramenta para manejo da ansiedade em estudantes de medicina: uma revisão da literatura. In: ANAIS DO V CONGRESSO INTERNACIONAL E XXV BRASILEIRO DA ABENEPI, 2019, Vitória. **Anais eletrônicos...** Campinas, Galoá, 2019. Disponível em: <https://proceedings.science/abenepi/abenepi-2019/trabalhos/mindfulness-como-ferramenta-para-manejo-da-ansiedade-em-estudantes-de-medicina-u?lang=pt-br>. Acesso em: 7 maio 2025.