



**FACULDADE DE ILHÉUS**



**CESUPI**

**COLEGIADO DO CURSO DE PSICOLOGIA  
ARTIGO CIENTÍFICO**

TARCISIO OLIVEIRA DOS SANTOS

**O MINDFULNESS COMO MANEJO DA ANSIEDADE EM  
ESTUDANTES VESTIBULANDOS**

**ILHEÚS**

**2023**

**TARCISIO OLIVEIRA DOS SANTOS**

**O MINDFULNESS COMO MANEJO DA ANSIEDADE EM  
ESTUDANTES VESTIBULANDOS**

Artigo Científico entregue para acompanhamento como parte integrante das atividades de TCC II do Curso de Graduação em Psicologia da Faculdade de Ilhéus – CESUPI.

Área de concentração: Mindfulness em estudantes  
Orientadora: Prof. Me. Kellen Verena Silva Souza

**ILHEÚS**  
**2023**

**O MINDFULNESS COMO MANEJO DA ANSIEDADE EM  
ESTUDANTES VESTIBULANDOS**

**TARCISIO OLIVEIRA DOS SANTOS**

APROVADO EM: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

**BANCA EXAMINADORA**

---

**Prof<sup>a</sup>. Me. Kellen Verena Silva Souza**

**Faculdade de Ilhéus – CESUPI**

**(Orientadora)**

---

**Prof<sup>a</sup>. Me. Carla Patrícia Santos Araújo**

**Faculdade de Ilhéus – CESUPI**

**(Examinador I)**

---

**Prof<sup>a</sup>. Esp. Sheila Carla Brito Lima**

**Faculdade de Ilhéus – CESUPI**

**(Examinador II)**

## DEDICATÓRIA

À memória do meu querido pai.

Nada do que alcancei teria sido possível sem sua busca incansável por melhores oportunidades e sacrifícios inestimáveis. Você é a minha fonte de motivação tanto na vida, quanto ao longo dessa jornada acadêmica. Mesmo que não esteja mais fisicamente ao meu lado, sinto como se tivesse e sei que estaria orgulhoso de mim neste momento. Lhe dedico esse TCC.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente, desejo externar minha profunda gratidão a Deus por me guiar e me dar a força para prosseguir ao longo dessa jornada. Sua direção e alívio foram cruciais em cada parte de trabalho. À minha digníssima esposa, Bruna Luisa, quero agradecer por seu apoio constante e compreensão, sua paciência e incentivo foram fundamentais para que eu pudesse concluir esse trabalho.

À minha orientadora, Kellen Verena, agradeço por sua orientação experiente, disponibilidade, paciência e comprometimento. Tudo isso foi essencial para o desenvolvimento desse trabalho, além do apoio e positividade de que tudo daria certo no final. Ao meu professor da disciplina de conclusão de curso, Magno Batista pelos conselhos e orientações.

À minha família, em especial a minha mãe, Elenilce Oliveira, sempre me apoiando, motivando e acreditando em mim e minha querida irmã, Tarcila Oliveira, quero expressar minha gratidão.

Ao meu quarteto elegante e homogêneo, Isabela, Isabele e Maria Vitória, sempre se apoiando, nos altos e baixos, agradeço por compartilharem experiências, risadas e desafios ao longo dessa jornada. Agradeço também a uma amiga que surgiu no primeiro semestre nesse mundo psicologia e que hoje dividimos orientadora, Natalia, dividir a experiência desse processo contigo tem sido maravilhoso, ainda mais pela dedicação e compromisso que tem.

Cada um de vocês desempenhou papel importante para a realização desse TCC, e eu sou profundamente grato por ter pessoas tão especiais em minha vida.

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO</b> .....	<b>8</b>
<b>2. REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	<b>10</b>
2.1 Ansiedade .....	10
2.2 Adolescência: ansiedade como emoção básica.....	11
2.3 O <i>mindfulness</i> e suas técnicas.....	13
<b>3. METODOLOGIA</b> .....	<b>15</b>
3.1 Desenho da pesquisa.....	15
3.2 Critérios de inclusão.....	15
3.3 Critérios de exclusão.....	15
3.4 Pesquisas e bases .....	15
<b>4. ANÁLISE E DISCUSSÃO</b> .....	<b>16</b>
<b>5. CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	<b>22</b>
<b>REFERÊNCIAS</b> .....	<b>23</b>

# O MINDFULNESS COMO MANEJO DA ANSIEDADE EM ESTUDANTES VESTIBULANDOS

## MINDFULNESS AS ANXIETY MANAGEMENT FOR COLLEGE ENTRANCE EXAM STUDENTS

### RESUMO

O *mindfulness* como instrumento para manejo da ansiedade com adolescentes que prestarão o vestibular é baseado em uma prática nos treinamentos que foram desenvolvidos com o decorrer dos anos, está atento no momento presente com aceitação, recebendo o nome também de *mindfulness*. O objetivo geral deste trabalho é verificar se essa prática promove melhora da ansiedade nos adolescentes em um contexto escolar, para isso será utilizado a seguinte metodologia, uma revisão sistemática, a partir da estratégia PICO, determinaram-se a população (Estudantes), a intervenção (programas de *mindfulness* ou técnicas de meditação *mindfulness*), a comparação (será os resultados obtidos antes e após a intervenção) e o desfecho (melhora da ansiedade). Com os resultados da pesquisa foi possível perceber que a prática promove melhoras da ansiedade e de outros sintomas, além de que essa técnica é uma opção como manejo para os estudantes aprenderem a usar sozinhos, isto é, a possibilidade de uma instrumentalização. Além desses benefícios, observa-se a contribuição social de promoção e prevenção de saúde mental por meio desta prática, pois a partir de um manejo eficaz da ansiedade é possível ter melhores condições para melhorar o desempenho escolar, concentração, atenção, além de construir pessoas mais capacitadas e conscientes emocionalmente para lidar com seu contexto.

**Palavras-chave:** Estudantes, *mindfulness*, ansiedade.

### ABSTRACT

Mindfulness as a tool for anxiety management in adolescents preparing for college entrance exams is based on a practice that has evolved over the years, emphasizing being present in the current moment with acceptance, also referred to as mindfulness. The overall objective of this work is to determine whether this practice promotes an improvement in anxiety levels among adolescents in a school context. To achieve this, the following methodology will be employed: a systematic review using the PICO strategy, defining the population (students), the intervention (mindfulness programs or mindfulness meditation techniques), the comparison (pre- and post-intervention results), and the outcome (anxiety improvement). The research results have shown that the practice not only leads to reduced anxiety but also alleviates other symptoms. Furthermore, this technique is a viable option for empowering students to independently manage their anxiety, which implies the possibility of self-empowerment. In addition to these benefits, there is a social contribution in promoting and preventing mental health issues through this practice, as effective anxiety management can create better conditions for improving academic performance, concentration, attention, and for building emotionally resilient and self-aware individuals capable of handling their own context.

**Keywords:** Students, mindfulness, anxiety.

## INTRODUÇÃO

O *mindfulness* é uma técnica que tem popularizado no Brasil, principalmente em algumas abordagens teóricas da psicologia, como a teoria cognitiva comportamental. Essa prática tem sido reconhecida com eficaz para tratar diversas psicopatologias e condições humana, como por exemplo a depressão e a própria ansiedade, seja ela “normal” ou patológica. Partindo por esse aspecto de eficácia, foi pensando sobre o uso dessa prática em contexto de estudantes que estão em processo de transição, do ensino médio para o ensino superior. O último ano do ensino médio marcado por uma intensa pressão e ansiedade, à medida que os estudantes enfrentam a iminente transição para o ensino superior e a preparação para exames cruciais, como o exame nacional do ensino médio.

Nesse contexto de decisões importantes e incertezas, a prática do *mindfulness* emerge como uma ferramenta potencialmente vital para auxiliar os estudantes a lidar com os desafios emocionais e acadêmicos que enfrentam. O *mindfulness*, uma técnica enraizada na tradição budista, tem ganhado destaque na psicologia contemporânea no contexto brasileiro devido aos seus bons resultados na redução da ansiedade. Esta prática, que enfoca a atenção plena e a aceitação dos pensamentos, sentimentos e ambiente presentes, pode promover um melhor desempenho escolar, autocontrole, autoconhecimento e tomada de decisão dos estudantes. Este artigo abordará a necessidade de explorar o potencial do *mindfulness* como uma ferramenta potencial para gerenciar a ansiedade em estudantes do ensino médio no Brasil. Os efeitos positivos dessa abordagem podem incluir não apenas um melhor desempenho acadêmico, mas também a capacitação dos estudantes para aprenderem a lidarem com conflitos e ansiedades de forma embasada.

Além disso, o *mindfulness* convida os participantes a se envolverem no processo de autoconhecimento, um elemento fundamental para a promoção da mudança. A pesquisa apresentada pode oferecer demonstrações importantes sobre como o *mindfulness* pode ser incorporado como uma prática preventiva nas instituições de ensino, proporcionando aos estudantes as ferramentas necessárias para enfrentar os desafios emocionais com maior controle. Isso, por sua vez, não apenas aliviará o sofrimento diário, mas também destacará a eficácia do *mindfulness* como uma técnica de gerenciamento de ansiedade, tanto para estudantes quanto para

profissionais de psicologia, com o potencial de contribuir significativamente para o contexto social ao capacitar os jovens na tomada de decisões e na prevenção do aumento dos níveis de ansiedade.

O objetivo principal desse artigo é analisar os efeitos da prática do *mindfulness* em estudantes vestibulandos pode contribuir como manejo da ansiedade e para atingir esse objetivo foi necessário conceituar o *mindfulness* e suas técnicas, compreender os impactos da ansiedade no contexto escolar e comparar dados que demonstram as contribuições do *mindfulness* na melhora dos sintomas da ansiedade. O artigo foi dividido em uma revisão teórica para formular conceitos importantes, metodologia onde apresenta os critérios de pesquisa e estratégias usadas e por fim a análise de discussão dos resultados encontrados.

## 2. REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 Ansiedade

A ansiedade é uma condição inerente ao ser humano que não necessariamente é uma condição ruim, é responsável por controlar algumas ações humana, como a capacidade de reagir a situações de perigo com luta-ou-fuga, como por exemplo se encontrar parado em uma rua e ouvir uma freada de ônibus em sua direção, o corpo humano manifesta algumas reações fisiológicas como taquicardia, sudorese, tremores e sangue correndo para os membros para gerar respostas mais rápidas de fuga; isto é, uma resposta adaptativa pois há um perigo eminente (Germer et al, 2015). O problema é que essas reações se tornam desadaptativas ocasionando prejuízos, devido um estado de alerta constante mesmo quando não há ameaças de perigo, as memórias evocadas seja por acontecimentos passados, traumas ou por um perigo futuro construído a partir da imaginação, resulta de uma desregulação nos níveis de ansiedade (Germer et al, 2015). Entretanto quando um indivíduo se propõe a ter uma vida ativa, isto é, participante nos ambientes que o rodeia, constantemente esse indivíduo pode estar diante de situações reais de ameaças, como por exemplo em sua vida profissional pode receber oportunidades de assumir novos espaços na carreira, havendo a possibilidade de falhar, isso pode interferir nos níveis de ansiedade, motivando sensações como: sentir-se apreensivo, preocupar-se com possíveis resultados negativos e sentir-se no limite ou vigilante.

É constatado que essas respostas também podem ser úteis, às vezes podem ajudar a nos planejarmos contra possíveis dificuldades e considerar formas de minimizar algum possível dano ou perda. Entretanto, quando a apreensão ansiosa e a preocupação se tornam hábitos, podemos perder o contato com o momento presente, e a preparação constante para ameaças futuras pode afetar nossa qualidade de vida (Germer et al 2016, p. 189)

A ansiedade pode interferir na qualidade de vida, justamente por conta da estagnação do pensamento que fica entre acontecimentos passados ou por preocupações futuras imaginativas. O ser humano passa por diversas mudanças ao longo da vida, da primeira infância até o adulto na terceira idade, seja pela passagem de situações normativas por cada fase da vida, como por exemplo iniciar a vida

escolar, ainda na fase infantil, sair do ensino médio para o ensino superior. Cada momento da vida resulta de diversas mudanças e essas mudanças determinam uma interpretação que é particular e individual, suscitando na subjetividade de cada um, ou seja, a maneira como cada um irá se comportar, perceber, pensar e sentir, vai diversificar, então a ansiedade apesar de ser inerente ao ser humano é diferente como impacta em cada pessoa.

A ansiedade afeta o corpo físico, o emocional, comportamental e o cognitivo, a pessoa ansiosa muitas vezes não consegue discriminar tais sintomas, mas eles fazem parte da ansiedade. Os sintomas fisiológicos podem incluir: frequência cardíaca aumentada, falta de ar, respiração rápida, dor ou pressão no peito, tontura, sudorese, calores, náusea, diarreia, tremores, formigamento, tensão muscular, rigidez e boca seca; os sintomas cognitivos: medo de avaliação negativa dos outros, baixa concentração, confusão, memória fraca, dificuldade de raciocínio e perda da objetividade; sintomas comportamentais: evitação de sinais ou ameaça, fuga, desassossego, agitação, dificuldade para falar e paralisia; sintomas emocionais: sentir-se nervoso, tenso, irritado, aterrorizado, apreensivo, impaciente e frustrado (Beck *et al.*, 2014). É importante ressaltar que cada pessoa interpreta os sintomas de forma singular, além de experimentarem de intensidade, frequência e duração distintas.

Por fim, a ansiedade interfere diretamente na qualidade de vida do indivíduo quando ultrapassa as barreiras do considerado normal, por isso a importância de técnicas de manejo.

## **2.2 Adolescência: ansiedade como emoção básica**

A compreensão subjetiva da ansiedade é importante para entender como ela se comporta na adolescência. Papalia e Feldman (2013), definem adolescência como o período que compreende as idades entre 11 e 19 ou 20 anos aproximadamente. Para as autoras adolescência é entendida como:

A adolescência é uma construção social. Esse conceito não existia nas sociedades pré-industriais; as crianças eram consideradas adultas quando amadureciam fisicamente ou iniciavam um aprendizado profissional (Papalia; Feldman, 2013, p.381).

Só no século XX que a foi introduzido como estágio da vida a adolescência, no

mundo ocidental. Hoje é observado um comportamento diferente do conceito definido por elas, antes dos adolescentes iniciarem um aprendizado profissional, existe uma passagem pelo ensino médio regular e a adolescência se encontra entre a infância e o adulto jovem.

O adolescente passa por diversas modificações, físicas, emocionais e hormonais, tudo isso vai influenciar na forma de agir e ser desse indivíduo. A puberdade se torna mais evidente nesse período, pois é possível observar as modificações corporais do adolescente, voz e textura de pele (Papalia; Feldman, 2013). O adolescente se constitui por uma soma de todas as áreas de sua vida, uma delas é a área escolar, um dos principais momentos da adolescência é a saída do ensino médio para o ensino superior, uma passagem que é normativa, esperada que aconteça com todos, mas essa passagem pode carregar sérios conflitos por conta de sua configuração.

As formas de ingresso para o ensino superior sofreram modificações importantes ao longo dos anos, hoje a principal forma de acesso às instituições públicas (estadual e federal) é pelo SISU (Sistema de Seleção Unificada), onde por meio da nota do ENEM (Exame nacional do ensino médio) é formulada a classificação de aprovação. Essa forma de acessar o ensino superior também pode ser fator determinante para alterações nos níveis de ansiedade, visto que para os estudantes sua continuação acadêmica depende de um desempenho considerado no exame, isto é, uma concorrência a nível nacional, onde há variação na qualidade do ensino de região para região e não há uma equidade na formulação das provas, gerando assim uma dificuldade maior na resolução das questões resultando de uma baixa nas notas para aqueles estudantes que por inúmeras questões não conseguiram ser alcançados por um ensino qualificado e capaz de atingir bons resultados.

Rodrigues e Pelisoli (2008), afirmam que durante a preparação para o vestibular, o adolescente enfrenta, além das incertezas e inseguranças inerentes à sua condição desenvolvimental, a cobrança da família, de amigos e da própria sociedade para que ele obtenha a aprovação. “Esse contexto contribui para o surgimento da ansiedade, que, em muitos casos, ultrapassa os limites da normalidade e pode prejudicar o desempenho do candidato durante a prova”. (Rodrigues; Pelisoli, 2008, p 173).

Neste momento de preparação, somado a outros elementos imprevistos, como eventos não usuais, ou seja, ocorrências que não eram esperadas nesta etapa da vida do indivíduo, como por exemplo, o falecimento de um dos cuidadores, pode resultar em um desequilíbrio emocional. Considerando essa perspectiva, a psicologia tem investigado ao longo dos anos maneiras de se estabelecer fundamentos para lidar com tais desequilíbrios. Com o desenvolvimento das teorias cognitivas-comportamentais, elas ofereceram uma contribuição crucial para enfrentar essas situações. Em vez de combater as emoções negativas, preconizam a sua aceitação, partindo do princípio de que isso impulsiona o autoconhecimento, reconhecendo que essas emoções são uma parte intrínseca da vida e, compreendendo-as, podem ser trabalhadas. Essa mesma filosofia é compartilhada pela prática do mindfulness.

### **2.3 O *mindfulness* e suas técnicas**

O mindfulness de acordo com Girard e Feix (2016, p. 97) o termo mindfulness “é uma tradução inglesa da palavra *sati* no idioma *Pali*. O *Pali* é a língua original dos ensinamentos de Buda. A palavra *Sati* sugere estar atento, atenção, lembrar e *pali* significa recordar-se continuamente do seu objeto de atenção”. O Mindfulness é uma prática de meditação voltadas para o momento presente, prestando atenção em si e no ambiente, Germer et al (2015, p.21), contribui afirmando que:

A atenção *plena* (*mindfulness*), em contrapartida, focaliza nossa atenção na tarefa do momento. Quando estamos conscientes, nossa atenção não está enredada no passado ou no futuro, e não estamos rejeitando ou nos agarrando ao que está ocorrendo no momento. Estamos presentes de uma maneira incondicional. Esse tipo de atenção gera energia, clareza mental e alegria. Felizmente, ela é uma habilidade que pode ser cultivada por qualquer pessoa.

Esse tipo de prática provoca uma atenção genuína, no que se refere a aceitação que é a capacidade de estar aberto ao momento presente, se apropriando das experiências prazerosas como também das que não são; aceitar para acontecer mudanças (GERMER *et al.*, 2015). O mindfulness combinado com a psicologia e especialmente com as teorias cognitivas comportamentais que tem a mesma linha de intervenção é possível traçar estratégias a partir dos exercícios que o mindfulness disponibiliza. Germer et al (2015) reforça que, integrar essa prática a estratégias

cognitivas-comportamentais, pode ser um grande aliado para ansiedade crônica individual.

Importante compreender que o mindfulness usa de exercícios que engloba mente e corpo, a compreensão de que ambas estão interligadas e facilita a intervenção e o entendimento do que pode acontecer nessa comunicação, grande parte do que o corpo experimenta é influenciado pelos pensamentos e as emoções, além de que tudo que pensamos é influenciado pelo que está acontecendo com o corpo físico também. Outro ponto é a maneira como estamos nos sentindo em determinados momentos, o estado humor, onde pode se autoalimentar com situações que podem surgir, como é evidenciado:

Na prática, isso significa que mesmo os momentos passageiros de tristeza podem acabar se autoalimentando para criar pensamentos negativos, definindo a maneira como você vê e interpreta o mundo. Assim como um céu nublado pode fazê-lo se sentir melancólico, uma pequena irritação pode trazer à tona lembranças ruins, aprofundando ainda mais seu nervosismo. O mesmo vale para outras emoções: se você se sente estressado, esse estado pode criar ainda mais estresse. Isso também acontece com a ansiedade, o medo, a raiva, e com emoções “positivas” como amor, felicidade, compaixão e empatia. (Williams; Penman, 2015, p. 21)

Os exercícios visam um o momento atual, aqui e agora, autopercepção dos comportamentos, sentimentos e pensamentos. A ideia é trazê-los a consciência para vivenciar o que está acontecendo, sem autocriticar. De acordo com Kabat-Zinn (2017, p. 6):

Existem duas formas complementares de fazer isso: de maneira formal ou informal. Em termos formais, significa comprometer-se a reservar algum tempo diário para a prática – neste caso, com as meditações guiadas. Em termos informais, significa deixar a prática transbordar para todos os aspectos da sua vida de modo natural, sem forçar. Esses dois tipos de prática caminham lado a lado e se apoiam um no outro, para enfim se tornarem um todo contínuo, que chamamos de viver com consciência, ou estar desperto.

Isso permite compreender uma prática acessível e com grande facilidade para fazer adaptações de acordo com o contexto, possibilitando diversas formas de fazer e experimentar. Quando o estresse e a infelicidade tomam a vida de um determinado indivíduo, em vez de leva-los para o lado pessoal é aprendido a trata-las como se fossem dias ruins ou nublados e a observar com curiosidade e abertura enquanto se afastam. De acordo com Kabat-Zinn, (2017, p. 6), a prática proporciona alternativas para o participante criar intimidade com a sua mente. Logo ele conseguira lidar consigo mesmo a partir do encontro consigo mesmo, entendendo limites e potencialidades.

### **3. METODOLOGIA**

#### **3.1 Desenho da pesquisa**

Esta é uma revisão sistemática uma metodologia de pesquisa que envolve a coleta, avaliação e síntese de todas as evidências disponíveis sobre uma determinada questão de pesquisa. Portanto foi organizado a partir do uso do *mindfulness* para manejo da ansiedade em estudantes. A partir da estratégia PICO, determinaram-se a população (Estudantes), a intervenção (programas de *mindfulness* ou técnicas de meditação *mindfulness*), a comparação (será os resultados obtidos antes e após a intervenção) e o desfecho (melhora da ansiedade).

#### **3.2 Critérios de inclusão**

Critérios de inclusão: artigos brasileiros, com até 5 anos de publicação, com resultados qualitativos e quantitativos, tratando do *mindfulness* em contexto educacional, pesquisas de campo e estudo com metodologia de revisão sistemática e integrativa da literatura.

#### **3.3 Critérios de exclusão**

Critérios de exclusão: Artigos estrangeiros e brasileiros com mais de 5 anos de publicação, pesquisas que não foram aplicados na prática, estudos que foram aplicados o *mindfulness* e outra prática para manejo da ansiedade, investigação com outros públicos sem ser estudantes e estudos duplicados com resultados diferentes.

#### **3.4 Pesquisas e bases**

Indexadores, repositórios e bases de dados: Foram realizadas pesquisa nas principais bases de dados PubMed, SciELO, Periodicos Capes, PsycINFO a partir de filtro feito no google scholar.

Foram utilizadas palavras-chaves como: "*mindfulness*", "ansiedade", "estudantes" e "vestibulandos"

#### 4. ANÁLISE E DISCUSSÃO

A partir da busca sistematizada foi possível colher um número significativo de publicações sobre as intervenções do *mindfulness* em estudantes promovendo melhoras da ansiedade. Todavia a maior parte dos trabalhos foram excluídas devido ao ano de publicação, método aplicado sem embasamento nos conceitos do *mindfulness* e aplicação com combinação de outras técnicas. Restaram seis publicações para serem analisadas e comparadas para responder à questão da pesquisa.

Os indexadores, repositórios e bases de dados, foram a Pubmed, SciELO, PsycINFO, Capes periódicos e google scholar, os artigos escolhidos foram da SciELO, filtrados no google scholar, foi possível observar uma pouca quantidade de pesquisas em algumas bases de dados de pesquisa na área no âmbito nacional. A partir disso foram aplicados os critérios de inclusão e exclusão, restando seis trabalhos para serem analisados e usados para evidenciar resultados da intervenção no contexto educacional.

Os seis estudos que foram escolhidos permitiram verificar a diversidade de intervenção no que diz respeito a tempo de aplicação. A amostra dos estudos foi composta por 1391 estudantes, variando em nível médio (Silva, 2018; Maciel *et al.*, 2022) e superior (Castro *et al.*, 2020; Resende *et al.*, 2021; Shuh *et al.*, 2021; Calia, 2022) paralelo a isso os estudos variam de trabalhos com resultado quantitativo, qualitativo. Com relação aos estudos selecionados a idade menor de estudante foi 14 anos.

Essa investigação contará com a integração dos dados qualitativos e quantitativos evidenciando a melhora da ansiedade por meio do uso das técnicas *mindfulness*. Para uma melhor visualização dos dados encontram-se os principais resultados.

Tab 1: Principais características

Estudo	Características metodológicas	Intervenção	Principais resultados
--------	-------------------------------	-------------	-----------------------

Este estudo é qualitativo e descritivo e explora os benefícios da prática de *mindfulness* na disciplina optativa de Administração na FEA-RP/USP. Os alunos descreveram sua experiência com o uso dessa técnica, aplicando-a a metas pessoais ou profissionais que escolheram. Os resultados desta pesquisa envolvem 18 estudantes brasileiros que apresentaram planos detalhados e relatos precisos sobre os benefícios e aprendizados obtidos com o uso do *mindfulness*, relatados no trabalho final da disciplina.

Em síntese, o docente utilizou os seguintes passos para a condução desta pesquisa: a) Primeiro passo: lecionou sobre as técnicas de *mindfulness* contidas no livro “Busque Dentro de Você”. b) Segundo passo: propôs que os estudantes realizassem o trabalho final da disciplina. c) Terceiro passo: selecionou os trabalhos mais completos. d) Quarto passo: analisou os trechos dos trabalhos finais selecionados e agrupou-os de acordo com as quatro categorias de análise definidas nesta pesquisa.

A prática de *mindfulness* entre estudantes teve um impacto positivo no bem-estar, relacionamentos, desempenho e autoconhecimento. Os relatos indicam aumento no relaxamento corporal, redução da ansiedade, melhora na capacidade de lidar com pressão e luto, redução da insônia e menor negatividade mental em relação ao bem-estar. Em termos de relacionamentos, houve menos reatividade emocional, maior empatia, menos estresse social e superação de hábitos sociais disfuncionais. O desempenho acadêmico melhorou com maior foco, menor procrastinação, maior disposição para estudar, concentração, produtividade, comunicação e liderança. Além disso, as práticas meditativas ajudaram os estudantes a compreender as causas de situações disfuncionais e a obter clareza de propósito no autoconhecimento.

Calia,  
2022

Castro et  
al., 2020

Uma revisão integrativa com o objetivo de investigar as evidências disponíveis acerca do tema. A pesquisa foi conduzida de janeiro de 2018 a maio de 2020. Foram escolhidos os artigos publicados em inglês e português dos últimos cinco anos (2017 a 2022) e com texto completo acessível online. Foram excluídas da avaliação as publicações cujos textos completos não abordaram o tópico e artigos que não estavam disponíveis gratuitamente. No caso de artigos que estavam presentes em mais de uma base de dados, apenas um foi submetido à análise para evitar a duplicação de informações. Ao final da aplicação dos critérios de inclusão

Não se aplica.

Os estudos demonstraram que a intervenção baseada no *mindfulness* produz uma redução de forma significativa em variáveis psicológicas, como o estresse, ansiedade e depressão entre os estudantes. Os resultados mostram uma redução do estresse, melhora na qualidade de sono e auto compaixão. Além de uma autoaceitação e o reconhecimento da ansiedade como uma condição inerente ao ser humano. Por fim os estudos apontaram o *mindfulness*

	e exclusão foram selecionados sete artigos.		como responsável por uma melhora no desempenho acadêmico.
Maciel et al., 2022	O grupo terapêutico teve sete encontros consecutivos na Clínica Escola da Ulbra (SEPSI) às quartas-feiras, às 19:30. Os participantes, adolescentes do Ensino Médio com estresse e ansiedade, variavam de 14 a 18 anos e pertenciam a diferentes séries. Essa estrutura mista visava enriquecer as experiências e perspectivas, promovendo vínculos afetivos entre os participantes.	Um cronograma foi criado com tópicos a serem abordados e técnicas <i>mindfulness</i> a serem usadas. Após cada encontro, os mediadores produziram um resumo dos pontos discutidos, analisando o impacto nas reações dos participantes, observando comportamentos e interações sociais. Tudo isso tinha como objetivo aprimorar a intervenção, tornando-a mais relevante para as necessidades do grupo e possibilitando resultados positivos. Essa abordagem é compartilhada neste artigo para ajudar outros projetos semelhantes a alcançar avanços semelhantes.	Foi observado melhor atenção ao momento presente e um aumento de engajamento progressivo durante os encontros. Iniciativa de conversar com o grupo e expor seu ponto de vista. Alguns adolescentes relataram melhorias relevantes em seu desempenho social fora do grupo, outros afirmaram entender mais sobre si. Desenvolveram uma ampla visão acerca da complexidade da ansiedade, compreendendo também a importância da compaixão nesse processo.
Resende et al., 2021	Uma revisão sistemática com estudos que investigaram os efeitos das intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> na saúde mental de estudantes universitários. Em Estudantes universitários e intervenção baseada em programas de atenção plena, como o MBSR e/ou MBCT, ser realizada de forma presencial e apresentar o ECR como delineamento de pesquisa. Foram selecionadas 18 publicações para serem analisadas, na qual compõe um total de 1344 estudantes universitários.	Não se aplica.	Os estudos demonstram uma diminuição dos sintomas de depressão, estresse e ansiedade, também foi possível perceber alterações nas medidas de autocompaixão. Foi possível observar redução nos níveis de angústia e das cognições disfuncionais.
Shuh et al., 2021	Pesquisa de intervenção, realizado nas dependências da Universidade pública do noroeste gaúcho. Os critérios de inclusão dos participantes foram ter mais de 18 de idade, ser estudante da instituição, estar matriculado no 1º semestre letivo de 2019 e expressar motivação para participar do grupo.	Participaram cinco estudantes em 11 encontros semanais para prática <i>mindfulness</i> , com duração de média de 1 hora. O <i>mindfulness</i> foi guiado por uma das autoras que havia feito instrumentalização para tal.	Os principais resultados obtidos evidenciaram que o <i>mindfulness</i> foi reconhecida como efetiva para a minimização de estados de estresse e ansiedade, além de mudanças na forma de olhar a vida, não só dos participantes, mas também experimentada por

familiares e terceiros próximos. Alguns estudantes citaram mudanças no dia a dia a partir da prática, como maior consciência e entendimento sobre suas vivências, flexibilidade e autoaceitação. Além disso foi relatado pelos estudantes melhora na concentração, atenção e foco.

Silva,  
2018

---

<p>Participaram 10 estudantes de 16 a 18 anos, com 4 no grupo experimental e 6 no controle, todos do ensino médio em São Luís (MA). Os encontros ocorreram em uma sala de 10m x 15m, com equipamentos como caixa de som, notebook, pen drive, e cadeiras para os participantes. Práticas de <i>Mindfulness</i> foram realizadas com áudios do Mundo <i>Mindfulness</i> do YouTube, registradas nas folhas e discutidas nos encontros.</p>	<p>Seis encontros semanais de uma hora, conduzidos pelo discente-pesquisador, com práticas de <i>Mindfulness</i> usando áudios do YouTube. Os participantes se sentavam em círculo, ouviam as práticas, registravam suas experiências e discutiam dúvidas. Anotações feitas em casa eram compartilhadas no próximo encontro.</p>	<p>Contudo, quando se analisou os resultados com base nas estatísticas descritivas (Tabela 1), foi possível encontrar uma diferença dos escores do BAI de 31% no grupo experimental, enquanto não houve alterações nos escores do grupo controle, sugerindo que o programa <i>Mindfulness</i> promoveu reduções nos níveis de ansiedade dos participantes, ao ponto de alterar o nível de ansiedade do grupo de moderado para mínimo.</p>
---	--	---

---

Neste estudo de revisão sistemática teve como objetivo evidenciar a melhora da ansiedade a partir da prática do *mindfulness* no contexto de estudantes, visando a possibilidade dessa prática para os estudantes do ensino médio. A partir da análise desses estudos quantitativos e qualitativos é possível confirmar em todos os estudos uma intervenção benéfica para tal demanda, a melhora dos níveis de ansiedade para os estudos quantitativos e progresso a partir de uma análise de autorrelato por parte dos estudos qualitativos.

Além da melhora da ansiedade foi observado que o *mindfulness* tem grande influência em outros sintomas e que apareceram em mais de um estudo, como redução da insônia e/ou melhora do sono (Calia, 2022; Castro *et al.*, 2020), avanço

no desempenho acadêmico (Calia, 2022; Castro *et al.*, 2020), diminuição do estresse (Calia, 2022; Castro *et al.*, 2020; Resende *et al.*, 2021), mudanças significativas da concentração, atenção e foco (Calia, 2022; Shuh *et al.*, 2021), além de um aumento na autoaceitação e autocompaixão (Castro *et al.*, 2020; Maciel *et al.*, 2022; Resende *et al.*, 2021; Shuh *et al.*, 2021). É demonstrado que as intervenções com o uso das técnicas do *mindfulness* apresentam crescimento significativas em diversas áreas do ser humano, resultando de uma melhor qualidade de vida.

Os estudos selecionados desempenham um papel de extrema relevância na pesquisa, pois evidenciam redução na ansiedade, abrangendo estudantes tanto do ensino médio quanto do ensino superior. No entanto, o foco principal recai sobre a intervenção destinada aos estudantes que se preparam para concluir o ensino médio e ingressar no ensino superior, dado que estão na faixa etária de proximidade a essa transição. O uso do *mindfulness* nesse faixa etária torna-se de grande relevância, devido a um período de mudanças físicas, emocionais e sociais que impactam de forma significativa a vida do adolescente que acaba elevando os níveis de ansiedade e outros sintomas, logo o uso dessa técnica contribui como uma forma para maneja os sintomas que podem surgir nesse período, além disso foi observado que interfere de forma positiva do desempenho acadêmico, isso é determinante para que o adolescente consiga lidar com a pressão escolar e a técnica também se torna importante para prevenção de comportamentos de risco, como uso de substâncias ou comportamento sexual de risco, ao pensar em decisões mais conscientes. Vale ressaltar que entre os seis estudos escolhidos, dois deles se concentram especificamente no público-alvo e na intervenção durante o ensino médio (Maciel *et al.*, 2022; Silva, 2018).

Um ponto a ser observado é que os estudos não seguem um padrão de aplicação programa *mindfulness*, o que é encontrado são adaptações dentro da realidade possível no contexto, teve pesquisa que foi feita em seis encontros, outra pesquisa em 11 encontros, tendo uma variação, mas o que todas tem em comum é o uso das técnicas *mindfulness* e como foi exposto, em todas houveram resultados positivos voltados para a ansiedade. Apesar de não existir um padrão de intervenção, foi analisado que mesmo assim houve melhora da ansiedade e de outras sintomas.

Contudo, os resultados deste estudo de revisão sistemática revelam de maneira consistente o impacto positivo do *mindfulness* na redução da ansiedade, não apenas entre estudantes do ensino médio, mas também em outros aspectos da vida humana. As descobertas demonstram que o *mindfulness* não só beneficia a ansiedade, apesar da duração das intervenções e a forma como foram trabalhadas, isto é, os instrumentos e matérias usados serem diferentes entre elas, a eficácia geral dessa prática é inegável. Estes achados ressaltam a importância do *mindfulness* como uma ferramenta versátil e acessível para a prevenção e promoção do bem-estar e qualidade de vida, particularmente entre estudantes que enfrentam a transição do ensino médio para o ensino superior. Portanto, os estudos selecionados desempenham um papel crucial na pesquisa e forneceram um sólido respaldo para a incorporação do *mindfulness* como uma estratégia de melhoria do bem-estar psicológico e emocional.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ansiedade é uma emoção pertencente ao ser humano, mas que pode se tornar prejudicial dependendo do seu grau de intensidade, duração e frequência, então pensar nessa emoção em adolescentes em um contexto educacional, em processo de transição, tanto física, hormonal, emocional e social é de suma importância, além de discutir junto com uma técnica de promoção e prevenção de saúde. Essa pesquisa foi conduzida com o objetivo de investigar se o *mindfulness* pode promover melhoras da ansiedade em estudantes escolares. Tendo os resultados obtidos é possível se ter um resultado positivo acerca da questão de pesquisa.

Foi discutido acerca do conceito de ansiedade, o processo de adolescência e o *mindfulness* e suas técnicas, com isso foi possível criar um panorama acerca da temática e a partir dos estudos selecionados por meio de uma revisão sistemática foi possível perceber que o *mindfulness* promove resultados positivos tanto nos sintomas de ansiedade quanto em outros sintomas que são importantes também, pois contribui para uma melhor qualidade de vida e prevenir diante de comportamentos de risco. O estudo foi feito por meio de uma revisão sistemática, logo foi possível perceber uma quantidade limitada de publicações nos últimos cinco anos acerca da temática envolvendo o contexto educacional junto com a intervenção *mindfulness* a nível nacional.

Essa pesquisa se torna importante de forma singular para continuar novas pesquisas acerca da temática envolvendo a técnica e contexto, pois é de suma importância que haja instrumentos validados acerca de pesquisas para se trabalhar no processo educacional, além de possibilitar uma pesquisa de campo para corroborar com tais dados, então essa pesquisa se torna importante para abrir novos olhares acerca da temática, além de atualizar os resultados encontrados nos últimos anos. Todos os resultados obtidos revelam a estratégia do *mindfulness* eficaz no bem-estar psicológico e emocional de estudantes, tudo isso reforça a importância da continua exploração e implementação da técnica *mindfulness* em contextos educacionais.

## REFERÊNCIAS

- BECK, Aaron T. *et al.* **Vencendo a ansiedade e a preocupação com a terapia cognitivo-comportamental: manual do paciente.** Porto Alegre: Artmed, 2014.
- CALIA, Rogerio Ceravolo *et al.* **mindfulness e ensino: a experiência com estudantes do curso de administração.** Xlvi Encontro da Anpad: EnANPAD 2022, São Paulo, p. 1-18, set. 2022.
- CASTRO, Ynara da Costa Cypriano; KESTENBERG, Celia Caldeira Fonseca; ANDRADE, Priscila Cristina da Silva Thiengo de. **Mindfulness no manejo do estresse para estudantes universitários.** Research, Society And Development, [S.L.], v. 9, n. 10, p. 01-12, 14 out. 2020.
- GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; FULTON, Paul R. **Mindfulness e psicoterapia.** Artmed Editora, 2015.
- GIRARD, Tanize VG; FEIX, Leandro da Fonte. **Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas.** Hígia: Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano, v. 1, n. 2, p. 94-124, 2016.
- KABAT-ZINN, Jon. **Atenção plena para iniciantes [recurso eletrônico] / Jon Kabat-Zinn:** tradução de Ivo Korytowski. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2017.
- MACIEL, João Vitor Santos *et al.* **ansiosamente: grupo terapêutico para redução de estresse e ansiedade em estudantes de ensino médio.** Caos Congresso Academico Saberes em Psicologia: saúde mental no trabalho, Palmas, v. 1, n. -, p. 88-107. 2022.
- PAPALIA, Diane E.; FELDMAN, Ruth Duskin (Colab.). **Desenvolvimento Humano.** 12ª Porto Alegre: AMGH Editora, 2013.
- RESENDE, Kênia Izabel David Silva de; TEODORO, Maycoln Leôni Martins; BARROS, Víviam Vargas de; OHNO, Priscilla Moreira. **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. 02-15, 2021
- RODRIGUES, Daniel Guzinski; PELISOLI, Cátula. **Ansiedade em vestibulandos: um estudo exploratório.** Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo), v. 35, p. 171-177, 2008.
- SCHUH, Luísa Maria; CABRAL, Fernanda Beheregaray; HILDEBRANDT, Leila Mariza; COSENTINO, Susane Flores; COLOMÉ, Isabel Cristina dos Santos. **Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários.** Revista de Enfermagem da Ufsm, [S.L.], v. 10, p. 01-21, 29 jan. 2021.
- SILVA, Marcos Conceição da *et al.* **efeitos de um programa de mindfulness a estudantes do ensino médio com ansiedade.** Monografia (Graduação): Curso Psicologia, São Luís, p. 1-67. 2018.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção Plena**: mindfulness: como encontrar a paz em um mundo frenético. Rio de Janeiro: Sextante, 2015. p.161.