

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO DO ENSINO SUPERIOR EM SAÚDE – CEDESS
MESTRADO ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

Rosana Camargo Sieiro

**Programa Prevenção de Reatividades baseado em *Mindfulness*
(MBRP): Processo ensino-aprendizagem de graduandos da
Universidade Federal do ABC**

Dissertação apresentada para obtenção do título de Mestre ao Programa de Pós-graduação Ensino em Ciências da Saúde – Mestrado Profissional – do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde – CEDESS da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP.

Linha de pesquisa: Avaliação, Currículo, Docência e Formação em Saúde.

São Paulo

2022

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO DO ENSINO SUPERIOR EM SAÚDE – CEDESS
MESTRADO ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

Rosana Camargo Sieiro

**Programa Prevenção de Reatividades baseado em *Mindfulness*
(MBRP): Processo ensino-aprendizagem de graduandos da
Universidade Federal do ABC**

Dissertação apresentada para obtenção do título de Mestre ao Programa de Pós-graduação Ensino em Ciências da Saúde – Mestrado Profissional – do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde – CEDESS da Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP.

Orientadora: Prof^a Dr^a Lidia Ruiz-Moreno
Coorientadora: Prof^a Dr^a Patricia Lima Dubeux Abensur

São Paulo

2022

Sieiro, Rosana Camargo

Programa Prevenção de Reatividades baseado em Mindfulness (MBRP): Processo ensino-aprendizagem de graduandos da Universidade Federal do ABC / Rosana Camargo Sieiro. - São Paulo, 2022.

XIV, 210f.

Dissertação (Mestrado Profissional) - Universidade Federal de São Paulo, Escola Paulista de Enfermagem. Programa de Pós-Graduação em Programa de Pós-graduação Ensino em Ciências da Saúde Mestrado Profissional do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde - CEDESS.

Título em inglês: Mindfulness-based Reactivity Prevention Program (MBRP): Teaching-learning process of undergraduates at Universidade Federal do ABC.

1. Universitários. 2. Mindfulness. 3. MBRP. 4. Processo Ensino-aprendizagem. 5. Pedagogia humanista

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CENTRO DE DESENVOLVIMENTO DO ENSINO SUPERIOR EM SAÚDE – CEDESS
MESTRADO ENSINO EM CIÊNCIAS DA SAÚDE

Diretora do CEDESS:

Profª Drª Sylvia Helena Souza da Silva Batista

Coordenador do Programa de Pós-Graduação:

Profª Drª Lucia da Rocha Uchoa Figueiredo

Vice Coordenador do Programa de Pós-Graduação:

Prof. Dr. Leonardo Carnut

Rosana Camargo Sieiro

**Programa Prevenção de Reatividades baseado em *Mindfulness*
(MBRP): Processo ensino-aprendizagem de graduandos da
Universidade Federal do ABC**

Dissertação apresentada à Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, para a obtenção do título de Mestre Profissional em Ensino em Ciências da Saúde.

Aprovação: ____/____/____

Presidente:

Profa. Dra. Lidia Ruiz-Moreno

Membros Titulares:

Profa. Dra. Ana Regina Noto

Profa. Dra. Maria Wanderleya de Lavor Coriolano Marinus

Profa. Dra. Viviam Vargas de Barros

Membro Suplente:

Dra. Carla Cristiane Paz Felix

AGRADECIMENTOS

Meus agradecimentos...

Em primeiro lugar à Deus, por me dar saúde e oportunidades de aprendizado e crescimento durante minha vida.

Ao meu esposo Fabio, pelo cuidado e apoio constante, conduzindo nossas vidas e cuidando da nossa família durante os meus momentos de estudo. Aos meus filhos Henrique e Guilherme, pela companhia e paciência durante os momentos de aula *online*, apresentações e leituras.

Aos meus pais Diamantino e Maria Aparecida, por sempre me apoiarem e darem suporte na minha trajetória acadêmica e profissional, e por cuidarem dos meus filhos para que eu pudesse me dedicar ao mestrado.

Um agradecimento especial à minha prima Gabriella, que enxergou meu potencial e me deu apoio e incentivo desde o processo seletivo de ingresso no mestrado, sempre me auxiliando com muita dedicação e carinho durante toda a minha trajetória de estudos.

À minha orientadora Prof^a Dr^a Lidia Ruiz-Moreno e coorientadora Prof^a Dr^a Patricia Lima Dubeux Abensur, pela paciência e dedicação em me conduzir pelo processo de elaboração da pesquisa e por acreditarem e confiarem em mim durante todo esse processo, sempre me incentivando e orientando com sutileza e equilíbrio.

À equipe do Medita Nepsis, coordenada pela Prof^a Dr^a Ana Regina Noto e vinculada ao Departamento de Psicobiologia da UNIFESP, pelo apoio para o desenvolvimento dessa pesquisa e por disponibilizar o protocolo MBRP. À Dr^a Ana Cristina Melo Atanes por trazer seu conhecimento e experiência para conduzir o programa com os participantes da pesquisa com habilidade e simpatia. Às queridas Eliange E. Emanuelli e Simone M. A. Bonservizzi, sempre dispostas a contribuir para o desenvolvimento da pesquisa.

Agradeço às professoras que compuseram a banca de avaliação dessa dissertação Prof^a Dr^a Viviam Vargas de Barros, Prof^a Dr^a Ana Regina Noto, Profa.

Dra. Maria Wanderleya de Lavor Coriolano Marinus e Dr^a Carla Cristiane Paz Felix, pelas valiosas orientações e contribuições, desde o exame de qualificação, para o aprimoramento da minha pesquisa.

Aos queridos professores do CEDESS - UNIFESP pelas aulas ministradas e conhecimento compartilhado, que mesmo com todas as adaptações ao sistema remoto durante a pandemia, nos conduziram com muita responsabilidade no processo de aprendizagem.

Aos colegas da turma 2020 do Mestrado Profissional CEDESS, por todo apoio e companheirismo num momento tão difícil de isolamento social e que mesmo sem nos encontrarmos pessoalmente, nos transformamos num grupo unido onde pudermos dividir nossas angústias e conquistas.

Por fim, agradeço a todos que de alguma forma, me ajudaram na trajetória do mestrado e no desenvolvimento desta pesquisa.

SUMÁRIO

RESUMO

ABSTRACT

LISTA DE ABREVIATURAS

LISTA DE FIGURAS, TABELAS E QUADROS

APRESENTAÇÃO.....	18
1. INTRODUÇÃO.....	21
2. REFERENCIAL TEÓRICO.....	23
2.1 Estado emocional dos estudantes universitários.....	23
2.2 Contexto histórico e definição do <i>Mindfulness</i>	27
2.3 Uso de <i>Mindfulness</i> na melhoria do estado emocional.....	30
2.4 <i>Mindfulness</i> no contexto da educação superior.....	31
2.5 Processo ensino-aprendizagem de IBMs.....	32
3. OBJETIVOS.....	41
3.1 Objetivo geral.....	41
3.2 Objetivos específicos.....	41
4. PERCURSO METODOLÓGICO.....	42
4.1 Etapa 1 – Revisão Integrativa da Literatura.....	42
4.2 Etapa 2 – Pesquisa empírica.....	45
4.2.1 Contexto da pesquisa.....	46
4.2.2 Programa MBRP.....	48
4.2.3 Participantes da pesquisa.....	53
4.2.4 Critérios de inclusão.....	53
4.2.5 Critérios de exclusão.....	53
4.2.6 Seleção dos participantes.....	53

4.2.7 Coleta de dados.....	55
4.2.8 Análise dos dados.....	57
4.2.9 Aspectos éticos da pesquisa.....	59
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	60
5.1 Resultados da revisão integrativa da literatura.....	60
5.1.1 Matriz de análise dos artigos científicos selecionados.....	67
5.1.2 Análise de conteúdo dos artigos selecionados que caracterizam o processo de ensino-aprendizagem.....	78
5.2 Resultados da pesquisa empírica.....	95
5.2.1 Perfil dos participantes e expectativas para o curso.....	95
5.2.2 Núcleos orientadores da pesquisa.....	97
5.2.3 Núcleo orientador: papel do aluno.....	98
5.2.4 Núcleo orientador: estratégias de ensino-aprendizagem.....	102
5.2.5 Núcleo orientador: avaliação da aprendizagem.....	107
5.2.6 Núcleo orientador: efeito sobre o estado emocional.....	111
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	116
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	121
APÊNDICES.....	131
APÊNDICE I – Convite para participação na pesquisa.....	131
APÊNDICE II – Formulário de inscrição.....	132
APÊNDICE III – Registro de consentimento livre e esclarecido para pesquisas em ambiente virtual.....	133
APÊNDICE IV – Termo de Compromisso de Utilização de Dados.....	137
APÊNDICE V – Autorização de uso de imagem e voz.....	138
APÊNDICE VI – Questionário inicial.....	140

APÊNDICE VII - Roteiro para observação participante.....	142
APÊNDICE VIII – Questionário final.....	144
APÊNDICE IX - Roteiro para entrevista grupal semiestruturada.....	146
APÊNDICE X – Checklist.....	147
APÊNDICE XI – Matriz de artigos da Revisão Integrativa.....	149
ANEXOS.....	184
ANEXO I – Avaliação prévia de saúde.....	192
ANEXO II – Parecer do Comitê de Ética e Pesquisa da UNIFESP.....	195
ANEXO III – Parecer do Comitê de Ética e Pesquisa da UFABC.....	206

RESUMO

O ingresso em um curso de graduação torna-se, com frequência, uma fase suscetível ao desequilíbrio emocional, evidenciando a importância do desenvolvimento de ações educativas para a promoção da saúde da população universitária. Pesquisas mostram a eficácia das Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBMs) no bem-estar dos estudantes, porém há uma escassez de publicações sobre o processo de ensino-aprendizagem desenvolvido nessas intervenções. O objetivo geral desta pesquisa foi caracterizar o processo de ensino-aprendizagem do programa de Prevenção de Reatividades baseado em *Mindfulness* (MBRP) com estudantes de graduação da Universidade Federal do ABC. Os objetivos específicos foram: realizar uma Revisão Integrativa da literatura sobre o processo de ensino-aprendizagem de *Mindfulness*; implementar e analisar o processo de ensino-aprendizagem do programa MBRP a partir dos princípios pedagógicos, objetivos, conteúdos, estratégias de ensino, aprendizagem e avaliação; conhecer aspectos de regulação emocional relacionados à vida acadêmica na percepção dos participantes. A pesquisa empírica, de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, teve como material de análise questionários semiestruturados, observação participante e entrevista grupal. A análise de conteúdo, modalidade temática, foi usada para tratamento dos dados, os núcleos orientadores da análise foram: papel do aluno; estratégias de ensino-aprendizagem; avaliação da aprendizagem e efeitos no estado emocional. A revisão integrativa da literatura evidenciou que a maioria dos estudos sobre *Mindfulness* com estudantes universitários assumem como foco os efeitos sobre o estado emocional dos participantes. Embora existam relatos sobre a importância das interações interpessoais e a construção coletiva de conhecimentos, percebeu-se grande diversidade de intervenções educativas e escassez no detalhamento sobre os pressupostos pedagógicos que fundamentam o processo de ensino-aprendizagem. Os dados analisados provenientes da pesquisa empírica evidenciaram que a participação ativa dos estudantes na construção de seu conhecimento e desenvolvimento pessoal, as estratégias centradas no estudante e os momentos de discussão em grupo favoreceram o autoconhecimento, a participação e o diálogo entre os participantes. Esses resultados sinalizaram uma aproximação entre os

pressupostos pedagógicos do protocolo MBRP na UFABC com a abordagem pedagógica humanista, no que se refere ao autocuidado e à aproximação dos objetivos de aprendizagem ao desenvolvimento psicológico do aluno. A proposta educativa proporcionou maior consciência dos pensamentos, das emoções e dos sentimentos e ofereceu ferramentas aos participantes relacionadas à regulação emocional. O aprofundamento dos conhecimentos sobre o processo de ensino-aprendizagem contribuiu para o aprimoramento das IBMs, auxiliando na identificação e detalhamento dos pressupostos pedagógicos que fundamentam essas intervenções, destacando os aspectos facilitadores para que os participantes possam obter resultados de forma plena durante a participação nos programas.

Palavras-chaves: universitários, *Mindfulness*, MBRP, processo ensino-aprendizagem, pedagogia humanista.

ABSTRACT

Individuals entering an undergraduate program often become susceptible to emotional imbalance, highlighting the importance of the development of educational actions to promote the health of students enrolled in higher education. Research shows the effectiveness of Mindfulness-Based Interventions (MBIs) on students' well-being; however, there is a lack of publications on the teaching-learning process developed in these interventions. The general objective of this study was to characterize the teaching-learning process of the Mindfulness-Based Reactivity Prevention Program (MBRP) with undergraduate students from Universidade Federal do ABC. The specific objectives were: to carry out an integrative literature review on the Mindfulness teaching-learning process; to implement and analyze the teaching-learning process of the MBRP program based on the pedagogical principles, objectives, contents, teaching, learning, and evaluation strategies; to identify aspects of emotional regulation related to academic life in the participants' perception. This empirical research was qualitative, descriptive, and exploratory, and used semi-structured questionnaires, participant observation, and group interviews as its data source. Data processing was conducted through content analysis, using the thematic modality, and its guiding cores were student's role; teaching-learning strategies; assessment of learning, and effects on emotional state. The integrative literature review showed that most studies on Mindfulness with university students focus on its effects on the participants' emotional state. Although there are reports on the importance of interpersonal interactions and the collective construction of knowledge, a diversity of educational interventions and a lack of detail on the pedagogical assumptions that underlie the teaching-learning process were observed. The empirical research's results showed that the active participation of students in building their knowledge and personal development, student-centered strategies, and moments of group discussion favored self-knowledge, participation, and dialogue among participants. These results indicate an approximation between the pedagogical assumptions of the MBRP protocol at UFABC and the humanistic pedagogical approach regarding self-care and the approximation of learning objectives to the student's psychological development. The educational proposal provided greater

awareness of thoughts, emotions, and feelings and offered tools related to emotional regulation to the participants. The deepening of knowledge about the teaching-learning process contributes to the improvement of IBMs, helping to identify and detail the pedagogical assumptions that underlie these interventions, and highlighting the facilitating aspects so that participants can obtain thorough results during their participation in the programs.

Keywords: college students, *Mindfulness*, MBRP, teaching-learning process, humanist pedagogy.

LISTA DE ABREVIATURAS

- BC&H – Bacharelado em Ciências e Humanidades
- BC&T – Bacharelado em Ciências e Tecnologia
- BMS - *Baer Mindfulness Scale*
- BVS – Biblioteca Virtual em Saúde
- CAMS-R - *Cognitive and Affective Mindfulness Scale—Revised*
- CEDESS – Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde
- CEP – Comitê de Ética e Pesquisa
- FFMQ – *Facets of Mindfulness Questionnaire*
- FMI - *Freiburg Mindfulness Inventory*
- FONAPRACE – Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis
- IBM – Intervenção baseada em *Mindfulness*
- IEPY – Instituto de Ensino e Pesquisa em Yoga
- IFES – Institutos Federais de Ensino Superior Brasileiros
- KIMS – *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills*
- LCH – Licenciatura em Ciências Humanas
- LCNE – Licenciatura em Ciências Naturais e Exatas
- MASS - *Mindful Attention Awareness Scale*
- MBCT – *Mindfulness Based Cognitive Therapy*
- MBPM - *Mindfulness e Compaixão para a Saúde*
- MBRP - *Mindfulness Based Relapse Prevention.*
- Medita Nepsis - Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em MBRP
- MBSR – *Mindfulness Based Stress Reduction*
- MEC – Ministério da Educação

PHLMS - *The Philadelphia Mindfulness Scale*

PICS - Práticas Integrativas e Complementares

PNAES – Plano Nacional de Assistência Estudantil

PNPIC - Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde

PNPS – Política Nacional de Promoção à Saúde

ProAP - Pró-reitoria de Assuntos Comunitários e Políticas Afirmativas

PUBMED - *U.S. National Library of Medicine*

REUNI - Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais

RU – Restaurante Universitário

SCIELO – *Scientific Eletronic Library Online*

SMS - *Mindfulness Scale*

SPS – Seção de Promoção à Saúde

SUS – Sistema Único de Saúde

UBS – Unidade Básica de Saúde

UC – Unidade de contexto

UFABC – Universidade Federal do ABC

UNIFESP – Universidade Federal de São Paulo

UR – Unidade de registro

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: Fluxograma de seleção dos artigos nas bases de dados da Revisão Integrativa da literatura.

Figura 2: Descrição dos países onde os estudos foram realizados.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Descritores utilizados nas bases de dados PubMed, portal BVS e ScIElo com o número de artigos encontrados e selecionados.

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: Descrição resumida das sessões do Programa MBRP (versão original).

Quadro 2: Descrição resumida das sessões do Programa MBRP (versão adaptada).

Quadro 3: Descrição dos programas de *Mindfulness* e abordagens afins utilizados nos artigos da Revisão Integrativa da literatura.

Quadro 4: Matriz de análise dos artigos selecionados na Revisão Integrativa da literatura que apresentam informações significativas sobre o processo de ensino-aprendizagem.

Quadro 5: Núcleos orientadores e unidades temáticas da Revisão Integrativa da literatura.

Quadro 6: Informações encontradas nos artigos selecionados relacionadas ao núcleo orientador “papel do aluno”.

Quadro 7: Informações encontradas nos artigos selecionados relacionadas ao núcleo orientador “Estratégias de ensino-aprendizagem”.

Quadro 8: Informações encontradas nos artigos selecionados relacionadas ao núcleo orientador “Avaliação da aprendizagem”.

Quadro 9: Informações encontradas nos artigos selecionados relacionadas ao núcleo orientador “Efeito sobre o estado emocional”.

Quadro 10: Informações encontradas nos artigos selecionados relacionadas ao núcleo orientador “Características do curso”.

Quadro 11: Núcleos orientadores e unidades temáticas da pesquisa empírica.

APRESENTAÇÃO

Iniciei minha trajetória profissional na área do cuidado e da atenção à saúde em 2002 quando ingressei na graduação em Enfermagem na Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Foram quatro anos de aprendizados teóricos e práticos, onde pude compreender o papel do enfermeiro como integrante de uma equipe, seu perfil profissional e as diversas demandas do Sistema Único de Saúde (SUS).

As experiências por meio dos estágios proporcionaram o início da minha vivência com ações educativas em saúde, me permitindo uma aproximação com a realidade de pessoas vivendo em diferentes contextos, experiências e necessidades. Pude compreender o valor da educação em saúde, de como pequenas ações educativas tinham grandes resultados na prevenção de doenças e na promoção da saúde, e a importância da participação da população em assuntos relacionados à saúde e à qualidade de vida.

No início de 2006, logo após terminar a graduação, atuei como enfermeira em UBSs no município de Ribeirão Pires, onde o meu interesse em trabalhar com educação em saúde se aprofundou. Tive a experiência de atuar em UBSs em regiões periféricas e centrais da cidade e, ao identificar duas realidades bem distintas pude perceber a importância de conhecer o perfil da população, suas particularidades e os grupos e fatores de risco de cada região. Este conhecimento é essencial para que o planejamento das ações educativas em saúde seja voltado para todos os públicos, priorizando o cuidado familiar, criando vínculo com o usuário, e ouvindo continuamente a população.

Em todos os momentos que realizava atendimentos, existia uma troca de informações e experiências com os usuários, onde orientações e pequenas ações educativas estavam sempre presentes. No entanto, era principalmente durante as visitas domiciliares, as palestras e nos grupos que eu exercia o meu papel de educadora em saúde, sendo extremamente gratificante observar os resultados dessas ações.

No final de 2012, ingressei através de concurso no cargo de enfermeira na Universidade Federal do ABC (UFABC). O início do trabalho foi um pouco difícil pois a realidade era completamente diferente do que estava acostumada

e perdi um pouco da autonomia que tinha atuando na UBS. O ambiente era novo, quase todos os servidores tinham ingressado a pouco tempo na universidade, então tivemos que 'construir' a nossa seção de atendimentos, que se chama Seção de Promoção à Saúde (SPS). Para isso, contamos com a experiência profissional dos membros dessa nova equipe.

Eu trouxe comigo a experiência de trabalhos educativos com a comunidade e, apesar de se tratar de uma realidade completamente diferente onde o perfil do público atendido era distinto, pude trazer o aprendizado que adquiri atuando nas UBSs, inserindo-o na nossa rotina de atendimentos da SPS. Na minha rotina na SPS, realizo atendimentos de urgência/emergência e por demanda espontânea de toda a comunidade acadêmica (discentes, docentes, técnicos administrativos, terceirizados e visitantes) e ações educativas em saúde como feiras de saúde, campanhas e eventos.

De acordo com Acioli (2008), a partir dos interesses e necessidades identificados com a observação da realidade, o enfermeiro continuamente realiza o planejamento das ações educativas em saúde, criando uma relação de confiança e diálogo com os envolvidos, onde o respeito às diferenças pode ser um fator tão ou mais importante do que as informações técnicas no desenvolvimento das ações educativas.

Um dos aspectos que despertaram meu interesse em realizar uma pesquisa com os alunos da UFABC foi porque, durante meus atendimentos por demanda espontânea dentro da SPS, observei uma grande procura de alunos com queixas como crises de ansiedade, nervosismo e estresse elevado, principalmente nos discentes que tinham ingressado a pouco tempo na universidade. Esses alunos passam por adaptações às novas vivências, aos ambientes e aos relacionamentos, podendo ser uma fase suscetível ao estresse e ao desequilíbrio emocional. Esses atendimentos me deixaram inquieta e sentindo a necessidade de poder ajudá-los, manifestando meu interesse em realizar alguma intervenção educativa em saúde no ambiente universitário. Foi quando comecei a buscar cursos de aprimoramento e foi no Mestrado Profissional Ensino em Ciências da Saúde do Centro de Desenvolvimento do

Ensino Superior em Saúde (CEDESS) na UNIFESP que encontrei a possibilidade de desenvolver uma pesquisa no tema.

Existem diferentes programas de promoção e prevenção da saúde que tem como objetivo a melhora da qualidade de vida e o aumento do bem-estar de estudantes universitários, sendo a Intervenção baseada em *Mindfulness* (IBMs) uma alternativa viável.

Castro *et al.* (2020) concluíram que a utilização de *Mindfulness* para diminuição do estresse causado pela vida acadêmica em estudantes universitários pode ser considerada uma estratégia eficaz, resultando também em melhorias no desempenho acadêmico.

Ao pensar no meu trabalho como educadora em saúde no ambiente universitário e na necessidade percebida de melhora da qualidade de vida dos estudantes, após conversa com minhas orientadoras, optamos por desenvolver uma IBMs e estudar sobre como se dá o seu processo de ensino-aprendizagem no contexto universitário, no sentido de aprofundar os conhecimentos sobre os pressupostos pedagógicos que fundamentam as IBMs e esclarecer quais os princípios educativos que embasam essas intervenções, contribuindo com a ampliação da implementação em diferentes contextos.

1. INTRODUÇÃO

O início da vida adulta, especialmente o período universitário, é compreendido como uma fase especialmente suscetível ao estresse e fatores relacionados, considerando o fato de ser um período de adaptação à nova rotina e ao novo ambiente (BARROSO et al., 2019). Ao ingressar na universidade, situações como o afastamento de relacionamentos familiares e sociais podem acontecer, desencadeando um desequilíbrio emocional no estudante (CERCHIARI, 2004; LUCIO et al., 2019).

Considerando os efeitos de curto e longo prazo que o desequilíbrio emocional pode exercer sobre o universitário, tanto na vida acadêmica como pessoal, é possível observar a importância do monitoramento da saúde mental e de intervenções relacionadas, dentro do ambiente universitário (BEITER *et al.*, 2015).

A prática educativa em saúde ocorre entre o encontro da educação e da saúde, com foco na produção e na aplicação de conhecimentos relacionados ao desenvolvimento humano, tendo como referências as concepções de saúde e educação voltadas para o desenvolvimento da autonomia e da transformação da realidade (PEREIRA, 2003). Nesse sentido, o ambiente universitário, como um espaço de produção do conhecimento e propagação do mesmo para a sociedade em geral, tem grande potencial para desenvolvimento de ações de promoção da saúde, utilizando intervenções em grupo como um importante recurso para a sensibilização dos estudantes (MARIANO, 2019).

Mindfulness tem sido oferecido como uma estratégia de intervenção em diversos setores da sociedade (HIRAYAMA, 2014). Pinho *et al.* (2020) analisaram as evidências dos efeitos e do benefício terapêutico da prática das IBMs em adultos acometidos por transtornos mentais e observaram efeitos e resultados promissores, como a associação da prática com a diminuição de sintomas de ansiedade e depressão, resultando em melhorias no bem-estar do indivíduo.

De acordo com Chiodelli *et al.* (2018), breves IBMs no contexto universitário podem trazer muitos benefícios para os estudantes, como o aumento da

capacidade de regulação emocional, de realizar tarefas, lidar com as próprias emoções e conseqüentemente melhorar a saúde mental.

Estudos sobre IBMs destinados a testar os efeitos dos programas na população universitária são considerados escassos se comparados aos estudos e aplicação de intervenções na população geral e clínica. Araújo *et al.* (2019), ao avaliarem os efeitos de um curso de meditação baseado em *Mindfulness* com estudantes de graduação, puderam verificar que os estudantes desenvolveram habilidades socioemocionais, de bem-estar e autoconsciência, além de reduzirem a atenção negativa e relatarem efeitos positivos na redução da ansiedade.

Existem diversas pesquisas que apresentam resultados e eficácias de IBMs, porém há uma escassez de informações sobre as características do processo de ensino-aprendizagem dessas intervenções o que pode contribuir para grande diversidade de propostas que são implementadas com a denominação de *Mindfulness* sem que se detalhem os pressupostos didático-pedagógicos que as orientam. O aprofundamento dos conhecimentos desses aspectos pode contribuir na ampliação das intervenções em diferentes contextos e sustentar as práticas docentes, permitindo a estruturação e escolhas do processo de ensino-aprendizagem.

O estudo e o conhecimento das diferentes concepções pedagógicas no âmbito educativo leva à compreensão dos pressupostos metodológicos, teóricos e reflexões sobre a prática educativa, permitindo ao educador a articulação, a estruturação do processo de ensino e as escolhas educacionais, visando sustentar as práticas docentes (SILVA, 2018)

Apesar desta escassez de aspectos relacionados ao processo de ensino-aprendizagem de IBMs, existem diretrizes que garantem e contribuem na fidelidade de programas de *Mindfulness* (CRANE *et al.*, 2017). Portanto o conhecimento e detalhamento destes aspectos pode contribuir para a integridade e a eficácia destes programas.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Estado emocional dos estudantes universitários

O ingresso no ensino superior proporciona liberdade e autonomia ao universitário, mas também demanda responsabilidades frente às obrigações acadêmicas. Essa realidade pode afetar seu desenvolvimento acadêmico e gerar estados de desequilíbrio e sentimentos de incapacidade para resolução de conflitos, o que pode desencadear problemas de saúde mental (VELOSO *et al*, 2019).

Em um estudo desenvolvido com estudantes de graduação da Universidade Federal do Piauí, a prevalência dos sintomas de ansiedade e depressão foi bastante expressiva, respectivamente 62,9% e 30,2%. Os sintomas de ansiedade mais evidenciados foram, em nível leve: nervosismo (39,2%), sensação de estar assustado (35,6%) e indigestão ou desconforto abdominal (35,6%), enquanto em nível moderado o nervosismo (29,4%) e o medo de que aconteça o pior (29,1%) foram mais frequentes (FERNANDES *et al*, 2018).

Segundo a II Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos estudantes de graduação das Instituições Federais de Ensino Superior Brasileiras (IFES) realizada pelo Fórum Nacional de Pró-Reitores de Assuntos Comunitários e Estudantis (FONAPRACE), entre 2003 e 2004, 39,5% dos estudantes das IFES são acometidos por dificuldades emocionais no início do curso, apontando a necessidade de intervenções para esses grupos. Essa pesquisa faz parte da criação do Plano Nacional de Assistência Estudantil (PNAES), em vigor desde 2008 e que tem como objetivo garantir o acesso, a permanência e a conclusão de curso dos estudantes das IFES, na perspectiva da inclusão social, da formação ampliada, da produção de conhecimento, da melhoria do desempenho acadêmico e da qualidade de vida.

Entre as recomendações do FONAPRACE relacionadas à assistência à saúde, destaca-se a necessidade de implantação de políticas de assistência integral à saúde dos estudantes, incluindo programas de melhorias na qualidade de vida (FONAPRACE/ANDIFES, 2012). De acordo com a IV Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos estudantes de graduação das IFES (2014),

21,85% dos estudantes entrevistados relataram que a adaptação às novas situações interfere significativamente em suas vidas ou no contexto acadêmico, e 79,8% afirmaram que as dificuldades emocionais podem ter interferido na sua vida acadêmica, destacando a ansiedade como a principal dificuldade emocional.

Ansiedade, depressão, estresse e solidão podem contribuir para o desequilíbrio emocional de estudantes universitários, existindo a necessidade de propostas que auxiliem na regulação emocional, com projetos que visem o bem-estar dos estudantes dentro do contexto universitário (SOUZA, 2017). Assis *et al.* (2013) apresentaram uma discussão comparando as políticas de assistência estudantil em onze Universidades Públicas, e perceberam que existe uma diversidade de projetos desenvolvidos nessas Instituições voltados para, por exemplo prevenção em saúde mental, apoio ao esporte e promoção do bem-estar.

A vida acadêmica proporciona mudanças e novas experiências na vida do estudante, sendo necessária a busca de intervenções que auxiliem no enfrentamento das situações que são vividas, ajudando o estudante no autoconhecimento e a enfrentar as dificuldades, estimulando o equilíbrio emocional e a capacidade de encarar os desafios nessa fase da vida (SILVA; HELENO, 2012). Olhar para a saúde mental ao ofertar assistência estudantil é de extrema importância, e os setores de atendimento à saúde do estudante devem ser promotores de saúde e bem-estar nas instituições de ensino (AZEVEDO *et al.*,2021).

Ações de promoção da saúde realizadas no ambiente universitário devem favorecer o desenvolvimento pessoal e social saudável dos estudantes, permitindo que eles percebam que a saúde é uma construção diária que envolve vários fatores, estimulando a descoberta e a exploração de forma a facilitar para que façam escolhas saudáveis. O processo de ensino-aprendizagem em saúde envolve a produção de novos conhecimentos do sujeito individual e coletivo, exigindo a participação ativa de todos na elaboração das práticas que objetivem a promoção da saúde (MARIANO, 2019).

Segundo Vila (2007), a educação em saúde é essencial para o desenvolvimento de uma sociedade, e as práticas educativas são momentos de desenvolvimento dos conhecimentos relacionados ao crescimento social, com concepções baseadas na reflexão, na crítica, no envolvimento e na conscientização.

Buscando a implantação e a implementação de diretrizes e ações para Promoção da Saúde de acordo com os princípios do SUS, foi criada a Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS) para promover a qualidade de vida e reduzir riscos à saúde relacionados ao modo de viver, ambiente, educação e lazer. Esta iniciativa valoriza o uso de espaços públicos de convivência e de produção de saúde para o desenvolvimento das ações de promoção da saúde, sendo o ambiente universitário um espaço adequado para a realização dessas ações (BRASIL/MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2010).

Vindo ao encontro às ações da PNPS e na busca pela promoção de saúde e bem-estar da comunidade acadêmica da UNIFESP e extra-UNIFESP, foi criado em 2019, o Projeto SER, a partir da iniciativa de alunos e professores do campus São Paulo, onde o principal objetivo é a implementação de práticas integrativas de saúde com ênfase no autocuidado. Esse projeto é coordenado pela Prof^a Dr^a Ana Regina Noto e está vinculado ao departamento de Psicobiologia da UNIFESP. Oferece práticas de *Mindfulness* e yoga, facilitadas por professores associados a esse departamento e ao Instituto de Ensino e Pesquisa em Yoga (IEPY), buscando uma conexão entre os estudantes, professores, técnicos administrativos e a comunidade (UNIFESP, 2019).

No contexto da UFABC, de acordo com o direcionamento do PNAES, foi criada em dezembro de 2010 a Pró-Reitoria de Assuntos Comunitários e Políticas Afirmativas (ProAP), que é responsável por formular, propor, avaliar e conduzir as políticas afirmativas e relativas aos assuntos comunitários da UFABC. Os assuntos incluem a gestão de bolsas socioeconômicas, a fiscalização do Restaurante Universitário (RU), a promoção à saúde, esportes e lazer, o atendimento psicossocial e o suporte às pessoas com deficiência (UFABC, 2011).

A ProAP é o braço administrativo da UFABC responsável pela concessão dos auxílios e bolsas socioeconômicas e por estimular um ambiente saudável e harmonioso entre toda a comunidade acadêmica. A SPS é uma das seções responsáveis por realizar ações de promoção da saúde, prevenção e educação em saúde visando a qualidade de vida da comunidade. Estudos sobre a implementação de IBMs podem representar uma possibilidade de promover a saúde e o bem-estar da comunidade discente.

Em março de 2020 foi declarada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) a pandemia de COVID-19, onde foram necessárias medidas de prevenção da infecção como o isolamento e distanciamento social. Neste contexto as Instituições de Educação Superior tiveram que adaptar as atividades acadêmicas para o ambiente *online*, surgindo a necessidade de lidar com aspectos que influenciam diretamente na saúde mental da população como o medo, a insegurança, o distanciamento da família e amigos, entre outros (MORALES; LOPEZ, 2020).

Segundo Gundim *et al.* (2021) a pandemia de COVID-19 e os aspectos que interferem na vida acadêmica e na saúde dos estudantes causam efeitos negativos à saúde mental dos universitários, reforçando a necessidade de estratégias de prevenção e manejo do sofrimento psíquico pelas Instituições de Educação Superior.

Devido às altas taxas de estresse relacionados a problemas de saúde mental relatados por estudantes universitários, IBMs podem ser eficazes na redução dos níveis de ansiedade e depressão. Os resultados são favoráveis e beneficiam não apenas o aluno individualmente, mas fornecem benefícios às universidades, melhorando a experiência do estudante (REGHR *et al.*, 2013).

Existe uma escassez de pesquisas sobre aspectos relacionados ao processo de ensino-aprendizagem das IBMs. A realização de pesquisas nesse tema pode ser relevante para o progressivo aprimoramento destas propostas, beneficiando os estudantes nessa etapa da sua formação e melhorando a qualidade da Instituição de Educação Superior, assim como a sociedade onde os futuros profissionais vão se inserir.

2.2 Contexto histórico e definição do *Mindfulness*

No auge dos movimentos culturais da década de 1960 houve, no ocidente, uma procura por estratégias e saberes orientais de aumento da consciência, destacando-se o yoga e a meditação (CAMPAYO; DERMAZO, 2015). Durante o século XX, as pesquisas na área de meditação foram surgindo e crescendo, e na década de 1990 os estudos incorporaram a meditação *Mindfulness* ou atenção plena (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2015).

Mindfulness é uma tradução ao inglês do termo *sati*, do dialeto indiano *pali* (CAMPAYO; DERMAZO, 2015). É uma maneira de se relacionar com o momento presente, trazendo habilidades de prestar atenção intencionalmente e sem julgamento ao que acontece momento-a-momento, e da consciência de estar atento (RAHAL, 2018).

Um conceito comum na literatura sobre *Mindfulness* é que viver sob o comando do piloto automático não permite à pessoa lidar com e se adaptar de maneira adequada às situações do cotidiano. Para que a atenção esteja concentrada no momento presente, os conteúdos dos pensamentos e dos sentimentos devem ser vivenciados na medida em que se apresentam (VANDENBERGHE; SOUSA, 2006). *Mindfulness* é uma habilidade que permite ter menor reatividade ao que está acontecendo no momento, sendo uma forma de se relacionar com toda experiência, para que o sofrimento diminua e a sensação de bem-estar aumente (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2015).

Segundo Kabat-Zinn (2003), *Mindfulness* pode ser definido como uma qualidade da consciência, que surge ao se prestar atenção no momento presente, de forma intencional e sem julgamento. A meditação baseada em *Mindfulness* promove uma vivência de bem-estar e de regulação emocional, possibilitando a redução de sentimentos negativos e condições psicopatológicas (KENG; SMOSKI; ROBINS, 2011).

Jon Kabat-Zinn (1982) é considerado um dos principais propulsores no ocidente das IBMs, que foram desenvolvidas por meio de programas estruturados aprendidos num contexto secular sem estarem relacionadas a um contexto religioso. Diferentes programas de *Mindfulness* foram desenvolvidos com ênfase em princípios como: a tradição budista; diversas abordagens criadas

no contexto da psicoterapia e a valorização de práticas integrativas e complementares na saúde (HIRAYAMA, 2014).

No contexto do desenvolvimento da psicoterapia, as IBMs receberam elementos do movimento humanista, com práticas e ideias de pessoas como Carl Rogers, e da terapia cognitivo comportamental (HIRAYAMA, 2014). Segundo Wullstein (2018) é possível realizar uma aproximação das ideias do movimento humanista com objetivos da prática de *Mindfulness*, no sentido da descoberta do autoconhecimento que resulta na autorrealização, trazendo como foco o desenvolvimento da consciência. Rogers (2018), com sua visão humanista, destaca que o ser humano tem uma tendência para a autorrealização, onde essa tendência será a responsável por seu desenvolvimento e comportamento durante sua vida, propiciando a possibilidade de ter mais consciência de si mesmo, levando em direção à realização interior.

Na década de 1970, a prática de *Mindfulness* passou a fazer parte da medicina comportamental a partir do programa de redução de estresse de Kabat-Zinn. Ele criou a Clínica de Redução de Estresse do Centro Médico da Universidade de Massachusetts, e baseado nas suas experiências pessoais com a meditação e com as práticas Budistas, desenvolveu o Programa de Redução do Estresse Baseado na Atenção Plena. Esse protocolo recebeu o nome de “*Mindfulness – Based Stress Reduction*” (MBSR) (KABAT-ZINN, 1982).

O MBSR foi desenhado para lidar com estresse, ansiedade, enfermidades e dor, e vem sendo aplicado em centros médicos, hospitais e instituições de saúde em diversos países, inclusive no Brasil (CAMPAYO; DERMAZO, 2015). O MBSR é um programa realizado em grupo, organizado em oito sessões semanais com duração de duas horas, orientações de práticas diárias a serem realizadas em algum momento específico durante as atividades cotidianas, além de um encontro de um dia inteiro (KABAT-ZINN, 1982). Desde a criação do MBSR, outras intervenções foram desenvolvidas utilizando como base esse protocolo (NETA, 2017).

Zindel Segal, John Teasdale e Mark Willians desenvolveram o protocolo *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), uma adaptação do programa MBSR associado a intervenções tradicionais de terapia cognitiva para

depressão. O programa utiliza uma estratégia para evitar recaídas, propondo que, em pessoas que já passaram por episódios de depressão, sentimentos negativos muitas vezes evocam respostas cognitivas irracionais que foram associadas a esses sentimentos durante o episódio depressivo (TEASDALE *et al.*, 2000). No MBCT através de práticas em grupo, é possível aprender como lidar com os pensamentos, notando a natureza real deles como momentos passageiros (VANDERBERGHE; ASSUNÇÃO, 2009).

Em 2001, Vidyamala Burch, após participar de um retiro com Kabat-Zinn, iniciou um projeto piloto que se tornou o Programa *Breathworks* de Manejo da Dor Baseado na Atenção Plena (MBPM), que posteriormente foi adaptado para quem lida com estresse ou diferentes dificuldades, como ansiedade, depressão e fadiga (BURCH, 2011).

Alan Marlatt, Sarah Bowen e Neharika Chawla desenvolveram o programa *Mindfulness-Based Relapse Prevention* (MBRP), que integra práticas de *Mindfulness* e aspectos de prevenção de recaídas, ajudando pacientes a reconhecer situações de alto risco de consumo de drogas, e a se preparar para lidar com elas, prevenindo recaídas ao uso de substâncias ou a outros comportamentos aditivos. É um programa para promover um estilo de vida sustentável para indivíduos em recuperação (BOWEN *et al.*, 2009).

No Brasil, existe um centro de pesquisa e formação de docentes dedicado ao programa MBRP vinculado ao Departamento de Psicobiologia da UNIFESP, o Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em MBRP (Medita Nepsis). A equipe do Medita Nepsis com a supervisão da Prof^a Sarah Bowen, professora associada da Pacific University Oregon, realizou alguns ajustes metodológicos direcionados para reatividades em geral. Desta forma, o programa passou a ser MBRP ampliado para outras reatividades, a partir do manejo emocional de forma mais geral, onde pesquisas indicaram a sua viabilidade e a efetividade em diferentes contextos clínicos (SOUZA-WEISS, 2016; BARROS, 2017; MACHADO, 2019).

No ano de 2021, a equipe do Medita Nepsis, coordenada pela Prof^a Dr^a Ana Regina Noto, desenvolveu uma pesquisa de viabilidade e efeitos de uma versão *online* do programa MBRP que foi conduzida pela Dr^a Ana Cristina Melo

Atanes. O Programa teve adaptações para a população jovem universitária de 18 a 30 anos, a duração das sessões foi reduzida, e algumas práticas foram selecionadas.

O período da pandemia de Covid-19 exigiu a busca de alternativas que respeitassem as medidas de segurança e o distanciamento e isolamento social. Diante disto, a pesquisa buscou conhecer como seria a receptividade da população dos estudantes universitários quanto ao protocolo *online* e efeitos no seu psicológico, bem como no consumo de álcool.

2.3 Uso de *Mindfulness* na melhoria do estado emocional

Muitos estudos têm demonstrado o impacto positivo das IBMs no tratamento de doenças e transtornos mentais (PIRES TATTON-RAMOS *et al*, 2016; PINHO *et al*, 2020; LIMA; SENE, 2017). Indicativos sobre os efeitos da prática de *Mindfulness* por meio de diferentes recursos são crescentes, assim como as propostas de modelos que buscam explicar os mecanismos psicológicos e neurofisiológicos pelos quais a prática de *Mindfulness* produz os seus efeitos (HIRAYAMA, 2014).

Uma das direções em desenvolvimento das IBMs é oferecer programas adaptados a populações específicas, como pessoas com depressão, pacientes com câncer, pessoas com sobrepeso e estudantes, criando oportunidades únicas para vínculo, empatia e apoio. Embora visem grupos diferentes, as IBMs idealmente compartilham o princípio da atenção plena, não simplesmente como a capacidade de permanecer focado, mas também cultivar estados mentais saudáveis (CULLEN, 2011).

Para que a promoção do bem-estar aconteça de maneira eficaz, observa-se a necessidade de estratégias de prevenção, tendo como exemplo de estratégia a meditação baseada em *Mindfulness* (ARAÚJO *et al*, 2019). Menezes e Dell'Aglio (2009), concluíram que a experiência da meditação baseada em *Mindfulness* se reflete positivamente em diferentes domínios da vida do praticante, proporcionando um desenvolvimento psicológico saudável.

Ao pensar em intervenções que garantam a atenção integral à saúde, o Ministério da Saúde aprovou a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PNPIC), publicada na forma das portarias ministeriais nº 971, de 03 de maio de 2006, e nº 1600, de 17 de julho de 2006. Através das Práticas Integrativas e Complementares (PICS), essas portarias criam uma abordagem ampliada do processo saúde-doença e a promoção global do cuidado humano (BRASIL/MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015). As PICS são tratamentos que utilizam recursos terapêuticos baseados em conhecimentos tradicionais, voltados para prevenir doenças e usados como tratamentos paliativos em algumas doenças crônicas. O SUS oferece 29 PICS, de forma integral e gratuita, podendo ser destacada entre elas as práticas de meditação (BRASIL/MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2018).

Segundo Lima e Sene (2017), as IBMs modificam a maneira da pessoa se relacionar com os pensamentos que podem contribuir para o desequilíbrio emocional, ajudando a focar a atenção no momento presente, percebendo as sensações no corpo e melhorando a regulação emocional.

2.4 *Mindfulness* no contexto da educação superior

Apesar das pesquisas destinadas a estudar os efeitos de IBMs na educação superior ainda serem escassas, estudos relacionados a como o *Mindfulness* traz benefícios para os estudantes universitários mostraram que habilidades como atenção, aprendizagem, percepção, memória e concentração foram beneficiadas e aprimoradas por meio da prática de *Mindfulness*, contribuindo para um melhor desempenho acadêmico e bem-estar geral (CRUZADO, 2017).

O estudo “Efeito da meditação focada no estresse e *Mindfulness* disposicional em universitários” demonstrou que um curso de seis encontros de meditação gerou melhora do estado emocional de estudantes de graduação e pós-graduação, e que IBMs podem produzir benefícios psicológicos para esses estudantes (CARPENA; MENEZES, 2017).

Huberty *et al.* (2019) testaram a eficácia e os efeitos de um aplicativo de meditação (CALM) em estudantes de graduação com estresse elevado, sendo demonstrada a eficácia do uso do aplicativo para reduzir o estresse e melhorar a atenção plena e a autocompaixão em contextos de curto prazo. Os alunos relataram alta satisfação com a utilização do aplicativo para reduzir o estresse.

De acordo com uma pesquisa prévia realizada por Ros (2021) com o Programa *Mindfulness* e Compaixão para a saúde criado por Vidyamala Burch (MBPM) (BURCH, 2011), desenvolvido junto a pós-graduandos da área da saúde, a descrição dos procedimentos e as estratégias de ensino-aprendizagem utilizados nos programas de *Mindfulness* ainda são escassas, podendo indicar o interesse predominante dos temas relacionados aos processos de saúde-doença. Os dados da revisão integrativa realizada por Ros (2021) mostraram diversidade de estratégias e procedimentos nas IBMs. Contudo, observa-se a necessidade de se estabelecer relações entre as metodologias utilizadas e os resultados alcançados, onde os pressupostos pedagógicos, os objetivos de aprendizagem, as estratégias, os recursos didáticos e o método de avaliação destas intervenções sejam especificados (ROS, 2021).

2.5 Processo ensino-aprendizagem de IBMs

Para se entender o processo de ensino-aprendizagem de IBMs é necessário realizar uma aproximação às linhas pedagógicas, tendências ou abordagens que configuram um conjunto de teorias psicológicas, sociais, políticas e filosóficas explicitadas em crenças e valores que orientam as práticas educativas. Existem diversos autores que analisam, comparam e classificam as abordagens do processo de ensino e aprendizagem, podendo destacar os trabalhos de Bordenave (1984), Libâneo (1982) e Mizukami (1986).

Bordenave (1984) classifica as ações pedagógicas de acordo com o fator educativo que elas valorizam, sendo: pedagogia da transmissão; da moldagem e da problematização. Libâneo (1982) relaciona a classificação das teorias às finalidades sociais da escola, a saber: pedagogia liberal com suas versões conservadoras, renovada progressista e renovada não diretiva; pedagogia progressista em suas versões libertadora, libertária e de conteúdo. Mizukami

(1986) classifica as abordagens como: tradicional; comportamentalista; humanista; cognitivista e sócio-cultural.

A diversidade dessas abordagens proporciona um amplo leque de possibilidades no momento da escolha de se planejar e desenvolver a prática educativa, contribuindo de forma enriquecedora para a condução dos processos educativos e da prática dos educadores, tornando-os mais conscientes e reflexivos sobre a escolha dessas abordagens (SILVA, 2018).

De forma breve, consideramos a seguir algumas das características que marcam cada uma das tendências pedagógicas de acordo com a classificação definida por Mizukami (1986), que será adotada no desenvolvimento desse trabalho.

Na abordagem tradicional a autoridade do professor predomina e as ações de ensino estão centradas na exposição de seus conhecimentos, os conteúdos não têm necessariamente relação com o cotidiano e a realidade social dos alunos (PEREIRA, 2003). A educação é definida como produto e as aulas expositivas são predominantes para transmissão dos conhecimentos, que são selecionados a partir da cultura universal acumulada. A memorização e o treino, por meio da repetição constante de exercícios, são elementos fundamentais dessa abordagem, que vislumbra como aluno ideal aquele que reproduz a fala do professor (DONATO, 2009; SANTOS, 2005).

Na abordagem comportamentalista a instituição de ensino assume o papel de modeladora do comportamento dos alunos com o objetivo de adaptá-los ao sistema social vigente. O estudante é considerado produto do meio e pode ser manipulado e controlado por meio das técnicas de transmissão dos conhecimentos. O processo de ensino-aprendizagem é resultante de uma prática de reforços e recompensas para, por meio de treinamento, atingir objetivos preestabelecidos. Os recursos fornecidos pela tecnologia educacional são incorporados à prática escolar com ênfase em recursos audiovisuais, instrução programada, tecnologias de ensino, ensino individualizado e uso de computadores (MIZUKAMI, 1986; SANTOS, 2005).

A abordagem cognitivista tem o pensamento como base da aprendizagem e o conhecimento como produto da interação entre o homem e o mundo, sendo

adquirido por meio de uma construção dinâmica e contínua. As atividades do sujeito são priorizadas para o desenvolvimento da sua inteligência, considerando sua inserção numa determinada realidade social. A ação do indivíduo é o centro do processo e o aluno tem papel essencialmente ativo, com liberdade de ação e condições de aprender por si próprio, baseado na pesquisa, na investigação e na solução de problemas (MIZUKAMI, 1986; SANTOS, 2005).

Na abordagem sociocultural, os aspectos sócio-político-culturais são enfatizados, tendo-se preocupação com a cultura popular, onde o conhecimento está ligado ao processo de conscientização e o sujeito como elaborador e criador do conhecimento (MIZUKAMI, 1986). Também chamada de pedagogia crítica, essa tendência tem os trabalhos do educador Paulo Freire como representação maior. O aluno é protagonista de sua aprendizagem e apresenta maior motivação. Ao professor cabe a tarefa de despertar a curiosidade do aluno (ALVES *et al.*, 2017). Nessa abordagem, os objetivos educacionais estão diretamente relacionados com a vida cotidiana e o conteúdo de aprendizagem é extraído da realidade dos professores e alunos, possibilitando uma transformação social ao atingirem um nível de consciência dessa realidade. O diálogo e os grupos de discussão são fundamentais para o aprendizado, onde a relação entre o professor e o aluno é horizontal (PEREIRA, 2003; SANTOS, 2005).

A abordagem humanista tem sua origem marcada pelos trabalhos de Carl Rogers. Nela, é dada ênfase ao papel do sujeito como principal elaborador do conhecimento humano. Tem a aprendizagem centrada no desenvolvimento dos aspectos psicológicos do indivíduo (MIZUKAMI, 1986). Esta tendência destaca as relações interpessoais, a construção da individualidade dos sujeitos, o ensino centrado no aluno, e a participação ativa dos estudantes no seu processo de crescimento pessoal (LIMA *et al.*, 2018). Nessa abordagem, o professor deve ser um facilitador da aprendizagem, objetivando o crescimento do indivíduo em seus processos internos de construção e organização pessoal, favorecendo a autonomia e o desenvolvimento psicológico (SANTOS, 2005).

Na perspectiva de Rogers, a abordagem humanista compreende que o ato de aprender é individual e a vivência subjetiva deve ser considerada. Rogers

propõe um modelo educativo designado por Aprendizagem Centrada no Aluno, que tem como objetivo principal permitir sua participação ativa no seu próprio processo de aprendizagem o que significa que a aprendizagem deixa de estar centrada no professor e passa a estar centrada no aluno, permitindo seu desenvolvimento intelectual e crescimento pessoal, promovendo a aprendizagem significativa e a interiorização do processo de aprender (CAPELO, 2000; LIMA *et al.*, 2018).

Esse modelo educativo se baseia na abordagem pedagógica humanista, de acordo com a classificação de Mizukami (1986) e dá ênfase na autodescoberta, autocompreensão e no cultivo de autoaceitação. Segundo Poon (2006) é possível observar semelhanças entre a abordagem terapêutica proposta por Rogers e o *Mindfulness*, onde esta prática permite o cultivo de uma consciência interior e da experiência subjetiva, aumentando a sensação de presença e assumindo uma atitude aberta e de aceitação em relação a si mesmo e própria experiência (FELDER *et al.*, 2014).

Já Libaneo (1982) aproxima a perspectiva rogeriana à tendência liberal em sua versão renovada não-diretiva. A tendência liberal renovada propõe um ensino que valoriza a autoeducação, orientada por um processo interno de acordo com as necessidades e interesses individuais. Essa tendência na sua versão renovada não-diretiva tem seus objetivos voltados para a autorrealização e para as relações interpessoais, dando ênfase na construção de conhecimentos relevantes para o sujeito. Ela se concentra no crescimento do sujeito e no autoconhecimento, não tendo como características a mudança social e a transformação da realidade.

Atividades relacionadas à prática de *Mindfulness* para crianças e pré-adolescentes encontram fundamentação teórica-pedagógica no método concebido pela médica e pedagoga Maria Montessori. Esse método se aproxima da abordagem humanista, e é caracterizado por enfatizar a autonomia, a liberdade com limites e o respeito pelo desenvolvimento natural das habilidades físicas, sociais e psicológica das crianças. Um paralelo entre o treinamento de *Mindfulness* e as atividades Montessorianas pode revelar que o cultivo da atenção plena é mais um processo natural do que uma série de exercícios

propositalmente criados para crianças pré-escolares, podendo ser desenvolvido durante as atividades do dia a dia (KARUNANANDA *et al.*, 2016).

Terzi *et al.* (2020), por meio de uma reflexão teórica da aproximação de IBMs na educação e as propostas educacionais de Paulo Freire, concluíram que as contribuições de *Mindfulness* para o processo educacional relacionam-se à capacidade de desenvolver um estado de presença que propicia mais consciência aos estados mentais e emocionais, onde os novos saberes e o conhecimento possam fazer parte da vida dos educadores e educandos, não se limitando às salas de aula e contribuindo para o desenvolvimento multidimensional de todos os envolvidos no processo educacional.

De acordo a esse autor é possível realizar uma conexão dos princípios da abordagem freiriana e algumas características das IBMs, onde os participantes de programas de *Mindfulness* ao perceberem condições de emancipação de formas de opressão e sofrimento se conscientizam de suas próprias demandas, sejam físicas, mentais, emocionais ou relacionais, no contexto de sua própria realidade (TERZI *et al.*, 2020).

Existem diversas pesquisas que apresentam resultados e eficácias de IBMs (ARAUJO *et al.*, 2019; CARPENA *et al.*, 2017; CHIODELLI *et al.*, 2018; CRUZADO, 2017). Porém, há uma escassez de informações sobre a prática do facilitador e o processo de ensino-aprendizagem dessas intervenções.

A oferta de IBMs tem se difundido rapidamente em diferentes contextos e populações, com adaptações na duração e nos métodos de ensino. Essa disseminação popular da prática de *Mindfulness* pode interferir na integridade e na eficácia desses programas, mostrando a necessidade de constantes pesquisas e inovações que investiguem a eficácia e a implementação de IBMs, para que exista clareza em relação à fidelidade e à forma dos programas (CRANE *et al.*, 2017). Segundo esta autora, o foco dos estudos sobre IBMs está na abordagem em si e nos resultados alcançados, não existindo base de evidências detalhando os elementos da competência do instrutor e sua relação com a experiência vivenciada pelo aluno (CRANE *et al.*, 2010).

De acordo com Crane *et al.* (2010), a literatura sobre a pedagogia das IBMs enfatiza a importância de o instrutor compreender a essência das práticas

de meditação que estão sendo ensinadas. Em 2008, foi desenvolvido um instrumento chamado *Mindfulness – Based Interventions Teaching Assessment Criteria* (MBI-TAC) para avaliação da competência e da adesão no ensino de IBMs, possibilitando a garantia da integridade dessas intervenções.

A estrutura do MBI-TAC compreende seis domínios que são avaliados nos instrutores de programas de *Mindfulness*: 1) Cobertura, ritmo e organização do currículo da sessão; 2) Habilidades relacionais; 3) Incorporação da atenção plena; 4) Orientação das práticas de atenção plena; 5) Apresentação dos temas do curso por meio de perguntas interativas e ensino didático; e 6) Manutenção do ambiente de aprendizagem em grupo. Cada domínio agrega uma série de características essenciais que descrevem seus principais aspectos, sendo recursos importantes para serem considerados ao pontuar cada domínio (CRANE *et al*, 2012).

A prática de *Mindfulness* é um processo que se desenvolve e aprofunda com o tempo e o envolvimento, exigindo constância e disciplina do praticante para que ela possa exercer ação positiva sobre a saúde e o bem-estar (GIRARD, 2016). Nesse sentido, a produção e a troca de conhecimentos sobre os diferentes aspectos da implementação das propostas educativas, do processo de formação docente, dos obstáculos e dos desafios que envolvem a prática da meditação na cultura ocidental precisam ser aprofundados.

Segundo Crane (2012), existem inúmeras maneiras para que as IBMs possam se expandir em ambientes de saúde e educação, sendo necessário articular integridade e qualidade de ensino com a competência e formação desenvolvidas pelos instrutores. Esta exigência é comum a toda formação docente, para o adequado desenvolvimento da prática do professor.

A qualidade do ensino e a formação docente são essenciais para se obter os resultados esperados com os participantes. Além do desenvolvimento das competências de níveis técnicos nas IBMs, existe um envolvimento do professor num processo pessoal de explorar sua própria experiência através de sua prática de *Mindfulness*, sendo por meio de sua prática pessoal que os professores desenvolvem familiaridade e confiança dos participantes, facilitando o processo de ensino-aprendizagem (CRANE *et al.*, 2010).

A prática de *Mindfulness* pode ser utilizada como ferramenta em contextos educacionais promovendo o desenvolvimento e a evolução das habilidades mentais. Para isso, é necessário que os conteúdos abordados pelo instrutor sejam apresentados de maneira adequada para que os conhecimentos ofertados sejam alcançados, sendo importante a compreensão da realidade do ambiente educacional antes do planejamento e de uma intervenção (PEREIRA, 2018).

A prática de *Mindfulness* contribui para promover a atenção, a regulação emocional e outras capacidades relacionadas que dão suporte às competências sociais, emocionais e acadêmicas, sendo possível reconhecer a influência da prática de *Mindfulness* no desenvolvimento social e emocional dos estudantes. A prática promove uma combinação de competências que aumenta a autoconsciência e a autorregulação, o que possibilita a esses estudantes ter a capacidade de reconhecer e articular as emoções e os sentimentos, entendendo as sensações e impulsos para moderá-los quando necessário, com equilíbrio (PINTO; CARVALHO, 2019).

Nos contextos educacionais, a prática de *Mindfulness* pode promover o desenvolvimento de um profundo senso de cuidado do indivíduo consigo mesmo e com as pessoas à sua volta, percebida como uma condição de autonomia que desperta a conscientização dos sujeitos que fazem parte dos espaços educacionais e de suas próprias demandas, sejam elas físicas, mentais, emocionais ou relacionais (TERZI *et al.*, 2020).

A prática de *Mindfulness* no ambiente educacional pode proporcionar o desenvolvimento da consciência do indivíduo em relação a si e a sua inserção no mundo, por meio 1) da contribuição para a construção e desenvolvimento de habilidades e aprendizagens; 2) do estímulo ao crescimento do envolvimento criativo e interrogativo; 3) da possibilidade de compreensão dos diversos contextos que determinam e dão significado à vida; e 4) da aquisição de uma aprendizagem significativa (ROCHA; FLORES; MARQUES, 2015).

A literatura evidencia que os autores enfatizam diferentes aspectos relacionados a prática de *Mindfulness*, sendo predominantes em alguns as questões psicológicas e emocionais dos participantes, o que aproxima as intervenções aos fundamentos da psicologia e pedagogia humanista. Outros

pesquisadores apresentam embasamentos relacionados à compreensão e transformação do contexto social, à reflexão, crítica e à consciência da atuação no mundo. Consideramos que estas diferentes concepções presentes na literatura requerem um aprofundamento do debate por parte de pesquisadores e educadores que se traduza no detalhamento das propostas educativas no sentido de oferecer maior coerência com os embasamentos pedagógicos escolhidos.

Na presente pesquisa, ao se pensar nos aspectos educacionais de IBMs, formulou-se a seguinte questão de investigação: “Como se caracteriza o processo de ensino-aprendizagem do programa MBRP com estudantes de graduação da UFABC?”. A proposta foi desenvolvida no formato *online*, já que devido à pandemia do coronavírus (COVID-19), o Ministério da Educação (MEC) publicou a Portaria nº 343 substituindo as aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia. Dessa forma, as Instituições educacionais no Brasil tiveram que interromper suas atividades presenciais devido às regras de isolamento e distanciamento social.

As metodologias de ensino mediadas por tecnologia se tornaram necessárias no contexto atual (isolamento e distanciamento social) e ganharam ênfase, abrindo espaços para interações humanas diferenciadas, tornando-se uma alternativa para a aprendizagem (CARNEIRO *et al*, 2020). Ao se pensar no processo educativo *online*, o uso de tecnologias pode ser um facilitador para contribuir com a interação e a troca de informações entre aluno e professor representando uma ferramenta acessível de compartilhamento de diversos assuntos, possibilitando a criação de grupos específicos e de um ambiente de aprendizagem flexível e colaborativo, potencializando a aprendizagem. Nesses contextos, se faz necessário explicitar e refletir sobre a abordagem pedagógica utilizada. Neste sentido, diversos autores salientam que estratégias baseadas na pedagogia sociocultural podem facilitar as interações no ambiente virtual (SANTOS; TAVARES, 2013; RUIZ-MORENO *et al.*, 2013).

Com o uso de plataformas virtuais para aprendizado à distância, é possível, assim como no ambiente presencial, disponibilizar arquivos de textos, áudio e vídeo, e contar com recursos de comunicação síncrona e assíncrona.

Para avaliar a aprendizagem, as plataformas permitem elaborar escalas de avaliação personalizadas para cada atividade, proporcionando uma avaliação processual e formativa. Ruiz-Moreno *et al.* (2013), realizaram um trabalho para identificar habilidades cognitivas e sociais desenvolvidas por pós-graduandos durante uma disciplina de formação docente em saúde no ambiente virtual. As autoras observaram, durante a análise das mensagens postadas no fórum de discussão virtual, que os alunos processaram e problematizaram informações em forma de reflexões e conhecimentos construídos a partir da dimensão coletiva de aprendizagem, criando um ambiente flexível e colaborativo, norteando o processo de avaliação no ambiente virtual.

Ros, Tanaka e Ruiz-Moreno (2021), em um estudo com estudantes de pós-graduação da área da saúde para caracterizar o processo ensino-aprendizagem do curso de “*Mindfulness* e Compaixão para a Saúde” (MBPM), realizaram uma adaptação da proposta educativa ao ambiente *online* em virtude da pandemia do COVID-19. As autoras observaram que a abordagem pedagógica sociocultural, por um lado propiciou as interações discursivas considerando a realidade do cotidiano dos participantes, que envolvia cenários de atenção à saúde no contexto da pandemia, mas em também exigiu um esforço da equipe docente e dos estudantes no sentido de manter a qualidade do diálogo e das interações.

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Analisar o processo de ensino-aprendizagem do programa de Prevenção de Reatividades baseado em *Mindfulness* (MBRP) com estudantes de graduação.

3.2 Objetivos específicos

- Realizar uma Revisão Integrativa da literatura sobre o processo de ensino-aprendizagem de *Mindfulness* com universitários;
- Implementar e caracterizar o processo de ensino-aprendizagem do programa MBRP a partir dos princípios pedagógicos, objetivos, conteúdos, estratégias de ensino, aprendizagem e avaliação;
- Conhecer aspectos de regulação emocional relacionados à vida acadêmica na percepção dos participantes, após o programa MBRP;
- Elaborar uma publicação para divulgar a experiência educativa na implementação do programa MBRP com estudantes de graduação da UFABC que integrará a série de Cadernos de Teorias e Práticas Educativas em Saúde do CEDESS/UNIFESP.

4. PERCURSO METODOLÓGICO

Para alcançar os objetivos propostos nesse estudo, a trajetória metodológica foi composta por dois momentos distintos, porém interligados. Esses momentos compreenderam:

- Etapa 1: Revisão Integrativa da Literatura para aprofundamento dos conhecimentos sobre estudos do processo de ensino-aprendizagem de *Mindfulness* com universitários;
- Etapa 2: Pesquisa empírica com a implementação e análise de um programa de *Mindfulness* com estudantes de graduação da UFABC.

4.1 Etapa 1 – Revisão Integrativa da Literatura

Foi realizada nesta pesquisa uma revisão integrativa da literatura para levantamento de estudos sobre o processo de ensino-aprendizagem de *Mindfulness* com universitários. Com a revisão integrativa é possível ao pesquisador se atualizar de estudos relacionados a uma temática específica, podendo identificar, analisar e sintetizar resultados de artigos publicados com assuntos semelhantes (SOUZA *et al.*, 2010).

A revisão integrativa permite reunir diferentes estudos publicados e possibilita conclusões gerais a respeito de uma determinada área de conhecimento. Para a sua elaboração, é preciso definir as questões a serem respondidas, e em seguida realizar uma busca para levantar o máximo de artigos relevantes dentro dos critérios de inclusão e exclusão previamente estabelecidos (MENDES *et al.*; 2008).

Segundo Mendes *et al.* (2008), a revisão integrativa é dividida em seis etapas: 1) identificação do tema e questão de pesquisa; 2) definição de critérios para inclusão e exclusão de estudos; 3) definição das informações a serem extraídas dos estudos selecionados; 4) avaliação dos estudos incluídos; 5) interpretação dos resultados e 6) síntese do conhecimento.

Para essa revisão, foi definido o tema: Processo de ensino-aprendizagem de *Mindfulness* com universitários. Como questão norteadora: O que a

comunidade científica tem pesquisado sobre ensino-aprendizagem de *Mindfulness* com estudantes universitários?

Foram utilizados os seguintes descritores para a busca: *Mindfulness*, atenção plena, ensino, ensinar, aprendizagem, aprender, universitários, graduação, pós-graduação, avaliação e pedagogia. As bases de dados compreenderam PubMed (U.S. National Library of Medicine), portal BVS (Biblioteca Virtual em Saúde) e SciELO (Scientific Electronic Library Online). O período delimitado de publicação dos artigos foi dos últimos dez anos (2011 a 2021) e os idiomas escolhidos foram inglês, português e espanhol. As sentenças com os descritores utilizadas e número de artigos encontrados em cada base de dados estão apresentadas na tabela a seguir (Tabela 1):

Tabela 1: Descritores utilizados nas bases de dados PubMed, portal BVS e SciELO com o número de artigos encontrados e selecionados, São Paulo, 2022.

Sentenças	Bases de dados	Artigos encontrados	Artigos selecionados
(Mindfulness or “atenção plena”) and (universitários or graduação or pós-graduação)	SciELO	17	4
	BVS	220	29
(Mindfulness or “atenção plena”) and [(ensino or ensinar) or (aprendizagem or aprender) or avaliação or pedagogia] and (universitários or graduação or pós-graduação)	SciELO	3	2
	BVS	8	5
(Mindfulness or “atención plena”) and (“estudiantes universitários” or “graduado	SciELO	25	6

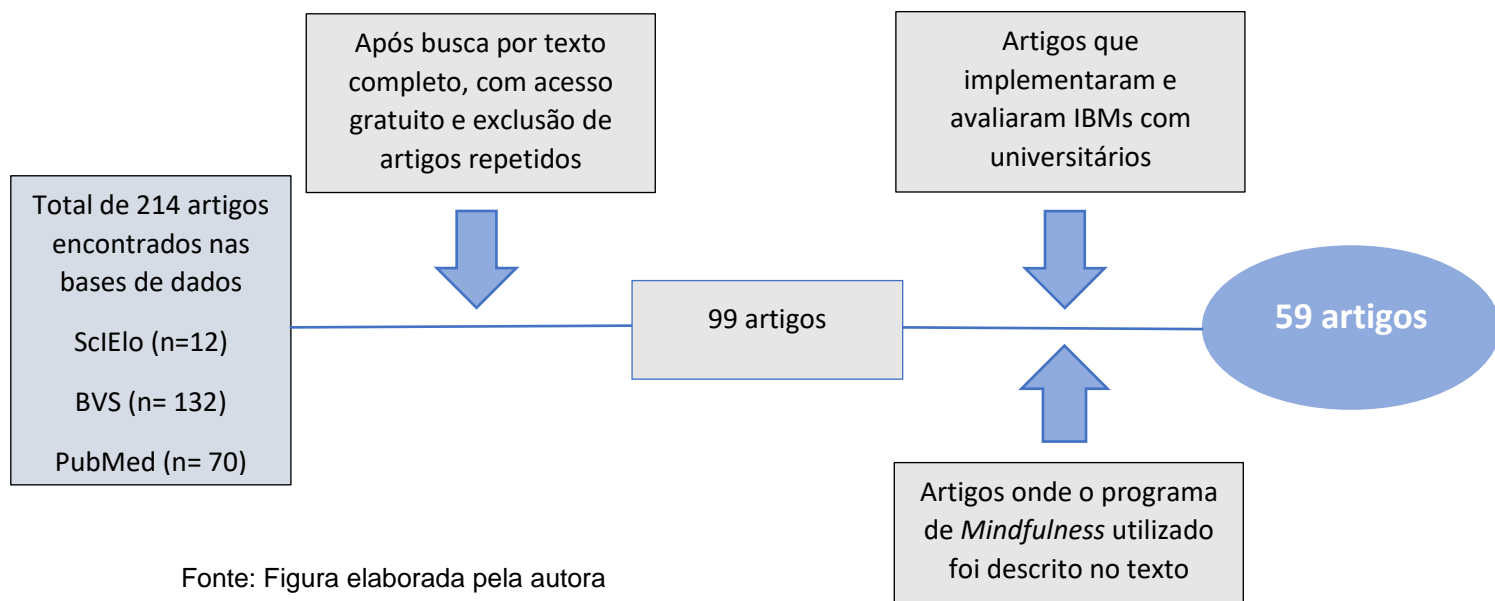
universitário" or posgraduacion)	BVS	375	98
Mindfulness AND Student	PubMed	119	33
"Mindfulness/education"[Mesh]	PubMed	42	10
Mindfulness AND (teaching OR learning OR pedagogy) AND (Education, Graduate OR "graduate education" OR Undergraduate) AND evaluation	PubMed	125	27
Total		934	214

Fonte: Tabela elaborada pela autora

Os critérios de inclusão consistiram em: artigos que implementaram e avaliaram programas de *Mindfulness* e abordagens afins com universitários e artigos onde estes programas estavam descritos no texto. Os critérios de exclusão foram: artigos cuja leitura do título e resumo não respondiam à questão de pesquisa, teses, dissertações e revisões de literatura.

A seleção dos artigos é ilustrada na figura a seguir:

Figura 1 – Fluxograma de seleção dos artigos nas bases de dados na Revisão Integrativa da literatura, São Paulo, 2022.



Após a busca nas bases de dados de acordo com os descritores selecionados e aplicação dos filtros para artigos publicados entre os anos de 2011 e 2021 nos idiomas inglês, português e espanhol, foram identificados 214 artigos. Entre os 214 artigos selecionados, foi realizada uma leitura flutuante do título e resumo e foram excluídos 25 que eram repetidos e 90 que não estavam disponíveis para acesso de forma gratuita via Portal CAPES, restando 99 artigos para leitura do texto completo.

Com a leitura na íntegra dos 99 artigos, foram excluídos 40 que não descreviam e/ou não aplicavam programas de *Mindfulness* com universitários. Foi realizada uma leitura aprofundada dos 59 artigos que restaram, e foram destacadas informações e inseridas numa planilha para posterior análise de dados.

4.2 Etapa 2 – Pesquisa empírica

Foi realizada uma pesquisa descritiva, de carácter exploratório, com abordagem qualitativa.

A pesquisa descritiva tem o objetivo de analisar ou delinear características de fatos ou fenômenos, isolar variáveis ou analisar programas (MARCONI; LAKATOS, 2021). Estudos descritivos exploratórios tem a finalidade de descrever um fenômeno, apresentando completamente um determinado acontecimento, onde são realizadas análises teóricas e com base em experiências (GIL, 2017).

Segundo Minayo (2016, p.20) a pesquisa qualitativa:

responde a questões muito particulares. Ela se ocupa, dentro das Ciências Sociais, com o universo dos significados, dos motivos, das aspirações, das crenças, dos valores, das atitudes. Esse conjunto de fenômenos humanos é entendido aqui com parte da realidade social, pois o ser humano se distingue não só por agir, mas também por pensar sobre o que faz e por interpretar suas ações dentro e a partir da realidade vivida e compartilhada com seus semelhantes.

A pesquisa qualitativa tem capacidade de envolver questões do significado e da intencionalidade como referentes aos atos, às relações e às estruturas sociais, tanto na sua origem como nas suas transformações com construções humanas significativas (MINAYO, 2016).

4.2.1 Contexto da pesquisa

A pesquisa foi realizada em uma Instituição Federal, situada na cidade de Santo André. A UFABC foi criada no ano de 2006, num contexto histórico de inserção no Grande ABC paulista, onde ocorria um processo de expansão do ensino superior no Brasil, sendo posteriormente instituído o Programa de Apoio a Planos de Reestruturação e Expansão das Universidades Federais (REUNI) por meio do Decreto nº 6.096, de 24 de abril de 2007 (CASQUEIRO *et al.*, 2020).

A UFABC busca ser reconhecida como uma referência no panorama nacional e internacional, produzindo pesquisas e formando profissionais de alta qualidade, e conta com dois *campi*, localizados na cidade de Santo André e São Bernardo do Campo.

O ingresso à graduação na UFABC é realizado, exclusivamente, por meio do sistema ENEM/SISU do MEC, e os cursos de ingresso são: Bacharelado em

Ciência e Tecnologia (BC&T); Bacharelado em Ciências e Humanidades (BC&H); Licenciatura em Ciências Humanas (LCH) e Licenciatura em Ciências Naturais e Exatas (LCNE).

Com um modelo pedagógico de ensino interdisciplinar, a UFABC tem o papel de influenciar as universidades brasileiras com a difusão de novas práticas e caminhos para a construção do conhecimento. Além disso, tem o intuito de formar profissionais mais preparados para atuar no mundo atual e redirecionar suas carreiras de forma compatível com os rápidos avanços científicos, tecnológicos e sociais (PPI UFABC, 2017).

A missão institucional da UFABC é definida como: “*Promover o avanço do conhecimento através de ações de ensino, pesquisa e extensão, tendo como fundamentos básicos a interdisciplinaridade, a excelência e a inclusão social*”. Entre o conjunto de fundamentos conceituais, estruturais e operacionais que caracterizam a UFABC, é possível destacar a organização curricular flexível que valoriza o estudo independente e enfatiza o protagonismo e a responsabilidade do aluno na construção da própria trajetória acadêmica (PPI UFABC, 2017).

Sua estrutura curricular é desenvolvida no regime quadrimestral e em um sistema de créditos que permite diferentes organizações, conforme os interesses e aptidões dos alunos. Após a conclusão dos cursos de ingresso, o aluno pode optar por seguir para um curso de formação específica, ir diretamente para o mundo do trabalho ou cursar uma pós-graduação. Como exemplos dos cursos de formação específica disponíveis na UFABC, podemos citar no BC&T (Ciências da Computação, Ciências Biológicas, Neurociência, Engenharias, entre outros); no BC&H (Ciências Econômicas, Filosofia, Políticas Públicas, entre outros); no LCH (Filosofia) e no LCNE (Ciências Biológicas, Física, Matemática e Química).

De acordo com o repositório de dados da UFABC, no ano de 2020 foram preenchidas pelo SISU 3755 vagas nos *campi* Santo André e São Bernardo para todos os cursos de graduação. Em dezembro de 2021 a UFABC contava com 15869 alunos regularmente matriculados nos cursos de graduação.

Em virtude da pandemia COVID-19, as atividades acadêmicas e administrativas presenciais da Universidade foram suspensas entre março de

2020 e junho de 2022. A oferta dos quadrimestres nesse período aconteceu por meio de ensino remoto.

4.2.2 Programa “Prevenção de Recaídas baseado em *Mindfulness* (MBRP)”

O programa desenvolvido na realização da intervenção nesta pesquisa, corresponde ao “Prevenção de Recaídas baseado em *Mindfulness* (MBRP)” (BOWEN *et al.*, 2009; BOWEN *et al.*, 2015), na sua versão adaptada pela equipe de pesquisa do Medita Nepsis vinculada ao departamento de Psicobiologia da UNIFESP e coordenada pela prof^a Dr^a Ana Regina Noto. Foram realizadas adaptações para o formato *online* com a população jovem universitária e que foi fruto da pesquisa de Pós-doutorado da Dr^a Ana Cristina Melo Atanes.

No Quadro 1 são apresentados os principais temas e objetivos de cada sessão, com uma visão geral do conteúdo do Programa MBRP em sua versão original, que tem duração de oito semanas com sessões de aproximadamente cento e vinte minutos, compostas por práticas meditativas formais e discussões sobre as práticas e exercícios psicoeducativos (BOWEN *et al.*, 2015).

Quadro 1: Descrição resumida das sessões do Programa MBRP (versão original), São Paulo, 2022.

SESSÃO	TEMAS E OBJETIVOS PRINCIPAIS	PRÁTICAS MEDITATIVAS
1- Piloto automático e recaída	Introduzir o piloto automático e sua relação com recaídas; apresentar o conceito de <i>Mindfulness</i> e o escaneamento corporal com forma de trazer consciência corporal	Uva passa Escaneamento corporal
2- Consciência dos gatilhos e fissura	Promover a consciência corporal trazendo atenção para as reações físicas, cognitivas e emocionais aos gatilhos que levam a comportamentos automáticos; introduzir o <i>Mindfulness</i> como uma alternativa para pausar esse processo automático	Escaneamento corporal Andando na rua Surfando na fissura Prática da montanha

<p>3- Mindfulness na vida diária</p>	<p>Apresentar a prática formal sentada e o PARAR espaço para respirar; integrar as práticas de <i>Mindfulness</i> na vida cotidiana</p>	<p>Consciência de ouvir</p> <p>Respiração</p> <p>PARAR</p>
<p>4- Mindfulness em situações de alto risco</p>	<p>Promover a consciência das situações de alto-risco e as sensações, emoções e pensamentos como uma reação habitual; aprender habilidades que ajudem a ficar presente e não ceder automaticamente à pressão de usar substâncias</p>	<p>Consciência de ver</p> <p>Respiração, sensações, sons e pensamentos (meditação sentada)</p> <p>PARAR em situações Desafiadoras</p> <p>Caminhada mindful</p>
<p>5- Aceitação e ação habilidosa</p>	<p>Cultivar ação habilidosa em experiências desafiadoras e aceitação no processo de mudança</p>	<p>Respiração, sensações, sons, pensamentos e emoções (meditação sentada)</p> <p>PARAR em pares</p> <p>Discussão de aceitação e ação habilidosa</p> <p>Movimento mindful</p>
<p>6- Vendo pensamentos como pensamentos</p>	<p>Reduzir o envolvimento com os pensamentos; compreender os padrões da mente e discutir como os pensamentos contribuem para o ciclo de recaídas</p>	<p>Meditação dos pensamentos</p> <p>Ciclo da recaída</p> <p>PARAR</p>
<p>7- Autocuidado e estilo de vida equilibrado</p>	<p>Cultivar compaixão e autocompaixão; Discutir a importância do estilo de vida equilibrado para reduzir a vulnerabilidade à recaída e como a prática de <i>Mindfulness</i> pode ser uma forma de manter esse equilíbrio</p>	<p>Bondade amorosa</p> <p>Planilha de atividades diárias (desgastantes x fortalecedoras)</p> <p>PARAR</p> <p>Cartão Lembrete</p>

8- Suporte social e prática continuada	Discutir a importância das redes de apoio para reduzir risco de recaída; refletir sobre o curso e a importância da prática continuada	Escaneamento corporal Reflexões sobre o curso Meditação conclusiva
---	---	--

Fonte: Quadro elaborado pela autora.

O programa MBRP na sua versão adaptada, combina práticas meditativas formais com práticas informais e tem duração de oito semanas, com um encontro semanal de aproximadamente noventa minutos. Todas as sessões iniciam com introdução, acompanhada pelo objetivo principal e por fim orientações para a prática de casa da semana seguinte. No programa, são utilizadas diferentes estratégias de ensino-aprendizagem e recursos didáticos variados, como a construção coletiva de slides, práticas lúdicas e interativas, pequenos grupos e momentos de discussão em grupo. No Quadro 2 são apresentados os principais temas e objetivos de cada sessão, com uma visão geral do conteúdo do Programa MBRP em sua versão adaptada pela equipe do Medita Nepsis e pela Dr^a Ana Cristina Atanes (MBRP PROTOCOLO ONLINE – MATERIAL DO INSTRUTOR, 2021).

Quadro 2: Descrição resumida das sessões do Programa MBRP (versão adaptada), São Paulo, 2022.

SESSÃO	TEMAS E OBJETIVOS PRINCIPAIS	PRÁTICAS MEDITATIVAS
1- Mindfulness, piloto automático e reatividade	Introduzir e conceituar <i>Mindfulness</i> ; estabelecer a relação entre viver no piloto automático, como isso favorece a reatividade e como <i>Mindfulness</i> pode ajudar.	Uva passa Escaneamento corporal
2- Consciência dos gatilhos, pensamentos e impulsos	Praticar a consciência ampliada das sensações corporais; identificar as situações de gatilho que levam a uma reação em cadeia de sensações, pensamentos, emoções e comportamentos	Escaneamento corporal breve com automassagem Andando na rua Primeiro e segundo sofrimentos

		Meditação da montanha
3- Atentar e acolher os desafios diários	Introduzir o PARAR como forma do manejo do desconforto emocional; incluir o <i>Mindfulness</i> na vida diária	Consciência de ouvir Caminhada Mindful Meditação da respiração Espaço PARAR para respirar
4- Manejo emocional e reatividade	Introduzir o PARAR como forma do manejo das situações desafiadoras; reconhecer as necessidades subjacentes à reatividade	Consciência de ver Meditação sentada (respiração, sensações, sons e pensamentos) Gatilhos individuais e comuns Falso refúgio Espaço para PARAR em situação desafiadora
5- Aceitação e ação habilidosa	Aceitar e compreender as emoções, integrar aceitação e ação habilidosa na vida diária e discutir aceitação no processo de mudança	Meditação sentada + poema "A casa de hóspedes" Discussão de aceitação e emoções PARAR em duplas Movimento mindful
6- Vendo os pensamentos como pensamentos	Reduzir o grau de identificação com os pensamentos e reconhecer que não temos que tentar controlá-los; discutir a cadeia da reatividade	Prática dos pensamentos Te recebo – Te acolho – Te solto (RAS) Cadeia da reatividade PARAR
7- Autocuidado e estilo de vida balanceado	Discutir a importância do estilo de vida e de cuidar de si mesmo para reduzir a vulnerabilidade à	Bondade amorosa Planilha de atividades

	reatividade; Usar a prática regular de <i>Mindfulness</i> como meio de manter o equilíbrio	diárias (desgastantes x fortalecedoras) Funil da exaustão PARAR
8- Suporte e prática continuada	Reconectar com a intenção do porquê meditar e a importância para a vida e/ou o autocuidado; discutir desafios e estratégias para a prática continuada	Escaneamento corporal e poema Suporte e estratégias para prática continuada Carta para você mesmo Prática da pedra

Fonte: Quadro elaborado pela autora

Além das sessões online, é recomendado que os participantes pratiquem em casa e registrem suas práticas e desafios no diário de prática semanal, com o objetivo de incluírem a prática meditativa em sua rotina diária. Para facilitar a prática de meditação pelos participantes em casa, após cada sessão é disponibilizado um folheto contendo as informações da sessão realizada no encontro semanal e o diário de prática semanal, junto com áudios para guiar as práticas formais (BARROS, 2017; BOWEN *et al.*, 2009).

O Programa MBRP com estudantes da UFABC foi facilitado pela Prof^a Dr^a Lidia Ruiz Moreno que possui formação de instrutora de *Mindfulness* por Respira Vida *Breathworks* e pela Dr^a Ana Cristina Atanes que possui formação de instrutora de *Mindfulness* pela Instituição Britânica *Breathworks*, colaborou na concepção do primeiro protocolo entregue à UNIFESP sendo membro do Centro Brasileiro de *Mindfulness* e Promoção da Saúde (Mente Aberta da UNIFESP), colaborou no processo de adaptação do protocolo de *Mindfulness Based Relapse Prevention (MBRP)* no Brasil, fazendo parte do Núcleo de Pesquisa em Saúde e Uso de Substâncias (NEPSIS) ligado ao departamento de Psicobiologia da UNIFESP e é membro do Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em *Mindfulness* e Manejo Emocional - Medita Nepsis da UNIFESP.

O recurso utilizado para realização dos encontros virtuais foi uma ferramenta de reunião eletrônica, por meio de computador ou celular, utilizando

a plataforma ZOOM. Os encontros semanais para desenvolvimento do Programa foram realizados entre 08/03/2022 e 10/05/2022.

4.2.3 Participantes da pesquisa

Inicialmente, foram convidados a participar da pesquisa alunos ingressantes em 2020 e regularmente matriculados no curso BC&T, no campus Santo André da UFABC. A divulgação do convite (APÊNDICE I) e o link para preenchimento do formulário de inscrição (APÊNDICE II), foi realizada pelo aluno representante do curso BC&T, no perfil da rede social Instagram exclusivo para alunos desse curso. Devido à baixa procura, a participação foi aberta aos alunos matriculados em todos os cursos de graduação oferecidos pela UFABC, em ambos os *campi*. Foi realizada nova divulgação pelo e-mail institucional dos alunos de graduação da UFABC e pelo Facebook, no grupo oficial da UFABC em que esses alunos estão incluídos.

4.2.4 Critérios de inclusão

Alunos regularmente matriculados na graduação da UFABC e que tivessem entre 18 e 30 anos.

4.2.5 Critérios de exclusão

Alunos que apresentassem transtorno de personalidade, ideação suicida, quadros psicóticos ativos e estivessem em fase aguda de transtornos.

4.2.6 Seleção dos participantes

A seleção dos participantes foi realizada por meio de inscrição via formulário *Google Forms*. Foram disponibilizadas 25 vagas para participação na turma na qual a pesquisa foi desenvolvida e 25 vagas de lista de espera. Após o término do período das inscrições, as vagas para participação foram definidas utilizando-se como parâmetro a ordem de inscrição.

Foi realizada uma primeira seleção de 25 alunos, sendo excluídos inscritos que não se encaixavam nos critérios de inclusão. Para os primeiros 25 selecionados, foi enviada por e-mail uma ficha de avaliação prévia de saúde padronizada do Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em MBRP (ANEXO I), via formulário *Google Forms*.

Conforme os selecionados foram respondendo a ficha de avaliação prévia de saúde, foi realizada uma triagem e, caso algum participante estivesse em fase aguda de demandas psicológicas ou psiquiátricas, era realizado contato telefônico com esse participante para se ter mais conhecimento de seu estado emocional. Caso o(a) aluno(a) não estivesse em tratamento, conforme orientação do programa MBRP, ele(a) seria encaminhado(a) para a Seção Psicossocial da UFABC para que acontecesse o seu acolhimento. Contudo, não foi identificado nenhum participante que se encontrasse nessas condições.

Todos os 50 inscritos foram contatados por e-mail, pois muitos participantes que estavam interessados em realizar o curso e contribuir com a pesquisa não conseguiram conciliar horários de estudos, estágios e/ou trabalho para participarem. Portanto, levando em consideração as dificuldades de horários, 18 estudantes iniciaram o curso e 10 o concluíram (perda de 45%). Tendo participado de pelo menos seis das oito sessões de desenvolvimento do programa, esses estudantes foram identificados como P1 a P10 para a etapa da análise dos dados.

Os estudantes que não concluíram a participação no programa foram constatados por mensagem e as principais justificativas foram em relação aos horários de estágios e trabalho e à volta das atividades presenciais na Universidade. O programa MBRP com os estudantes da UFABC foi realizado num momento de baixa de casos de COVID-19 e algumas atividades, como as aulas de laboratório, estavam em esquema híbrido com aulas presenciais e à distância, causando alterações na rotina desses estudantes e dificultando a participação deles em atividades extracurriculares.

4.2.7 Coleta dos dados

As técnicas de coleta de dados utilizadas foram o questionário semiaberto, a observação participante e a entrevista grupal semiestruturada. No questionário inicial (APÊNDICE VI), foram coletados dados sociais, do estado emocional e expectativas dos participantes, sendo encaminhado por e-mail via formulário *Google Forms*, antes do primeiro encontro.

O questionário é um instrumento de coleta de dados constituído por uma série ordenada de perguntas a respeito de um ou mais temas onde, por meio do relato dos participantes da pesquisa, é possível conhecer o nível de conhecimento, as expectativas e motivações, as crenças e as atitudes desses participantes (MARCONI; LAKATOS, 2003; HERNANDEZ, 2013).

Durante a realização das sessões do programa, foi utilizada a observação participante com a elaboração de um diário de campo seguindo um roteiro (APÊNDICE VII). Essa etapa da coleta de dados foi realizada pela pesquisadora Rosana Camargo Sieiro e teve colaboração de duas assistentes de pesquisa, Eliange E. Emanuelli e Simone M. A. Bonservizzi.

Para alinhamento da equipe de pesquisa, realizou-se encontros que antecederam o início do programa e encontros no decorrer do desenvolvimento do programa. Os encontros prévios foram planejados com o objetivo de estudo e definição dos aspectos que seriam observados durante as sessões. Os encontros da equipe de pesquisa que aconteceram após as sessões do programa objetivavam esclarecer dúvidas e equiparar as observações para evitar discrepâncias ou destaques em momentos não pertinentes ao roteiro de observação.

A partir dos encontros prévios foram definidos os aspectos que seriam mais relevantes relacionados ao processo de ensino-aprendizagem e possíveis efeitos relacionados à regulação emocional na perspectiva dos participantes, a partir de categorias que orientaram essa observação: papel do aluno, relações interpessoais, estado emocional dos participantes, estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas, objetivos definidos e avaliação da aprendizagem.

Como resultado da observação, tivemos a elaboração de três diários de campo que foram designados como DC1, DC2 e DC3, que foram elaborados pela pesquisadora e duas colaboradoras com experiência na prática de *Mindfulness*, para posterior análise de dados. As sessões para desenvolvimento do programa foram gravadas e posteriormente transcritas para a sistematização dos dados.

Segundo Hernandez (2013), na pesquisa qualitativa a observação acontece não sendo limitada ao sentido da visão. É necessário entrar profundamente em situações sociais e manter um papel ativo, estando atento aos detalhes, acontecimentos, eventos e interações, compreendendo processos, vínculos entre pessoas e suas situações ou circunstâncias. Na observação participante, o pesquisador se torna membro do grupo que está sendo pesquisado, entendendo o contexto em que acontece a pesquisa, com o objetivo de compartilhar e experimentar a vida das pessoas para conhecer melhor sua realidade (GRAY, 2014).

Ao final do programa foi enviado aos participantes um questionário semiestruturado (APÊNDICE VIII) e realizada uma entrevista grupal semiestruturada para a apreensão dos efeitos das estratégias desenvolvidas durante o programa, da reflexão dos participantes sobre o conteúdo ofertado e dos aspectos mencionados sobre regulação emocional.

A entrevista foi realizada pela pesquisadora com todos os participantes da pesquisa através de um último encontro e foi utilizado um roteiro com quatro questões norteadoras (APÊNDICE IX) para conhecimento dos aspectos descritos acima. Os participantes se mantiveram bem ativos durante a entrevista, e foi possível observar a participação de todos nas respostas às perguntas.

Segundo Britto-Júnior e Feres-Júnior (2011), a entrevista semiestruturada, quando combinada com outros métodos de coleta de dados, pode desempenhar um papel importante para uma pesquisa, fornecendo informações contextuais valiosas para explicar alguns achados específicos. Manzini (2004) argumenta que na entrevista semiestruturada, o entrevistador propõe um tema com algumas perguntas pré-determinadas e a entrevista desenvolve-se no fluir de uma conversa, onde o entrevistador motiva e encoraja as questões que emergem do

contexto imediato, participando ativamente e realizando orientações através de um roteiro que guiará a entrevista.

4.2.8 Análise dos dados

Os dados coletados nas pesquisas qualitativas precisam ser organizados e interpretados através de um processo contínuo que se inicia na fase exploratória e acompanha todo o processo da pesquisa, onde se procura identificar dimensões, categorias, tendências, padrões e relações. (ALVES-MAZZOTTI; GEWANDSZNAJDER, 1988).

Para a realização da análise dos dados nesta pesquisa, foi utilizada a técnica de análise de conteúdo tipo temática. De acordo com Moraes (1999), a análise de conteúdo é uma técnica usada para descrever e interpretar o conteúdo de toda classe de documentos e textos, auxiliando na compreensão aprofundada dos fenômenos que se propõe investigar. Esse tipo de análise representa um conjunto de técnicas de análise das comunicações que, através de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, buscam obter indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção e recepção dessas mensagens (BARDIN, 2016).

Entre as modalidades de análise de conteúdo, a análise temática é considerada apropriada para as investigações qualitativas, e consiste na descoberta dos núcleos de sentidos que compõem uma comunicação, onde a frequência desses núcleos tenha algum significado para o objetivo analítico escolhido (MINAYO, 2016). A análise de conteúdo que foi realizada seguiu as fases recomendadas por Bardin (2016): pré-análise, exploração do material e tratamento dos resultados, inferência e interpretação.

Durante a pré-análise, foi realizada a leitura flutuante de todo material transcrito, obtido pelas respostas dos questionários, observação dos encontros e entrevista grupal, com posterior compreensão e assimilação das impressões e das orientações encontradas (BARDIN, 2016). Os núcleos orientadores foram definidos a partir dos objetivos da pesquisa e posteriormente, orientadas por

esses núcleos, foram identificadas as unidades de contexto (UC). A unidade de contexto pode ser considerada o “pano de fundo” que imprime significado às unidades de análise, sendo essencial para a investigação e para a compreensão dos textos a serem analisados e interpretados (FRANCO, 2012).

Os núcleos orientadores da análise foram definidos a partir de aspectos considerados relevantes pelos estudiosos do tema das abordagens pedagógicas. São eles: papel do aluno, estratégias de ensino-aprendizagem e avaliação da aprendizagem. A definição desses núcleos foi fruto de leituras e discussões de artigos relacionados ao tema pela equipe de pesquisa. O núcleo, efeitos sobre o estado emocional, é decorrente da problemática levantada pela pesquisadora para o desenvolvimento desta investigação.

A partir das unidades de contexto foram identificadas as unidades de registro (UR), que consistem na menor parte de conteúdo, cuja ocorrência é registrada de acordo com as categorias levantadas. Após a definição dessas unidades (UR e UC), foram definidas as unidades temáticas, sendo uma operação de classificar os elementos que constituem um conjunto, agrupados baseados em analogias e definidos a partir dos critérios pré-estabelecidos (FRANCO, 2012).

As transcrições dos encontros e da entrevista grupal foram realizadas manualmente pela pesquisadora e sistematizadas para a realização de leitura aprofundada para identificação das UR e UC, que foram extraídas das falas dos participantes, das facilitadoras e das observações dos diários de campo, posteriormente sendo identificadas as unidades temáticas.

4.2.9 Aspectos éticos de pesquisa

O projeto de pesquisa foi submetido à autorização do Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da UNIFESP e Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) da UFABC para apreciação e aprovação, conforme Resolução nº 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Pesquisa. Emenda sob parecer número 5.114.238, do CEP/UNIFESP (ANEXO II), e parecer número 5.168.335, do CEP/UFABC (ANEXO III).

Foi disponibilizado aos participantes da pesquisa, por e-mail via formulário *Google Forms*, o Registro de Consentimento Livre e Esclarecido para pesquisas em ambiente virtual (APÊNDICE III) para posterior coleta de dados, o Termo de Compromisso de Utilização de Dados –TCUD (APÊNDICE IV) e a Autorização de uso de imagem e voz (APÊNDICE V) para gravação de voz e imagem dos encontros e da entrevista grupal

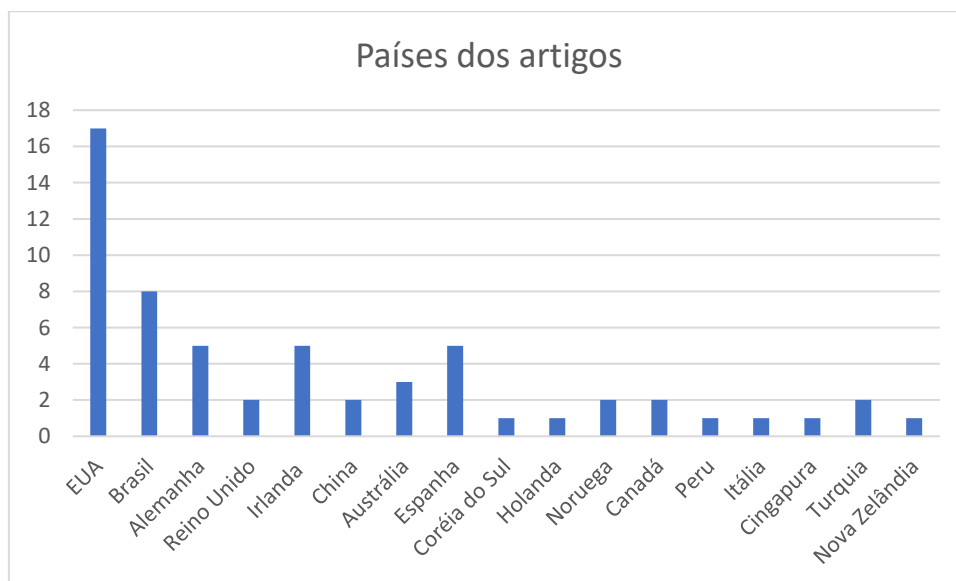
5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 Resultados da Revisão Integrativa da Literatura

Do total de artigos encontrados (99), apenas 59 descreveram e avaliaram IBMs com estudantes universitários. Estes foram selecionados para revisão e análise aprofundadas para identificação de recursos didáticos, estratégias de ensino-aprendizagem e formas de avaliação do processo ensino-aprendizagem.

Dos 59 (100%) artigos selecionados, foi possível observar que 17 (29%) foram realizados nos EUA, seguidos pelo Brasil com 8 estudos (14%), Alemanha, Irlanda e Espanha com 5 (8%) estudos cada, Austrália com 3 (5%), Reino Unido, China, Noruega, Canadá e Turquia com 2 (3%) cada, e Coréia do Sul, Holanda, Peru, Itália, Cingapura e Nova Zelândia com 1 (2%) estudo cada. (Figura 2)

Figura 2: Descrição dos países onde os estudos foram realizados, São Paulo, 2022.



Fonte: Figura elaborada pela autora

Em relação aos participantes dos programas oferecidos, 33 (56%) artigos foram com estudantes de graduação e/ou pós-graduação da área da saúde, 40 (68%) com maioria do gênero feminino, 14 (24%) não tinham informação sobre o gênero dos estudantes, 5 (8%) com metade masculino e metade feminino e nenhum artigo com maioria do gênero masculino. Portanto observa-se que a

maioria dos estudos foi realizada com estudantes da área da saúde e em relação ao gênero a maioria era do gênero feminino.

Quanto aos programas utilizados e o tempo de duração das intervenções, foi possível perceber uma grande diversidade de programas e adaptações no número e duração das sessões (Quadro 3).

Quadro 3: Descrição dos programas de *Mindfulness* e abordagens afins nos artigos da Revisão Integrativa da literatura, São Paulo, 2022.

PROGRAMA UTILIZADO	DESCRIÇÃO DO PROGRAMA	NÚMERO DE ARTIGOS	NÚMERO DE SESSÕES
<i>Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)</i>	Programa desenhado para lidar com estresse, ansiedade, enfermidades e dor. Realizado em grupo com uma sessão de duas horas por semana (8 semanas), um encontro de um dia inteiro e orientações de práticas diárias a serem realizadas em algum momento específico durante as atividades cotidianas (KABAT-ZINN, 1982).	5	4
		1	5
		2	6
		5	7
		8	8
		1	11
<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)</i>	Adaptação do programa MBSR associado a intervenções tradicionais de terapia cognitiva para depressão, com a finalidade de identificar gatilhos que geram a recaída e lidar com eles (TEASDALE <i>et al</i> , 2000).	3	8
		1	6
<i>Flow Meditation (FM)</i>	FM é um conjunto de técnicas de meditação, respiração, atenção plena e visualização para reduzir o estresse, deixando o corpo presente e mais capaz de trazer o melhor de si, permitindo que os pensamentos fluam, sem tentar modificá-los (SORIANO-AYALA <i>et al</i> , 2020)	2	10
		1	7

<i>Mindfulness-based stress prevention training for medical students (MediMind)</i>	Treinamento de prevenção de estresse baseado em <i>Mindfulness</i> desenvolvido especificamente para estudantes de medicina, buscando estratégias para ajudar os alunos em situações estressantes (HOFMANN <i>et al</i> , 2015).	2	5
App Headspace	<i>Headspace</i> é um aplicativo que torna a meditação acessível, orientando os usuários através de meditações baseadas em <i>Mindfulness</i> , usando materiais audiovisuais, combinando tecnologia com técnicas simples para novos meditadores (NOONE; HOGAN, 2016).	1	10
		1	6
<i>Studicare Mindfulness</i>	Programa de intervenção de <i>Mindfulness online</i> com o objetivo de aumentar a atenção plena e, simultaneamente, diminuir níveis de estresse, a fim de reduzir os transtornos mentais em estudantes universitários (SCHULTCHEN <i>et al</i> , 2020).	2	7
<i>Mindfulness Skills for Students (MSS)</i>	IBM adaptada para estudantes universitários (GALANTE <i>et al</i> , 2018).	1	8
KORU	KORU é um programa de treinamento em <i>Mindfulness</i> e outras habilidades mente-corpo, que visam especificamente adultos jovens, onde a linguagem e as metáforas usadas são projetadas para combinar com os interesses e preocupações dessa população (GREESON <i>et al</i> , 2014).	1	4
<i>Mindfulness training programme (MTP)</i>	Programa <i>online</i> desenvolvido por professores de <i>Mindfulness</i> para estudantes de medicina (MOORE <i>et al</i> , 2020).	1	8
<i>Compassion Cultivation Training (CCT)</i>	Curso que visa fortalecer as qualidades de compaixão, bondade e bem-estar através do desenvolvimento de habilidades de atenção plena (WEINGARTNER <i>et al</i> , 2019).	1	8

<i>Embodied Health</i>	Curso que combina técnicas de ioga com meditação <i>Mindfulness</i> (BOND <i>et al</i> , 2013).	1	11
<i>App Calm</i>	<i>Calm</i> é um aplicativo de meditação baseada em <i>Mindfulness</i> que oferece muitos módulos de guia de prática de meditação que variam em tamanho, instrução e conteúdo (HUBERTY <i>et al</i> , 2019).	1	8
<i>Mindful Effective Learning (MEL)</i>	Uma intervenção que integra <i>Mindfulness</i> , coaching e treinamento em estratégias de estudo, para melhorar as habilidades de aprendizagem entre os estudantes universitários (CORTI; GELATI, 2020).	1	10
<i>Mindfulness-based Art Therapy (MBAT)</i>	MBAT é uma abordagem que incorpora práticas de <i>Mindfulness</i> com prática da arte-terapia para promover saúde, bem-estar e respostas adaptativas ao estresse (VAN LITH <i>et al</i> , 2021).	1	10
<i>Mindfulness for Interdisciplinary Healthcare Professional (MIHP)</i>	MIHP é uma intervenção que incorpora treinamento de meditação, ioga e discussão sobre a aplicação dos princípios do <i>Mindfulness</i> aos estressores comumente enfrentados por profissionais de saúde e alunos (BRAUN <i>et al</i> , 2020).	1	8
<i>MIND-NURSE</i>	Programa de <i>Mindfulness</i> desenvolvido pelos autores para estudantes de enfermagem (CHIAM <i>et al</i> , 2020).	1	8
<i>Learning to BREATHE (L2B)</i>	L2B é um programa de <i>Mindfulness</i> baseado em evidências que tem como objetivo: aprender habilidades de gerenciamento de estresse, construir a capacidade de regulação emocional, fortalecer a capacidade de se concentrar e entregar desempenho de qualidade e estabelecimento de relações sociais significativas (DVORÁKOVÁ <i>et al</i> , 2017).	1	8

<i>Mindfulness-based empathy training (MBET)</i>	Treinamento de empatia baseado em <i>Mindfulness</i> é um programa estruturado com uma variedade de experiências para aprimoramento das habilidades de <i>Mindfulness</i> (GUR <i>et al</i> , 2020).	1	8
<i>Internet-based mindfulness training program (iMIND)</i>	Programa de treinamento baseado em <i>Mindfulness online</i> (MAK <i>et al</i> , 2017).	1	8
<i>Mindfulness for Academic Success (MAS)</i>	MAS se concentra em <i>Mindfulness</i> para o desenvolvimento de habilidades acadêmicas, não é uma intervenção clínica e integra bem em currículos universitários (CORREIA <i>et al</i> , 2017).	1	5
<i>Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World (M-FP)</i>	M-FP é um curso adaptado do MBCT, desenvolvido para uma população não clínica onde os participantes aprendem habilidades que podem usar em suas vidas diárias para quebrar o ciclo de ansiedade, estresse e exaustão, bem como promover a saúde mental e o bem-estar (MEDLICOTT <i>et al</i> , 2021).	1	8
Programa não especificado	Artigos sem a descrição de qual programa foi utilizado como base ou qual IBM foi utilizada para realização da pesquisa.	2	3
		1	4
		1	6
		2	8
		2	9
		1	12

Fonte: Quadro elaborado pela autora

O programa MBSR foi utilizado para desenvolvimento das intervenções em 22 (37%) artigos. Em relação ao número de sessões foram evidenciados 23 (38%) artigos com 8 semanas de duração com diferentes programas entre eles, a saber: 8 estudos utilizaram o programa MBSR; 3 estudos utilizaram o programa MBCT; 2 estudos não tem o programa utilizado especificado; 1 estudo utilizou o MSS; 1 estudo utilizou o MTP; 1 estudo utilizou o CCT; 1 estudo utilizou o app

Calm; 1 estudo utilizou o MIHP; 1 estudo utilizou o *MIND-NURSE*; 1 estudo utilizou o L2B; 1 estudo utilizou o MBET; 1 estudo utilizou o iMIND e 1 estudo utilizou o M-FP.

Foi possível observar que 18 (30%) artigos realizaram intervenções com 6 semanas ou menos de duração. Sousa *et al.* (2021) consideram que breves IBMs desenvolvidas com estudantes universitários são estratégias fortes e viáveis devido à sua curta duração e resultados de curto prazo. Portanto, intervenções mais breves com menor número de encontros podem ser especialmente relevantes no contexto universitário, facilitando maior adesão dos estudantes e favorecendo uma maior taxa de retenção ao longo da intervenção (CARPENA; MENEZES, 2018).

Em relação ao formato em que o programa foi ministrado, foi possível observar que em 11 (19%) artigos os programas foram realizados em formato *online*. Segundo Noone e Hogan (2016), os avanços da tecnologia estão permitindo um aumento no desenvolvimento de IBMs através de aplicativos e outros modos de intervenção *online*, facilitando o controle ativo de participação dos usuários e reduzindo recursos necessários para executar as IBMs.

Entretanto, O'Driscoll *et al.* (2019) compararam resultados de IBMs realizadas em modo *online* com as mesmas IBMs realizadas em modo presencial e observaram que o curso presencial produziu uma redução estatisticamente significativa no sofrimento e melhora nos níveis de atenção, sendo associados aos níveis de frequência dos participantes. Esses resultados não foram alcançados na intervenção *online*, sugerindo que o ambiente grupal vivenciado durante o formato presencial foi importante.

Foi possível evidenciar que 10 (17%) artigos utilizaram programas desenvolvidos especificamente para estudantes universitários com técnicas e estratégias voltadas para os interesses dessa população, como por exemplo a construção de laços sociais, a adaptação ao ambiente universitário, a diminuição do estresse e o aumento do bem-estar nos momentos de estudos. Em 11 (19%) artigos, as práticas realizadas durante a intervenção foram adaptadas para as vivências do dia a dia dos estudantes, como por exemplo em contextos de estágios e relações com pacientes para os estudantes da área da saúde.

Apenas 9 (15%) artigos descreveram o ambiente físico onde as sessões foram realizadas, sendo 1 artigo na residência estudantil no período noturno, 1 artigo em uma sala de aula adaptada em que os alunos se sentavam em círculo e em almofadas trazidas de casa, 4 artigos em sala de aula tradicional com mesas e cadeiras enfileiradas, 1 artigo em uma sala acarpetada e utilizando um colchonete, 1 artigo em uma sala para atividades em grupo do setor de psicologia da universidade e 1 artigo em sala de aula tradicional adaptada com colchonetes.

A importância das discussões em grupo para compartilhar dificuldades e facilidades foi enfatizada em 16 (27%) artigos. Nesses momentos em grupo eram discutidas as práticas de casa, as melhoras no autocuidado, descobertas coletivas dos desafios comuns, sendo um espaço seguro para que os participantes pudessem compartilhar suas experiências. Apenas 1 (2%) artigo realizou a intervenção individualmente.

Em relação aos instrumentos de avaliação das IBMs, o mais utilizado foi o *Five Facets of Mindfulness Questionnaire* (FFMQ) por 17 (29%) artigos, seguido pelo *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) em 8 (14%), *Cognitive and Affective Mindfulness Scale—Revised* (CAMS-R) em 3 (5%), *Freiburg Mindfulness Inventory* (FMI) em 3 (5%), *Baer Mindfulness Scale* (BMS) em 1 (2%), *The Philadelphia Mindfulness Scale* (PHLMS) em 1 (2%), *Mindfulness Scale* (SMS) em 1 (2%), e *Kentucky Inventory of Mindfulness Skills* (KIMS) em 1 (2%). Em 24 (41%) artigos não foi utilizada escala específica para *Mindfulness*.

Em relação à avaliação da aprendizagem, foi possível observar momentos de avaliação formativa em 58 (98%) artigos, como os momentos de discussão em grupo e *feedback* dos instrutores. Apenas 1 (2%) artigo relatou uma avaliação somativa, onde os participantes realizaram uma prova ao final da intervenção com critério de aprovação/reprovação. Segundo Santos (2016), a avaliação pode ter duas funções essenciais: avaliar para ajudar a aprender e avaliar para sintetizar a aprendizagem, sendo a primeira definida como avaliação formativa que tem como objetivo fornecer evidência fundamentada e sustentada de forma a agir para apoiar o aluno na sua aprendizagem, e a segunda definida como avaliação somativa tendo o objetivo de descrever e dar conta do que o aluno aprendeu e é capaz de fazer num certo momento.

5.1.1 Matriz de análise dos artigos científicos selecionados

Após uma leitura aprofundada dos 59 artigos selecionados na Revisão Integrativa da Literatura, foi construída uma matriz de análise (APÊNDICE XI) que incluiu os itens: referência bibliográfica, participantes do estudo, objetivos, programa de *Mindfulness* e abordagens afins utilizados, principais resultados e conclusões do estudo e observações relacionadas ao processo de ensino-aprendizagem das intervenções.

Do total de artigos selecionados, a equipe de pesquisa considerou que 11 apresentavam informações significativas relacionadas ao processo de ensino-aprendizagem do *Mindfulness*, considerando como critério a quantidade e a qualidade das informações encontradas nos artigos relacionadas à esses aspectos. Esses artigos foram nomeados como artigo 1 ao artigo 11 para posterior análise de conteúdo (Quadro 4).

Quadro 4: Matriz de análise dos artigos selecionados na Revisão Integrativa da literatura que apresentam informações significativas sobre o processo de ensino-aprendizagem, São Paulo, 2022.

Nº	REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA/ PAÍS	PARTICIPANTES	OBJETIVOS	PROGRAMA UTILIZADO	PRINCIPAIS RESULTADOS E CONCLUSÕES	OBSERVAÇÕES RELACIONADAS AO ENSINO-APRENDIZAGEM
1	<p>Warde CM, Vermillion M, Uijtdehaage S. A medical student leadership course led to teamwork, advocacy, and mindfulness. <i>Fam Med.</i> 2014 Jun;46(6):459-62. PMID: 24911302.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>20 estudantes de medicina da <i>The University of California at Los Angeles (UCLA) Program in Medical Education (PRIME)</i>.</p> <p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Não teve grupo controle</p>	<p>Promover liderança, e preparar estudantes de medicina para trabalhar com grupos vulneráveis.</p>	<p>Programa de 04 sessões de 1 hora, para aprender práticas de <i>Mindfulness</i> relevantes para estudantes de medicina.</p> <p><i>CD ROM</i> com meditação guiada para prática em casa.</p>	<p>Satisfação dos alunos com o curso. Os alunos tiveram pontuações altas em relacionamento de equipe e pontuações aprimoradas de atenção plena após a conclusão do curso.</p> <p>Aumento da atenção plena e melhora da relação interpessoal.</p>	<p>- Exercícios reflexivos, redação de diários e discussão com colegas e professores;</p> <p>- <i>CDROM</i> com meditação guiada para prática em casa;</p> <p>- Enfatizaram a aprendizagem no contexto da vida real e construção de laços sociais.</p> <p>Instrumento de avaliação: Escala de <i>Mindfulness</i> de Baer (BMS)</p>
	<p>Galante J, Dufour G, Vainre M, Wagner AP, Stochl J, Benton A, Lathia N, Howarth E, Jones PB. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in</p>	<p>309 alunos de graduação e pós-graduação da Universidade de Cambridge.</p>	<p>Avaliar se a oferta de cursos de <i>Mindfulness</i> para estudantes universitários</p>	<p>Curso de <i>Mindfulness</i> de 08 semanas adaptado para estudantes universitários.</p>	<p>O MSS reduziu os escores de angústia durante o período de exame em comparação com o grupo controle. Nenhum participante teve reações adversas</p>	<p>- Treinamento realizado próximo ao período principal de exame anual;</p> <p>- As adaptações no curso foram focadas em permear cada sessão com elementos de flexibilidade, autodescoberta, autocompaixão e empoderamento,</p>

2	<p>university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. <i>Lancet Public Health</i>. 2018 Feb;3(2):e72-e81. doi: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1. Epub 2017 Dec 19. PMID: 29422189; PMCID: PMC5813792.</p> <p>Reino Unido</p>	<p>Maioria mulheres (61%)</p> <p>Idade entre 17 e 30 anos</p> <p>Grupo controle (1:1), onde os participantes receberam apenas suporte de saúde mental</p>	<p>melhorariam sua resiliência ao estresse.</p>	<p><i>Mindfulness Skills for Students</i> (MSS)</p>	<p>relacionadas a automutilação, suicídio ou danos a outros.</p> <p>Treinamento de <i>Mindfulness</i> pode ser um componente eficaz em estratégias de saúde mental para estudantes universitários. Novas pesquisas comparativas são necessárias para definir intervenções eficazes para aumentar a resiliência ao estresse de alunos universitários.</p>	<p>visando gerar uma transferência natural de habilidades desenvolvidas na meditação para estudo, tomada de decisão e relacionamentos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Durante o curso, os alunos são encorajados a discutir preocupações, experiências desagradáveis ou eventos adversos da vida com seu instrutor; - Instrutor estava disponível para conversar fora do horário do curso se houvesse algum problema ou necessidade de esclarecimentos; - Alunos foram contatados por e-mail quando perdiam uma sessão, para verificar se a ausência estava relacionada a uma experiência negativa com o <i>Mindfulness</i>; - Alunos foram estimulados a realizar a prática em casa com áudios e outros materiais relevantes recebidos por e-mail antes de cada sessão; - Monitoraram ativamente as reações adversas; - O monitoramento sugere que os alunos que aprendem <i>Mindfulness</i> devem ser encorajados para discutir quaisquer preocupações, experiências desagradáveis ou eventos adversos da vida com seu professor de <i>Mindfulness</i>, e deve ser oferecido suporte extra.
3	<p>Greeson JM, Toohey MJ, Pearce MJ. An adapted, four-week mind-body skills group for medical students: reducing stress, increasing mindfulness, and enhancing self-care. <i>Explore</i> (NY). 2015 May-Jun;11(3):186-92. doi: 10.1016/j.explore.2015.0</p>	<p>44 estudantes de medicina da <i>Duke University School of Medicine</i></p> <p>Maioria mulheres (66%)</p>	<p>Avaliar a viabilidade, aceitabilidade, e a eficácia inicial de uma oficina de controle de estresse adaptado de quatro semanas</p>	<p>“<i>Mind–Body Medicine: A Skill Building & Self-Care Workshop</i>”</p> <p>MBSR adaptado para estudantes de medicina.</p>	<p>Os alunos relataram que o workshop foi aceitável, afirmando que os ajudou a lidar com mais habilidade com o estresse e os desafios emocionais da faculdade de medicina e ajudou a aumentar os comportamentos de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - No início das sessões era realizada uma discussão em grupo para compartilhar as facilidades e dificuldades durante a prática em casa; - Os facilitadores do grupo usaram o período de discussão para reforçar a realização das práticas semanais e mudanças positivas nos comportamentos de autocuidado e para destacar momentos de percepção sobre a descoberta coletiva do conexão mente-corpo;

	<p>2.003. Epub 2015 Feb 16. PMID: 25792145.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>Não teve grupo controle</p>	<p>para estudantes de medicina</p>	<p>04 sessões semanais de 1,5 horas.</p>	<p>autocuidado, como exercícios, sono e apoio social.</p> <p>Os resultados sugerem que um breve workshop voluntário de habilidades corpo-mente adaptado especificamente para estudantes de medicina é viável, aceitável e eficaz para reduzir estresse, aumentando a atenção plena e melhorando o autocuidado do aluno.</p>	<p>- A curta duração da intervenção não comprometeu a eficácia, sendo uma ferramenta eficiente e eficaz para promover a atenção plena em estudantes de medicina.</p> <p>Instrumentos de avaliação: <i>Cognitive and Affective Mindfulness Scale—Revised</i> (CAMS-R)</p>
4	<p>Weingartner, L.A., Sawning, S., Shaw, M.A. et al. Compassion cultivation training promotes medical student wellness and enhanced clinical care. <i>BMC Med Educ</i> 19, 139 (2019). https://doi.org/10.1186/s12909-019-1546-6</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>Ao longo de três anos, 45 estudantes de medicina participaram da disciplina eletiva na University of Louisville School of Medicina</p> <p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Não teve grupo controle</p>	<p>Avaliar um curso eletivo para estudantes de medicina modelado a partir do Curso de treinamento de cultivo de compaixão desenvolvido pelo Centro de Stanford</p>	<p><i>Compassion Cultivation Training</i> (CCT)</p> <p>08 semanas (02 horas por semana).</p> <p>15-30 minutos de prática diária em casa.</p>	<p>Os dados qualitativos indicaram que os alunos acharam a eletiva recompensadora e usaram as habilidades de atenção plena, meditação e compaixão amplamente fora do curso. Os alunos descreveram como o treinamento os ajudou a lidar com os principais estressores associados às responsabilidades pessoais, acadêmicas e clínicas. Os alunos também relataram que as habilidades</p>	<p>- Conteúdo adaptado às experiências dos estudantes de medicina, exercícios de compaixão focando interações com o paciente.</p> <p>- A pesquisa foi construída em uma estrutura conceitual usando a teoria da aprendizagem social, onde o comportamento é modificado através da observação e reflexão sobre as respostas. Aprendizagem social também dá importância ao ambiente onde a aprendizagem acontece e o grupo de alunos influencia a experiência individual de cada participante;</p> <p>- Semanalmente, sessões de 02 horas incluíram instrução pedagógica, grupo orientado de meditação, treinamento de <i>Mindfulness</i>, discussão em grupo, escuta e exercícios de comunicação, exercícios práticos relacionados com temas de compaixão e 15-30 minutos de meditação diária em casa;</p>

				<p>fortaleceram as interações interpessoais, inclusive com os pacientes.</p> <p>Uma intervenção breve e focada no aluno pode ser recebida com entusiasmo e influenciar positivamente a compaixão dos alunos por si próprios e pelos outros.</p>	<p>- Os alunos se beneficiaram da percepção de que outros alunos têm problemas semelhantes e do espaço seguro para discutir esses desafios comuns.</p> <p>Instrumento de avaliação: <i>Kentucky Inventory of Mindfulness Skills</i> (KIMS).</p>	
5	<p>Damião Neto A, Lucchetti ALG, da Silva Ezequiel O, Lucchetti G. Effects of a Required Large-Group Mindfulness Meditation Course on First-Year Medical Students' Mental Health and Quality of Life: a Randomized Controlled Trial. <i>J Gen Intern Med.</i> 2020 Mar;35(3):672-678. doi: 10.1007/s11606-019-05284-0. Epub 2019 Aug 26. PMID: 31452038; PMCID: PMC7080902.</p> <p>Brasil</p>	<p>141 estudantes de medicina do primeiro ano da Universidade Federal de Juiz de Fora</p> <p>Metade mulheres e metade homens</p> <p>Grupo controle (1:1) recebeu um curso sobre aspectos organizacionais da faculdade de medicina</p>	<p>Verificar a eficácia de técnicas de ensino de <i>Mindfulness</i> para grandes grupos quando feitos parte de uma disciplina exigida no início do treinamento médico</p>	<p>MBSR adaptado para ser oferecido em 6 semanas para grupos grandes (45 participantes), com encontros de 02 horas semanais.</p>	<p>Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos de intervenção e controle em todos os escores de saúde mental, qualidade de vida e FFMQ. Da mesma forma, não foram identificados ganhos significativos nas medidas de saúde mental, qualidade de vida e FFMQ.</p> <p>A incorporação de um curso de <i>Mindfulness</i> para grandes grupos no currículo durante o primeiro semestre de treinamento médico não foi associado com</p>	<p>- O curso foi administrado por um instrutor, um médico atuante na área de saúde do trabalho, que pratica meditação há 8 anos e tem ensinado técnicas de <i>Mindfulness</i> para professores universitários e funcionários de Universidades;</p> <p>- Os alunos permaneceram em um formato convencional de sala de aula com cadeiras escolares;</p> <p>- Todas as aulas foram eminentemente práticas, com exceção do primeiro encontro quando eles tiveram uma palestra na primeira hora e uma atividade prática na segunda hora;</p> <p>- As aulas geralmente começavam com uma discussão em grupo aberto em que os alunos foram encorajados a relatar suas experiências de prática em casa;</p> <p>- Após cada técnica de meditação, os alunos discutiram em sala de aula suas experiências, dificuldades e dúvidas;</p> <p>- Os alunos receberam quatro áudios em MP3 via e-mail para prática guiada em casa e foram orientados</p>

					uma melhoria na saúde mental dos estudantes de medicina e qualidade de vida	a praticar diariamente por pelo menos 10 min e trazer um diário de meditação incluindo informações de quantos dias os alunos praticaram em casa. No entanto, apenas aproximadamente 20% dos alunos devolveram os diários de meditação e a razão para esta baixa taxa era falta de tempo, esquecimento e falta de interesse; Instrumento de avaliação: <i>Five Facets of Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ)
6	Moore, S., Barbour, R., Ngo, H. et al. Determining the feasibility and effectiveness of brief online mindfulness training for rural medical students: a pilot study. BMC Med Educ 20, 104 (2020). https://doi.org/10.1186/s12909-020-02015-6 Austrália	47 estudantes de medicina do penúltimo ano da Australian Rural Clinical School Maioria mulheres (80%) Não teve grupo controle	Determinar a viabilidade e eficácia de um programa de treinamento de <i>Mindfulness</i> , entregue <i>online</i> para estudantes de medicina em uma Escola de Clínica Rural.	<i>Mindfulness training programme</i> (MTP) Programa online de 08 semanas	Houve uma redução estatisticamente significativa nos níveis de estresse percebidos dos participantes e um aumento significativo na autocompaixão em 4 meses de acompanhamento. Os resultados fornecem evidências preliminares de que o treinamento online em meditação <i>Mindfulness</i> pode ser associado à redução do estresse e aumento da autocompaixão em estudantes de medicina. Uma pesquisa mais rigorosa é necessária	- Um instrutor estava disponível aos participantes via e-mail ou telefone, mas nenhum participante acessou esse suporte individualmente; - Um instrutor se reuniu com os participantes em pequenos grupos via videoconferência entre as semanas 3-6 do MTP para fornecer incentivo e responder a perguntas; - Foi um desafio para alguns participantes permanecerem engajados. Os participantes relataram se sentir sobrecarregados com tarefas e avaliações, tanto no currículo médico quanto atividades extracurriculares, dificuldade em priorizar o <i>Mindfulness</i> sobre outras tarefas, não aproveitando as práticas de <i>Mindfulness</i> , lutando para encontrar uma hora específica do dia para completar a prática e não sentindo que precisam praticar todos os dias, especialmente quando eles estavam se sentindo bem; - Perceberam benefícios mesmo com a prática irregular;

					para estabelecer medidas concretas de viabilidade de um programa de meditação <i>Mindfulness</i> .	- Esta intervenção foi projetada propositadamente para ter breves mini-palestras e meditações guiadas em um tempo de curso limitado como meio de torná-lo viável. Instrumentos de avaliação: <i>Perceived Stress Scale (PSS)</i> <i>The Self-Compassion Scale (SCS)</i>
7	Moix, Jenny; Cladellas, Marta; Gayete, Sílvia; Guarch, Marina; Heredia, Irina; Parpal, Guillem; Toledo, Alicia; Torrent, David; Trujillo, Adria Effects of a Mindfulness Program for University Students Clínica y Salud, vol. 32, no. 1, 2021, pp. 23-28 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid Espanha	72 estudantes de psicologia da Universidad Autónoma de Barcelona 56 mulheres e 16 homens Foram 4 estudos, sendo 1 estudo piloto quase experimental sem grupo controle e 3 estudos experimentais com grupo controle (1:1) sem nenhuma intervenção.	Determinar a eficácia de um breve e flexível programa de <i>Mindfulness</i> na redução da ansiedade e aumentando a consciência plena em estudantes universitários de psicologia	Programa breve e flexível baseado na proposta dos cinco fatores estabelecido por Baer <i>et al.</i> (2006) 03 sessões semanais de 120 minutos	A ansiedade foi reduzida e a consciência aumentou nos grupos de intervenção. Este programa de <i>Mindfulness</i> provou ser eficaz na redução da ansiedade e no aumento da consciência plena.	- Os grupos foram liderados por três instrutores. O principal instrutor do programa era um especialista em <i>Mindfulness</i> que praticava meditação regularmente. Os instrutores assistentes eram alunos no último ano de graduação em psicologia e haviam sido treinados anteriormente; - Entre as sessões, imagens com frases relacionadas aos temas trabalhados foram enviadas através do WhatsApp para todo o grupo. Esse componente do programa foi flexível, pois essas mensagens variaram em cada estudo. As frases foram escolhidas pelos instrutores assistentes com base no que os participantes expressaram durante as sessões; - A flexibilidade do programa foi alcançada ao permitir que os instrutores assistentes pudessem propor exercícios, com práticas por meio da música ou pintura; - Esse tipo de flexibilidade serve para se adaptar mais às características dos participantes e, principalmente, ajuda os instrutores a desenvolver sua criatividade por meio da proposição de exercícios. Ao fazê-lo, tornam-se mais conectados à realidade do grupo;

						<p>- O programa consistia em apenas três sessões e provou ser eficaz. Essa brevidade pode ter contribuído para o fato de nenhum dos participantes desistirem do programa, podendo ser uma vantagem para a introdução de <i>Mindfulness</i> em currículos acadêmicos altamente exigentes;</p> <p>Instrumentos de avaliação: <i>Five Facets of Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ) Entrevista semiestruturada</p>
8	<p>Van Dijk I, Lucassen PLBJ, Akkermans RP, van Engelen BGM, van Weel C, Speckens AEM. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Clinical Clerkship Students: A Cluster-Randomized Controlled Trial. Acad Med. 2017 Jul;92(7):1012-1021. doi: 10.1097/ACM.000000000000001546. PMID: 28121650.</p> <p>Holanda</p>	<p>167 estudantes de medicina, durante o primeiro ano de estágio clínico</p> <p>Maioria de mulheres (71%) e idade média de 23 anos</p> <p>Grupo controle que participou do estágio clínico como de costume, sem nenhuma intervenção</p>	<p>Examinar o efeito do MBSR sobre a saúde mental de estudantes de medicina durante estágios clínicos</p>	<p>Programa MBSR</p> <p>08 encontros semanais de 02 horas</p>	<p>O grupo MBSR relatou uma pequena redução do sofrimento psicológico e um aumento moderado de saúde mental positiva, satisfação com a vida e habilidades de atenção plena.</p> <p>MBSR parece ser viável e aceitável para estudantes médicos e resultou em uma pequena a moderada melhoria da saúde mental durante o acompanhamento de 20 meses.</p>	<p>- A intervenção foi ministrada por um psiquiatra e um médico, ambos treinados para ministrar Cursos de <i>Mindfulness</i>;</p> <p>- Após a quarta e a oitava sessão, os alunos receberam um questionário online, que perguntou quanto tempo, em média, eles passaram cada semana na prática em casa;</p> <p>- Adição de 10 minutos de apresentação interativa a cada semana relacionada ao tema da sessão com exemplos de consciência plena na prática diária do hospital;</p> <p>- Adaptação do material para uso em alunos de estágio clínico;</p> <p>- Diálogo de grupo e <i>inquiry</i> orientado em torno de exercícios semanais na sessão e tarefas em casa.</p> <p>Instrumento de avaliação: <i>Five Facets of Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ)</p>

9	<p>Hjeltnes A, Binder PE, Moltu C, Dundas I. Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. <i>Int J Qual Stud Health Well-being</i>. 2015 Aug 20;10:27990. doi: 10.3402/qhw.v10.27990. PMID: 26297629; PMCID: PMC4545197.</p> <p>Noruega</p>	<p>29 estudantes universitários da Universidade de Bergen</p> <p>25 mulheres e 4 homens</p> <p>Idade média 28 anos</p> <p>Não teve grupo controle</p>	<p>Investigar as experiências subjetivas de estudantes universitários que participaram de um Programa de redução de estresse baseado em <i>Mindfulness</i> (MBSR) para avaliação de ansiedade acadêmica</p>	<p>MBSR</p> <p>08 sessões semanais de 2,5 horas e um retiro de 01 dia na sexta semana</p>	<p>Cinco padrões de significado (temas) foram encontrados: (1) encontrar uma fonte interior de calma, (2) compartilhar uma luta humana, (3) manter o foco em situações de aprendizado, (4) passar do medo à curiosidade no aprendizado acadêmico, e (5) sentir-se mais auto-aceitável diante de situações difíceis.</p> <p>Encontramos os seguintes temas em suas experiências relatadas no programa MBSR:</p> <p>(1) fornecendo-lhes maneiras de encontrar uma fonte interior de calma quando experimenta estresse e ansiedade,</p> <p>(2) que os alunos aplicaram esses exercícios para manter o foco em diferentes aprendizados e situações</p> <p>(3) que os participantes descreveram sentir</p>	<p>- Utilizaram entrevistas individuais semiestruturadas para avaliar as experiências dos participantes, dentro de 1 mês após o término das sessões;</p> <p>- Os componentes educacionais das discussões em grupo foram adaptados aos estressores e desempenhos específicos dos problemas de ansiedade experimentados pelo estudante universitário, mantendo fidelidade à estrutura e princípios do guia de currículo MBSR;</p> <p>- O primeiro, o segundo e o quarto autor, fizeram treinamento profissional em MBSR no Center for <i>Mindfulness</i> e atuaram como professores no estudo clínico;</p> <p>- A metodologia exploratória utilizada neste artigo permite uma exploração mais rica e aprofundada das experiências dos participantes durante o programa MBSR;</p> <p>Avaliação por entrevistas individuais semiestruturadas. Não utilizaram escalas.</p>
---	---	---	---	---	---	---

					mais autoaceitação diante de situações difíceis.	
10	<p>Aherne, D., Farrant, K., Hickey, L. et al. Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. BMC Med Educ 16, 209 (2016). https://doi.org/10.1186/s12909-016-0728-8</p> <p>Irlanda</p>	<p>140 estudantes do 1º ano e 88 do 2º ano de medicina da University of Limerick Graduate Entry Medical School (GEMS)</p> <p>53% de mulheres</p> <p>Idade de 20 a 43 anos</p> <p>Não teve grupo controle</p>	<p>Examinar as percepções e as classificações de satisfação com um Programa de redução do estresse baseado em <i>Mindfulness</i> (MBSR) para o 1º ano (obrigatório) e o 2º ano (opcional) de graduação da faculdade de Medicina.</p>	<p>MBSR adaptado para atender às necessidades dos estudantes de medicina</p> <p>7 semanas</p>	<p>Os alunos do 1º ano (curso obrigatório) estavam menos satisfeitos com o conteúdo e os resultados da aprendizagem do que os alunos do 2º ano (curso opcional). A análise temática do feedback dos alunos do 1º ano identificou temas como ótimo conceito, mal executado; e menos discussão, mais prática. Os temas do 2º ano incluíram ambiente de sessão e satisfação com os tutores.</p> <p>O curso MBSR foi associado a altos níveis de satisfação e feedback positivo quando entregue em uma base opcional, não sendo obrigatório.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Este estudo compara o uso de uma abordagem obrigatória versus uma abordagem opcional para a participação de uma intervenção baseada em <i>Mindfulness</i> nas percepções e satisfação dos alunos com o curso; - facilitados por psicoterapeutas que foram treinados em <i>Mindfulness</i> e estavam sob a supervisão de um psicólogo clínico com 25 anos de experiência em <i>Mindfulness</i>; - Antes de iniciar o curso, todos os alunos participaram de uma apresentação de uma hora, introduzindo aos princípios e evidências do <i>Mindfulness</i>, bem como sua relevância para estudantes de medicina e como foi integrado dentro do programa de graduação médica e da prática clínica; - Os diários de bordo de sua prática foram apresentados no final do curso; - Foi dado tempo para discutir os princípios e as aplicações para os alunos em suas vidas diárias e suas carreiras médicas; - Havia flexibilidade de sessão para sessão, dependendo de quais problemas surgiram para os participantes durante a semana em sua classe; - Muitos alunos do primeiro ano sentiram que, se você está sendo "forçado" a participar do <i>Mindfulness</i>, você pode não se envolver realmente com a prática, o que requer abertura para a experiência, uma explicação potencial de interação com o curso em comparação aos alunos do 2º ano;

						Instrumento de avaliação: Questionário de feedback qualitativo
11	<p>Lever Taylor B, Strauss C, Cavanagh K, Jones F. The effectiveness of self-help mindfulness-based cognitive therapy in a student sample: a randomised controlled trial. Behav Res Ther. 2014 Dec;63:63-9. doi: 10.1016/j.brat.2014.09.007. Epub 2014 Sep 22. PMID: 25302763.</p> <p>Reino Unido</p>	<p>79 estudantes universitários</p> <p>81% de mulheres Idade média de 28 anos</p> <p>Grupo controle de lista de espera</p>	<p>Examinar a eficácia do MBCT-SH sem suporte para alunos</p>	<p>MBCT 8 semanas</p> <p>A intervenção foi o livro MBCT-SH “Mindfulness: Um guia prático para encontrar paz em um mundo frenético” (Williams & Penman, 2011)</p>	<p>Os resultados mostraram diminuições significativas em ansiedade, depressão e gravidade dos sintomas de estresse e significativas melhorias em satisfação de vida, atenção plena e autocompaixão.</p> <p>Essas descobertas abrem caminho para pesquisas futuras sobre MBCT-SH e sugerem que pode ser um benefício real para pessoas que sofrem de ansiedade, depressão e estresse.</p>	<p>- Os participantes são convidados a ler um capítulo por semana e praticar uma série de 20 a 30 minutos de práticas de atenção plena do CD que acompanha o livro.</p> <p>- Foram enviados lembretes automáticos semanais por e-mail para ler o próximo capítulo;</p> <p>- Os participantes não tiveram nenhum outro contato com a equipe de pesquisa além dos e-mails;</p> <p>- O envolvimento com a intervenção foi alto, apesar da falta de apoio do instrutor.</p> <p>Instrumento de avaliação: <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ)</p>

Fonte: Quadro elaborado pela autora

5.1.2 Análise de conteúdo dos artigos selecionados que caracterizam o processo de ensino-aprendizagem

A partir dos núcleos orientadores definidos na metodologia da presente pesquisa e de um núcleo orientador que emergiu durante a leitura dos artigos, foi possível identificar informações relacionadas a esses núcleos nos 11 artigos destacados. No Quadro 5, são apresentados os núcleos orientadores e as unidades temáticas relacionadas.

Quadro 5: Núcleos orientadores e unidades temáticas da Revisão Integrativa da literatura, São Paulo, 2022.

Núcleo orientador	Unidades temáticas
Papel do aluno	Relações interpessoais e aprendizagem colaborativa Ativo no crescimento/desenvolvimento pessoal
Estratégias de ensino-aprendizagem	Relação com o referencial pedagógico Recursos didáticos utilizados Estratégias de interação facilitador/participante
Avaliação da aprendizagem	Avaliação somativa Avaliação formativa

Efeitos sobre o estado emocional	Regulação emocional relacionada à vida pessoal Regulação emocional relacionada à vida acadêmica
Características do curso	Adequações/flexibilidade do Programa <i>Online/</i> presencial Curso oferecido como disciplina obrigatória/opcional

Fonte: Quadro elaborado pela autora

Os destaques dos artigos relacionados ao núcleo **papel do aluno** são apresentados no quadro abaixo. Os trechos dos artigos apresentados nas unidades de registro foram traduzidos do original pela pesquisadora.

Quadro 6: Informações encontradas nos artigos selecionados relacionadas ao núcleo orientador “papel do aluno”, São Paulo, 2022.

Núcleo orientador	Unidade Temática	Unidades de registro
Papel do aluno	Relações interpessoais e aprendizagem colaborativa	Nossos métodos enfatizaram a construção de laços sociais [...] acreditamos que a ênfase inicial na construção de relacionamentos ajudou os alunos a formar rapidamente uma equipe, que por sua vez promoveu seu trabalho colaborativo e favoreceu seu aprendizado. (Artigo 1)

		<p>Os alunos eram encorajados a compartilharem em grupo suas facilidades e dificuldades, criando laços entre os participantes. (Artigo 3)</p> <p>Os alunos se beneficiaram da percepção de que outros alunos têm problemas semelhantes e do espaço seguro para discutir esses desafios comuns. (Artigo 4)</p> <p>As práticas de meditação podem representar um fator específico no programa MBSR, mas a constatação de que experiência em grupo pareceu reduzir os sentimentos de isolamento entre os participantes indica o papel potencial dos processos de grupo e fatores comuns em IBMs [...] estrutura grupal do programa MBSR enfatizam o sofrimento como uma característica normal e universal da condição humana (Artigo 9)</p>
Papel do aluno	Ativo no crescimento/ desenvolvimento pessoal	<p>As adaptações foram focadas em permear cada sessão com elementos de flexibilidade, autodescoberta, autocompaixão e empoderamento, visando gerar uma transferência natural de habilidades desenvolvidas na meditação para estudo, tomada de decisão e relacionamentos interpessoais. (Artigo 2)</p>

		Após cada técnica de meditação, os alunos discutiam em sala de aula suas experiências, dificuldades e dúvidas [...] com uma discussão em grupo aberta na qual os alunos eram incentivados a relatar suas experiências. (Artigo 5)
--	--	--

Fonte: Quadro elaborado pela autora.

Em relação ao núcleo orientador “papel do aluno”, foi possível destacar em quatro artigos informações relacionadas à participação ativa dos alunos na construção de relacionamentos, proporcionando um ambiente colaborativo e um espaço seguro para compartilhar facilidades e/ou dificuldades. Também foi possível observar em dois artigos esse papel ativo no crescimento pessoal do aluno, com o aprimoramento do autoconhecimento e da autodescoberta.

As informações relacionadas ao núcleo **estratégias de ensino-aprendizagem** estão descritas no Quadro 7:

Quadro 7: Informações encontradas nos artigos selecionados relacionadas ao núcleo orientador “Estratégias de ensino-aprendizagem”, São Paulo, 2022.

Núcleo orientador	Unidade temática	Unidades de registro
Estratégias de ensino-aprendizagem	Relação com o referencial pedagógico	Nossa pesquisa foi construída em uma estrutura conceitual usando a teoria da aprendizagem social , onde o comportamento é modificado através da observação e reflexão sobre as respostas [...] também dá importância

		<p>ao ambiente onde a aprendizagem acontece e a comunidade de aprendizes que influenciam a experiência individual do aprendiz. (Artigo 4)</p>
<p>Estratégias de ensino-aprendizagem</p>	<p>Recursos didáticos utilizados</p>	<p>CD ROM com exercícios de meditação guiada para uso doméstico. (Artigo 1)</p> <p>A prática em casa incluiu meditações dos arquivos de áudio do livro do curso e outras práticas de <i>Mindfulness</i>, como caminhada consciente, alimentação consciente e quebra de hábitos. Antes e depois de cada aula, os alunos receberam um e-mail genérico do professor de <i>Mindfulness</i> com materiais relevantes. (Artigo 2)</p> <p>Os alunos receberam inicialmente dois discos compactos (CDs) nos quais os facilitadores gravaram oito roteiros de meditação guiada e relaxamento para apoiar a prática em casa. Os CDs foram posteriormente convertidos em arquivos MP3 e enviados para o iTunes U, onde os alunos puderam acessar e baixar facilmente as faixas para seus smartphones e computadores pessoais. (Artigo 3)</p> <p>Todas as aulas foram eminentemente práticas, com exceção do primeiro</p>

		<p>encontro em que houve uma aula expositiva na primeira hora e uma atividade prática na segunda hora [...] os alunos receberam quatro áudios em formato MP3 via e-mail para prática guiada em casa (Artigo 5)</p> <p>Link enviado por e-mail para acesso a gravação audiovisual [...] Link enviado por SMS para acesso a gravação de áudio. (Artigo 6)</p> <p>Entre as sessões, imagens com frases relacionadas aos temas trabalhados foram enviadas por WhatsApp para todo o grupo [...] A flexibilidade do programa foi alcançada ao permitir que os instrutores assistentes propusessem e se encarregassem de certos exercícios. Por exemplo, um músico tocou piano para facilitar o trabalho na escala “observar” por meio da música, em outro, uma pintura foi utilizada com objetivo semelhante. (Artigo 7)</p> <p>Após a quarta e oitava sessão de MBSR, os alunos receberam um questionário online que perguntou quanto tempo, em média, eles passaram a cada semana praticando em casa [...] Adição de 10 minutos de apresentação interativa a cada semana relacionada ao tema da sessão (Artigo 8)</p>
--	--	---

		<p>A intervenção utilizou o livro MBCT-SH “Mindfulness: Um guia prático para encontrar a paz em um mundo frenético” [...] foi solicitado aos participantes a leitura de um capítulo de intervenção por semana e a realização de uma série de práticas de <i>Mindfulness</i> de 20 a 30 minutos do CD que acompanha o livro. (Artigo 11)</p>
<p>Estratégias de ensino-aprendizagem</p>	<p>Estratégias de interação facilitador/participante</p>	<p>[...] os alunos foram contatados por e-mail quando faltaram a uma sessão para verificar se a ausência estava relacionada a uma experiência negativa com <i>Mindfulness</i>. [...] Durante o estudo, monitoramos ativa e sistematicamente os eventos adversos [...] Foi oferecido apoio aos participantes com eventos adversos (Artigo 2)</p> <p>Os facilitadores do grupo usaram o período de discussão para reforçar as conquistas semanais e mudanças positivas nos comportamentos de autocuidado [...] (Artigo 3)</p> <p>Como suporte adicional, o instrutor esteve à disposição dos participantes via e-mail ou telefone, embora nenhum dos participantes tenha acessado esse suporte individualmente [...] o instrutor se reuniu com os participantes em pequenos grupos por videoconferência entre as semanas 3 e 6 do MTP para fornecer</p>

		<p>incentivo e responder a perguntas. (Artigo 6)</p> <p>[...] foi dado tempo para discutir os princípios e as aplicações dos alunos em suas vidas diárias e suas carreiras médicas. (Artigo 10)</p> <p>Nenhum apoio terapêutico foi dado aos participantes, mas o engajamento foi alto [...]. O envolvimento com a intervenção foi alto, apesar da falta de apoio do terapeuta [...] os participantes receberam lembretes automáticos por e-mail semanais para ler o próximo capítulo e não tiveram nenhum outro contato com a equipe de pesquisa. (Artigo 11)</p>
--	--	--

Fonte: Quadro elaborado pela autora.

Em relação ao núcleo orientador “Estratégias de ensino-aprendizagem”, foi encontrado em 1 artigo informações sobre o referencial pedagógico relacionado ao programa de *Mindfulness*. Relacionado aos recursos didáticos utilizados, foi possível observar em oito artigos o uso de arquivos enviados por e-mail ou salvos em CD-ROM. Também foram destacadas informações de um artigo que mencionava o suporte individual do instrutor fora do horário das sessões e a realização de pequenos grupos entre as sessões como forma de incentivar os alunos a permanecerem engajados.

As informações relacionadas ao núcleo **avaliação da aprendizagem** estão destacadas no Quadro 8:

Quadro 8: Informações encontradas nos artigos selecionados relacionadas ao núcleo orientador “Avaliação da aprendizagem”, São Paulo, 2022.

Núcleo orientador	Unidade temática	Unidades de registro
Avaliação da aprendizagem	Avaliação formativa	<p>Os facilitadores do grupo usaram o período de discussão para destacar momentos de <i>insight</i> sobre a descoberta coletiva da conexão mente-corpo [...] (Artigo 3)</p> <p>Foi um desafio para alguns permanecerem engajados [...] os participantes relataram sentir-se sobrecarregados com tarefas e avaliações [...] dificuldade em priorizar o <i>Mindfulness</i> sobre outras tarefas [...] apesar dessas barreiras, a maioria passou a reconhecer o valor do <i>Mindfulness</i> e os benefícios que percebiam mesmo que sua prática fosse irregular. (Artigo 6)</p> <p>Entrevistas individuais semiestruturadas foram realizadas com os participantes 1 mês após a conclusão de seu curso MBSR, para facilitar uma exploração aberta do que eles experimentaram durante e após o programa MBSR [...] o objetivo das entrevistas foi explorar as experiências que os</p>

		próprios consideraram importantes. (Artigo 9)	participantes importantes.
Avaliação da aprendizagem	Avaliação somativa	<p>O curso contribuiu com 25% para o módulo de Competências Profissionais para estudantes de medicina, com os restantes componentes incluindo psicologia, sociologia e ética [...] A avaliação do módulo foi em uma base de aprovação/reprovação. Para este componente os alunos passam de módulo tendo frequentado e participado, incluindo a realização de trabalhos de casa, que consistiam na prática formal e informal. (Artigo 10)</p>	

Fonte: Quadro elaborado pela autora.

Ao relacionar o núcleo orientador “Avaliação da aprendizagem”, foi possível observar diversidade entre os artigos, onde em dois artigos foram utilizados momentos de conversa dos instrutores com os participantes para ajudá-los a perceber os resultados do curso e em um artigo foram realizadas entrevistas individuais para conhecimento das experiências dos participantes. Em um artigo onde a participação do curso era obrigatória, foi realizada uma avaliação tradicional com carácter de aprovação ou reprovação.

Os destaques dos artigos relacionados ao núcleo **efeito sobre o estado emocional** estão apresentados no Quadro 9:

Quadro 9: Informações encontradas nos artigos selecionados relacionadas ao núcleo orientador “Efeito sobre o estado emocional”, São Paulo, 2022.

Núcleo orientador	Unidade temática	Unidades de registro
Efeito sobre o estado emocional	Regulação emocional relacionada à vida pessoal	<p>Nosso estudo demonstrou uma associação entre o programa e a redução do estresse percebido e aumento nos níveis de autocompaixão. (Artigo 6)</p> <p>O programa elaborado foi benéfico, pois reduziu a ansiedade e aumentou a consciência plena. (Artigo 7)</p> <p>Os resultados mostraram reduções significativas na gravidade dos sintomas depressivos, de ansiedade e de estresse para os participantes da intervenção em comparação com um grupo de controle de lista de espera. (Artigo 11)</p> <p>A incorporação de um curso de <i>Mindfulness</i> não foi associado a uma melhora na saúde mental e na qualidade de vida dos estudantes de medicina [...] tendo em vista que não se trata de uma intervenção passiva, uma vez que exige a incorporação de uma mudança de hábitos de vida por parte do indivíduo. (Artigo 5)</p>

Efeito sobre o estado emocional	Regulação emocional relacionada à vida acadêmica	<p>O curso de <i>mindfulness</i> de 8 semanas adaptado para estudantes universitários testado neste estudo é um componente aceitável, viável e eficaz de estratégia para melhoria da saúde mental dos estudantes. (Artigo 2)</p> <p>Um workshop de habilidades mente-corpo breve e de baixo custo pode ser uma ferramenta eficiente e eficaz para promover a atenção plena, o autocuidado e a resiliência ao estresse em estudantes de medicina, com implicações importantes para a saúde do aluno. (Artigo 3)</p> <p>A participação neste treinamento resultou em uma melhora pequena a moderada na saúde mental dos estudantes de estágio clínico. (Artigo 8)</p>
---------------------------------	--	---

Fonte: Quadro elaborado pela autora.

Em relação ao núcleo orientador “Efeito sobre o estado emocional”, foi possível destacar em seis artigos informações sobre algum tipo de melhora ou benefício ao estado emocional dos participantes e, em um artigo não foi associado o curso de *Mindfulness* a uma melhora da saúde mental dos estudantes.

As informações relacionadas ao núcleo **características do curso** podem ser encontradas no Quadro 10:

Quadro 10: Informações encontradas nos artigos selecionados relacionadas ao núcleo orientador “Características do curso”, São Paulo, 2022.

Núcleo orientador	Unidade temática	Unidades de registro
Características do curso	Adequações do Programa	<p>Nossos métodos ênfaticamente o aprendizado em um contexto da vida real, a construção de laços sociais[...] (Artigo 1)</p> <p>Curso realizado próximo ao período de exames anuais [...] Nossas descobertas sugerem que o curso MSS mantém o bem-estar e gera resiliência ao acúmulo de estresse durante o ano letivo, principalmente durante o período de exames de verão. (Artigo 2)</p> <p>A curta duração da intervenção não comprometeu a eficácia, sendo uma ferramenta eficiente e eficaz para promover a atenção plena em estudantes de medicina. (Artigo 3)</p> <p>Conteúdo adaptado às experiências dos estudantes de medicina, incluindo exercícios de compaixão focados especificamente nas interações com os pacientes [...] (Artigo 4)</p> <p>[...] as frases foram escolhidas pelos instrutores assistentes com base no que</p>

os participantes expressaram durante as sessões [...] isso serve para se adaptar mais às características dos participantes. O programa consistiu em apenas três sessões e mostrou-se eficaz. Essa brevidade pode ter contribuído para que nenhum dos participantes tenha desistido do programa (Artigo 7)

Adição de 10 minutos de apresentação interativa a cada semana relacionada ao tema da sessão (por exemplo, consciência do estresse) **com exemplos de (ou exemplos de falta de) consciência na prática diária do hospital [...]** Adaptação do material para uso em estagiários clínicos ao invés de pacientes. [...] essa intervenção foi **propositalmente preparada com breves minipalestras e meditações guiadas em um curso de tempo limitado como forma de viabilizar a participação dos alunos [...]** (Artigo 8)

Os componentes psicoeducacionais das discussões em grupo **foram adaptados aos estressores específicos e aos problemas de ansiedade vivenciados pelos estudantes universitários,** mantendo a fidelidade à estrutura e princípios do MBSR. (Artigo 9)

Antes de iniciar o curso, todos os alunos receberam uma apresentação de uma

		<p>hora apresentando os princípios e as evidências do <i>Mindfulness</i>, bem como sua relevância para estudantes de medicina e como ela foi integrada ao programa de graduação em medicina e à prática clínica [...] Houve também alguma flexibilidade de sessão para sessão, dependendo de quais questões surgiam para os participantes de semana para semana em sua classe. (Artigo 10)</p>
<p>Características do curso</p>	<p><i>Online/</i> presencial</p>	<p>A intervenção MSS consistiu em um programa de treinamento de habilidades secular, presencial, em grupo, baseado no livro do curso "<i>Mindfulness: um guia prático para encontrar a paz em um mundo frenético</i>" (Artigo 2)</p> <p>Após cada técnica de meditação, os alunos discutiam em sala de aula suas experiências, dificuldades e dúvidas. (Artigo 5)</p> <p>Procuramos determinar a viabilidade e eficácia de um programa de treinamento em <i>Mindfulness</i>, ministrado on-line para estudantes de medicina em uma escola clínica rural. (Artigo 6)</p> <p>A intervenção consistiu em oito sessões semanais de duas horas que ocorreram durante o período letivo em sala de aula. (Artigo 8)</p>

		Os participantes receberam lembretes automáticos por e-mail semanais para ler o próximo capítulo e não tiveram nenhum outro contato com a equipe de pesquisa. (Artigo 11)
Características do curso	Curso oferecido como disciplina obrigatória	<p>Verificar a eficácia do ensino de técnicas de <i>Mindfulness</i> para grandes grupos quando inseridos em disciplina obrigatória no início da formação médica. (Artigo 5)</p> <p>O estudo atual examina as percepções e os índices de satisfação com um programa MBSR para alunos do 1º ano (curso obrigatório) e do 2º ano (curso opcional) da Faculdade de Medicina [...] (Artigo 10)</p>

Fonte: Quadro elaborado pela autora.

A partir da leitura dos artigos destacados da matriz de análise, emergiu um núcleo orientador designado como “Características do curso”. As informações relacionadas a esse núcleo encontradas nos artigos foram referentes às adaptações realizadas nos programas de *Mindfulness* utilizados nas pesquisas. A redução/aumento do número ou do tempo das sessões e utilização dos temas relacionados à prática dos estudantes. Em um artigo, o curso foi realizado propositalmente próximo ao período de exames anuais, com o intuito de reduzir o sofrimento psicológico e a angústia durante o período de exames. Em relação ao ambiente físico de aprendizagem, em dois artigos foi mencionado que o curso foi realizado em uma sala de aula. Foi mencionada em três artigos a realização do curso de forma presencial, e em dois artigos de forma *online*. O curso foi oferecido de forma obrigatória, integrando a proposta curricular dos cursos de graduação em dois artigos.

Ao realizar uma aproximação das características do processo de ensino-aprendizagem identificadas nos 11 artigos selecionados com as abordagens pedagógicas foi possível verificar que o incentivo do papel ativo dos estudantes no processo de ensino-aprendizagem e o ensino centrado no aluno durante as IBMs são características dos programas que as aproximam da abordagem humanista na perspectiva do Carl Rogers se consideramos a classificação das tendências pedagógicas proposta por Mizukami (1986).

Contudo foi possível observar que alguns artigos consideram aspectos do contexto social desses estudantes, com foco que vai além dos aspectos psicológicos dos participantes e suas relações interpessoais, abrangendo questões sociais, como o desenvolvimento de habilidades para a atenção a saúde, como por exemplo no estudo de Warde *et al.* (2014) que teve como objetivo preparar estudantes de medicina para trabalhar com populações vulneráveis; e nos estudos de Bentley *et al.* (2018) e Weingartner *et al.* (2019) onde foram desenvolvidos cursos baseados em *Mindfulness* com estudantes de medicina com foco nas interações com os pacientes.

Estes aspectos que envolvem situações desafiadoras na vida diária, no contexto acadêmico e na atuação profissional sugerem, embora não esteja explicitado nos artigos, uma aproximação da abordagem sócio-cultural que de acordo com Santos (2005) tem os objetivos educacionais diretamente relacionados à vida cotidiana dos alunos de onde o conteúdo da aprendizagem é extraído, possibilitando uma transformação social (PEREIRA, 2003).

Embora existam relatos sobre a importância das interações interpessoais e a construção coletiva de conhecimentos nos artigos selecionados, percebeu-se escassez nas referências sobre os pressupostos pedagógicos que fundamentaram o processo de ensino-aprendizagem destas propostas educativas. Apenas um estudo menciona como referencial pedagógico a Teoria da aprendizagem social, definindo aspectos como o aprendizado por meio da observação e a partir da interação entre a mente do aprendiz e o ambiente ao seu redor. Ao estudar os efeitos que os indivíduos causam uns nos outros na questão da aprendizagem, Albert Bandura (1977) desenvolveu a Teoria da aprendizagem social posteriormente chamada de Teoria Social Cognitiva. Esta teoria dá importância aos fatores cognitivos na aprendizagem e nos alunos como

sujeitos ativos no processamento de informações e na relação entre seu comportamento e as possíveis consequências (FREITAS; DIAS, 2010).

Com o estudo da Revisão integrativa da literatura, foi possível observar que a maioria dos artigos de IBMs com estudantes universitários, utilizando métodos muito diversos, assume como foco os efeitos sobre o estado emocional dos participantes. A maioria dos estudos menciona diminuição de estresse, depressão, ansiedade e relata aumento da satisfação com a vida, autoaceitação, autocuidado e autocompaixão. São também mencionados aspectos específicos relacionados a vida acadêmica como aumento do foco durante o aprendizado, a diminuição da angústia durante o período de provas e adaptações voltadas para estresse e desafios emocionais do ambiente universitário. No caso dos artigos realizados com estudantes dos cursos da área da saúde se relatam melhorias nas interações interpessoais com a equipe de saúde e com os pacientes.

A grande diversidade de programas, estratégias de ensino-aprendizagem e avaliação, recursos didáticos, presença ou ausência de interações entre participantes e facilitadores reforça a importância do detalhamento e explicação dos pressupostos didático pedagógicos no sentido de orientar a prática docente e os processos de formação de professores, o que pode também facilitar o acompanhamento e adequação dos programas aos fundamentos do *Mindfulness* consensuados pela comunidade científica.

5.2 Resultados da pesquisa empírica¹

5.2.1 Perfil dos participantes e expectativas para o curso

Participaram da pesquisa 10 alunos de graduação da UFABC, sendo que 7 eram do sexo feminino e 3 do sexo masculino, em relação à faixa etária 4 participantes tinham entre 18 e 24 anos e 6 tinham entre 25 e 30 anos. Desse grupo de 10 estudantes, 9 são alunos do curso BC&T e 1 do curso LCNE.

Portanto observou-se que a maioria dos participantes (70%) eram do sexo

¹ Na apresentação dos resultados da pesquisa empírica, os dados estão reproduzidos tal como recebidos pela pesquisadora. Assim, é possível encontrar marcas de oralidade e coloquialidade, mantidas em nome da preservação da fidedignidade dos dados.

feminino, em relação à idade a maioria estava na faixa etária de 25 a 30 anos (60%) e todos os participantes eram da área de Exatas.

No primeiro encontro com os participantes foi realizada uma aula introdutória, onde foi explicado como seria a pesquisa e o desenvolvimento do Programa MBRP e após esse encontro foi enviado aos participantes um questionário inicial para conhecimento das expectativas e motivações para sua participação no curso.

A maioria dos participantes tinha como motivação a busca por ferramentas para a regulação emocional, visto que grande parte deles tinha históricos prévios de crises de ansiedade e/ou pânico e estavam buscando técnicas para lidar com essas crises, como podemos verificar nas seguintes falas:

[...] eu escolhi [esse curso] por causa da ansiedade, tentar buscar uma técnica para ajudar, porque eu sofro bastante com isso [...] (P1)

Ter mais uma ferramenta para lidar com a ansiedade, minha maior expectativa é conquistar mais uma ferramenta para me ajudar na manutenção do estado não ansioso (P6).

[...] eu me interessei porque fui diagnosticada com transtorno de pânico, então tudo o que for no sentido de me ajudar na qualidade de vida (P9).

De acordo com Souza (2017) o período universitário apresenta uma certa vulnerabilidade emocional nos estudantes, com prevalência de sintomas de estresse, depressão, ansiedade e solidão, sendo relevante o desenvolvimento de ações de promoção de saúde entre os universitários, visto que o desequilíbrio emocional pode gerar implicações no processo de aprendizagem e na formação profissional desses estudantes.

Esta pesquisa foi desenvolvida durante o período de isolamento e distanciamento social devido à pandemia de COVID-19. Segundo Gundim *et al.* (2021), o afastamento das atividades acadêmicas durante a pandemia foi um fator importante responsável por alterações no estado emocional de estudantes universitários. Maia; Dias (2020) observaram um aumento significativo dos níveis

de ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários no período pandêmico em comparação com um período normal de aulas presenciais.

É possível relacionar as motivações dos participantes nas falas descritas acima com o estudo de Menezes *et al.* (2012), que ao avaliarem as motivações de universitários para participarem de IBMs, observaram que a busca por benefícios emocionais é a principal motivação, onde esses alunos manifestam interesse em aprender técnicas e estratégias que os auxiliem a lidar melhor com suas emoções, proporcionando vivências mais positivas e ajudando a lidar com suas dificuldades.

5.2.2 Núcleos orientadores da pesquisa

A partir da transcrição, leitura e sistematização dos dados das sessões, da entrevista grupal, dos diários de campo e das respostas dos questionários inicial e final são apresentados os dados produzidos na investigação e organizados nos núcleos orientadores definidos no percurso metodológico. São eles: papel do aluno; estratégias de ensino-aprendizagem; avaliação da aprendizagem e efeito sobre o estado emocional. O Quadro 11 apresenta os núcleos orientadores e as unidades temáticas extraídas da análise dos dados.

As observações e falas transcritas estão identificadas com abreviação do termo participante de P1 a P10, do termo facilitadora de F e do termo diário de campo de DC1 a DC3, para preservação do anonimato.

Quadro 11: Núcleos orientadores e unidades temáticas da pesquisa empírica, São Paulo, 2022.

Núcleos orientadores	Unidades temáticas
Papel do aluno	Ativo na construção do conhecimento Relações interpessoais e aprendizagem colaborativa

	Autoconhecimento
Estratégias de ensino-aprendizagem	Aula expositiva dialogada Práticas interativas centradas no estudante
Avaliação da aprendizagem	Avaliação formativa Autoavaliação
Efeito sobre o estado emocional	Regulação emocional relacionada à vida pessoal Regulação emocional relacionada à vida acadêmica

Fonte: Quadro elaborado pela autora

5.2.3 Núcleo orientador: papel do aluno

Dentro do núcleo orientador **papel do aluno**, destacaram-se três unidades temáticas. No que se refere a primeira, **ativo na construção do conhecimento**, percebeu-se durante as sessões a centralidade do processo de ensino-aprendizagem nos estudantes o que favoreceu a participação e o diálogo. Esses momentos puderam ser destacados a seguir:

Após o término da prática é **feito o convite se algum participante gostaria de compartilhar a experiência, P2 se voluntaria e a facilitadora diz que irá utilizar as falas dela como exemplo, assim exibe um slide com uma tabela e vai completando com as falas do P2 (DC2).**

Eu me senti bastante respeitado, acolhido durante todas as sessões, **muito livre para me expressar e ser ouvido, questionado também, a parte onde as facilitadoras questionavam a gente era bom [...]** (P2).

Gostei bastante do processo do curso e me senti bastante livre para expor as coisas, aprendi muito...e isso acabou me deixando mais ativa... bem feliz com o resultado [...] (P8).

Sou ativa [...] com certeza todas as questões de ser um grupo que eu senti que eu não ia ser julgada, que eu me senti acolhida, me ajudou muito (P1).

Os alunos ativos na construção do conhecimento devem ser corresponsáveis pelos objetivos referentes a sua aprendizagem, percebendo os motivos para aprender e tendo o professor como facilitador dessa aprendizagem, que possibilita seu desenvolvimento intelectual e emocional e os torna pessoas de iniciativa, de responsabilidade e autodeterminação, sabendo utilizar e aplicar a aprendizagem na solução de seus problemas, dentro da sua própria existência (MIZUKAMI, 1986).

Os dados acima demonstram relação com a definição de Mizukami (1986) para a abordagem humanista, que dá ênfase no papel do sujeito e na aprendizagem centrada no desenvolvimento da personalidade do indivíduo. Nessa abordagem, as relações interpessoais são valorizadas, assim como o ensino centrado no aluno, com a participação ativa dos estudantes no seu processo de crescimento pessoal (LIMA *et al.*, 2018).

Em relação à segunda unidade temática, **relações interpessoais e aprendizagem colaborativa**, as falas dos participantes evidenciaram momentos de humanidade compartilhada, onde eles percebem que não estão sozinhos e que outras pessoas têm dificuldades semelhantes, criando um vínculo entre os participantes. Foram observados também momentos de colaboração entre eles, no sentido de trocas de experiências e vivências que contribuiriam para o processo de aprendizagem do outro. Alguns desses momentos se traduzem nas falas a seguir:

[...] quando eu via que outra pessoa também não conseguia, eu percebia que eu não estava tão errado, era bom eu perceber que eu não estava sozinho (P2).

[...] em muitos momentos eu tive ajuda e as pessoas sempre davam alguma opinião, davam alguma ideia, era mais uma forma de aprender (P5).

[...] ajudavam a gente ver de outras perspectivas, trocava experiências e muitas vezes aquilo que você não percebeu e conversando com a pessoa você se dava conta (P8).

[...] por isso que é bom fazer esses grupos, a gente percebe que não está sozinho, que as outras pessoas também dividem dificuldades semelhantes [...] (F1).

Segundo Neff e Germer (2019) o senso de humanidade compartilhada envolve reconhecer que todos os seres humanos falham, cometem erros e experimentam dificuldades na vida, sendo uma experiência completamente normal e natural. Desenvolver o senso de humanidade compartilhada, ao invés de sofrer e se isolar com seus sofrimentos, faz a pessoa se lembrar de que a dor faz parte da experiência humana e transformar esses momentos de sofrimento em momentos de conforto e conexão com o outro.

É possível aproximar as falas destacadas dos participantes com o estudo de Hjeltnes *et al.* (2015), que ao mencionarem sobre as experiências em grupo em IBMs apontam que elas reduzem os sentimentos de isolamento emocional vivenciados pelos participantes, enfatizando o sofrimento como uma característica normal e universal da condição humana.

Os participantes de IBMs experenciam a autoaceitação ao encontrarem outras pessoas com problemas semelhantes, ajudando a se sentirem menos sozinhos, estabelecendo uma aproximação à abordagem humanista onde as relações interpessoais são valorizadas objetivando o crescimento do indivíduo em seus processos internos de construção e organização pessoal da realidade, de forma que atue como uma pessoa integrada (SANTOS, 2005).

Na terceira unidade temática, **autoconhecimento**, as falas dos participantes destacaram sua participação ativa no crescimento pessoal, tendo como facilitador um ambiente de aprendizagem acolhedor e de respeito entre os participantes e a equipe da pesquisa. É possível observar que os participantes passaram a olhar para si e para perceberem suas potencialidades e limitações, como observadas a seguir:

[...] depois que eu participei do curso me deu mais coragem e também me deu um campo de visão amplo de lidar de outras maneiras com algum problema [...] (P8).

Pra mim eu acho que durante esse período a minha confiança melhorou muito, em questão do que eu sou capaz, eu era uma pessoa que ficava me subestimando, alguma coisa, e eu acho que isso melhorou muito ao longo desse tempo [...] (P4).

[...] **foi uma oportunidade de me conhecer muito mais a fundo** [...] a questão de me conectar comigo foi bastante legal, **eu pude perceber mais como eu sou** [...] **conectar comigo mesma é uma forma de autoconhecimento muito forte e com o curso eu me conectei mais (P5).**

Segundo Santos (2005), os objetivos educacionais da abordagem humanista obedecem ao desenvolvimento psicológico do aluno. Essa abordagem enfatiza a autonomia, autodeterminação e autodescoberta do aluno, que se torna corresponsável pelo seu processo de ensino-aprendizagem, tornando-se parte de sua vida, incorporando dentro de si um processo de mudança, estando aberto à novas experiências e busca de conhecimento (LIMA *et al.*, 2018).

Galante *et al.* (2018) sugerem que os alunos que estão aprendendo *Mindfulness* devem ser incentivados a discutir preocupações, experiências desagradáveis ou eventos adversos da vida com seus instrutores e através das discussões em grupo, proporcionando oportunidades aos participantes de falarem abertamente sobre experiências pessoais, discutindo seus medos e encontrando reflexões nas experiências dos outros (HJELTNES *et al.*, 2015).

Ao realizar uma aproximação dos resultados encontrados na Revisão Integrativa da Literatura e os resultados da pesquisa empírica relacionados ao núcleo orientador **papel do aluno**, é possível observar que a maioria dos programas de *Mindfulness* incentiva os participantes a serem ativos durante o curso e que construam laços com os outros participantes, criando um ambiente colaborativo e seguro, favorecendo a autodescoberta. Segundo Crane *et al.* (2012) o ambiente de aprendizagem em grupo ocorrido durante as sessões das IBMs é um veículo para conectar os participantes com a universalidade dos processos que estão sendo explorados durante o curso.

5.2.4 Núcleo orientador: estratégias de ensino-aprendizagem

No núcleo orientador **estratégias de ensino-aprendizagem**, destacaram-se duas unidades temáticas. Na primeira, **aula expositiva dialogada**, foi possível identificar momentos em que as atividades propostas pela facilitadora aconteceram por meio da exposição dialogada de slides para explicação de conteúdos e definições. Nessa forma de exposição foi possível perceber a participação dos alunos no desenvolvimento do processo de ensino-aprendizagem e a aproximação dos conceitos que estão sendo explicados a partir do diálogo com o grupo, segundo as falas e observações a seguir:

Facilitadora apresenta um slide de acordos e **pede para os alunos falarem e constroem o slide em conjunto. Essa parte foi expositiva e utilizou para isso um slide de apresentação de PowerPoint que foi sendo construído com a presença de todos (DC1) [...] o que vocês acham, na opinião de vocês [...] agora é com vocês e eu vou só anotando (F).**

Facilitadora explica sobre a prática, **faz a explicação através de um slide. De forma expositiva apresentou um slide e foi explicando seus conceitos e significados, trazendo em exemplos de fala de um participante (DC1). Vamos pegar um exemplo que a P8 trouxe aqui [...] (F).**

A facilitadora pergunta se **pode usar as falas do participante para o próximo exercício e abre um slide e preenche um quadro com os dados do exemplo** e continua explorando a situação para o participante completar o quadro (DC2).

Facilitadora abre um slide para realizar o exercício da Cadeia da Reatividade². Convida se algum participante pode ser voluntário e relatar ao grupo esta experiência e preenche o quadro da cadeia da reatividade de maneira construtiva com o exemplo e os dados oferecidos pelo participante (DC2).

² No exercício da Cadeia da Reatividade é solicitado aos participantes que pensem em situações que levaram a reações precipitadas ou situações em que agiram por impulso e se arrependeram depois. Em seguida é preenchido um quadro de maneira construtiva com um exemplo oferecido por um participante. Nesse quadro são preenchidos o gatilho, a reação inicial que o seguiu e os eventos ao longo de cada percurso possível, trazendo as diferentes maneiras de respostas (MBRP PROTOCOLO ONLINE - MATERIAL DO INSTRUTOR, 2021).

Anastasiou e Alves (2009) descrevem a aula expositiva dialogada como uma apresentação do conteúdo com a participação ativa dos estudantes tendo suas observações consideradas e respeitadas, prevalecendo um clima de parceria, respeito e troca, criando condições para a construção e a elaboração dos temas propostos durante a aula.

Ao pensar na participação do estudante na elaboração dos conteúdos, De Souza *et al.* (2019) destacam a importância de o professor cultivar uma perspectiva de aceitação do outro, trazendo a vida e os sentimentos dos alunos para a sala de aula, fazendo com que o conteúdo passe a fazer parte das significações de sua realidade, com isso o professor permite que o aluno fale de si, de sua história e compromentimentos, valorizando as experiências como significativas para o processo de ensino-aprendizagem. Indo ao encontro da abordagem humanista segundo Mizukami (1986) ao pontuar que ao aceitar o aluno e o compreender empaticamente, o professor cria um clima facilitador da aprendizagem, onde esse aluno é beneficiado ao entrar em contato com questões que repercutem em sua vida.

Na segunda unidade temática identificada, **práticas interativas centradas no estudante**, foi possível perceber estratégias utilizadas durante as sessões com momentos lúdicos, dialógicos e realizados em pequenos grupos, como forma de facilitar o contato e a percepção dos alunos com o conteúdo. Destacamos abaixo algumas falas para ilustrar:

Foi feito uma prática lúdica, dinâmica e divertida utilizando livros. (DC2) [...] **Essa é uma maneira lúdica da gente estar trabalhando [...] (F).**

Facilitadora explica sobre a prática dos pensamentos, como funciona e **convida os participantes a participarem da prática de forma lúdica, como uma brincadeira.** (DC1) [...] Cada vez que vocês perceberem que um pensamento vem, aparece no campo da sua mente, **levantam a mão e quando ele passou abaixam a mão [...] então vamos fazer essa brincadeira (F).**

[...] os pequenos grupos **foram muito importantes pra gente poder compartilhar as experiências com as pessoas [...]** (P9).

No meu caso, **eu acho que os pequenos grupos foram fundamentais, porque em muitos momentos eu tive ajuda [...]** (P5).

Nos pequenos grupos eu me sentia mais livre, porque eram 3 ou 4 pessoas, **então eu conseguia me abrir mais**, o tempo passava muito rápido (P10).

A abordagem humanista baseia-se no ensino centrado no estudante com foco na autorrealização, considerando-o como indivíduo e objetivando uma aprendizagem que ultrapassa e engloba as aprendizagens afetiva, cognitiva e psicomotora. Nessa abordagem são utilizados métodos estimulantes para exposição dos conteúdos propostos (LIMA *et al.*, 2018).

De acordo com Mitjáns Martínez (2003) a criatividade é compreendida como uma potencialidade humana que se constitui e se desenvolve no decorrer da vida em função das relações estabelecidas em diferentes contextos sociais de ações e relações. A abordagem humanista ao valorizar aspectos psicológicos como o desenvolvimento da autoconsciência durante o processo de ensino-aprendizagem, reforça que as estratégias de práticas criativas no contexto educacional exercem a função de formar seres humanos capazes de se adaptarem de maneira transformadora à sua realidade social e reflexiva (FONSECA, 2022).

Os dados relacionados ao núcleo orientador acima, encontrados na presente pesquisa, podem ser correlacionados ao domínio 5 do MBI-TAC, que aponta que grande parte das sessões das IBMs possuem processos de ensino interativos, onde o facilitador busca extrair as experiências dos participantes de forma interativa e participativa. Essa característica exploratória de abordar a experiência através de diferentes estratégias e recursos didáticos, como com o uso de metáforas, poemas e histórias durante as sessões, são oportunidades fundamentais para a construção dos conteúdos do curso (CRANE *et al.*, 2012).

Foi possível realizar uma aproximação das falas dos participantes relacionadas aos pequenos grupos reunidos em salas independentes, com o domínio 6 do MBI-TAC, que traz sobre o ambiente de aprendizagem em grupo como um momento de conexão entre os participantes em que eles possam se

envolver em uma exploração de si mesmos permitindo que se abram ao processo de aprendizado (CRANE *et al.*, 2012). Segundo Magnarelli *et al.* (2009) as atividades em pequenos grupos são estratégias facilitadoras da prática docente, pois aumentam a motivação e desenvolvem a autonomia do aluno, proporcionando o desenvolvimento de atitudes cooperativas e respeito mútuo, promovendo a aprendizagem significativa e a construção coletiva e colaborativa do conhecimento.

As práticas meditativas, seguidas da indagação ou *insight* promovem processos metacognitivos³ e podem ser consideradas estratégias de ensino-aprendizagem priorizadas durante o Programa MBRP, aproximando o Programa MBRP à abordagem pedagógica cognitivista. Segundo Mizukami (1986) esta abordagem tem como características principais a organização do conhecimento e o pensamento como base da aprendizagem, que é decorrente da assimilação do conhecimento pelo sujeito e da modificação de estruturas mentais já existentes. Nessa abordagem observa-se a prioridade da inteligência psicológica sobre a aprendizagem, promovendo um ambiente desafiador favorável à motivação individual do aluno (SANTOS, 2005).

Existem diferentes estilos de práticas meditativas que afetam mecanismos cognitivos específicos e segundo Dahl *et al.* (2020) a identificação desses mecanismos pode ajudar no estudo científico de diferentes famílias de meditação e no efeito dessas práticas no bem-estar. Para categorizar os estilos das meditações Dahl *et al.* (2020) apresentaram um sistema de classificação das famílias das meditações sendo: 1) famílias atencionais que são voltadas para a regulação da atenção e metaconsciência; 2) famílias construtivas que são voltadas para tomada de perspectiva e reavaliação; 3) famílias desconstrutivas que são voltadas para o autoquestionamento e *insight*.

Durante o Programa MBRP na UFABC podemos destacar práticas das famílias atencionais, como a Atenção focada (AF) e o Monitoramento Aberto (MO) onde ambas envolvem o cultivo da metaconsciência, sendo na AF o cultivo

³ O processo metacognitivo é tido como o processo de aprendizagem onde o sujeito tem conhecimento dos próprios produtos cognitivos, conhecendo seu processo de aprender, dando capacidade de monitorar e autorregular os processos cognitivos, como a aprendizagem, a atenção, a tomada de decisões, entre outros (BEBER *et al.*; 2014).

da concentração focada em um único objeto e no MO a atenção expandida para as percepções, pensamentos, sensações, conteúdo emocional e consciência subjetiva (DAHL *et al.*, 2020). Podemos relacionar as falas abaixo com práticas da família atencional:

Pra mim, **eu consegui pegar um pouco de hábito de fazer o escaneamento corporal** [...] tem sido bom para diminuir um pouco a ansiedade (P9).

A intenção aqui é praticar o retorno repetido ao foco centrado na experiência do presente [...] a gente poder traduzir isso para o nosso dia a dia [...] *Mindfulness* no dia a dia, **a gente vai estar usando o foco na respiração** (F).

É possível destacar também práticas da família construtiva como a orientação ao relacionamento, que envolve estender a bondade e a compaixão primeiramente a indivíduos específicos e depois a todos os seres (DAHL *et al.*, 2020), de acordo com as falas abaixo:

A gente vai estar fazendo uma prática agora, que faz parte desse processo, faz parte do *Mindfulness* [...] **continuando nesse processo de presença, que chama Bondade Amorosa** [...] **e a intenção dessa prática é cultivar bons votos pra si e para os outros**, ou simplesmente perceber como que esses bons votos reverberam no seu corpo (F).

Esta semana foi bem legal, um sentimento agradável, **a prática da bondade amorosa trouxe uma gratidão, me senti querida por mim**, lembrei que desejo o bem para os outros e nem sempre para mim e isso foi muito importante (P5).

Por fim podemos destacar na família desconstrutiva as práticas de *insight* orientado ao objeto, que empregam autoquestionamento para investigar os objetos da consciência, como por exemplo investigar as sensações físicas e notar como elas estão mudando constantemente (DAHL *et al.*, 2020), exemplificadas nas falas a seguir:

Nem sempre a meditação vai ter um efeito de relaxamento, muito menos de esvaziar a mente, **ela vai conectar com a sua experiência no momento, e só entrar em contato com isso, perceber, é que vai te trazer esse autoconhecimento** [...] como que você sente isso (F).

Eu tive uma sensação semelhante do que você estava comentando, **eu percebi como a mente muda muito rápido dos tipos de pensamentos que pode ter [...]** eu percebi que eu estou conseguindo fazer uma associação que eu não estava conseguindo fazer antes (P2).

5.2.5 Núcleo orientador: avaliação da aprendizagem

No núcleo orientador **avaliação da aprendizagem** foram identificadas duas unidades temáticas. Na primeira unidade temática, **avaliação formativa**, foi possível destacar momentos durante as sessões onde os participantes demonstram a compreensão dos conceitos e objetivos propostos pelo Programa MBRP.

Segundo Borges et al. (2014) a avaliação formativa é uma atividade contínua e deve ser parte integrante de todo o processo de ensino-aprendizagem, onde todas as informações produzidas pela interação entre professores e alunos e entre os alunos são relevantes para a verificação do aprendizado e para eventuais ajustes necessários para que os estudantes consigam atingir os objetivos definidos.

Serão destacadas a seguir falas relacionadas a alguns objetivos de aprendizagem explicitados no programa MBRP. Para iniciar ressaltaremos o objetivo **“praticar a consciência ampliada das sensações corporais e identificar as situações gatilhos”** que faz parte da Sessão 2 (MBRP PROTOCOLO ONLINE - MATERIAL DO INSTRUTOR, 2021):

Eu percebi que tinha resistência em passar o escaneamento e a atenção para outras partes e também senti em várias partes do corpo [...] como se colocando a atenção nessa parte do corpo como se ficasse mais tensionado [...] sentindo uma dor que eu não estava sentindo antes. (P7)

Eu tive pensamentos, lembrando de coisas que eu tenho que fazer, cada momento que eu levantava a mão, parecia que instalava um gatilho de deixar o pensamento passar [...] (P8)

[...] bem interessante essa sua percepção, porque você se conectou realmente com o que você estava sentindo [...] nesse encontro nós vamos falar justamente desses gatilhos, desses

impulsos [...] como você vai processando esse pensamento, emoções. (F)

Os participantes comentaram suas percepções corporais, emocionais e mentais incentivados pelas interações com colegas e facilitadoras o que propiciou reconhecer possibilidades e limites no desenvolvimento das estratégias de ensino-aprendizagem e o acompanhamento do seu processo de apropriação dos conteúdos.

Ao ter consciência das sensações corporais os participantes se conectam diretamente com a experiência do momento presente. A autorregulação da atenção acontece quando a pessoa leva a sua atenção de forma sustentada a cada atividade ou fenômeno enquanto ele está ocorrendo, sendo caracterizado como atitude de abertura e curiosidade frente à experiência (CAMPAYO; DERMAZO, 2015).

Em relação ao objetivo de aprendizagem, **“estabelecer a consciência de viver no piloto automático”** que integra a Sessão 1 (MBRP PROTOCOLO ONLINE - MATERIAL DO INSTRUTOR, 2021), apresentamos as falas abaixo:

Eu comecei a pensar naquela cadeia sabe? Quando a gente pensa em uma coisa aí leva a outra, leva a outra e quando você vai perceber, você nem está mais entendendo o que está acontecendo, eu faço isso o tempo todo com as minhas coisas, foi meio automático (P1).

[...] sair do piloto automático, tomar consciência do que eu estava sentindo ou alguma coisa do tipo [...]. (P5).

Exatamente, parece que eu saí do automático e trouxe para minha consciência coisas que eu nem percebia do meu dia a dia (P8).

É como se você estivesse entrado naquele looping, de pensamento gera uma emoção, e a emoção gera uma sensação [...] você não pode mudar ele, mas pode tentar mudar esse ciclo, esse padrão de reatividade com você mesma, desse circuito no automático [...] quem sabe você tomar consciência disso, desse padrão, que é o que você acaba de fazer, de observar esse padrão teu, possa te dar alguma ferramenta pra você não entrar nesse ciclo (F).

Ao experimentar o discernimento de viver no piloto automático e a consciência do momento presente, os participantes perceberam um padrão de reatividade individual, conseguindo estabelecer a consciência antes de entrar num circuito automático de emoções, sensações e reações.

Ao sair do piloto automático a pessoa se permite lidar com os acontecimentos do momento de maneira mais flexível, se desprendendo da concepção automática da experiência e das suas associações, que podem levar facilmente à processos de pensamentos que podem afetar o estado emocional (CAMPAYO; DERMAZO, 2015).

As falas a seguir se vinculam ao objetivo de aprendizagem, **“introduzir o PARAR⁴ como forma do manejo das situações desafiadoras”** (MBRP PROTOCOLO ONLINE - MATERIAL DO INSTRUTOR, 2021), que compõem a Sessão 4:

Eu tive uma situação peculiar em casa, eu ia chorar, mas **consegui fazer o PARAR e me ajudou a resolver meus problemas** (P8).

O que eu mais gosto é sentar e respirar, **tenho tentado utilizar o PARAR**, é uma ferramenta que eu tenho tentado utilizar, **principalmente quando eu tenho que encarar coisas que são bem desconfortáveis** (P9).

[...] coisas que inconscientemente eu já fazia, **aquele negócio do PARAR, você realmente sair do piloto automático e focar, é uma eu já tenho feito bastante** [...] aquela prática de você **PARAR e observar os sons da sua volta, eu senti que aquilo me fez se conectar mais ao mundo real, me senti mais viva** (P5).

Então você está dizendo pra mim, **que esse ato de PARAR te trouxe uma consciência boa**, do que estava rolando, **as vezes a gente nem percebe né? Aí você conseguiu** [...] **centrar com a respiração e até liberar né? Ampliar** [...] (F).

⁴ Prática que pode ser utilizada em diferentes situações (desafios, gatilhos, situações estressantes). O objetivo desta prática não é mudar nada, mas sim, sair do piloto automático e observar-se no momento presente. É utilizado o acrônimo PARAR para explicar os passos da prática sendo: P - parar, A – atentar, R – respirar, A – ampliar e R – responder (MBRP PROTOCOLO ONLINE - MATERIAL DO INSTRUTOR, 2021).

Com as falas acima observa-se que ao integrar a prática do PARAR no cotidiano, os participantes conseguem agir com mais consciência frente a situações diárias desafiadoras, percebendo as diversas escolhas de como responder à essas situações (MBRP PROTOCOLO ONLINE - MATERIAL DO INSTRUTOR, 2021).

A avaliação formativa estimula a autorregulação do estudante e considera a sua individualização no processo de aprendizagem, favorecendo a autoestima. Ela pode ser realizada durante os momentos de interação entre os professores e os alunos, tendo o *feedback* como uma atividade central, com o intuito de qualificar o aprendizado e aplicar o conhecimento adquirido (BORGES *et al.*; 2014).

Ao realizar uma aproximação com as IBMs, é possível identificar o *feedback* nos momentos de *inquiry* que acontecem durante as sessões, onde o facilitador realiza uma conversa com os participantes após a prática de meditação, incentivando a reflexão e a exploração de suas experiências, trabalhando através do diálogo essas observações e descobertas e vinculando-as aos temas e objetivos de aprendizagem do Programa (CRANE; *et al.*, 2015).

O momento do *inquiry* ou investigação interativa nas IBMs promove um diálogo investigativo e interativo, encorajando os participantes a explorarem a vivência durante as práticas meditativas e identificarem os aprendizados trazidos por essa experiência, realizando uma ligação entre os aprendizados e o uso na vida cotidiana, sendo um processo ativo do participante que percebe e experimenta uma nova maneira de ser com sua experiência (CRANE; *et al.*, 2015; WOODS *et al.*, 2016).

Na segunda unidade temática, **autoavaliação**, foram observados momentos em que os participantes reconhecem com abertura suas experiências, destacados a seguir:

[...] **eu estou conseguindo tomar uma posição mais vigilante do meu corpo [...] parece que agora eu estou conseguindo ter consciência disso mais rápido** e voltando a ficar melhor mais rápido (P3).

[...] **eu estou conseguindo me conectar muito mais agora com a meditação**, está sendo um momento que realmente está fazendo diferença no meu dia [...] **estou me sentindo outra pessoa, eu percebi que eu tenho algumas atitudes muito inconscientes [...]está sendo transformador eu perceber essas coisas**, conseguir tomar decisões (P1).

Fortalecido, me sinto mais pleno e ciente de minhas emoções e processos cognitivos. Me sinto mais resiliente e forte contra as adversidades. Antes do curso já teria caído em um vale depressivo. [...] **essa experiência de participar do curso foi exatamente esse momento de reconhecer, de conhecer aquela pessoa que eu tinha me afastado [...] foi algo muito bom, eu ter me reencontrado, me reconhecido de novo [...]** (P2).

A principal, **que abriu minha consciência foram os falsos refúgios [...] então acho que essa consciência tem me ajudado muito a racionalizar esses momentos [...]** (P9).

De acordo com Mizukami (1986), ao realizar uma autoavaliação, o aluno assume formas de controle de sua aprendizagem, definindo e aplicando critérios para avaliar se os objetivos por ele pretendidos estão sendo atingidos, valorizando aspectos afetivos e considerando que somente ele mesmo pode conhecer realmente sua experiência.

Ao realizar uma aproximação dos resultados encontrados na Revisão Integrativa da literatura e na pesquisa empírica, relacionados ao núcleo orientador **avaliação da aprendizagem**, foi possível encontrar características semelhantes entre as IBMs dos artigos analisados (WARDE *et al.*, 2014; GREESON *et al.*, 2015; WEINGARTNER *et al.*, 2019; MOORE *et al.*, 2020) e as falas dos participantes, referentes aos momentos de discussão em grupo, onde o *inquiry* e o diálogo são valorizados e utilizados para que os participantes consigam relacionar suas experiências com os objetivos e temas propostos pelos cursos.

5.2.6 Núcleo orientador: efeito sobre o estado emocional

No núcleo orientador **efeito sobre o estado emocional** foram definidas duas unidades temáticas, onde foram observados possíveis efeitos relacionados

à regulação emocional na vida pessoal e na vida acadêmica. Esses momentos foram destacados de falas dos participantes nas respostas da entrevista e do questionário final.

Na primeira unidade temática, **regulação emocional relacionada à vida pessoal** sobressaíram os seguintes momentos:

Eu com certeza vejo uma grande mudança no meu estado emocional, eu diria que antes de começar o curso e me via num momento de crise pessoal [...] (P5).

Acho que meu estado emocional está equilibrado, sempre fui assim, mas depois dessas semanas **me sinto mais confiante e mais preparado** para lidar com situações de estresse e alta pressão. (P4).

Da minha parte com certeza a minha ansiedade melhorou [...] eu tenho certeza que dentro de mim as minhas reações elas mudaram muito, principalmente em relação a mim mesma, de como eu me enxergo e como eu reajo a certas coisas [...] **realmente foi muito positivo**, é até estranho pensar nisso em como foi gradual e de repente estava tudo diferente [...] (P1).

Um estado emocional positivo, com certeza [...] me sinto muito mais calma depois do curso [...] ter ferramentas para me ajudar, melhorou bastante, então sou muito grata por tudo. **As técnicas aprendidas vão continuar me ajudando a passar por situações que antes eu achava desafiadora demais para mim** (P10).

Azevedo e Menezes (2021) realizaram um estudo para relatar a experiência de gerenciar um projeto de extensão universitário de IBMs para alunos de graduação e consideraram que a prevalência de estresse, depressão, ansiedade e outros sintomas relacionados à saúde mental no contexto universitário sugerem que as IBMs podem ser uma alternativa para a promoção da saúde dessa população, através do aprendizado de estratégias de enfrentamento, de autorregulação emocional e cognitiva e da redução de sintomas. Os dados encontrados no estudo acima vão ao encontro das falas destacadas dos participantes relacionadas à unidade temática **regulação emocional relacionada à vida pessoal** onde é possível observar mudanças positivas no estado emocional dos participantes com o conhecimento de técnicas voltadas para o enfrentamento e a autorregulação.

Na segunda unidade temática, **regulação emocional relacionada à vida acadêmica**, foi possível destacar os momentos abaixo:

Após o curso a vida acadêmica ainda influencia no meu estado emocional, mas de um modo que gera menos oscilações nos extremos ruins do estado emocional (P7).

Apenas como um efeito de realidade. **O curso me ajudou a enxergar que a faculdade é apenas um aspecto**, que os acontecimentos não são pessoais. **Ela não tem mais tanto poder de estragar meu dia (P2).**

A minha vida acadêmica está influenciando muito menos o meu estado emocional (P3).

A vida acadêmica continua afetando significativamente no meu estado emocional, mas posso perceber que hoje em dia consigo lidar melhor com as adversidades que a faculdade proporciona, levando as obrigações com maior leveza, além de não me cobrar tanto como antes (P5).

A vida acadêmica na UFABC tem um peso muito grande no meu estado emocional e acho que vai ser assim até eu sair da faculdade, mas acho que o curso me deu ferramentas que permitem com que eu lide com as frustrações e estresse da vida acadêmica de uma forma melhor e mais saudável (P4).

Segundo Teixeira *et al.* (2008) o ingresso na vida acadêmica depende de um conjunto de aspectos considerados fatores importantes na experiência de adaptação, como o estabelecimento de vínculos afetivos e o desenvolvimento de estratégias para lidar com as frustrações e dificuldades. O ensino superior promove na vida dos estudantes uma série de mudanças e desafios como um ritmo de vida mais intenso, carga horária de estudos elevada, distanciamento da família e amigos e diversas cobranças externas e do próprio indivíduo que podem provocar sentimentos e emoções que afetam o estado emocional desses estudantes. A maioria deles não está preparada para a responsabilidade que o ambiente acadêmico exige gerando desorientação, ansiedade, estresse entre outros aspectos relacionados à saúde mental (DA SILVA *et al.*, 2021).

As novas responsabilidades na vida do estudante ao ingressar na universidade impulsionam o desenvolvimento da autonomia, os estudantes percebem que é preciso assumir uma atitude ativa frente à aprendizagem. Essa exigência de autonomia pode refletir de diferentes maneiras, onde alguns valorizam a chance de ampliar o seu potencial no âmbito do conhecimento e outros se sentem desanimados com a necessidade de buscar o conhecimento e as oportunidades de aprendizado (TEIXEIRA *et al.*, 2008).

Essas experiências podem se tornar potencialmente estressantes. Como exemplo podemos destacar a organização curricular dos cursos de graduação da UFABC, onde os alunos necessitam ainda mais dessa autonomia pois precisam individualmente definir o seu percurso acadêmico, uma vez que não é ofertado um único caminho a ser seguido pelo graduando no decorrer de sua formação universitária. Entendemos que essa opção formativa oferece possibilidades de o universitário exercer a sua autonomia, no entanto é um desafio para o estabelecimento de vínculos afetivos com os colegas e o sentimento de pertencimento a um grupo para partilhar suas experiências e para apoio em casos de dificuldades.

Ao analisar as falas dos participantes descritas acima é possível realizar uma aproximação com o estudo de Castro *et al.* (2020) que sugerem que IBMs ajudam os estudantes universitários a aprenderem como administrar estados emocionais adversos, conduzindo a uma diminuição significativa do cansaço emocional, direcionando a atenção ao momento presente e aumentando o envolvimento com as atividades acadêmicas.

Nos artigos analisados na Revisão Integrativa da literatura relacionados ao núcleo orientador **efeito sobre o estado emocional**, foi possível observar que a maioria deles apresenta melhora da regulação emocional dos participantes, contudo não foi possível destacar informações relevantes sobre impactos dessa regulação na vida acadêmica desses alunos.

Ao realizar uma aproximação dos dados encontrados na Revisão com os dados da pesquisa empírica, é possível perceber que os participantes do Programa MBRP na UFABC experienciaram melhorias no estado emocional que refletiram na vida acadêmica. Esses achados podem ser verificados nos

destaques das falas dos participantes, que demonstram que com as técnicas aprendidas no Programa MBRP eles puderam reconhecer e lidar com mudanças no estado emocional, passando a encarar as atividades acadêmicas com mais leveza.

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados desta investigação nos mostram que o desenvolvimento de ações de promoção da saúde no ambiente universitário pode trazer benefícios para os estudantes, como o aumento da regulação emocional, proporcionando maior envolvimento com as atividades acadêmicas.

A presente pesquisa foi desenvolvida em dois momentos, a primeira etapa consistiu numa Revisão Integrativa da literatura e posteriormente a pesquisa empírica como segunda etapa. Esta foi desenvolvida no decorrer do Programa MBRP com estudantes de graduação dos cursos BC&T e LCNE da UFABC e teve como finalidade analisar e caracterizar o processo de ensino-aprendizagem do programa nessa experiência.

A análise de conteúdo dos artigos selecionados na Revisão Integrativa da literatura mostrou que o foco dos estudos de IBMs com universitários está no efeito sobre o estado emocional dos participantes sendo secundarizadas as informações referentes ao processo de ensino-aprendizagem, contudo, foi possível encontrar aspectos relacionados à valorização das relações interpessoais, dos momentos em grupo e do uso de estratégias de ensino-aprendizagem, avaliação e recursos didáticos diversificados como forma de aumentar o engajamento e a aprendizagem dos participantes.

O estudo da Revisão Integrativa da literatura evidenciou uma grande diversidade entre as IBMs realizadas no contexto universitário, com relação as estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas, à duração das intervenções, dos objetivos educacionais dessas intervenções e à valorização das interações interpessoais. Esse aspecto, da grande diversidade, inclusive com programas onde não há nenhuma interação dos participantes entre si e com os facilitadores reforça a necessidade de aprofundar estudos sobre os referenciais didático-pedagógicos no sentido de garantir a qualidade e as características comuns das intervenções que se oferecem com nome de *Mindfulness*.

A maioria dos artigos selecionados destacou o foco da aprendizagem direcionado para o autoconhecimento e autocuidado dos participantes, porém alguns artigos tinham como foco a construção de laços sociais e melhorias na

relação interpessoal, possibilitando uma transformação nos contextos de inserção sociais.

A literatura investigada aponta que a maioria das IBMs com universitários são realizadas com estudantes da área da saúde, nesses cursos as atividades em grupo são priorizadas, incentivando a solidariedade e a criação de laços entre os alunos e comunidade atendida. Nesse sentido, observa-se a importância de novos estudos com estudantes de outras áreas, como exatas e humanidades.

Ao analisar os resultados provenientes da pesquisa empírica foi possível observar que a metodologia do Programa MBRP na UFABC proporcionou aos participantes a oportunidade de serem ativos na construção de seu conhecimento e desenvolvimento pessoal, com ênfase nas trocas de experiências o que favoreceu o autoconhecimento.

Por meio das estratégias dialogadas e interativas centradas no estudante, que foram desenvolvidas durante as sessões, os participantes puderam se aproximar dos conceitos e objetivos propostos pelo programa, facilitando o processo de ensino-aprendizagem. Com os momentos de reflexão e exploração de suas experiências, que ocorreram durante o *inquiry*, os participantes desenvolveram a capacidade de conhecer e refletir sobre as suas próprias experiências.

Com os resultados da pesquisa empírica foi possível aproximar o processo de ensino-aprendizagem do Programa MBRP na UFABC aos pressupostos pedagógicos humanistas. Embora o Programa possa ter características de outras abordagens pedagógicas, como a comportamentalista e cognitivista, durante o desenvolvimento e a implementação da intervenção na UFABC, observou-se que a maioria dos objetivos e a avaliação da aprendizagem do programa se ancoraram nas características da abordagem humanista. Sendo, portanto, uma escolha da equipe de pesquisa realizar a aproximação com essa abordagem.

A correlação entre a metodologia do Programa MBRP na UFABC e a abordagem humanista, na perspectiva de Carl Rogers, se destacou na ênfase no autoconhecimento, no autocuidado, na autoaceitação e no ensino centrado no aluno, proporcionando maior consciência das emoções e dos sentimentos,

oferecendo ferramentas aos participantes para lidarem com mudanças no estado emocional, refletindo na melhora da vida acadêmica.

Percebeu-se, pois, com base nas análises feitas no presente trabalho e no referencial teórico adotado nesta pesquisa, uma proximidade que se mostrou mais intensa à abordagem humanista em diferenciação a outras abordagens estudadas como, por exemplo, a abordagem sócio-cultural que se apoia nos princípios da teoria de Paulo Freire. Uma vez que essa abordagem além da ênfase no ambiente de construção coletiva frente às descobertas realizadas em grupo, exige a apreensão e consciência da realidade, visando uma transformação social a partir da conscientização dos alunos e da prática transformadora.

Reconhece-se que embora tenham surgido reflexões sobre a vida acadêmica e seu impacto no estado emocional dos estudantes durante o desenvolvimento do programa, esse aspecto não se constituiu em propostas ou ações que se materializassem em possíveis transformações na instituição, visto não ser este o foco dos objetivos do Programa MBRP na UFABC.

Portanto, as considerações acima que tiveram por propósito investigar estudos prévios de IBMs com estudantes universitários e conhecer aspectos relacionados ao processo de ensino-aprendizagem dessas intervenções, permitiram vislumbrar e identificar que as características da abordagem humanista como os benefícios do papel ativo dos participantes na construção do conhecimento, do comportamento acolhedor e sem julgamento entre os participantes e o desenvolvimento da autonomia e do autoconhecimento resultam em experiências significativas para o desenvolvimento de IBMs no ambiente universitário.

Diante das respostas dadas pelos participantes aos questionários inicial e final e pelas falas que demonstraram experiências vivenciadas por eles relacionadas à regulação emocional, observou-se que as expectativas e as motivações iniciais foram alcançadas, no sentido de mudanças relacionadas ao estado emocional, principalmente voltadas para o enfrentamento de situações desafiadoras e para a autorregulação.

Outro aspecto observado está relacionado ao tempo das sessões. O programa dispõe de um manual com todas as atividades a serem seguidas e com tempo calculado durante as sessões. A metodologia do Programa MBRP dá abertura para que os participantes possam expor suas experiências. Eles são constantemente incentivados a discussões em grupo. Observou-se que na medida em que o grupo foi criando afinidades e estabelecendo relações de afeto e confiança, os participantes se sentiram seguros para compartilharem suas experiências e por muitas vezes o tempo disponibilizado para as discussões não foi suficiente para o desenvolvimento pleno de algumas estratégias.

O contexto universitário tem um papel importante no processo de adaptação à universidade, podendo ser um facilitador ou um obstáculo à integração social dos alunos e a construção de uma rede de apoio afetivo e acadêmico. As Instituições de Ensino Superior, especialmente as que possuem um regime de estrutura curricular que permite diferentes percursos como na UFABC, necessitam de estratégias e intervenções que incentivem ambientes que invistam na criação de vínculos entre os estudantes, assim como oferecer serviços especializados que possam dar atenção aos estudantes que tenham dificuldades nesse processo de adaptação e no decorrer da vida acadêmica.

A participação ativa dos alunos, o estímulo das interações interpessoais, as estratégias de ensino-aprendizagem centradas no estudante podem ser aspectos importantes para identificar se os programas atendem aos princípios básicos estabelecidos para que sejam considerados IBMs. O aprofundamento dos conhecimentos desses aspectos contribui para o aprimoramento destas intervenções no sentido de identificar os pressupostos pedagógicos que as fundamentam, destacando os aspectos do processo de ensino-aprendizagem facilitadores para que os participantes possam obter resultados de forma plena durante a participação nos programas.

A partir da experiência vivenciada nesta pesquisa com estudantes de graduação da UFABC, ressaltamos que, embora o Programa MBRP desenvolvido seja uma intervenção estruturada na forma de um protocolo, a sua dinâmica, a sua concepção e as suas estratégias de ensino-aprendizagem possibilitaram às facilitadoras o exercício da autonomia para tomarem decisões

e fazerem escolhas durante o percurso de implementação do programa sempre que foi necessário com readaptações e redirecionamentos.

Acreditamos que, em relação à IBMs, o aprofundamento de estudos de seu processo de ensino-aprendizagem pode contribuir para a produção de conhecimentos nesta área e a sua inclusão de forma sistemática no ambiente universitário pode favorecer a regulação emocional dos estudantes durante sua trajetória acadêmica e na sua futura atuação profissional na sociedade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ACIOLI, Sonia. A prática educativa como expressão do cuidado em Saúde Pública. Revista brasileira de enfermagem. Brasília, 2008.

ALVES-MAZZOTTI, A. J.; GEWANDSZNAJDER, F. O Método nas Ciências Naturais e Sociais - Pesquisa Quantitativa e Qualitativa. São Paulo: Pioneira, 1998.

ALVES, M. N. T.; MARX, M.; BEZERRA, M. M. M.; LANDIM, J.M.M. Metodologias Pedagógicas Ativas na Educação em Saúde. Id on Line Rev Psic. 2017;10(33): 339-46.

ANASTASIOU, L. G. C.; ALVES, L. P. Processos de ensinagem na unversidade: Pressupostos para as estratégias de trabalho em aula. 5 ed. Joenville, SC, 2009.

ANDIFES. II Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos estudantes de graduação das IFES. FONAPRACE. Brasília, 2004.

ANDIFES. IV Pesquisa do Perfil Socioeconômico e Cultural dos estudantes de graduação das IFES. FONAPRACE. Brasília, 2014.

ARAUJO, A. C.; SANTANA, C. L.; KAZASA, E. H.; LACERDA, S. S.; TANAKA, L. H. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. São Paulo, 2019.

ASSIS, A. C. L.; SANABIO, M. T.; MAGALDI, C. A.; MACHADO, C. S. As Políticas de Assistência Estudantil: Experiências comparadas em Universidades Públicas Brasileiras. Revista Gestão Universitária na América Latina – GUAL, vol. 6, núm. 4. Santa Catarina, 2013.

AZEVEDO, R. A.; DIAS, A. P.; MAGALHÃES, C. R. O.; SOUZA, C. M.; DARRIBA, V. A. Pelos caminhos da assistência estudantil: pensando saúde mental do estudante na UERJ. Cadernos Cajuína, V.6, N.3, 2021.

AZEVEDO, M. L.; MENEZES, C. B. Programas Baseados em *Mindfulness* para Alunos Universitários: Relato de Experiência de um Projeto de Extensão. Estudos e Pesquisas em Psicologia, vol. 21, núm. 2, Universidade do Estado do Rio de Janeiro. Instituto de Psicologia, 2021.

BANDURA, A. Social Learnin' theory. Englewook Cliffs, NJ: Prentice Hall. 1977.

BARDIN L. Análise de conteúdo. Edição Revista Atualizada, Edições 70, 2016.

BARROS, V. V. Efeitos de Mindfulness no Padrão de Uso Crônico de Hipnóticos e na Insônia entre Mulheres Insones que Buscam por Tratamento. Tese (Doutorado em Ciências) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2017.

BARROSO, S. M.; OLIVEIRA, N. R.; ANDRADE, V. S. Solidão e Depressão: Relações com Características Pessoais e Hábitos de Vida em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa* [online]. 2019.

BEBER, B.; SILVA, E.; BONFIGLIO, S.U. Metacognição como processo da aprendizagem. *Rev. Psicopedagogia* 2014; 31(95):144-151.

BEITER, R., NASH, R., MCCRADY, M., RHOADES, D., LINSComb, M., CLARAHAN, M., & SAMMUT, S. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. Department of Psychology, Sociology, and Social Work, Franciscan University of Steubenville, 1235 University Blvd, Steubenville, OH 43952, USA 2015.

BENTLEY, P.G.; KAPLAN, S. G.; MOKONOGHO, J. Relational Mindfulness for Psychiatry Residents: a Pilot Course in Empathy Development and Burnout Prevention. *Acad Psychiatry*. 2018.

BORDENAVE, J. E. D. A opção pedagógica pode ter consequências individuais e sociais importantes. *Revista de Educação AEC*, nº54, 1984.

BORDENAVE, J. E. D. Alguns fatores pedagógicos. In: *Capacitação em Desenvolvimento de Recursos Humanos CADRHU* (J. P. Santana & J. L. Castro, org.), pp. 261-268, Natal: Ministério da Saúde/Organização Pan-Americana da Saúde/ Editora da UFRN, 1999.

BORGES, M.C.; MIRANDA, C.H.; SANTANA, R.C.; BOLLELA, V.R. Avaliação Formativa e aprendizado na saúde. *Medicina (Ribeirão Preto)*, 2014.

BOWEN, S.; CHAWLA, N.; COLLINS, S. E.; WITKIEWITZ, K.; HSU, S.; GROW, J.; CLIFASEFI, S.; GARNER, M.; DOUGLASS, A.; LARIMER, M.E.; MARLATT, A. Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: a pilot efficacy trial. *Subst Abus*. 2009.

BOWEN, S.; CHAWLA, N.; MARLATT, G. A. Prevenção de recaídas baseada em mindfulness para comportamentos aditivos: um guia para o clínico. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva; 2015.

BRASIL. Decreto Nº 7234, de 19 de julho de 2010. Institui o Programa Nacional de Assistência Estudantil- PNAES.

BRASIL. Ministério da Educação. Portaria nº 343, de 17 de março de 2020. Dispõe sobre a substituição das aulas presenciais por aulas em meios digitais enquanto durar a situação de pandemia do Novo Coronavírus - COVID-19.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Política Nacional de Promoção da Saúde / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde. – 3. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2010.

BRASIL. Ministério da Saúde. Política nacional de práticas integrativas e complementares no SUS: atitude de ampliação de acesso / Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília: Ministério da Saúde, 2015.

BRITTO-JÚNIOR, A.F. FERES-JÚNIOR, N. A utilização da técnica da entrevista em trabalhos científicos. *Evidência*, Araxá, v. 7, n. 7, p. 237-250, 2011.

BURCH, V. Viva bem com a dor e a doença: o método da atenção plena. Traduzido por Marcia Epstein. São Paulo: Simmus, 2011.

CAMPAYO, J.; DEMARZO, M. Manual prático Mindfulness. Curiosidade e aceitação. Palas Athena, 2015.

CAPELO, F. M. Aprendizagem Centrada na Pessoa: Contribuição para a compreensão do modelo educativo proposto por Carl Rogers. *Revista de Estudos Rogerianos*, 2000.

CARNEIRO, L. A.; RODRIGUES, W.; FRANÇA, G.; PRATA, D. N. Uso de tecnologias no ensino superior público brasileiro em tempos de pandemia COVID-19. *Research, Society and Development*, v. 9, n. 8, 2020.

CARPENA, M. X.; MENEZES, C. B. Efeito da Meditação Focada no Estresse e *Mindfulness* Disposicional em Universitários. Brasília, 2017.

CASQUEIRO, M L; ITFFI, G; SILVA, C C. A expansão das Universidades Federais e os seus efeitos de curto prazo sobre os Indicadores Municipais. Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior, Campinas, 2020.

CASTRO, Y. C. C.; KESTENBERG, C. C. F.; ANDRADE, P. C. S. T. Mindfulness in stress management for college students. *Research, Society and Development*, 2020.

CERCHIARI, E. A. N. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários. Campinas, SP, 2004.

CHIODELLI, R.; MELLO, L. T. N.; JESUS, S. N.; ANDRETTA, I. Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. *Psicol. Reflex. Crit.*, Porto Alegre, v. 31, 21, 2018.

CRANE, R.S., KUYKEN, W., HASTINGS, R.P. *et al.* Training Teachers to Deliver Mindfulness-Based Interventions: Learning from the UK Experience. 2010.

CRANE, R.S., KUYKEN, W., WILLIAMS, J.M.G. *et al.* Competence in Teaching Mindfulness-Based Courses: Concepts, Development and Assessment. 2012.

CRANE, R.S.; SOULSBY, J.G.; KUYKEN, W.; WILLIAMS, J.M.G.; EAMES, C. The Bangor, Exeter & Oxford Mindfulness-based interventions: Teachinf assessment criteria, 2012.

CRANE, R.S.; STANLEY, S.; ROONEY, M.; BARTLEY, T.; COOPER, L.; MARDULA, J. Disciplined Improvisation: Characteristics of Inquiry in Mindfulness-Based Teaching. *Mindfulness* 6, 1104–1114, 2015.

CRANE, R.S; BREWER, J.; FELDMAN, C.; KABAT-ZINN, J.; SANTORELLI, S.; WILLIAMS. J.M.; KUYKEN, W. What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychol Med.* 2017.

CRUZADO, J. A. Mindfulness en estudiantes universitarios y su relación con estrés, ansiedad, depresión, resiliencia y satisfacción con la vida. Universidad de Huelva, 2017.

CULLEN, M. Mindfulness-Based Interventions: An Emerging Phenomenon. 2011.

DA SILVA, M. E. A.; DOS SANTOS, R. R.; MEDEIROS, R. V. J.; SOUZA, S. L. C.; SOUZA, D. F.; FERREIRA, D. P. V. Saúde mental dos estudantes universitários. *Revista Eletrônica Acervo Enfermagem*, v. 9, p. e6228, 4 fev. 2021.

DAHL, C.J.; LUTZ, A.; DAVIDSON, R.J. Reconstruindo e desconstruindo o self: Mecanismos cognitivos na prática da meditação. Instituto de Ciências Contemplativas do Brasil, 2020.

DE SOUZA, M. V. L.; LOPES, E. S.; DA SILVA, L. L. Aprendizagem significativa na relação professor-aluno. *Revista de Ciências Humanas*, [S. l.], v. 2, n. 2, 2019. Disponível em: <https://periodicos.ufv.br/RCH/article/view/3926>. Acesso em: 16 set. 2022.

DONATO, A. F. Algumas considerações sobre tendências pedagógicas e educação e saúde. *Boletim do Instituto de Saúde* [online]. 2009. n.48, p.5-14.

FELDER, A.J.; ATEN, H.M.; NEUDECK, J.A.; SHIOMI-CHEN, J.; ROBBINS, B.D. Mindfulness at the heart of existential-phenomenology and humanistic psychology: A century of contemplation and elaboration, *The Humanistic Psychologist*, 2014.

FERNANDES, M. A.; VIEIRA, F. E. R.; SILVA, J. S.; AVELINO, F. V. S. D.; SANTOS, J. D. M. Prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em universitários de uma instituição pública. Teresina, PI, 2018.

FONAPRACE/ANDIFES. Revista 25 Anos do Fonaprace. Revista Comemorativa 25 anos: histórias, memórias e múltiplos olhares. FONAPRACE (org.). UFU, PROEX, 2012.

FONSECA, V. Didática criativa na visão humanista. *Revista Científica FESA*. v.1, n.12, 50-60 ISSN: 2676-0428, 2022.

FRANCO, M.L.P.B., *Análise de Conteúdo*. 4ed. Brasília-DF: Liber Livro, 2012.

FREITAS, M.F.R.L.; DIAS, J.P. *Teoria Social Cognitiva: conceitos básicos*. Ciências & Cognição, 2010.

GALANTE J.; DUFOUR, G.; VAINRE, M.; WAGNER, A.P.; STOCHL, J.; BENTON, A.; LATHIA, N.; HOWARTH, E.; JONES, P.B. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health*. 2018.

GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. Mindfulness e Psicoterapia. Artmed, 2015.

GIL, A. C. Como Elaborar Projetos de Pesquisa, 6ª edição. São Paulo: Grupo GEN, 2017.

GIRARD TV; FEIX LF. Mindfulness: Concepções Teóricas e Aplicações Clínicas. Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano – Higia, 2016.

GRAY, D. E. Pesquisa no Mundo Real. São Paulo: Grupo A, 2014.

GREESON, J.M.; JUBERG, M.K.; MAYTAN, M.; JAMES, K.; ROGERS, H. A randomized controlled trial of Koru: a mindfulness program for college students and other emerging adults. J Am Coll Health. 2014.

GUERRA, E. L. A. Manual de Pesquisa Qualitativa. Grupo Anima Educação, Belo Horizonte, 2014.

GUNDIM, V.A.; ENCARNAÇÃO, J.P.; SANTOS, F.C.; SANTOS J.E.; VASCONCELLOS, E.A.; SOUZA, R.C. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. Rev baiana enferm. 2021;35:e37293.

HERNÁNDEZ, S. R. Metodologia de Pesquisa. São Paulo: Grupo A, 2013.

HIRAYAMA, M. S. Freiburg Mindfulness Inventory: adaptação cultural e validação para a língua portuguesa no Brasil / Marcio Sussumu Hirayama. -- Campinas, SP, 2014.

HJELTNES, A.; BINDER, P.E.; MOLTU, C.; DUNDAS, I. Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. Int J Qual Stud Health Well-being. 2015.

HUBERTY, J.; GREEN, J.; GLISSMANN, C.; LARKEY, L.; PUZIA, M.; LEE, C. Efficacy of the mindfulness meditation mobile app “calm” to reduce stress among college students: Randomized controlled trial. *JMIR MHealth and UHealth*, 7(6). <https://doi.org/10.2196/14273>. 2019.

KABAT-ZINN, J. An Outpatient Program in Behavioral Medicine for Chronic Pain Patients Based on the Practice of Mindfulness Meditation: Theoretical Considerations and Preliminary Results. New York, NY, 1982.

KABAT-ZINN, J.; MASSION, A. O.; KRISTELLER, J.; PERTERSON, L. G.; FLETCHER, K. E.; PBERT, L.; LENDERKING, W. R.; SANTORELLI, S. F. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. *Am J Psychiatry*, 1992.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156, 2003.

KARUNANANDA, A. S.; GOLDIN, P. R.; TALAGALA, P. D. Examining Mindfulness in Education. I.J. Modern Education and Computer Science, 2016.

KENG, S. L.; SMOSKI, M. J.; ROBINS, C. J. Effects of mindfulness on psychological health: a review of empirical studies. Clin Psychol, 2011.

LIBÂNIO, J. C. Tendências pedagógicas na prática escolar. Revista da Ande, nº06, 1982.

LIMA, A. F. G.; SENE, A. S. *Mindfulness* nas terapias de redução de ansiedade. Ver. Psicol Saúde e Debate, 2017.

LIMA, L. D.; BARBOSA, Z. C. L.; PEIXOTO, S. P. L. Teoria humanista: Carls Rogers e a educação. Cadernos de graduação. Ciências humanas e sociais, 2018.

LÚCIO, S. S. R.; MEDEIROS, L. G. S.; BARROS, D. R.; FERREIRA, O. D. L.; RIVERA, G. A. Níveis de ansiedade e estresse em estudantes universitários. Revista Temas em Saúde, 2019.

MACHADO, M P A. Mindfulness adjunto ao tratamento ambulatorial de transtornos por uso de substâncias. 2019. 128 f. Tese (Doutorado em Ciências) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo.

MAIA, B. R.; DIAS, P. C. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. Estudos de Psicologia (Campinas) [online]. 2020, v. 37.

MAGNARELLI, G.; QUINTANA, M. M.; GARCIA, L.; DE ROSSO, E. V.; CABRERA, L.; RUIZ-MORENO, L. El trabajo en pequeños grupos facilita la enseñanza-aprendizaje de Bioquímica. Revista Brasileira de Educação Médica [online]. 2009, v. 33, n.

MANZINI, E. J. Entrevista semiestruturada: análise de objetivos e de roteiros. In: Seminário Internacional sobre Pesquisa e Estudos Qualitativos, 2, 2004, Bauru. A pesquisa qualitativa em debate. Anais. Bauru: USC, 2004, 10p.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. Técnicas de pesquisa. São Paulo: Grupo GEN, 2021.

MARIANO, E. F. Grupos operativos interdisciplinares como estratégia de promoção da saúde aos jovens universitários. Universidade CESUMAR, 2019.

MBRP PROTOCOLO ONLINE – MATERIAL DO INSTRUTOR. MeditaNepsis, Departamento de Psicobiologia – UNIFESP, 2021. (não publicado).

MENDES, K.D.S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Texto & Contexto – Enfermagem, 2008.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. Maringá, 2009.

MENEZES, C. B.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. *Psicologia Escolar e Educacional*, v. 16, n. 2, pp. 307-315, 2012.

MINAYO, M. C. L. (org) *Pesquisa Social: teoria, método e criatividade*. 28. Ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

MITJÁNS MARTÍNEZ, A. A criatividade na escola: três direções de trabalho. *Linhas Críticas*, [S. l.], v. 8, n. 15, p. 189–206, 2003.

MIZUKAMI, Maria da Graça Nicoletti. *Ensino: as abordagens do processo*. São Paulo: EPU, 1986.

MOORE, S.; BARBOUR, R.; NGO, H. Determining the feasibility and effectiveness of brief online mindfulness training for rural medical students: a pilot study. *BMC Med Educ* 20, 104 (2020).

MORAES, R. Análise de Conteúdo. *Revista Educação*. Porto Alegre. v. 22, n. 37, p. 7-32, 1999.

MORALES, V. J.; LOPEZ, Y. A. F. Impactos da Pandemia na Vida Acadêmica dos Estudantes Universitários. *Revista Angolana de Extensão Universitária*, v.2, n.3, 2020.

NETA, A. A. S. C. Aceitando ou mudando pensamentos? Como prática de mindfulness são integradas no Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT). Universidade Federal do Maranhão, 2017.

NEFF, K.; GERMER, C. *Manual de mindfulness e compaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo*. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa, revisão técnica: Simone Teresinha Aloise Campani. Porto Alegre: Artmed, 2019.

NOONE, C.; HOGAN, M.J. A protocol for a randomised active-controlled trial to evaluate the effects of an online mindfulness intervention on executive control, critical thinking and key thinking dispositions in a university student sample. *BMC Psychol* 4, 17. 2016.

O'DRISCOLL, M.; BYRNE, S.; BYRNE, H.; LAMBERT, S.; SAHM, L.J. An online mindfulness-based intervention for undergraduate pharmacy students: Results of a mixed-methods feasibility study. *Curr Pharm Teach Learn*. 2019.

OLIVEIRA, D.K.; QUARESMA, V. D.; PEREIRA, J.D.; CUNHA E.R. A arte de educar na área da saúde: experiências com metodologias ativas. *Revista Humanidades e Inovação*. Tocantins, 2015.

ORO, P. et al. Mindfulness en estudiantes de medicina. *Fundacion Educacion Medica*, v.18, n.5, p.305-312, 2015.

PEREIRA, A. L. F. As tendências pedagógicas e a prática educativa nas ciências da saúde. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 5, p. 1527-1534, 2003.

PEREIRA, A. C. A. A produção científica sobre meditação: Artigos de 2009 a 2018. Universidade Federal de Uberlândia, Fac. de Educação Física - FAEFI/UFU, Uberlândia, 2018.

PINHO, P. H.; CARNEVALLI, L. M.; SANTOS, R. O.; LACERDA, L. C. S. Mindfulness no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, p. 105-117, set. 2020.

PINTO, A. M.; CARVALHO, J.S. Mindfulness em Contexto Educacional. Coisas de Ler Edições. 1ªedição, Lisboa, 2019.

PIRES TATTON-RAMOS, T.; SIMÕES, R. A. G.; NIQUICE, F. I. A.; BISARRO, L.; RUSSEL, T. A. Mindfulness em Ambientes Escolares: Adaptações e Protocolos Emergentes. Temas em Psicologia. 2016.

POON, C. How the practice of mindfulness meditation can enhance the three core therapeutic conditions as postulated by Carl Rogers in the Person-Centered Therapy, i.e. empathic understanding, unconditional positive regard and congruence. The Practice of Mindfulness Meditation and Person-Centered Therapy, 2006.

PROJETO PEDAGÓGICO INSTITUCIONAL DA UNIVERSIDADE FEDERAL DO ABC (PPI UFABC), Santo André, 2017.

RAHAL, G. M. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. Psicol. Esc. Educ., Maringá, 2018.

REGEHR C.; GLANCY D.; PITTS A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. J Affect Disord. 2013.

ROCHA, M. D.; FLORES, J. F.; MARQUES, L. F. Fundamentos da meditação no ensino básico: transdisciplinaridade, holística e educação integral. Revista Terceiro Incluído, [S. l.], v. 5, n. 2, p. 398–413, 2015. Disponível em: <https://www.revistas.ufg.br/teri/article/view/38797>. Acesso em: 2 jun. 2021.

ROGERS, C. R. Um jeito de ser. São Paulo: E.P.U., 2018.

ROS, G. T. D. Processo ensino-aprendizagem de *Mindfulness* e Compaixão Para a Saúde - MBPM com pós-graduandos da saúde. São Paulo, 2021.

ROS, G.T.D; TANAKA; L. H.; RUIZ-MORENO, L. Mindfulness e Compaixão Para a Saúde - MBPM com pós-graduandos da saúde: a experiência educativa. Caderno de Práticas Educativas em Saúde Vol. 6. São Paulo, 2021.

RUIZ-MORENO, L.; LEITE, M. T. M.; AJZEN, C. Formação didático-pedagógica em saúde: habilidades cognitivas desenvolvidas pelos pós-graduandos no ambiente virtual de aprendizagem. Ciênc. educ. (Bauru), Bauru, v. 19, n. 1, p. 217-229, 2013.

SANTOS, G. S.; TAVARES, C. M. M. Demanda do adolescente por educação em saúde em rede virtual: estudo descritivo. Online Bras. J. Enferm. 2013.

SANTOS, L. A articulação entre a avaliação somativa e a formativa, na prática pedagógica: uma impossibilidade ou um desafio?. Ensaio: Avaliação e Políticas Públicas em Educação [online}. 2016.

SANTOS, R. V. Abordagens do processo de ensino e aprendizagem. Integração, São Paulo, 2005.

SCHMIDT, M.I.; DUNCAN, B. B.; SILVA, G. A.; MENEZES, A. M.; MONTEIRO, C. A.; BARRETO, S. M.; CHOR, D.; MENEZES, P. R. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: carga e desafios atuais. *The Lancet*, 2011.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. Mindfulness y Ciencia. De la Tradición a la Modernidad. *Ciênc. saúde coletiva*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 1, p. 339-341, Jan. 2018.

SILVA, A. G. D. Tendências pedagógicas: perspectivas históricas e reflexões para a educação brasileira. *Unoesc & Ciência - ACHS*, v. 9, n. 1, p. 97-106, 28 jun. 2018.

SILVA, E. C.; HELENO, M. G. V. Qualidade de vida e bem-estar subjetivo de estudantes universitários. *Revista Psicologia e Saúde*, v.1, n.1, 2012.

SOUZA, M.T.; SILVA, M.D.; CARVALHO, R. Integrative review: what is it? How to do it?. *Einstein (São Paulo)*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, Mar. 2010 Available from <http://dx.doi.org/10.1590/s1679-45082010rw1134>.

SOUZA, D. C. Condições emocionais de estudantes universitários: estresse, depressão, ansiedade, solidão e suporte social. 2017. 90f. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Uberaba, 2017.

SOUZA-WEISS, I C. Avaliação da efetividade do programa de mindfulness-based relapse prevention (MBRP) como estratégia adjunta ao tratamento da dependência de tabaco. 2016. Tese (Doutorado) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo, 2016.

SOUSA, G.M.; LIMA-ARAÚJO, G. L.; ARAÚJO, D.B.; SOUSA, M. B. C. Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. *BMC Psychol*. 2021

TEASDALE, J. D.; SEGAL, Z. V.; WILLIAMS, J. M. G.; RIDGEWAY, V. A.; SOULSBY, J. M.; LAU, M. A. Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 2000.

TEIXEIRA, M. A. P.; DIAS, A. C. G.; WOTTRICH, S. H.; OLIVEIRA, A. M. Adaptação à universidade em jovens calouros. *Revista Semestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional (ABRAPEE)*, 2008.

TERZI, A. M.; MATOS, D. P.; RODRIGUES, M. L.; DEMARZO, M. *Mindfulness na Educação e Paulo Freire: uma abordagem reflexiva*. Botucatu, 2020.

The World Health Report 2001. *Mental Health: New Understanding, New Hope*. Lisboa, 2002.

UFABC, Pró-reitoria de Assuntos Comunitários e Políticas afirmativas. Página inicial, 2011. Disponível em: <https://proap.ufabc.edu.br/a-proap/quem-somos>.

UNIFESP, Pró-reitoria de Extensão e Cultura. Projeto SER – Práticas integrativas de saúde à comunidade UNIFESP, 2019. Listagem de Programas e Projetos. Disponível em: <https://www.unifesp.br/reitoria/proec/programas-e-projetos>.

VANDENBERGHE, L.; ASSUNCAO, A. B. Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. Contextos Clínic, São Leopoldo, v. 2, n. 2, p. 124-135, dez. 2009.

VANDENBERGHE, L.; SOUSA, A. C. A. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. Rev. bras.ter. cogn., Rio de Janeiro, 2006.

VELOSO, L. U. P.; LIMA, C. L. S.; SALES, J. C. S.; MONTEIRO, C. F. S.; GONÇALVES, A. M. S.; SILVA JUNIOR, F. J. G. Ideação suicida em universitários da área da saúde: prevalência e fatores associados. Rev. Gaúcha Enferm., 2019.

VILA, A. C. D.; VILA, V. S. C. Tendências da produção do conhecimento na educação em saúde no Brasil. Revista Latino-Americana de Enfermagem. 2007.

WARDE, C. M.; VERMILLION, M. UIJTDEHAAGE, S. A medical student leadership course led to teamwork, advocacy, and mindfulness. Fam Med. 2014.

WEINGARTNER, L.A.; SAWNING, S.; SHAW, M.A. Compassion cultivation training promotes medical student wellness and enhanced clinical care. BMC Med Educ 19, 139 (2019).

WOODS, S. L.; ROCKMAN, P.; COLLINS, E. A contemplative dialogue: the inquiry process in mindfulness-based interventions, 2016.

WULLSTEIN, I. A. C. A meditação/*mindfulness* do Oriente para o Ocidente: uma visão humanista. Centro Universitário UNIFAAT, 2018.

APÊNDICES

APÊNDICE I

CONVITE PARA PARTICIPAÇÃO NA PESQUISA

EI, VOCÊ QUE É ALUNO DE GRADUAÇÃO NA UFABC, ESTÁ INTERESSADO EM PARTICIPAR DE UM CURSO DE MINDFULNESS?

Realizaremos uma pesquisa com alunos da UFABC!



Vagas Limitadas

Caso tenha interesse em participar da pesquisa, esteja matriculado na graduação da UFABC e possua entre 18 e 30 anos, realize sua inscrição no link abaixo!

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfuQkAHMpcpl9VVVs8Oo5agyYlh6BrNBLHp-Lduw7uodO8lQ/viewform?usp=sf_link

O programa será facilitado pela Dra. Ana Cristina Melo Atanes e Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno, terá duração de 10 encontros semanais e início em 08/03/2022 das 14:30 às 16:00 hrs

ON-LINE E GRATUITO

Dúvidas entrar em contato com Rosana na Seção de Promoção à Saúde (enfermaria), Bloco A, piso térreo ou em: rosanasieiro83@gmail.com

APÊNDICE II

FORMULÁRIO DE INTERESSE DE INSCRIÇÃO PROTOCOLO “PREVENÇÃO DE REATIVIDADES BASEADO EM *MINDFULNESS* (MBRP)”

Prezad@ estudante,

O preenchimento deste formulário é obrigatório para participar da seleção de vagas disponibilizadas para o curso de *Mindfulness* na UFABC, sendo 25 vagas para participação do programa e 25 vagas de lista de espera. A seleção dos participantes será realizada por ordem de inscrição.

O curso de *Mindfulness* será realizado em formato *online* e terá duração de 10 encontros, com início previsto para 08/03/2022 das 14:30 às 16:00 hrs.

*** Obrigatório**

1- Endereço de e-mail *

2- Nome completo *

3- Data de nascimento *

4- Telefone celular *

5- Ano de ingresso na UFABC *

8- Está regularmente matriculado na graduação da UFABC? *

Sim

Não

APÊNDICE III

REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL

Modelo elaborado pelo CEP Unifesp baseado na Resolução CNS 510/2016 e no Ofício Circular 2/2021/CONEP/SECNS/MS

Você está sendo convidado a participar de uma pesquisa. O título da pesquisa é Prevenção de Reatividades baseado em Mindfulness (MBRP) com graduandos da Universidade Federal do ABC. O objetivo desta pesquisa é caracterizar o processo de ensino aprendizagem do protocolo de Prevenção de Reatividades baseado em *Mindfulness* (MBRP) com estudantes de graduação da UFABC. O (a) pesquisador(a) responsável por essa pesquisa é a Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno Brisola, do Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde (CEDESS), da Universidade Federal de São Paulo. O (a) pesquisador(a) responsável do centro coparticipante é a Rosana Camargo Sieiro, da Universidade Federal do ABC.

Você receberá todos os esclarecimentos necessários antes, durante e após a finalização da pesquisa, e lhe asseguro que o seu nome não será divulgado, sendo mantido o mais rigoroso sigilo mediante a omissão total de informações que permitam identificá-lo/a. Não serão utilizadas listas ou outro meio que permitam a identificação e/ou visualização de seus dados pelos demais participantes ou por outras pessoas.

As informações serão obtidas da seguinte forma: o preenchimento de uma ficha de avaliação prévia de saúde, um questionário para conhecimento de dados sociais e de estado emocional; a participação de 10 encontros em formato *on line* pela plataforma ZOOM, onde será realizada uma palestra introdutória informativa, o programa proposto e ao final, o preenchimento de um questionário e de uma entrevista grupal para conhecimento dos resultados das estratégias desenvolvidas durante o programa, da reflexão dos participantes sobre o conteúdo ofertado e de efeitos relacionados à regulação emocional. Destaca-se que não existem questões de preenchimento obrigatório e é reservado a você o

direito de não responder a qualquer questão sem necessidade de explicação ou justificativa. O conteúdo dos encontros será gravado e em seguida, transcrito e apresentado aos participantes para que haja validação das informações.

O tempo de participação em todos os encontros previstos na pesquisa será de, em média, 14 horas. Sendo a palestra introdutória informativa de aproximadamente 1 hora, 8 sessões para desenvolvimento do programa de 1 hora e 30 minutos cada sessão e uma entrevista grupal final de aproximadamente 1 hora.

Sua participação envolve os seguintes riscos: Risco de quebra de sigilo e confidencialidade. Os participantes serão preservados, uma vez que, não será divulgada a sua identidade. O(a) pesquisador(a) responsável fará o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico pessoal assim que a coleta de dados for finalizada e apagará todo e qualquer registro de plataforma virtual, ambiente compartilhado ou “nuvem”. Podem ocorrer desconfortos psicológicos e/ou físicos em função da participação nos grupos ou por causa do tempo gasto nas sessões, entrevista ou no preenchimento das respostas dos questionários. Pode haver também constrangimento diante de uma ou mais questões. Todos os participantes serão orientados a procurarem a Seção Psicossocial da UFABC, a Seção de Promoção à Saúde da UFABC ou os serviços de sua referência, caso apareça algum sintoma incomum ou qualquer problema de saúde que eventualmente ocorra durante a pesquisa. Os docentes e os pesquisadores responsáveis estarão disponíveis fora do horário das sessões do grupo para minimizar qualquer desconforto ou constrangimento que os encontros, a entrevista e os questionários venham a desencadear nos participantes.

Sua participação pode ajudar os pesquisadores a produzir conhecimento em estratégias de ensino-aprendizagem em intervenções baseadas em *Mindfulness*, e beneficiar diretamente os discentes da UFABC, com a implementação do protocolo “Prevenção de Reatividades baseado em *Mindfulness* (MBRP)”, proporcionando um melhor desempenho acadêmico e a promoção do bem-estar geral.

Assim, você está sendo consultado sobre seu interesse e disponibilidade de participar dessa pesquisa. Você é livre para recusar-se a participar, retirar seu

consentimento ou interromper sua participação a qualquer momento. A recusa em participar não acarretará nenhuma penalidade.

Caso você desista de participar da pesquisa, você poderá solicitar a qualquer momento e sem nenhum prejuízo, a exclusão dos dados coletados. Para isso, por favor envie e-mail para rosanasieiro83@gmail.com, solicitando a exclusão dos seus dados coletados.

Você não receberá pagamentos por ser participante. Todas as informações obtidas por meio de sua participação serão de uso exclusivo para esta pesquisa e ficarão sob a guarda do/da pesquisador/a responsável. Caso a pesquisa resulte em dano pessoal, o ressarcimento e indenizações previstos em lei poderão ser requeridos pelo participante. Os pesquisadores poderão contar para você os resultados da pesquisa quando ela terminar, se você quiser saber.

Se você tiver qualquer dúvida em relação à pesquisa, você pode entrar em contato com o pesquisador através do(s) telefone(s) 11-971716565, endereço: Rua Pedro de Toledo, 859 - Vila Clementino, São Paulo - SP, 04039-901 e e-mail lidia.ruiz@unifesp.br, ou com o pesquisador do centro coparticipante através do telefone 11-992865157 e e-mail rosana.sieiro@ufabc.edu.br. Este estudo foi analisado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP). O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos e a segurança de participantes de pesquisa. Caso você tenha dúvidas e/ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo, ou se estiver insatisfeito com a maneira como o estudo está sendo realizado, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal de São Paulo, situado na Rua Botucatu, 740, CEP 04023-900 – Vila Clementino, São Paulo/SP, telefones (11) 5571-1062 ou (11) 5539-7162, às segundas, terças, quintas e sextas, das 09:00 às 12:00hs ou pelo e-mail: cep@unifesp.br ou com o Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da Universidade Federal do ABC, situado na Av. dos Estados, 5001, Bloco A, Torre I, 1º andar, Santo André, São Paulo, CEP 09210-580 ou pelo e-mail: cep@ufabc.edu.br.

Se aceitar fazer parte como participante, você deve salvar e/ou imprimir este documento para o caso de precisar destas informações no futuro.

Consentimento do participante

Ao assinalar a opção “Concordo”, a seguir, você declara que entendeu como é a pesquisa, que tirou as dúvidas com o/a pesquisador/a e aceita participar, sabendo que pode desistir em qualquer momento, durante e depois de participar. Você autoriza a divulgação dos dados obtidos neste estudo mantendo em sigilo sua identidade. Pedimos que salve em meus arquivos este documento, e informamos que enviaremos uma via desse Registro de Consentimento para o meu e-mail.

- Concordo

- Não concordo

Declaração do pesquisador

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante (ou representante legal) para a participação neste estudo. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

APÊNDICE IV**Termo de Compromisso de Utilização de Dados (TCUD)**

Declaro aos devidos fins que eu, Rosana Camargo Sieiro, matrícula 28123, responsável pela pesquisa intitulada como “Prevenção de Reatividades baseado em *Mindfulness* (MBRP) para graduandos da Universidade Federal do ABC” garanto a confidencialidade, a anonimização dos dados e a responsabilização por qualquer problema em relação a quebra de sigilo dos participantes desta pesquisa.

_____ Data: ____/____/____

Rosana Camargo Sieiro (RG: 24.793.411-2)

Enfermeira (COREN-SP: 0127267)

APÊNDICE V

AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ

(NOME).....

Inscrito no CPF nºe portador do RG nº.....

Residente e domiciliado na rua.....

Bairro....., Cidade.....Estado.....

Autorizo, gratuitamente a utilização de minha imagem e voz, pela Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP, inscrita no CNPJ nº 60.453.032/0001-74, com sede nessa Capital, na Rua Botucatu, 740, Vila Clementino, São Paulo, nos termos do Código Civil Brasileiro, de Lei n. 9.610/98 e demais leis referentes a direitos autorais e de personalidade, para os produtos desenvolvidos pelo Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde da UNIFESP – CEDESS.

1. A presente autorização confere à UNIFESP o direito de utilizar minha imagem e voz, em qualquer obra, por meio de qualquer sistema ou processo de fixação e/ou reprodução.

2. A presente autorização confere à UNIFESP o direito de utilizar, em todo território nacional e no exterior, minhas imagens e voz exclusivamente nas obras derivadas de programa supramencionado, que deverá manter seu caráter de difusão de cultura educacional.

3. As obras derivadas do programa poderão ser distribuídas pela UNIFESP de forma gratuita ou comercial, sendo certo que nada será devido pelo uso de minha imagem ou voz, mesmo nas hipóteses de comercialização das obras, em parceria ou não com outras pessoas jurídicas, desde que mantido o caráter definido no item 2.

4. Em qualquer hipótese é vedada a utilização de minhas imagem e voz de maneira contrária aos bons costumes, à ordem pública e à minha imagem e personalidade, restando garantido à UNIFESP o direito de, a seu critério e dada a natureza da obra omitir meu nome dos créditos das obras.

APÊNDICE VI

QUESTIONÁRIO INICIAL

Sejam bem-vindos ao programa: “Prevenção de Reatividades baseado em *Mindfulness*” para graduandos da UFABC. O questionário abaixo contém perguntas para conhecermos melhor os participantes do programa, e essas informações são importantes para o desenvolvimento da pesquisa. Agradecemos o preenchimento.

(Dados serão tratados de forma CONFIDENCIAL e somente para pesquisa científica)

1) Nome:

2) Idade ____ anos

3) Com qual gênero me identifico

- Masculino
- Feminino
- Outros

4) Possui algum *hobby*?

Prática de atividade física _____

Prática de atividades artísticas _____

Leitura _____

Outros _____

5) Como você definiria seu estado emocional nos últimos 30 dias?

6) Após o ingresso na UFABC, como você considera que a vida acadêmica tem influenciado no seu estado emocional?

7) Como você reage frente a uma situação de irritação/estresse?

8) Você pratica algum tipo de meditação?

Sim Não

Se sim, comente sua experiência com a meditação:

9) O que o motivou a participar do programa Prevenção de Reatividades baseado em *Mindfulness*? Quais são suas expectativas com relação ao programa?

APÊNDICE VII

ROTEIRO PARA OBSERVAÇÃO PARTICIPANTE

<p style="text-align: center;">Categorias para análise</p> <p>(Como você observou durante as sessões)</p>	<p style="text-align: center;">Observações</p> <p>(Aqui é importante que você escreva de forma detalhada e procure trazer a descrição dos momentos nos quais você identificou ações ou falas ou ausências deles que no seu entender definem a característica da categoria)</p>
<p>Papel dos alunos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ativo e curioso; - busca o conhecimento; - passivo, sempre esperando algo; - motivado; - condicionado a dar respostas desejadas; - traz falas/elementos que são aproveitados pela facilitadora no desenvolvimento da aula; 	
<p>Relações interpessoais:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Como a facilitadora demonstra a sua autoridade; - Como o ambiente favorece o desenvolvimento interpessoal; - Como demonstram respeito e empatia; - Como se desenvolve a relação entre os participantes; 	
<p>Estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dinâmicas; - participativas; - expositivas; - lúdicas; - rígidas; - flexíveis; 	

<p>Conteúdo ofertado:</p> <ul style="list-style-type: none">- fixado previamente sem possibilidade de adaptações;- conteúdos didáticos não estão relacionados à realidade social;- moldável de acordo com experiências vivenciadas pelos alunos, por acontecimentos da vida;	
<p>Avaliação da aprendizagem:</p> <ul style="list-style-type: none">- Como os principais objetivos de aprendizagem foram atingidos (piloto automático, consciência dos gatilhos);- Como os alunos aproveitam os conteúdos, assimilam e realizam as práticas em casa;- relatam melhoras do estado emocional;	
<p>Outras observações</p>	

APÊNDICE VIII

QUESTIONÁRIO FINAL

Caro aluno, convido você a avaliar o programa “Prevenção de Reatividades baseado em *Mindfulness* (MBRP)”. Sua participação é muito importante pois trará contribuições para o levantamento de dados que irão fazer parte do processo de análise desta pesquisa.

Agradecemos a disponibilidade de participar de mais um momento de aprendizagem.

1) O curso foi de encontro com as suas expectativas?

sim

não

em parte

Comentários/sugestões:

2) As atividades/estratégias desenvolvidas durante o curso possibilitaram a interação e a troca de experiências entre os participantes?

sim

não

em parte

Comentários/sugestões:

3) A carga horária dos encontros foi compatível com os conteúdos e as atividades propostas.

sim

não

em parte

Comentários/sugestões:

4) Após a participação nesse curso, como você definiria seu estado emocional?

5) Após a participação no curso, como a vida acadêmica na UFABC influencia no seu estado emocional?

6) Caso queira fazer algum comentário sobre o desenvolvimento do curso e do seu processo de ensino-aprendizagem do conteúdo oferecido, utilize o espaço abaixo:

APÊNDICE IX

ROTEIRO PARA ENTREVISTA GRUPAL SEMIESTRUTURADA

- 1) Das atividades/estratégias que foram realizadas durante o curso, qual foi a mais significativa para você?
- 2) E qual foi a que gerou algum desconforto, algum desafio, alguma resistência?
- 3) Como as interações e os compartilhamentos influenciaram o seu processo de aprendizagem? (entre os participantes e com as facilitadoras) (exemplos)
- 4) Na sua visão, qual foi seu papel como aluno durante o curso? (ativo, passivo, você sentiu respeitado, conseguiu expressar suas opiniões, proporcionou desenvolvimento pessoal integral, autonomia, organização pessoal)

APÊNDICE X

CHECKLIST

1) Pré-curso:

- ✓ Enviar o convite com o link do formulário de inscrição por e-mail para o representante dos discentes do curso BC&T, que replicará por e-mail para todos os alunos do curso BC&T, para divulgação;
- ✓ Link do formulário de inscrição:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfuQkAHMpcpl9VVLs8Oo5agyY_Ih6BrNBLHp-Lduw7uodO8lQ/viewform?usp=sf_link

- ✓ Após o término das inscrições, será realizada a seleção dos participantes pelos critérios de inclusão. Serão selecionados por ordem de inscrição, 25 alunos para participarem do curso e 25 de lista de espera;
- ✓ Enviar e-mail de agradecimento para os alunos que não foram selecionados;
- ✓ Enviar a AVALIAÇÃO PRÉVIA DE SAÚDE por e-mail para os 25 participantes do curso, via link:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd8dPTpZHISZawd7VP6C6hI15icYdqVFH66PIfVqPGjrs1vEA/viewform?usp=sf_link

- ✓ Após o preenchimento da Avaliação prévia de saúde, checar se algum aluno encontra-se em fase aguda de transtornos ou outro critério de exclusão, e entrar em contato por telefone para uma conversa e identificar se realmente o aluno não deve participar do curso;
- ✓ Após a seleção final (pós avaliação prévia de saúde) dos participantes, enviar e-mail de agradecimento para os alunos que estavam na lista de espera;
- ✓ Criar um grupo de *whatsapp* com os participantes do curso;
- ✓ Enviar o REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL por e-mail para os participantes, via link:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdJJ6pbGICkGTaTO4FPd41x3FvLR-y45U49C-w4QekYWwZ1FA/viewform?usp=sf_link

- ✓ Enviar a AUTORIZAÇÃO DE USO DE IMAGEM E VOZ, por e-mail para os participantes, via link:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSecBJmKEyVOWp70PGoOx5d8GXdpiOG6Qx4LV9asDInIIWUAYA/viewform?usp=sf_link

- ✓ Enviar link da plataforma ZOOM para participação dos encontros;

2) Durante o curso:

- ✓ Primeiro encontro – aula introdutória (08/03/2022);
- ✓ Enviar o Questionário inicial para os participantes por e-mail, via link:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSe30EM5KkQ9VT94nLwh5BPBg3ZLU7PPUUNij0cF7Bj4liRTxQ/viewform?usp=sf_link
- ✓ 8 encontros para desenvolvimento do programa – Previsão de datas: 15/03/2022 à 03/05/2022, horário: 14:30 às 16:00 hrs;
- ✓ Enviar os folhetos e os áudios para o grupo de *whatsapp*, após cada sessão;
- ✓ Realizar a observação participante durante todos os encontros, seguindo o roteiro;

3) Pós-curso:

- ✓ Enviar o Questionário final para os participantes por e-mail, via link:
https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSc6vanXIHRjPSpuELkH0tyn94xt4fmMU0nbdGqCeP2UGzCXbg/viewform?usp=sf_link
- ✓ Último encontro (10/05/2022) para realizar a entrevista grupal semiestruturada seguindo o roteiro;

APÊNDICE XI
MATRIZ DOS ARTIGOS DA REVISÃO INTEGRATIVA

Nº	REFERÊNCIA BIBLIOGRÁFICA/ PAÍS	PARTICIPANTES	OBJETIVOS	PROGRAMA UTILIZADO	PRINCIPAIS RESULTADOS E CONCLUSÕES	OBSERVAÇÕES RELACIONADAS AO ENSINO-APRENDIZAGEM
1	<p>Warde CM, Vermillion M, Uijtdehaage S. A medical student leadership course led to teamwork, advocacy, and mindfulness. <i>Fam Med.</i> 2014 Jun;46(6):459-62. PMID: 24911302.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>20 estudantes de medicina da <i>The University of California at Los Angeles (UCLA) Program in Medical Education (PRIME)</i>.</p> <p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Não teve grupo controle</p>	<p>Promover liderança, e preparar estudantes de medicina para trabalhar com grupos vulneráveis.</p>	<p>Programa de 04 sessões de 1 hora, para aprender práticas de <i>Mindfulness</i> relevantes para estudantes de medicina.</p> <p><i>CD ROM</i> com meditação guiada para prática em casa.</p>	<p>Satisfação dos alunos com o curso, os alunos tiveram pontuações altas em relacionamento de equipe e pontuações aprimoradas de atenção plena após a conclusão do curso.</p> <p>Aumento da atenção plena e melhora da relação interpessoal.</p>	<p>- Exercícios reflexivos, redação de diários e discussão com colegas e professores;</p> <p>- <i>CDROM</i> com meditação guiada para prática em casa;</p> <p>- Enfatizaram a aprendizagem no contexto da vida real e construção de laços sociais.</p> <p>Instrumento de avaliação: Escala de <i>Mindfulness</i> de Baer (BMS)</p>

2

Galante J, Dufour G, Vainre M, Wagner AP, Stochl J, Benton A, Lathia N, Howarth E, Jones PB. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *Lancet Public Health*. 2018 Feb;3(2):e72-e81. doi: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1. Epub 2017 Dec 19. PMID: 29422189; PMCID: PMC5813792.

Reino Unido

309 alunos de graduação e pós-graduação da Universidade de Cambridge.

Maioria mulheres (61%)

Idade entre 17 e 30 anos

Grupo controle (1:1), onde os participantes receberam apenas suporte de saúde mental

Avaliar se a oferta de cursos de *Mindfulness* para estudantes universitários melhorariam sua resiliência ao estresse.

Curso de *Mindfulness* de 08 semanas adaptado para estudantes universitários.

Mindfulness Skills for Students (MSS)

O MSS reduziu os escores de angústia durante o período de exame em comparação com o grupo controle. Nenhum participante teve reações adversas relacionadas a automutilação, suicídio ou danos a outros.

Treinamento de *Mindfulness* pode ser um componente eficaz em estratégias de saúde mental para estudantes universitários. Novas pesquisas comparativas são necessárias para definir intervenções eficazes para aumentar a resiliência ao estresse de alunos universitários.

- Treinamento realizado próximo ao período principal de exame anual;
- As adaptações no curso foram focadas em permear cada sessão com elementos de flexibilidade, autodescoberta, autocompaixão e empoderamento, visando gerar uma transferência natural de habilidades desenvolvidas na meditação para estudo, tomada de decisão e relacionamentos;
- Durante o curso, os alunos são encorajados à discutir preocupações, experiências desagradáveis ou eventos adversos da vida com seu instrutor;
- Instrutor estava disponível para conversar fora do horário do curso se houvesse algum problema ou necessidade de esclarecimentos;
- Alunos foram contatados por e-mail quando perdiam uma sessão, para verificar se a ausência estava relacionada a uma experiência negativa com o *Mindfulness*;
- Alunos foram estimulados a realizar a prática em casa com áudios e outros materiais relevantes recebidos por e-mail antes de cada sessão;
- Monitoraram ativamente as reações adversas;
- O monitoramento sugere que os alunos que aprendem *Mindfulness* devem ser encorajados para discutir quaisquer preocupações, experiências desagradáveis ou eventos adversos da vida com seu professor de *Mindfulness*, e deve ser oferecido suporte extra.

3	<p>Hofmann, Sophie & Bürger, Arne & Esser, Günter & Hammerle, Florian. (2015). A mindfulness-based stress prevention training for medical students (MediMind): Study protocol for a randomized controlled trial. <i>Trials</i>. 16. 10.1186/s13063-014-0533-9.</p> <p>Alemanha</p>	<p>126 estudantes de medicina e odontologia de uma Universidade Alemã.</p> <p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Estudo controlado e randomizado, 3 grupos</p>	<p>Examinar a eficácia de um treinamento de prevenção de estresse baseado em Mindfulness especificamente desenvolvido para estudantes de medicina.</p>	<p>Programa de 05 sessões semanais com duração de 90 minutos cada.</p> <p>Mindfulness-based stress prevention training for medical students (MediMind)</p>	<p>O estudo ainda está em andamento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os tópicos de cada sessão são fornecidos por uma apostila; - Utilizam exercícios de interação para a conexão entre os participantes; - CD de áudio com meditação de respiração é entregue aos participantes; - No último encontro os participantes preenchem uma planilha definindo o que aprenderam e o que querem lembrar no futuro; - Utilizam exemplos e exercícios da vida cotidiana; - 04 pontos de avaliação: linha de base; pós-intervenção; acompanhamento após 1 ano e acompanhamento após 5 anos; - Dificuldade na motivação dos alunos à participarem de todos os encontros semanais, devido à alta carga de estudos e atividades. <p>Instrumentos de avaliação: Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)</p>
4	<p>Noone C, Hogan MJ. A protocol for a randomised active-controlled trial to evaluate the effects of an online mindfulness intervention on executive control, critical thinking and key thinking dispositions in a university student sample. <i>BMC Psychol</i>. 2016 Apr 12;4:17. doi: 10.1186/s40359-016-</p>	<p>60 estudantes universitários da NUI Galway.</p> <p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p>	<p>Descrever um estudo que investigará o efeito de uma intervenção on-line de Mindfulness no funcionamento executivo, nas habilidades de pensamento crítico e nas disposições de</p>	<p>Aplicativo Headspace</p> <p>06 semanas</p>	<p>Os resultados deste estudo serão relatados na forma de um artigo de jornal que será submetido ao <i>BMC Psychologia</i> após a sua conclusão.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Um aplicativo que torna a meditação acessível, orientando os usuários através de meditações baseadas em Mindfulness e conceitos-chave relacionados ao Mindfulness, usando materiais audiovisuais, combinando tecnologia com técnicas simples para novos meditadores; - O aplicativo rastreia a quantidade de meditações guiadas que os participantes se envolvem e o tempo de envolvimento; - Os participantes precisam de um smartphone ou computador com acesso à internet; - As sessões são orientadas por Andy Puddicombe (monge budista treinado);

	0122-7. PMID: 27072947; PMCID: PMC4830047. Irlanda	Randomização (1:1), grupo meditação mindfulness (intervenção) e grupo meditação simulada (controle)	pensamento associadas.			- Um e-mail e uma mensagem de texto por semana são enviados aos participantes para encorajá-los a aderir à intervenção; Instrumentos de avaliação: Five Factor Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
5	Greeson JM, Juberg MK, Maytan M, James K, Rogers H. A randomized controlled trial of Koru: a mindfulness program for college students and other emerging adults. <i>J Am Coll Health</i> . 2014;62(4):222-233. doi:10.1080/07448481.2014.887571 Estados Unidos	90 estudantes universitários Maioria mulheres (66%) e idade média de 26 anos Randomizado (1:1) grupo intervenção e grupo controle (lista de espera)	Avaliar a eficácia do Koru, um programa de treinamento de Mindfulness	Programa de treinamento de Mindfulness - Koru 04 sessões semanais de 75 minutos cada.	Foram observadas interações significativas do grupo Koru, melhorias no estresse percebido, em problemas de sono, atenção plena e autocompaixão. Os resultados sustentam a eficácia do programa Koru no ambiente universitário.	- Programa requer o compromisso de praticar meditação por pelo menos 10 minutos diários, completando e devolvendo um diário de meditação diária, bem como lendo os capítulos necessários do livro do curso, <i>Onde quer que você vá, aí está você</i> (Kabat-Zinn, 1995); - Resultados significativos podem ser alcançados dentro de um prazo relativamente curto (4 semanas), sendo eficaz para estudantes universitários, que identificam as pressões do tempo como uma das principais razões para não procurar ajuda para problemas de saúde mental. Instrumento de avaliação: Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R)
6	Greeson JM, Toohey MJ, Pearce MJ. An adapted, four-week mind-body skills group for medical students: reducing stress, increasing mindfulness, and enhancing self-care. <i>Explore (NY)</i> . 2015 May-Jun;11(3):186-92. doi:10.1016/j.explore.2015.0	44 estudantes de medicina da <i>Duke University School of Medicine</i> Maioria mulheres (66%)	Avaliar a viabilidade, aceitabilidade, e a eficácia inicial de uma oficina de controle de estresse adaptado de quatro semanas	“ <i>Mind–Body Medicine: A Skill Building & Self-Care Workshop</i> ” MBSR adaptado para estudantes de medicina.	Os alunos relataram que o workshop foi aceitável, afirmando que os ajudou a lidar com mais habilidade com o estresse e os desafios emocionais da faculdade de medicina e ajudou a aumentar os comportamentos de autocuidado, como	- No início das sessões era realizada uma discussão em grupo para compartilhar as facilidades e dificuldades durante a prática em casa; - Os facilitadores do grupo usaram o período de discussão para reforçar a realização das práticas semanais e mudanças positivas nos comportamentos de autocuidado e para destacar momentos de percepção sobre a descoberta coletiva do conexão mente-corpo;

	<p>2.003. Epub 2015 Feb 16. PMID: 25792145.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>Não teve grupo controle</p>	<p>para estudantes de medicina</p>	<p>04 sessões semanais de 1,5 horas.</p>	<p>exercícios, sono e apoio social.</p> <p>Os resultados sugerem que um breve workshop voluntário de habilidades corpo-mente adaptado especificamente para estudantes de medicina é viável, aceitável e eficaz para reduzir estresse, aumentando a atenção plena e melhorando o autocuidado do aluno.</p>	<p>- A curta duração da intervenção não comprometeu a eficácia, sendo uma ferramenta eficiente e eficaz para promover a atenção plena em estudantes de medicina.</p> <p>Instrumentos de avaliação: <i>Cognitive and Affective Mindfulness Scale—Revised</i> (CAMS-R)</p>
7	<p>Hall BJ, Xiong P, Guo X, Sou EKL, Chou UI, Shen Z. An evaluation of a low intensity mHealth enhanced mindfulness intervention for Chinese university students: A randomized controlled trial. <i>Psychiatry Res.</i> 2018 Dec;270:394-403. doi: 10.1016/j.psychres.2018.09.060. Epub 2018 Oct 2. PMID: 30300870.</p> <p>China</p>	<p>101 estudantes universitários (graduação e pós-graduação) de uma Universidade Chinesa</p> <p>Maioria mulheres (69%) e idade média de 23 anos</p> <p>Participantes randomizados em 4 grupos: controle, apenas atenção</p>	<p>Avaliar um programa de intervenção de Mindfulness para melhorar a saúde psicológica e a qualidade do sono entre estudantes universitários chineses</p>	<p>Intervenção de Mindfulness de baixa intensidade com 02 sessões presenciais em grupo orientada por instrutores e 07 semanas de práticas de Mindfulness guiadas por áudio em casa.</p>	<p>Resultados mostraram depressão significativamente reduzida, diminuição do estresse e melhora na qualidade do sono.</p> <p>Intervenções de Mindfulness podem ser um programa de intervenção útil no contexto universitário na redução do sofrimento psicológico e na melhoria da qualidade do sono.</p>	<p>- Intervenções em grupo oferecem uma oportunidade para se juntar aos outros, sendo um modelo de intervenção segura e eficaz para estudantes que apresentam receio em fazer revelações pessoais íntimas para um terapeuta.</p> <p>- A intervenção de Mindfulness foi reforçada com lembretes por mensagens de texto via celular para os participantes.</p> <p>- Os participantes foram randomizados em 4 grupos: Grupo 1: grupo controle, Grupo 2: grupo somente Mindfulness, Grupo 3: grupo Mindfulness + lembrete em texto simples e Grupo 4: mindfulness + lembrete de texto aprimorado com imagem de um animal (baseado em evidências, esperam que a imagem de animal pode provocar reações favoráveis e melhorar a adesão às intervenções);</p> <p>- Gravações de áudio da meditação Mindfulness foram fornecidas aos participantes para facilitar sua prática,</p>

		plena, atenção plena e lembrete de texto simples e atenção plena e lembrete de texto aprimorado				combinadas com as habilidades ensinadas em cada sessão. Não utilizaram escala específica.
8	O'Driscoll M, Byrne S, Byrne H, Lambert S, Sahm LJ. An online mindfulness-based intervention for undergraduate pharmacy students: Results of a mixed-methods feasibility study. <i>Curr Pharm Teach Learn</i> . 2019 Sep;11(9):858-875. doi: 10.1016/j.cptl.2019.05.013. Epub 2019 May 30. PMID: 31570123. Irlanda	52 estudantes de graduação em farmácia de 04 Universidades da Irlanda Maioria mulheres (77%), idade entre 18 e 23 anos Randomizado em 2 grupos, grupo intervenção e grupo controle de lista de espera	Avaliar a viabilidade e aceitabilidade de uma intervenção online baseada em Mindfulness e determinar seu efeito no bem-estar do aluno	Versão online adaptada do curso introdutório do programa MBSR. 04 aulas online de 1 hora e 20 minutos.	Resultados mostraram aumento na eficácia profissional no grupo intervenção. Os participantes relataram redução do estresse e aumento da consciência das emoções. Trabalhos futuros devem examinar a facilidade de uso da modalidade online do curso, aumentar o recrutamento de alunos para potencializar o estudo e incluir acompanhamento de longo prazo.	- O curso foi hospedado em uma plataforma online gratuita; - Slides com locução, áudios dos exercícios guiados e vídeos curtos ilustraram algumas das principais aprendizagens; - O curso foi criado pelo pesquisador principal que concluiu um treinamento para professor de mindfulness de 18 meses (curso de treinamento no Mindfulness Centre for Professional Training) e pratica Mindfulness há cinco anos. O conteúdo do curso foi supervisionado e aprovado por um professor de Mindfulness experiente que foi treinado por uma equipe sênior do University of Massachusetts Center for Mindfulness, incluindo Dr. Jon Kabat-Zinn e os outros três autores do MBSR original; - Ao final de cada aula, os participantes preenchem um formulário, permitindo ao pesquisador principal rastrear quem havia concluído a lição de cada semana; - Versão online diminuiu os níveis de angústia, comparada a uma versão presencial. Instrumento de avaliação: Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

9	<p>Bentley PG, Kaplan SG, Mokonoogo J. Relational Mindfulness for Psychiatry Residents: a Pilot Course in Empathy Development and Burnout Prevention. Acad Psychiatry. 2018 Oct;42(5):668-673. doi: 10.1007/s40596-018-0914-6. Epub 2018 Apr 13. PMID: 29654503.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>07 residentes de psiquiatria do primeiro ano de um centro médico acadêmico</p> <p>05 homens e 02 mulheres</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>Testar um curso de treinamento de empatia baseado em Mindfulness relacional e avaliação do impacto no burnout e empatia.</p>	<p>Curso adaptado da literatura sobre treinamento de Mindfulness em saúde e do treinamento dos instrutores em MBSR e entrevista motivacional.</p> <p>08 sessões semanais de 1 hora e 30 minutos.</p>	<p>Resultados mostraram melhorias significativas na medida de empatia.</p> <p>Um curso de empatia baseado em Mindfulness relacional pode ser uma estratégia viável para programas que procuram cuidar da saúde emocional de seus residentes e preencher a lacuna do treinamento de empatia</p>	<p>- As primeiras quatro sessões focaram a atenção plena e a últimas quatro sessões focaram na empatia;</p> <p>- Mindfulness foi introduzido como uma habilidade para gerenciar o estresse e perceber reações internas a experiências clínicas com pacientes sem julgamento;</p> <p>- Discussões em grupo sobre momentos de atenção plena ou de empatia com experiências vivenciadas na semana anterior na vida pessoal ou profissional dos participantes;</p> <p>- Os participantes reconheceram hábitos e preconceitos através do material de curso fornecido e das experiências vivenciadas.</p> <p>Instrumento de avaliação: não utilizou escala específica</p>
10	<p>Sousa GM, Lima-Araújo GL, Araújo DB, Sousa MBC. Brief mindfulness-based training and mindfulness trait attenuate psychological stress in university students: a randomized controlled trial. BMC Psychol. 2021 Feb 1;9(1):21. doi: 10.1186/s40359-021-00520-x. PMID: 33526085; PMCID: PMC7852130.</p> <p>Brasil</p>	<p>40 estudantes universitários (graduação e pós-graduação) da Universidade Federal do Rio Grande do Norte</p> <p>20 homens e 20 mulheres</p> <p>Idade entre 18 e 30 anos</p>	<p>Investigar se o Mindfulness influencia as medidas de base de bem-estar em pessoas não meditadoras e para analisar mudanças no afeto, ansiedade e os níveis de cortisol induzidos por um breve treino de Mindfulness</p>	<p>Treinamento de Mindfulness por 03 dias consecutivos (30 minutos por dia).</p>	<p>Os resultados sugerem que um maior traço de atenção plena está associado a baixos níveis de angústia e que uma bre e intervenção baseada em Mindfulness parece ser útil para reduzir as medidas de angústia em estudantes universitários.</p>	<p>- Durante os 3 dias de intervenção, o mesmo áudio de 30 minutos foi tocado durante a prática da meditação;</p> <p>- Breve intervenção de Mindfulness é uma estratégia adequada para estudantes universitários, devido sua curta duração e aos bons resultados em curto prazo.</p> <p>Instrumento de avaliação: Mindfulness Scale (SMS) and Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</p>

		Randomizados em 2 grupos, mindfulness e grupo controle				
11	Weingartner, L.A., Sawning, S., Shaw, M.A. et al. Compassion cultivation training promotes medical student wellness and enhanced clinical care. BMC Med Educ 19, 139 (2019). https://doi.org/10.1186/s12909-019-1546-6 Estados Unidos	Ao longo de três anos, 45 estudantes de medicina participaram da disciplina eletiva na University of Louisville School of Medicina Sem informação de idade e gênero dos participantes Não teve grupo controle	Avaliar um curso eletivo para estudantes de medicina modelado a partir do Curso de treinamento de cultivo de compaixão desenvolvido pelo Centro de Stanford	<i>Compassion Cultivation Training</i> (CCT) 08 semanas (02 horas por semana). 15-30 minutos de prática diária em casa.	Os dados qualitativos indicaram que os alunos acharam a eletiva recompensadora e usaram as habilidades de atenção plena, meditação e compaixão amplamente fora do curso. Os alunos descreveram como o treinamento os ajudou a lidar com os principais estressores associados às responsabilidades pessoais, acadêmicas e clínicas. Os alunos também relataram que as habilidades fortaleceram as interações interpessoais, inclusive com os pacientes. Uma intervenção breve e focada no aluno pode ser recebida com entusiasmo e influenciar positivamente compaixão dos alunos por si próprios e pelos outros.	- Conteúdo adaptado às experiências dos estudantes de medicina, exercícios de compaixão focando interações com o paciente. - A pesquisa foi construída em uma estrutura conceitual usando a teoria da aprendizagem social, onde o comportamento é modificado através da observação e reflexão sobre as respostas. Aprendizagem social também dá importância ao ambiente onde a aprendizagem acontece e o grupo de alunos influencia a experiência individual de cada participante; - Semanalmente, sessões de 02 horas incluíram instrução pedagógica, grupo orientado de meditação, treinamento de <i>Mindfulness</i> , discussão em grupo, escuta e exercícios de comunicação, exercícios práticos relacionados com temas de compaixão e 15-30 minutos de meditação diária em casa; - Os alunos se beneficiaram da percepção de que outros alunos têm problemas semelhantes e do espaço seguro para discutir esses desafios comuns. Instrumento de avaliação: <i>Kentucky Inventory of Mindfulness Skills</i> (KIMS).

12	<p>Kuhlmann SM, Huss M, Bürger A, Hammerle F. Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany. BMC Med Educ. 2016 Dec 28;16(1):316. doi: 10.1186/s12909-016-0833-8. PMID: 28031044; PMCID: PMC5192598.</p> <p>Alemanha</p>	<p>80 Estudantes de medicina no segundo e oitavo semestre da Universidade Johannes Gutenberg</p> <p>Maioria mulheres (67%) e idade média de 23 anos</p> <p>Randomizados em 3 grupos: tratamento experimental, tratamento padrão e grupo controle</p>	<p>Avaliar o efeito de um treinamento de prevenção de estresse baseado em Mindfulness desenvolvido especificamente para estudantes de medicina (MediMind) sobre medidas de sofrimento, enfrentamento e morbidade psicológica</p>	<p>Programa de 05 sessões semanais com duração de 90 minutos cada.</p> <p>Mindfulness-based stress prevention training for medical students (MediMind)</p>	<p>Os dados demonstram que o treinamento de prevenção de estresse foi bem aceito pelos participantes e forneceram habilidades que ainda eram usadas após um ano. Devido ao pequeno tamanho da amostra, os objetivos mencionados não puderam ser respondidos de forma conclusiva. Devido às altas taxas de abandono, os resultados não podem ser generalizados e novas pesquisas são necessárias.</p>	<p>- 03 pontos de avaliação: linha de base; pós-intervenção e acompanhamento um ano após a intervenção.</p> <p>- Programa combina aspectos de Mindfulness com abordagens de terapias cognitivo-comportamentais, buscando estratégias orientadas para ajudar os alunos a enfrentar situações estressantes como exames ou alta carga de trabalho.</p> <p>- A combinação de estratégias de aceitação (conceito de Mindfulness) com estratégias de mudança (conteúdos de terapias cognitivos comportamentais) permitiu que os participantes fossem menos reativos quando experimentaram estresse e para decidir mais deliberadamente se a mudança é possível.</p> <p>Não utilizaram escala específica</p>
13	<p>Damião Neto A, Lucchetti ALG, da Silva Ezequiel O, Lucchetti G. Effects of a Required Large-Group Mindfulness Meditation Course on First-Year Medical Students' Mental Health and Quality of Life: a Randomized Controlled Trial. J Gen Intern Med. 2020 Mar;35(3):672-678. doi: 10.1007/s11606-019-05284-0. Epub 2019 Aug</p>	<p>141 estudantes de medicina do primeiro ano da Universidade Federal de Juiz de Fora</p> <p>Metade mulheres e metade homens</p>	<p>Verificar a eficácia de técnicas de ensino de <i>Mindfulness</i> para grandes grupos quando feitos parte de uma disciplina exigida no início do treinamento médico</p>	<p>MBSR adaptado para ser oferecido em 6 semanas para grupos grandes (45 participantes), com encontros de 02 horas semanais.</p>	<p>Não foram encontradas diferenças significativas entre os grupos de intervenção e controle em todos os escores de saúde mental, qualidade de vida e FFMQ. Da mesma forma, não foram identificados ganhos significativos nas medidas de saúde mental, qualidade de vida e FFMQ.</p>	<p>- O curso foi administrado por um instrutor (o primeiro autor deste artigo) - um médico atuante na área de saúde do trabalho e pratica meditação há 8 anos e tem ensinado técnicas de <i>Mindfulness</i> para professores universitários e funcionários de Universidades;</p> <p>- Os alunos permaneceram em um formato convencional de sala de aula com cadeiras escolares;</p> <p>- Todas as aulas foram eminentemente práticas, com exceção do primeiro encontro quando eles tiveram uma palestra na primeira hora e uma atividade prática na segunda hora;</p> <p>- As aulas geralmente começavam com uma discussão em grupo aberto em que os alunos foram</p>

	<p>26. PMID: 31452038; PMCID: PMC7080902.</p> <p>Brasil</p>	<p>Grupo controle (1:1) recebeu um curso sobre aspectos organizacionais da faculdade de medicina</p>			<p>A incorporação de um curso de <i>Mindfulness</i> para grandes grupos no currículo durante o primeiro semestre de treinamento médico não foi associado com uma melhoria na saúde mental dos estudantes de medicina e qualidade de vida</p>	<p>encorajados a relatar suas experiências de prática em casa;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Após cada técnica de meditação, os alunos discutiram em sala de aula suas experiências, dificuldades e dúvidas; - Os alunos receberam quatro áudios em MP3 via e-mail para prática guiada em casa e foram orientados a praticar diariamente por pelo menos 10 min e trazer um diário de meditação incluindo informações de quantos dias os alunos praticaram em casa. No entanto, apenas aproximadamente 20% dos alunos devolveram os diários de meditação e a razão para esta baixa taxa era falta de tempo, esquecimento e falta de interesse; <p>Instrumento de avaliação: <i>Five Facets of Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ)</p>
14	<p>Moore, S., Barbour, R., Ngo, H. et al. Determining the feasibility and effectiveness of brief online mindfulness training for rural medical students: a pilot study. BMC Med Educ 20, 104 (2020). https://doi.org/10.1186/s12909-020-02015-6</p>	<p>47 estudantes de medicina do penúltimo ano da Australian Rural Clinical School</p> <p>Maioria mulheres (80%)</p> <p>Não teve grupo controle</p>	<p>Determinar a viabilidade e eficácia de um programa de treinamento de <i>Mindfulness</i>, entregue <i>online</i> para estudantes de medicina em uma Escola de Clínica Rural.</p>	<p><i>Mindfulness training programme</i> (MTP)</p> <p>Programa online de 08 semanas</p>	<p>Houve uma redução estatisticamente significativa nos níveis de estresse percebidos dos participantes e um aumento significativo na autocompaixão em 4 meses de acompanhamento.</p> <p>Os resultados fornecem evidências preliminares de que o treinamento</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Um instrutor estava disponível aos participantes via e-mail ou telefone, mas nenhum participante acessou esse suporte individualmente; - Um instrutor se reuniu com os participantes em pequenos grupos via videoconferência entre as semanas 3-6 do MTP para fornecer incentivo e responder a perguntas; - Foi um desafio para alguns participantes permanecerem engajados. Os participantes relataram se sentir sobrecarregados com tarefas e avaliações, tanto no currículo médico quanto atividades extracurriculares, dificuldade em priorizar o <i>Mindfulness</i> sobre outras tarefas, não aproveitando as

	Austrália				<p>online em meditação <i>Mindfulness</i> pode ser associado à redução do estresse e aumento da autocompaixão em estudantes de medicina. Uma pesquisa mais rigorosa é necessária para estabelecer medidas concretas de viabilidade de um programa de meditação <i>Mindfulness</i>.</p>	<p>práticas de <i>Mindfulness</i>, lutando para encontrar uma hora específica do dia para completar a prática e não sentindo que precisam praticar todos os dias, especialmente quando eles estavam se sentindo bem;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perceberam benefícios mesmo com a prática irregular; - Esta intervenção foi projetada propositadamente para ter breves mini-palestras e meditações guiadas em um tempo de curso limitado como meio de torná-lo viável. <p>Instrumentos de avaliação: <i>Perceived Stress Scale</i> (PSS) <i>The Self-Compassion Scale</i> (SCS)</p>
15	<p>Fuente J, Mañas I, Franco C, Cangas AJ, Soriano E. Differential Effect of Level of Self-Regulation and Mindfulness Training on Coping Strategies Used by University Students. <i>Int J Environ Res Public Health</i>. 2018 Oct 11;15(10):2230. doi: 10.3390/ijerph15102230. PMID: 30314383; PMCID: PMC6210926.</p> <p>Espanha</p>	<p>38 estudantes universitários de psicologia da Universidade de Almeria</p> <p>33 mulheres e 5 homens Idade entre 18 a 29 anos</p> <p>Randomizado em grupo experimental e controle</p>	<p>Verificar se um treinamento de Mindfulness em conjunto com o nível de comportamento de autorregulação do indivíduo pode produzir uma mudança no uso de estratégias de enfrentamento</p>	<p>Programa de treinamento de mindfulness "Flow Meditation" (FM)</p> <p>10 sessões semanais de 1,5 horas</p>	<p>Resultado mostraram diminuição nas estratégias de enfrentamento negativas específicas focadas na emoção e aumento no enfrentamento positivo específico focado no problema.</p> <p>Mindfulness como uma técnica de treinamento contribui para uma melhora substancial nas estratégias de enfrentamento, sendo por si só uma técnica que disponibiliza ao sujeito muitas possibilidades</p>	<ul style="list-style-type: none"> - O programa de intervenção consistia em aprender e praticar uma técnica de Mindfulness por 40 minutos todos os dias; - O programa coincidiu com o período de provas da universidade; - O programa combina práticas de meditação MBSR com metáforas; <p>Não utilizaram escala específica</p>

					para compreensão e estratégias de regulação de suas experiências emocionais	
16	<p>Carpena, Marina Xavier e Menezes, Carolina Baptista. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. <i>Psicologia: Teoria e Pesquisa</i> [online]. 2018, v. 34 [Acessado 21 Outubro 2021], e3441. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>. Epub 07 Jun 2018. ISSN 1806-3446. https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441.</p> <p>Brasil</p>	<p>64 estudantes universitários de graduação e pós-graduação da Universidade Federal do Rio Grande (FURG)</p> <p>Maioria mulheres (75%) e idade média de 25 anos</p> <p>Grupo experimental e grupo lista de espera (1:1)</p>	<p>Investigar o efeito de um treino de meditação focada de seis semanas no estresse (utilizando o Inventário de Sintomas de Estresse e Lipp) e <i>mindfulness</i> disposicional (utilizando o Questionário das Cinco Facetas de <i>Mindfulness</i> versão Brasileira) em universitários</p>	<p>Treino de meditação focada no desfecho primário de estresse e <i>mindfulness</i> disposicional</p> <p>06 encontros semanais consecutivos com uma duração aproximada de uma hora e quinze minutos.</p>	<p>Resultados mostraram redução do estresse e aumento de atenção plena no grupo experimental.</p> <p>Treinos meditativos podem configurar uma alternativa para intervenções visando ao manejo de estresse e aprimoramento de habilidades de <i>mindfulness</i> nas universidades</p>	<p>- O treino foi conduzido por um dos membros da equipe de pesquisa, a qual além de ter experiência pessoal com a prática de meditação concentrativa, passou por treinamento para replicar a intervenção;</p> <p>- Os encontros contaram com a seguinte estrutura de atividades: conversa em grupo envolvendo dúvidas, dificuldades, bem como relatos de experiências; informações e instruções para as práticas; a prática de exercícios preparatórios; realização da prática formal; realização de variações de práticas meditativas (caminhada meditativa e comer meditativo); fechamento com mais um tempo para conversas e trocas de experiências;</p> <p>- Os participantes poderiam sentar em um colchonete de pernas cruzadas, ou em uma cadeira sem encostar as costas e com os pés bem apoiados no chão;</p> <p>Instrumento de avaliação: Questionário das Cinco Facetas de <i>Mindfulness</i> versão Brasileira.</p>
	<p>Araujo, Aline Corrêa de et al. Efeitos de um curso de meditação de atenção plena em estudantes da saúde no Brasil. <i>Acta Paulista de Enfermagem</i></p>	<p>30 estudantes de Enfermagem, Medicina e Fonoaudiologia de uma universidade pública de São Paulo</p>	<p>Avaliar os efeitos de um curso de meditação de Mindfulness nas emoções e na gentileza dos</p>	<p>Curso eletivo: "Práticas de atenção plena para a promoção de saúde integral</p>	<p>O curso eletivo focado na meditação da atenção plena e compaixão ajudou a desenvolver as habilidades socioemocionais de bem-</p>	<p>-O programa do curso incluía uma seção teórica e uma seção prática de meditação. Todas as aulas, incluindo meditações e entrevistas, foram conduzidas pelo mesmo professor;</p> <p>- Nenhum dos alunos abandonou o curso;</p>

17	<p>[online]. 2020, v. 33 [Acessado 21 Outubro 2021], eAPE20190170. Disponível em: <https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0170>. Epub 10 Jun 2020. ISSN 1982-0194. https://doi.org/10.37689/acta-ape/2020AO0170.</p> <p>Brasil</p>	<p>22 mulheres e 8 homens</p> <p>Idade entre 18 e 30 anos</p> <p>Grupo de estudo (n16) e grupo controle (n14)</p>	<p>estudantes de Saúde em relação a si mesmos e aos outros.</p>	<p>baseadas na espiritualidade e neurociência”</p> <p>09 semanas, com uma aula semanal de 04 horas</p>	<p>estar, da autoconsciência dos alunos e a reduzir o afeto negativo</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os alunos se tratavam cordial e respeitosamente em todas as aulas; - Todos foram capazes de realizar as práticas de meditação de atenção plena durante as aulas; - No início, eles se sentiram envergonhados com os exercícios e defensivos em relação aos colegas, mas aos poucos relaxaram. Eles se sentiram bem-vindos na classe, o que melhorou ainda mais a frequência; - As aulas proporcionaram um ambiente seguro e gentil, possibilitando aos alunos superar afetos negativos; - O professor conduziu a entrevista, o que levou a uma reflexão sobre uma possível interferência na avaliação do curso; <p>Instrumento de avaliação: Escala de Atenção Plena e Consciência (MAAS)</p>
18	<p>AZEVEDO, Mariana Ladeira de; MENEZES, Carolina Baptista. Efeitos do Programa Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness sobre estresse, autoeficácia e mindfulness em universitários. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto, v. 16, n. 3, p. 44-54, set. 2020. Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300006&Ing</p>	<p>13 alunos da graduação da Universidade Federal de Santa Catarina</p> <p>7 mulheres e 6 homens</p> <p>Idade entre 19 e 30 anos</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>Verificar os efeitos da participação no Programa Terapia Cognitiva Baseada em <i>mindfulness</i> sobre o estresse, a autoeficácia e <i>mindfulness</i> disposicional em alunos de graduação</p>	<p>Programa MBCT</p> <p>08 encontros semanais de 2,5 horas</p>	<p>Resultados mostraram que o estresse percebido reduziu e houve aumento da autoeficácia geral percebida e de mindfulness.</p> <p>O Programa Terapia Cognitiva Baseada em <i>mindfulness</i> pode ajudar a desenvolver habilidades de <i>mindfulness</i>, reduzir o estresse percebido e aumentar a autoeficácia geral percebida, possivelmente</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A intervenção foi realizada nas dependências da clínica de atendimento psicológico da universidade, em uma sala específica para atividades em grupo; - A metodologia de ensino do programa foi experiencial e seguiu estritamente o currículo do MBCT, onde as informações sobre práticas formais longas, práticas informais breves e conteúdo de psicoeducação podem ser acessadas; - Os participantes receberam apostila com conteúdo complementar e áudios em formato mp3 a cada semana para realizar as práticas entre sessões; - O programa foi aplicado voluntariamente por profissional com 20 anos de vivência em práticas contemplativas (budismo e artes orientais, como yoga e tai chi chuan), graduação em psicologia, pós-graduação <i>lato-sensu</i> em psicoterapia cognitivo-comportamental, treinamento em programas baseados em <i>mindfulness</i>, incluindo Terapia Cognitiva

	<p>=pt&nrm=iso>. acessos em 21 out. 2021. http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165513.</p> <p>Brasil</p>				<p>contribuindo para o manejo de situações desafiadoras no contexto acadêmico, durante a formação, e após, na atuação profissional.</p>	<p>Baseada em <i>Mindfulness</i> pelo Oxford <i>Mindfulness</i> Centre (OMC);</p> <ul style="list-style-type: none"> - Os resultados indicaram que não houve uma relação significativa entre a quantidade de participação nas sessões e os desfechos; - Considerou-se viável a realização do programa MBCT no contexto universitário contando com o apoio de infraestrutura da instituição de ensino superior e havendo facilitadores capacitados e habilitados. <p>Instrumento de avaliação: Questionário das Cinco Facetas de Mindfulness (FFMQ-BR)</p>
19	<p>GHERARDI-DONATO, Edilaine Cristina da Silva et al . Efetividade de uma intervenção baseada em Mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem: Effects on stress and quality of life. SMAD, Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog. (Ed. port.), Ribeirão Preto , v. 16, n. 3, p. 33-43, set. 2020 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300005&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 21 out. 2021.</p>	<p>10 estudantes de graduação e pós-graduação da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto – Universidade de São Paulo</p> <p>8 mulheres e 2 homens</p> <p>idade de 25 anos</p> <p>sem grupo controle</p>	<p>Avaliar a efetividade de uma intervenção para redução de estresse baseada em <i>Mindfulness</i> em aspectos relacionados à Qualidade de Vida, Atenção Plena e Estresse Percebido, em estudantes de graduação e pós-graduação em enfermagem</p>	<p>Programa de Redução de Estresse e aumento da Qualidade de Vida baseado em <i>Mindfulness</i></p> <p>08 encontros semanais de 2 horas</p>	<p>Resultados mostraram diminuição do nível de estresse percebido, aumento do nível de atenção plena e melhora da qualidade de vida em âmbito psicológico.</p> <p>Intervenções baseadas em <i>Mindfulness</i> se mostram efetivas e podem constituir um importante recurso para o gerenciamento do estresse e melhora na Qualidade de Vida dos estudantes</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de uma palestra introdutória sobre <i>Mindfulness</i> e Estresse, aberta a alunos de graduação e de pós-graduação, onde foram expostas a natureza, o foco e a estrutura do programa, bem como o compromisso exigido dos participantes durante o programa; - Os participantes foram avaliados em dois momentos: antes do início da intervenção, com dados basais (T0) e após as oito semanas de intervenção (T1); - A coleta de dados ocorreu no Centro de <i>Mindfulness</i> e Terapias Integrativas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto (EERP), situado no Campus de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (USP); - A intervenção foi conduzida por uma instrutora certificada e qualificada para orientar práticas de <i>Mindfulness</i>; <p>Instrumento de avaliação: Escala de Atenção e Consciência Plena (MAAS)</p>

	<p>http://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.152589.</p> <p>Brasil</p>					
20	<p>Schultchen D, K�uchler AM, Schillings C, Weineck F, Karabatsiakos A, Ebert DD, Baumeister H, Pollatos O. Effectiveness of a guided online mindfulness-focused intervention in a student population: Study protocol for a randomised control trial. <i>BMJ Open</i>. 2020 Mar 24;10(3):e032775. doi: 10.1136/bmjopen-2019-032775. PMID: 32209621; PMCID: PMC7202707.</p> <p>Alemanha</p>	<p>120 estudantes universitários</p> <p>Sem informa�o de idade e gênero dos participantes</p> <p>Randomizado em grupo controle e grupo interven�o</p>	<p>Investigar a eficácia de uma interven�o online baseada em Mindfulness para estudantes universitários</p>	<p>StudiCare Mindfulness</p> <p>07 encontros semanais de 1 hora</p>	<p>Essa interven�o online pode ser uma oportunidade para as universidades estabelecerem um serviço de saúde eficaz, trazendo vantagens para os usuários e para o sistema de saúde.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 02 sessões de reforço foram realizadas 04 e 12 semanas após a conclusão do sétimo módulo, a fim de aumentar a sustentabilidade dos efeitos da interven�o, essas sessões de reforço incluem um resumo dos 07 encontros; - Os conteúdos são fornecidos por meio de textos, imagens e elementos interativos (como questionários ou conteúdo condicional); - Cada módulo inclui arquivos de áudio para download, bem como diários para ser completado em tarefas semanais de li�o de casa; - A interven�o está disponível para os participantes na plataforma Minddistrict. Os participantes podem obter acesso na plataforma por meio de seu nome de usuário e senha pessoais 24 horas por dia, 7 dias por semana; - Os participantes receberão suporte por um e-coach. Eles podem entrar em contato com seu e-coach em caso de dúvidas ou se eles desejam obter feedback para qualquer um de seus módulos concluídos; - Reforço positivo para encorajar e motivar os participantes a continuar a interven�o; <p>Instrumento de avalia�o: Freiburg Mindfulness Inventory (FMI)</p>

21	<p>Chiodelli, Roberto et al. Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. <i>Psicologia: Reflexão e Crítica</i> [online]. 2018, v. 31 [Accessed 21 October 2021], 21. Available from: <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>. Epub 06 Sept 2018. ISSN 1678-7153. https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7.</p>	<p>30 alunos do último ano regularmente matriculados em diferentes cursos de graduação em uma universidade do Rio Grande do Sul</p> <p>Maioria mulheres (76%)</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>Examinar os efeitos de um breve programa de Mindfulness para regulação emocional e níveis de atenção plena sobre alunos do último ano</p>	<p>MBI adaptado do livro “Mindfulness: Como Encontrar Paz em um Mundo Frenético” por Williams e Penman</p> <p>Com base na terapia cognitiva baseada em Mindfulness (MBCT)</p> <p>06 sessões</p>	<p>Resultados revelaram uma redução nas dificuldades totais de regulação emocional e aumento nos níveis de mindfulness.</p> <p>A aplicação de uma breve intervenção baseada em Mindfulness é promissora em contextos universitários brasileiro, além disso, pode trazer benefícios para os alunos, por exemplo, um aumento na regulação da emoção, bem como nos níveis de atenção plena</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Curso de extensão “TCCendo sem estresse” (“Escrevendo minha tese de graduação menos estressante”); - Proporcionar aos alunos do último ano com suporte técnico e psicológico enquanto estão escrevendo sua tese de graduação; - Um projeto piloto foi aplicado e houve uma avaliação positiva dos alunos em uma pesquisa de satisfação, com base nessa experiência, o programa foi aprimorado e aplicado; - Além da prática psicoeducacional e dinâmicas implementadas nas reuniões, os participantes receberam acompanhamento por e-mail do grupo, para envolver os participantes na proposta das tarefas diárias, fornecer áudio para meditações guiadas, atualizar os alunos sobre os conteúdos e atividades da reunião anterior (especialmente aqueles que perderam a reunião), e providenciar qualquer tipo de suporte necessário; - A intervenção foi coordenada pela pesquisadora, que tem 10 anos de experiência em meditação, com aplicação em programas e cursos sobre Mindfulness. As reuniões foram observadas por um psicólogo ou um assistente social da universidade; - uma breve MBI (com menos reuniões e menor duração por reunião) produziu resultados semelhantes (melhorias significativas) quando comparada com as intervenções tradicionais, que são mais longas. <p>Instrumento de avaliação: The Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)</p>
	Brasil					

22	<p>Moix, Jenny; Cladellas, Marta; Gayete, Sílvia; Guarch, Marina; Heredia, Irina; Parpal, Guillem; Toledo, Alicia; Torrent, David; Trujillo, Adria Effects of a Mindfulness Program for University Students Clínica y Salud, vol. 32, no. 1, 2021, pp. 23-28 Colegio Oficial de la Psicología de Madrid</p> <p>Espanha</p>	<p>72 estudantes de psicologia da Universidad Autónoma de Barcelona</p> <p>56 mulheres e 16 homens</p> <p>Foram 4 estudos, sendo 1 estudo piloto quase experimental sem grupo controle e 3 estudos experimentais com grupo controle (1:1) sem nenhuma intervenção.</p>	<p>Determinar a eficácia de um breve e flexível programa de <i>Mindfulness</i> na redução da ansiedade e aumentando a consciência plena em estudantes universitários de psicologia</p>	<p>Programa breve e flexível baseado na proposta dos cinco fatores estabelecido por Baer <i>et al.</i> (2006)</p> <p>03 sessões semanais de 120 minutos</p>	<p>A ansiedade foi reduzida e a consciência aumentou nos grupos de intervenção.</p> <p>Este programa de <i>Mindfulness</i> provou ser eficaz na redução da ansiedade e no aumento da consciência plena.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os grupos foram liderados por três instrutores. O principal instrutor do programa era um especialista em <i>Mindfulness</i> que praticava meditação regularmente, os instrutores assistentes eram alunos no último ano de graduação em psicologia e haviam sido anteriormente treinados; - Entre as sessões, imagens com frases relacionadas aos temas trabalhados foram enviadas através do WhatsApp para todo o grupo, esse componente do programa foi flexível, pois essas mensagens variaram em cada estudo. As frases foram escolhidas pelos instrutores assistentes com base no que os participantes expressaram durante as sessões; - A flexibilidade do programa foi alcançada ao permitir que os instrutores assistentes pudessem propor exercícios, com práticas por meio da música ou pintura; - Esse tipo de flexibilidade serve para se adaptar mais às características dos participantes e, principalmente, ajuda os instrutores a desenvolver sua criatividade por meio da proposição de exercícios. Ao fazê-lo, tornam-se mais conectados à realidade do grupo; - O programa consistia em apenas três sessões e provou ser eficaz. Essa brevidade pode ter contribuído para o fato de nenhum dos participantes desistirem do programa, podendo ser uma vantagem para a introdução de <i>Mindfulness</i> em currículos acadêmicos altamente exigentes; <p>Instrumentos de avaliação: <i>Five Facets of Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ) Entrevista semiestruturada</p>
----	--	--	--	---	---	---

23	<p>Song Y, Lindquist R. Effects of mindfulness-based stress reduction on depression, anxiety, stress and mindfulness in Korean nursing students. <i>Nurse Educ Today</i>. 2015 Jan;35(1):86-90. doi: 10.1016/j.nedt.2014.06.010. Epub 2014 Jul 9. PMID: 25066651.</p> <p>Coréia do Sul</p>	<p>50 estudantes de enfermagem da KN University College of Nursing</p> <p>Maioria mulheres (80%)</p> <p>Grupo intervenção e grupo controle</p>	<p>Examinar os efeitos do MBSR na depressão, ansiedade, estresse e atenção plena em alunos de enfermagem coreanos</p>	<p>MBSR</p> <p>8 sessões semanais de 02 horas</p>	<p>Resultados mostraram reduções na depressão, na ansiedade estresse e aumento na atenção plena no grupo intervenção.</p> <p>Um programa de MBSR foi eficaz quando utilizado com estudantes de enfermagem na redução de medidas de depressão, ansiedade e estresse, e aumentando sua consciência plena.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dois grupos com 25 alunos cada; - A intervenção MBSR foi liderada por um instrutor treinado com mais de 10 anos de experiência em MBSR; - A duração dos programas MBSR (por sessão) deve ser de pelo menos 1,5 h, a fim de ter quaisquer efeitos significativos sobre sintomas psicológicos como depressão, ansiedade e estresse; - O conteúdo principal do programa MBSR eram os elementos padrão de ioga, sentar, caminhar, trabalho de respiração, varredura corporal e meditação alimentar; - Os participantes seguiram uma instrução guiada sobre práticas de meditação Mindfulness, alongamento suave, discussão em grupo e tarefas em casa. <p>Instrumento de avaliação: The Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS) versão coreana</p>
24	<p>Van Dijk I, Lucassen PLBJ, Akkermans RP, van Engelen BGM, van Weel C, Speckens AEM. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on the Mental Health of Clinical Clerkship Students: A Cluster-Randomized Controlled</p>	<p>167 estudantes de medicina, durante o primeiro ano de estágio clínico</p>	<p>Examinar o efeito do MBSR sobre a saúde mental de estudantes de medicina durante estágios clínicos</p>	<p>Programa MBSR</p> <p>08 encontros semanais de 02 horas</p>	<p>O grupo MBSR relatou uma pequena redução do sofrimento psicológico e um aumento moderado de saúde mental positiva, satisfação com a vida e habilidades de atenção plena.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - A intervenção foi ministrada por um psiquiatra e um médico, ambos treinados para ministrar Cursos de <i>Mindfulness</i>; - Após a quarta e a oitava sessão, os alunos receberam um questionário online, que perguntou quanto tempo, em média, eles passaram cada semana na prática em casa; - Adição de 10 minutos de apresentação interativa a cada semana relacionada ao tema da sessão com

	<p>Trial. Acad Med. 2017 Jul;92(7):1012-1021. doi: 10.1097/ACM.000000000000001546. PMID: 28121650.</p> <p>Holanda</p>	<p>Maioria de mulheres (71%) e idade média de 23 anos</p> <p>Grupo controle que participaram do estágio clínico como de costume, sem nenhuma intervenção</p>			<p>MBSR parece ser viável e aceitável para estudantes médicos e resultou em uma pequena a moderada melhoria da saúde mental durante o acompanhamento de 20 meses.</p>	<p>exemplos de consciência plena na prática diária do hospital;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptação do material para uso em alunos de estágio clínico; - Diálogo de grupo e <i>inquiry</i> orientado em torno de exercícios semanais na sessão e tarefas em casa. <p>Instrumento de avaliação: <i>Five Facets of Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ)</p>
25	<p>Huberty J, Green J, Glissmann C, Larkey L, Puzia M, Lee C. Efficacy of the Mindfulness Meditation Mobile App "Calm" to Reduce Stress Among College Students: Randomized Controlled Trial. JMIR Mhealth Uhealth. 2019;7(6):e14273. Published 2019 Jun 25. doi:10.2196/14273</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>88 estudantes de graduação no sudoeste dos Estados Unidos</p> <p>Maioria mulheres (88%) e idade média 21 anos</p> <p>Grupo intervenção e grupo controle</p>	<p>Testar a eficácia inicial e os efeitos sustentados de um dispositivo móvel de meditação mindfulness, explorar o efeito da intervenção nos comportamentos de saúde e a viabilidade e aceitabilidade do aplicativo.</p>	<p>Aplicativo Calm</p> <p>08 sessões</p>	<p>Resultados mostraram diferenças significativas nos resultados de estresse, atenção plena e autocompaixão no grupo intervenção.</p> <p>O aplicativo Calm é uma modalidade eficaz para oferecer meditação mindfulness a fim de reduzir o estresse e melhorar a atenção plena e autocompaixão em estudantes universitários estressados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Calm é um aplicativo móvel de meditação baseada em mindfulness que oferece muitos módulos de guia de prática de meditação mindfulness que variam em tamanho, instrução e conteúdo; - Os participantes foram solicitados a preencher o "Programa 7 Dias de Calma" na primeira semana de intervenção para se familiarizar com os princípios da meditação e padronizar o conteúdo didático introdutório. Cada dia, o programa "7 dias de calma" começou com uma apresentação educacional de um princípio de meditação Mindfulness; - Depois que os participantes completaram o Programa "7 dias de calma", eles foram autorizados a escolher qualquer meditação que eles desejassem; - Durante as 8 semanas, os participantes foram convidados a preencher pelo menos 10 minutos diários de meditação podendo ultrapassar esse limite de tempo escolhendo meditações adicionais; - Se os participantes não fossem alcançando 30 minutos de meditação por semana, eles recebiam um lembrete de texto para meditar;

						<p>- O uso de app para oferecer intervenções baseadas em Mindfulness pode ser uma abordagem mais prática, pois requer menos recursos, os alunos podem participar remotamente e há menos restrições de tempo.</p> <p>Instrumento de avaliação: Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</p>
26	<p>Bond AR, Mason HF, Lemaster CM, Shaw SE, Mullin CS, Holick EA, Saper RB. Embodied health: the effects of a mind-body course for medical students. Med Educ Online. 2013 Apr 30;18:1-8. doi: 10.3402/meo.v18i0.20699. PMID: 23639275; PMCID: PMC3643075.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>27 estudantes de medicina do primeiro e segundo ano da Boston University School of Medicine</p> <p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>Avaliar os efeitos psicológicos em estudantes de medicina de um curso eletivo de 11 semanas, Embodied Health ou EH, que combina ioga e meditação com didática da neurociência</p>	<p>Embodied Health (curso que combina técnicas de ioga com meditação Mindfulness)</p> <p>11 sessões semanais de 1,5 horas</p>	<p>Os resultados mostraram aumento de autorregulação e autocompaixão e na empatia, e redução no estresse percebido.</p> <p>Um curso mente-corpo para estudantes de medicina aumentou a autorregulação e a autocompaixão</p>	<p>- Para criar uma boa experiência pessoal para os inscritos, foi limitado à 27 vagas;</p> <p>- Cada reunião do curso envolveu uma hora de respiração profunda, meditação e ioga, e 30 minutos de palestra de neurociências;</p> <p>- Dois a três artigos relacionados à próxima palestra foram enviados por e-mail para os alunos antes de cada aula para expandir ainda mais o conhecimento da medicina mente-corpo;</p> <p>- O instrutor designou 'lição de casa' aos alunos para praticar diariamente em casa, como exercícios de respiração profunda e meditação;</p> <p>Não utilizaram nenhuma escala de mindfulness</p>
27	<p>Spadaro KC, Hunker DF. Exploring The effects Of An online asynchronous mindfulness meditation intervention with nursing students On Stress, mood, And Cognition: A</p>	<p>26 alunos de graduação e pós-graduação de enfermagem</p>	<p>Explorar o efeito de uma intervenção online de meditação Mindfulness com estudantes de</p>	<p>Intervenção online assíncrona com base no Programa de Redução de Stress Baseada</p>	<p>Os resultados mostraram que o estresse foi significativamente reduzido.</p> <p>As descobertas deste estudo podem iluminar a</p>	<p>- As descrições para cada um dos oito componentes (um componente por semana) de exercícios de mindfulness adaptados com demonstração em vídeo e a narração foram carregados no sistema de gestão de aprendizagem da universidade;</p> <p>- Durante as oito semanas de intervenção online, os participantes foram encorajados a praticar os</p>

	<p>descriptive study. Nurse Educ Today. 2016 Apr;39:163-9. doi: 10.1016/j.nedt.2016.02.006. Epub 2016 Feb 10. PMID: 27006051.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>enfermagem à distância sobre estresse, humor e cognição.</p>	<p>em Mindfulness (MBSR)</p> <p>08 semanas</p>	<p>utilidade de um programa de redução do estresse baseado em Mindfulness oferecido a estudantes de enfermagem a distância. Mais estudos são necessários para melhor demonstrar o efeitoeficácia da intervenção.</p>	<p>componentes durante a semana e escrever sobre suas experiências por meio de um fórum de discussão online;</p> <ul style="list-style-type: none"> - O propósito da prática e a publicação no jornal em formato de fórum de discussão foi para os participantes compartilharem suas experiências e para expandir suas experiências de Mindfulness e aplicá-las à vida cotidiana; - Após a conclusão das sessões, os participantes receberam uma cópia do livro de Kabat-Zinn, <i>Wherever You Go There You Are</i> e seu CD, <i>Mindfulness for Beginners</i> para continuarem as práticas de meditação Mindfulness; - Nem todos os estudantes se adaptam bem ao ambiente online e muitas vezes não suportam a natureza individualizada e independente da aprendizagem necessária para realização das atividades; - Orientação para o ambiente de aprendizagem online e as habilidades, os conhecimentos, as vantagens e as atitudes necessárias para ter sucesso no ambiente de aprendizagem online também devem ser compartilhados antes do início do programa. <p>Não utilizaram escala específica</p>
28	<p>Hjeltnes A, Binder PE, Moltu C, Dundas I. Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for</p>	<p>29 estudantes universitários da Universidade de Bergen</p>	<p>Investigar as experiências subjetivas de estudantes universitários que participaram de um</p>	<p>MBSR</p> <p>08 sessões semanais de 2,5 horas e um retiro de 01 dia na sexta semana</p>	<p>Cinco padrões de significado (temas) foram encontrados:</p> <p>(1) encontrar uma fonte interior de calma, (2) compartilhar uma luta humana, (3) manter o foco em situações de</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Utilizaram entrevistas individuais semiestruturadas para avaliar as experiências dos participantes, dentro de 1 mês após o término das sessões; - Os componentes educacionais das discussões em grupo foram adaptados aos estressores e desempenhos específicos dos problemas de ansiedade experimentados pelo estudante

	<p>university students with academic evaluation anxiety. Int J Qual Stud Health Well-being. 2015 Aug 20;10:27990. doi: 10.3402/qhw.v10.27990. PMID: 26297629; PMCID: PMC4545197.</p> <p>Noruega</p>	<p>25 mulheres e 4 homens</p> <p>Idade média 28 anos</p> <p>Não teve grupo controle</p>	<p>Programa de redução de estresse baseado em <i>Mindfulness</i> (MBSR) para avaliação de ansiedade acadêmica</p>		<p>aprendizado, (4) passar do medo à curiosidade no aprendizado acadêmico, e (5) sentir-se mais auto-aceitável diante de situações difíceis.</p> <p>Encontramos os seguintes temas em suas experiências relatadas no programa MBSR:</p> <p>(1) fornecendo-lhes maneiras de encontrar uma fonte interior de calma quando experimenta estresse e ansiedade,</p> <p>(2) que os alunos aplicaram esses exercícios para manter o foco em diferentes aprendizados e situações</p> <p>(3) que os participantes descreveram sentir mais autoaceitação diante de situações difíceis.</p>	<p>universitário, mantendo fidelidade à estrutura e princípios do guia de currículo MBSR;</p> <p>- O primeiro, o segundo e o quarto autor, fizeram treinamento profissional em MBSR no Center for <i>Mindfulness</i> e atuaram como professores no estudo clínico;</p> <p>- A metodologia exploratória utilizada neste artigo permite uma exploração mais rica e aprofundada das experiências dos participantes durante o programa MBSR;</p> <p>Avaliação por entrevistas individuais semiestruturadas. Não utilizaram escalas.</p>
29	<p>Hutchinson TA, Liben S. Mindful medical practice: An innovative core course to prepare medical students for clerkship.</p>	<p>Estudantes de medicina da Universidade McGill</p>	<p>Ministrar um curso sobre a mente e a</p>	<p>Curso para estudantes de medicina adaptado do MBSR</p>	<p>Acreditam que o curso oferece uma visão clara e uma maneira tangível de preparar os alunos para o estágio.</p>	<p>- Curso aplicado 6 meses antes do início dos estágios;</p> <p>- Voltados para o treinamento de alunos como estar, e permanecer, presente aos seus pacientes no ambiente clínico intenso que eles teriam experiência no estágio;</p>

	<p>Perspect Med Educ. 2020 Aug;9(4):256-259. doi: 10.1007/s40037-020-00591-3. PMID: 32504447; PMCID: PMC7459040.</p> <p>Canadá</p>	<p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>prática médica, que combina um foco clínico em combinação com Mindfulness</p>	<p>7 sessões de 02 horas, com grupos de 20 alunos</p>		<p>- Quando os alunos estão particularmente abertos a aprender habilidades que irão ajudá-los a cuidar dos pacientes;</p> <p>- Em uma sessão de acompanhamento no centro de simulação, um ano depois, os alunos se lembram claramente de cumprir o que foi ensinado no curso.</p> <p>Avaliação: não utilizaram nenhuma escala</p>
30	<p>O'Driscoll, Michelle & Sahm, Laura & Byrne, Helen & Lambert, Sharon & Byrne, Stephen. (2019). Impact of a mindfulness-based intervention on undergraduate pharmacy students' stress and distress: Quantitative results of a mixed-methods study. Currents in Pharmacy Teaching and Learning. 11. 10.1016/j.cptl.2019.05.014.</p> <p>Irlanda</p>	<p>99 estudantes de graduação em farmácia da University College Cork</p> <p>Maioria mulheres (66%)</p> <p>Grupo intervenção e grupo controle</p>	<p>Avaliar os efeitos quantitativos de uma intervenção baseada em Mindfulness nos níveis de estresse, angústia, esgotamento e atenção plena dos alunos de farmácia</p>	<p>MBSR adaptado</p> <p>4 sessões semanais de 02 horas</p>	<p>Estudantes de farmácia experimentaram melhorias no sofrimento mental e estresse após a participação na intervenção. Mindfulness pode ser futuramente parte do curso de farmácia, para promover o autocuidado e o bem-estar para estudantes e futuros profissionais de saúde</p>	<p>- O programa foi incorporado nos horários das aulas dos alunos para facilitar a frequência;</p> <p>- O pesquisador principal concluiu com êxito um curso de formação de professores de 18 meses com o The Mindfulness Center for Professional Training na Irlanda e já pratica mindfulness há cinco anos, ministrou o curso aos participantes. A supervisão regular do ensino foi realizada por uma professora sênior, ela mesma recebeu treinamento dos autores do curso MBSR original na Universidade de Massachusetts Center for Mindfulness. Esse nível de supervisão garantiu a qualidade do ensino e a adesão ao programa;</p> <p>- A prática diária foi diminuída de 45 min para 20 min;</p> <p>- Essas mudanças foram feitas à luz de revisões da literatura existentes que indicaram eficácia em durações mais curtas e o feedback obtido de grupos de foco conduzidos com os alunos durante o projeto da intervenção, especificamente em relação à incapacidade de se comprometer com um programa tão longo;</p> <p>- Embora a prática doméstica diária fosse "prescrita" como parte do curso, participantes auto-relataram não se envolver com isso;</p>

						Instrumento de avaliação: Five Facets of Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
31	<p>OBLITAS GUADALUPE, Luis Armando et al. Incidência de mindfulness no estresse acadêmico em estudantes universitários: um estudo controlado. Ter Psicol, Santiago, v. 37, n. 2 P. 116-128, agosto de 2019. Disponível em <http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082019000200116&lng=es&nrm=iso>. acessado em 21 out. 2021. http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082019000200116.</p> <p>Peru</p>	<p>54 alunos da Universidad Autónoma del Perú</p> <p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Grupo intervenção e grupo controle</p>	<p>Avaliar a incidência de um programa de oito semanas de Mindfulness na redução do estresse acadêmico</p>	<p>08 sessões semanais</p>	<p>Constataram que não houve diferenças significativas nos níveis de estresse do grupo intervenção em comparação ao grupo controle.</p> <p>O resultado é consistente com alguns achados que não atribuem eficácia do Mindfulness na gestão do estresse acadêmico</p>	<p>- Foram usados vídeos de Yolando Calvo Gómez "Mindfulness, first steps" e "Mindfulness emocional, de 13 e 15 minutos, respectivamente, durante todas as sessões semanais, em um ambiente acarpetado, com esteiras e na posição deitada, ao final por cinco minutos, eles ouviram um vídeo de "música Mindfulness" para alcançar uma maior concentração e relaxamento com esta música de meditação consciente;</p> <p>- A título de conclusão, e tendo em conta a revisão da literatura e os achados do estudo, indicamos que existem resultados contraditórios sobre os benefícios da atenção plena no ambiente universitário, a favor e em contra; e apesar do fato de que nossa descoberta está localizada na falta de incidência de atenção plena na redução do estresse acadêmico, consideramos que os dados não devem ser tomados de forma conclusiva, que seria necessário acompanhar e investigar para poder ter resultados conclusivos e definitivos.</p> <p>Não utilizaram escala específica</p>
32	<p>Cuevas-Toro, A. M., DíazBatanero, C., Delgado-Rico, E., & Vélez-Toral, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula:</p>	<p>115 estudantes universitários de Educação Social e Educação</p>	<p>Analisar os efeitos de um programa de curta duração de mindfulness adaptado ao</p>	<p>Programa baseado no MBSR</p>	<p>Resultados mostraram aumento significativo nos níveis de satisfação com a vida e estado de ansiedade.</p>	<p>- O breve programa de mindfulness foi realizado durante o primeiro semestre do curso acadêmico;</p> <p>- Cada sessão (entre 5-10 minutos) foi realizada no início da aula (as aulas duravam 120 minutos);</p>

	<p>un estudio piloto con estudiantes universitarios. <i>Universitas Psychologica</i>, 16(4), 1-13. https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy16-4.imae</p> <p>Espanha</p>	<p>Infantil da Universidade de Huelva.</p> <p>Maioria mulheres (88%), idade entre 18 e 48 anos</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>contexto da sala de aula</p>	<p>07 sessões (02 por semana)</p>	<p>Um breve programa de Mindfulness melhora a satisfação com a vida, mesmo em um período de alto nível ansiedade, como o período de exames.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Na primeira sessão, foram explicados os fundamentos da técnica, bem como as principais dificuldades, tentando ajustar as expectativas para evitar falsas crenças que poderiam levar a um abandono do programa; - As sessões foram conduzidas com supervisão de professores com treinamento em Mindfulness e seguindo um guia baseado em trechos de um áudio previamente selecionado de Martin Ahasuerus (2008) que propõe um programa baseado no MBSR (Kabat-Zinn, 1990); - O final das sessões coincidiu com o início do período de provas; - O programa foi incorporado como uma dinâmica na sala de aula; <p>Instrumento de avaliação: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)</p>
33	<p>FRANCO, Clemente et al. Aumento da motivação de estudantes imigrantes latino-americanos por meio de um programa de mindfulness: um estudo randomizado. <i>Ter Psicol</i>, Santiago, v. 38, n. 1 p. 5-16, abril 2020. Disponível em http://www.scielo.cl/scielonline.php?script=sci_arttext&pid=S0718-48082020000100005&lng=es&nrm=iso. acessado</p>	<p>50 estudantes do primeiro ano</p> <p>52% de mulheres Idade 16 a 18 anos</p> <p>Grupo experimental e grupo controle</p>	<p>Apresentar os resultados de um programa de Mindfulness psicoeducacional sobre motivação para a aprendizagem aplicado a uma amostra de estudantes imigrantes de origem latino-americana</p>	<p>Meditación-Fluir (<i>Meditation-Flow</i>)</p> <p>10 sessões semanais de 01 hora</p>	<p>Os resultados mostram diferenças estatisticamente significativas entre os dois grupos na motivação para a realização e na motivação para aprendizagem.</p> <p>O estudo confirma a eficácia do programa de Mindfulness para melhorar níveis de motivação para</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Atividade extracurricular intitulada "Aprendizagem e prática da atenção plena no contexto escolar"; - <i>Meditation-Flow</i> consiste em repetir uma palavra com uma atitude mental livre e aberta, enquanto direciona a atenção para a área do abdômen para perceber como o ar entra e sai da respiração, mas sem tentar modificar ou alterar o processo respiratório, bastando que você esteja atento para como isso ocorre processando naturalmente e sem esforço; - Este programa de treinamento é completado com várias metáforas e exercícios; - <i>O Meditation-Flow</i> faz parte das técnicas de atenção plena da segunda geração;

	em 21 out. 2021. http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082020000100005 .		vivendo no sudeste da Espanha		realização e motivação para aprender na juventude latino-americana vindo da imigração.	Avaliação: não utilizaram nenhuma escala
	Espanha					
34	Corti L, Gelati C. Mindfulness and Coaching to Improve Learning Abilities in University Students: A Pilot Study. <i>Int J Environ Res Public Health</i> . 2020 Mar 16;17(6):1935. doi: 10.3390/ijerph17061935. PMID: 32188028; PMCID: PMC7142624.	45 estudantes do curso bacharelado de Engenharia de Gestão da School of Polytechnic and Basic Sciences at the University of Naples Federico II	Investigar os efeitos de uma intervenção curta de 10 módulos chamada MEL (Mindful Effective Learning), que integra mindfulness, coaching e treinamento em estratégias de estudo	Mindful Effective Learning (MEL) 10 sessões semanais de 3,5 horas	Os resultados mostraram que os alunos melhoraram a autoconsciência, capacidade de autoavaliação, habilidades de metacognição, o controle de ansiedade. Os resultados sugerem que uma curta intervenção com baseada em Mindfulness, coaching e treinamento em estratégias de estudo podem melhorar a aprendizagem dos alunos	- O treinamento foi conduzido pela primeira autora, em relação às habilidades de coaching, ela é uma coach certificada associada (ACC) credenciado pela ICF (International Coaching Federation), e em relação às habilidades de mindfulness, ela é uma meditadora regular de Mindfulness e obteve vários diplomas como treinadora de Mindfulness; - Os participantes do grupo de intervenção foram divididos em três grupos de 8 alunos porque o coaching em grupo é projetado para no máximo 10 participantes; - Além de trabalhar as emoções e regulação da atenção, consciência e desempenho metacognitivo e motivação algumas sessões específicas eram dedicadas ao estudo de estratégias e técnicas; - O primeiro módulo foi dedicado à criação de um espaço confortável no grupo e apresentação dos principais temas abordados no treinamento; - O treinador facilitou o compartilhamento do grupo para monitorar e avaliar o progresso alcançado em direção aos objetivos da semana anterior; - Foram fornecidos materiais para a lição de casa na forma de referências de livros, apresentações preparadas pelo treinador, vídeos e palestras online;
	Itália	25 mulheres e 20 homens Grupo intervenção e grupo e controle				

						<ul style="list-style-type: none"> - Foi realizada a partilha de momentos com atividades experienciais individuais ou em grupo facilitadas pelo treinador, como jogos e dramatização, resolução de problemas, treinamentos em técnicas específicas, questionários de autorrelato, entrevistas e meditações guiadas orientadas a um objeto específico; - O final foi dedicado a compartilhar as percepções obtidas com o módulo; - Durante o tempo de compartilhar, cada membro do grupo compartilhou algo de sua própria experiência, como emoções, sentimentos e pensamentos; este tempo de compartilhar foi baseado na chamada escuta ativa, na qual aqueles que ouvem estão prontos para aceitar o que os outros trazem para o grupo, sem julgar ou interpretar isto. - O coach deve ser um facilitador e não um especialista; portanto, ele / ela não interfere durante o compartilhamento individual, mas apenas no final quando, por meio de perguntas, o treinador aprofunda os membros na autoconsciência e facilita insights e compreensão. <p>Instrumento de avaliação: Mindful Attention Awareness Scale (MAAS)</p>
35	Van Lith, T., Cheshure, A., Pickett, S.M. et al. Mindfulness based art therapy study protocol to determine efficacy in reducing college stress and anxiety. BMC Psychol 9, 134 (2021).	120 alunos universitários da Florida State University	Determinar o papel da Terapia da arte baseada em Mindfulness como estratégia proativa de saúde mental	Mindfulness-based Art Therapy (MBAT)	Os resultados irão identificar a eficácia e facilidade de uma intervenção de saúde mental acessível voltada para estudantes universitários que sofrem de estresse e ansiedade	<ul style="list-style-type: none"> - Os participantes serão atribuídos a Intervenções apenas artísticas, apenas mindfulness, artísticas baseadas em mindfulness ou um grupo de controle sem intervenção; - Estas intervenções serão entregues usando uma abordagem baseada na web de contato mínimo;

	<p>https://doi.org/10.1186/s40359-021-00634-2</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Grupo intervenção e grupo controle</p>	<p>para estudantes universitários</p>			<ul style="list-style-type: none"> - MBAT é uma abordagem que incorpora Práticas de Mindfulness com prática da arte-terapia para promover saúde, bem-estar e respostas adaptativas ao estresse; - Os grupos devem realizar uma breve tarefa de autocuidado duas vezes por semana; essas técnicas foram apelidadas de "desafios de autocuidado" e foram concebidos para levar apenas 15 min; - Durante as semanas os participantes fizeram o check-in por meio da plataforma online do estudo; <p>Instrumento de avaliação: Five Facet Mindfulness Questionnaire-Short Form (FFMQ-SF)</p>
36	<p>Aherne, D., Farrant, K., Hickey, L. et al. Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. BMC Med Educ 16, 209 (2016). https://doi.org/10.1186/s12909-016-0728-8</p> <p>Irlanda</p>	<p>140 estudantes do 1º ano e 88 do 2º ano de medicina da University of Limerick Graduate Entry Medical School (GEMS)</p> <p>53% de mulheres</p> <p>Idade de 20 a 43 anos</p> <p>Não teve grupo controle</p>	<p>Examinar as percepções e as classificações de satisfação com um Programa de redução do estresse baseado em Mindfulness (MBSR) para o 1º ano (obrigatório) e o 2º ano (opcional) de graduação da faculdade de Medicina.</p>	<p>MBSR adaptado para atender às necessidades dos estudantes de medicina</p> <p>7 semanas</p>	<p>Os alunos do 1º ano (curso obrigatório) estavam menos satisfeitos com o conteúdo e os resultados da aprendizagem do que os alunos do 2º ano (curso opcional). A análise temática do feedback dos alunos do 1º ano identificou temas como ótimo conceito, mal executado; e menos discussão, mais prática. Os temas do 2º ano incluíram ambiente de sessão e satisfação com os tutores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Este estudo compara o uso de uma abordagem obrigatória versus uma abordagem opcional para a participação de uma intervenção baseada em Mindfulness nas percepções e satisfação dos alunos com o curso; - facilitados por psicoterapeutas que são treinados em Mindfulness e estão sob a supervisão de um psicólogo clínico com 25 anos de experiência em Mindfulness; - Antes de iniciar o curso, todos os alunos participaram de uma apresentação de uma hora, apresentando-os aos princípios e evidências do Mindfulness, bem como sua relevância para estudantes de medicina e como foi integrado dentro do programa de graduação médica e da prática clínica; - Os diários de bordo de sua prática foram apresentados no final do curso; - Foi dado tempo para discutir os princípios e as aplicações para os alunos em suas vidas diárias e suas carreiras médicas;

					<p>O curso MBSR foi associado a altos níveis de satisfação e feedback positivo quando entregue em uma base opcional, não sendo obrigatório.</p>	<p>- Havia flexibilidade de sessão para sessão, dependendo de quais problemas surgiram para os participantes durante a semana em sua classe;</p> <p>- Muitos alunos do primeiro ano sentiram que, se você está sendo "forçado" a participar do <i>Mindfulness</i>, você pode não se envolver realmente com a prática, o que requer abertura para a experiência, uma explicação potencial de interação com o curso em comparação aos alunos do 2º ano;</p> <p>Instrumento de avaliação: Questionário de feedback qualitativo</p>
37	<p>Schwind, Jasna K., Elizabeth McCay, Heather Beanlands, Lori Schindel Martin, Jennifer Martin and Marni J. Binder. "Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: A qualitative exploratory pilot study." <i>Nurse education today</i> 50 (2017): 92-96 .</p> <p>Canadá</p>	<p>52 alunos de graduação e pós-graduação</p> <p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>Explorar como alunos de graduação e pós-graduação vivenciam a prática do Mindfulness orientada por um instrutor, especificamente em seus sentimentos de estresse e ansiedade e sua sensação de bem-estar</p>	<p>Breves práticas de mindfulness guiadas (05 minutos) durante 08 semanas no início e final das aulas</p>	<p>Implicações para a educação sugerem pesquisas adicionais que incluam um treinamento experiencial mais completo dos instrutores, bem como fornecer aos alunos uma base mais abrangente sobre Mindfulness</p>	<p>- Os instrutores participantes do curso não receberam treinamento aprofundado sobre práticas de Mindfulness;</p> <p>- No final do semestre, os alunos foram convidados a fornecer feedback por meio de entrevistas individuais ou em pequenos grupos;</p> <p>- Os alunos participantes também foram convidados a se envolver em práticas caseiras individuais de cinco a quinze minutos de respiração atenta, quatro a cinco vezes por semana, e manter um registro de suas experiências;</p> <p>- Uma sugestão dos participantes foi para "Ter uma prática consciente guiada gravada para ouvir" em vez de roteiro escrito a seguir;</p> <p>- Os resultados do estudo destacam que a prática de atenção plena breve é benéfica, não só para os alunos, mas também para os instrutores;</p> <p>Avaliação: não utilizam nenhuma escala</p>

38	<p>Braun SE, Dow A, Loughan A, Mladen S, Crawford M, Rybarczyk B, Kinser P. Mindfulness training for healthcare professional students: A waitlist controlled pilot study on psychological and work-relevant outcomes. Complement Ther Med. 2020 Jun;51:102405. doi: 10.1016/j.ctim.2020.102405. Epub 2020 Apr 14. PMID: 32507424.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>48 estudantes de graduação da área da saúde</p> <p>91% de mulheres</p> <p>Grupo intervenção e grupo controle</p>	<p>Investigar a viabilidade, aceitação e eficácia do MIHP sobre estresse</p>	<p>Mindfulness for Interdisciplinary Healthcare Professional (MIHP)</p> <p>08 sessões semanais de 02 horas</p>	<p>Foram encontrados efeitos no grupo controle nos resultados de burnout, estresse percebido, atenção plena e comprometimento de atividade, nenhum efeito foi encontrado no desempenho cognitivo ou nos resultados de produtividade no trabalho.</p> <p>Os resultados sugerem que o MIHP é viável e aceitável e pode ter benefícios para melhorar atenção plena e redução do esgotamento e estresse.</p>	<p>- MIHP é uma intervenção que incorpora treinamento de meditação, ioga e discussão sobre a aplicação dos princípios do Mindfulness aos estressores comumente enfrentados por profissionais de saúde e alunos;</p> <p>- Participantes foram encorajados a desenvolver uma prática de meditação em casa e fornecido gravações de meditação;</p> <p>- MIHP foi liderado por um estudante em nível de pós-graduação, com mais de oito anos de experiência no ensino de prática de meditação e ioga, mais de 200 horas de treinamento em meditação consciente, e um professor certificado da Yoga Alliance;</p> <p>Instrumento de avaliação: The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</p>
39	<p>de Vibe, M., Solhaug, I., Tyssen, R. et al. Mindfulness training for stress management: a randomised controlled study of medical and psychology students. BMC Med Educ 13, 107 (2013).</p>	<p>288 alunos da Universidade de Oslo e da Universidade de Tromsø</p> <p>76% de mulheres Idade média de 23 anos</p>	<p>Examinar o efeito de um Programa de redução de estresse baseado em Mindfulness (MBSR) de sete semanas sobre estresse mental,</p>	<p>MBSR</p> <p>07 semanas</p>	<p>Estudantes de medicina e psicologia experimentaram melhorias positivas significativas na angústia mental, estresse do estudo, bem-estar subjetivo e atenção plena após a participação no programa MBSR.</p>	<p>- Informações obtidas nas entrevistas com os alunos antes do estudo levou à redução do programa para seis sessões de 1,5 horas cada, uma sessão de 6 horas na semana sete, e 30 minutos de prática diária de atenção plena em casa;</p> <p>- Os instrutores (três homens e três mulheres) eram treinados na realização de cursos MBSR e praticantes de Mindfulness por muitos anos;</p>

	<p>https://doi.org/10.1186/1472-6920-13-107</p> <p>Noruega</p>	Grupo intervenção e grupo controle	estresse do estudo, esgotamento, bem-estar subjetivo e atenção plena dos estudantes de medicina e psicologia			Instrumento de avaliação: The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
40	<p>Lampe, L.C., Müller-Hilke, B. Mindfulness-based intervention helps preclinical medical students to contain stress, maintain mindfulness and improve academic success. BMC Med Educ 21, 145 (2021). https://doi.org/10.1186/s12909-021-02578-y</p> <p>Alemanha</p>	<p>143 estudantes de medicina da Rostock University Medical Center</p> <p>80% de mulheres Idade média de 20 anos</p> <p>Grupo controle e grupo intervenção</p>	Avaliar como o estresse, a atenção plena e o desempenho acadêmico são conectados e se uma intervenção na redução do estresse baseado em mindfulness pode aliviar o estresse entre os alunos de medicina e melhorar suas realizações acadêmicas	MBSR	06 sessões semanais de 02 horas	<p>A intervenção baseada em Mindfulness ajudou a conter o estresse e manter atenção plena durante o período de observação e este efeito durou pelo menos seis meses após a conclusão da intervenção. Em contraste, os efeitos benéficos na escola, os primeiros sucessos foram transitórios e detectáveis apenas na conclusão da intervenção.</p> <p>- Uma abordagem de aprendizagem assistida por pares foi usada, em que o colega era um estudante dois anos mais velho, esse colega tinha sido treinado em MBSR por 08 semanas anteriormente;</p> <p>- Na primeira sessão, grupos de 2-3 alunos cada receberam publicações de Mindfulness e deveriam ser apresentadas durante as sessões seguintes;</p> <p>Instrumento de avaliação: Mindfulness Attention and Awareness Scale (MAAS)</p>
	<p>Barbosa P, Raymond G, Zlotnick C, Wilk J, Toomey R 3rd, Mitchell J 3rd. Mindfulness-based</p>	28 alunos de pós-graduação da área da saúde	Examinar o impacto do treinamento MBSR em	MBSR		<p>Os resultados mostraram diminuição significativa da ansiedade, aumento significativo na empatia,</p> <p>- Cada sessão tinha um componente de processo de grupo consistindo em discussões das atribuições de casa e das experiências da prática de meditação;</p>

41	<p>stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students. <i>Educ Health (Abingdon)</i>. 2013 Jan-Apr;26(1):9-14. doi: 10.4103/1357-6283.112794. PMID: 23823667.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>26 mulheres e 2 homens</p> <p>22 a 30 anos</p> <p>Grupo controle e grupo intervenção</p>	<p>alunos de cinco programas de pós-graduação em saúde em um ensaio quase experimental</p>	<p>08 sessões semanais de 2,5 horas</p> <p>08 horas de retiro na sexta semana</p>	<p>não foram observadas diferenças significativas nos escores de burnout.</p> <p>Os resultados fornecem evidências de suporte de MBSR como uma intervenção comportamental para reduzir a ansiedade e aumentar a empatia entre estudantes de pós-graduação em saúde</p>	<p>Avaliação: não utilizam escala específica.</p>
42	<p>McIndoo CC, File AA, Preddy T, Clark CG, Hopko DR. Mindfulness-based therapy and behavioral activation: A randomized controlled trial with depressed college students. <i>Behav Res Ther</i>. 2016 Feb;77:118-28. doi: 10.1016/j.brat.2015.12.012. Epub 2015 Dec 23. PMID: 26745622.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>50 estudantes universitários com depressão</p> <p>62% de mulheres Idade média de 19 anos</p> <p>Grupo intervenção e grupo controle</p>	<p>Examinar a eficácia de quatro sessões de Terapia baseada em Mindfulness (MBT) e Ativação Comportamental (BA) com estudantes universitários deprimidos</p>	<p>MBSR adaptado</p> <p>04 sessões semanais de 01 hora</p>	<p>Houve forte competência do terapeuta e adesão aos protocolos de tratamento e alta satisfação do paciente com ambas as intervenções. As intervenções foram associadas a reduções significativas de depressão e estresse percebido.</p>	<p>- A intervenção foi aplicada individualmente, e não em grupo; - No final de cada exercício de meditação, o terapeuta e os participantes discutiram experiências emocionais, fisiológicas e cognitivas; - No final de cada sessão, os participantes receberam um CD (produzido por respectivos clínicos) de meditação guiada praticada durante aquela sessão;</p> <p>Instrumento de avaliação: The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</p>

43	<p>Randall Waechter, Gabriel Stahl, Sara Rabie, Bora Colak, Debbi JohnsonRais, Barbara Landon, Kristen Petersen, Shirin Davari, Thinn Zaw, Kesava Mandalaneni & Bianca Punch (2021) Mitigating medical student stress and anxiety: Should schools mandate participation in wellness intervention programs?, <i>Medical Teacher</i>, 43:8, 945-955, DOI: 10.1080/0142159X.2021.1902966</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>Estudantes de medicina</p> <p>59% de mulheres</p> <p>Idade média de 25 anos</p> <p>Grupo intervenção e grupo controle</p>	<p>Examinar a eficácia de uma intervenção de bem-estar com estudantes de medicina, na adesão e envolvimento na intervenção atribuída e nos resultados psicológicos e acadêmicos</p>	<p>12 semanas no total</p>	<p>Os resultados mostraram que houve uma diferença significativa nas medidas de estado de ansiedade e estresse percebido no grupo de intervenção.</p> <p>A atribuição de sessões de intervenção de bem-estar duas vezes por semana protege os estudantes de medicina da ansiedade e do estresse percebido sem impacto negativo no desempenho acadêmico. Os alunos aderiram às sessões e relataram ter gostado delas depois de experimentá-las. O envolvimento é mais importante do que o tipo de atividade de bem-estar</p>	<ul style="list-style-type: none"> - intervenção de bem-estar que mantiveram três subgrupos (ioga, atenção plena, caminhada) - Todas as sessões foram realizadas no campus principal da SGU e após as aulas acadêmicas (ou seja, 17:30 ou mais tarde ou no final de semana); - Um praticante de Mindfulness com 25 anos de treinamento conduziu as sessões de atenção plena; - As sessões seguiram um processo de três etapas alinhado pelo professor tibetano Yongey Mingyur: treinamento para relaxamento, treinamento para estabilizar a atenção e treinamento para maior clareza; - As sessões também incorporam ensinamentos de MBSR (Kabat-Zinn 2013), Tonglen ensinamentos (Chodron 1997), Metta ensinamentos (Salzberg 1995), e ensinamentos Zen e mindfulness (Young 2015); - Não era requisitada a prática em casa; - Os participantes foram convidados a fornecer feedback sobre seu envolvimento no estudo; <p>Não utilizaram escala específica</p>
44	<p>Silveira, Laura Leísa et al. Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. <i>Revista Brasileira de Educação Médica</i> [online]. 2021, v. 45, n. 02 [Acessado 25</p>	<p>21 alunos de medicina da Universidade Federal do Paraná</p> <p>15 mulheres e 6 homens</p> <p>17 a 26 anos</p>	<p>Analisar a percepção sobre um programa de prática meditativa oferecido a estudantes de Medicina com o enfoque nas</p>	<p>Intervenção estudada foi adaptada do programa do livro <i>Mindfulness-based cognitive therapy for depression</i></p>	<p>Os resultados mostraram mudanças significativas no autocuidado, melhora na organização pessoal e maior compreensão de suas emoções.</p> <p>Na perspectiva de uma abordagem em grupo,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os áudios originais indicados para serem ouvidos durante as sessões práticas foram substituídos pela leitura das diretrizes traduzidas do livro para as meditações guiadas em grupo; - Nas sessões em grupo, havia rodadas de perguntas-respostas e reflexões sobre as experiências individuais da semana;

	<p>Outubro 2021] , e053. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200149>. Epub 12 Mar 2021. ISSN 1981-5271. https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200149.</p> <p>Brasil</p>	<p>Sem grupo controle</p>	<p>estratégias apreendidas a partir dessa experiência</p>	<p>Baseado no MBSR</p> <p>08 sessões semanais de 02 horas</p>	<p>além dos efeitos positivos, a prática se mostrou barata e de fácil reprodução. Por se tratar de uma prática com diversos protocolos estabelecidos e bem estudados, poderia se tornar uma inestimável ferramenta de apoio à saúde mental dos estudantes</p>	<p>- As sessões ocorreram dentro da estrutura da universidade, em sala de aula adaptada para esse propósito, onde os alunos se sentavam no chão com almofadas que traziam de casa, arranjados em círculo;</p> <p>- Realizaram-se grupos focais em diversos momentos da vivência dos estudantes na prática de meditação: grupos focais pré-intervenção (G1, G2), grupos focais logo após a intervenção (G3, G4, G5) e um último grupo focal realizado seis meses após a intervenção (G6);</p> <p>- Muitos participantes referiram que os relatos de amigos ou familiares praticantes de meditação os influenciaram a experimentar a intervenção;</p> <p>Avaliação: Grupos focais</p>
45	<p>Chiam EYX, Lopez V, Klainin-Yobas P. Perception on the mind-nurse program among nursing students: A descriptive qualitative study. Nurse Educ Today. 2020 Sep;92:104492. doi: 10.1016/j.nedt.2020.104492. Epub 2020 Jun 6. PMID: 32563790.</p> <p>Cingapura</p>	<p>20 estudantes de graduação em enfermagem</p> <p>17 mulheres e 3 homens</p> <p>19 a 30 anos</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>Explorar as percepções dos alunos em relação ao programa MIND-NURSE</p>	<p>MIND-NURSE</p> <p>08 semanas</p>	<p>Os participantes perceberam benefícios pessoais (como maior consciência de si mesmo, pensamentos, emoções e comportamentos), aspectos interpessoais e profissionais (aplicações aos cuidados de enfermagem)</p> <p>Mais pesquisas deveriam ser realizadas para implantação do programa com alunos de enfermagem de outras universidades</p>	<p>- O programa é uma intervenção baseada em Mindfulness, realizada em grupo, que foi facilitada pelo último autor, que tem experiência com educação em Mindfulness;</p> <p>- Cada sessão era composta por uma aula didática e prática de mindfulness guiada;</p> <p>- os participantes receberam uma cartilha de educação contendo informações teóricas e práticas da formação e um diário de bordo para registrar a prática em casa;</p> <p>- Entrevistas de grupos focais (FGI) foram realizadas pelo primeiro autor, guiado por um roteiro de entrevista semiestruturada. O FGI usou a participação entre os membros do grupo e permitiu-lhes expressar comentários e sugestões úteis sobre o programa;</p>

						Avaliação: grupos focais
46	<p>Van der Riet P, Rossiter R, Kirby D, Dluzewska T, Harmon C. Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: student feedback and lessons learned. <i>Nurse Educ Today</i>. 2015 Jan;35(1):44-9. doi: 10.1016/j.nedt.2014.05.003. Epub 2014 May 21. PMID: 24953673.</p> <p>Austrália</p>	<p>10 estudantes do primeiro ano da graduação em enfermagem e obstetrícia</p> <p>10 mulheres</p> <p>19 a 53 anos</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>Explorar o impacto de uma gestão do estresse de sete semanas e de um programa de Mindfulness como suporte de aprendizagem e método de redução do estresse para estudantes de enfermagem e obstetrícia</p>	<p>Programa de gerenciamento de estresse e Mindfulness (baseado no MBSR)</p> <p>07 semanas</p>	<p>No geral, este programa piloto aumentou a sensação de bem-estar dos participantes. Apesar dos desafios, os benefícios foram identificados a nível pessoal e profissional. Foi fornecido feedback valioso que será usado para desenvolver e expandir ainda mais os programas de gerenciamento de estresse e atenção plena oferecidos aos alunos que frequentam esta universidade</p>	<p>- O programa foi desenvolvido por dois dos pesquisadores como um programa piloto para o primeiro ano alunos de graduação em enfermagem e obstetrícia;</p> <p>- Cada sessão envolveu um componente didático e um componente experiencial;</p> <p>- Informações sobre a experiência dos alunos no programa foram relatadas durante uma entrevista de grupo focal de 60 minutos conduzida duas semanas após a conclusão do programa de sete semanas;</p> <p>- As sessões programadas entraram em conflito ou coincidiram muito com outros compromissos, enquanto dificuldades para incorporar a prática formal em horários já ocupados foram generalizados;</p> <p>Avaliação: grupo focal</p>
47	<p>Soriano-Ayala E, Amutio A, Franco C, Mañas I. Promoting a Healthy Lifestyle through Mindfulness in University Students: A Randomized Controlled Trial. <i>Nutrients</i>. 2020 Aug 14;12(8):2450. doi:</p>	<p>51 estudantes universitários</p> <p>62% de mulheres</p> <p>Idade média de 20 anos</p>	<p>Explorar os efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness de segunda geração conhecida como meditação de</p>	<p>Meditación-Fluir (<i>Meditation-Flow</i>)</p> <p>07 semanas</p>	<p>Os resultados mostraram que o grupo intervenção demonstrou melhora significativa em todas as medidas de resultados.</p> <p>Este programa de Mindfulness poderia</p>	<p>- O programa incluiu exercícios de Mindfulness MBSR, técnicas de Mindfulness usadas na terapia de aceitação e compromisso e exposição para debater sobre metáforas e exercícios usados no Zen e meditação Vipassana;</p> <p>- O programa foi facilitado por um instrutor com vasta experiência na prática e no ensino de técnicas de meditação mindfulness;</p>

	10.3390/nu12082450. PMID: 32824061; PMCID: PMC7468720.	Grupo intervenção e grupo controle	fluxo (<i>Meditación- Fluir</i>) na melhoria de comportamentos de vida saudáveis		contribuir significativamente para o tratamento de transtornos alimentares e vícios, em que estados emocionais e impulsividade são características centrais da condição	- Discussão e feedback sobre os exercícios de meditação da atenção plena praticados durante a semana anterior; - Os participantes foram solicitados a realizar os exercícios de varredura corporal e respiração consciente diariamente em casa por 10 min e 30 min, respectivamente. Não utilizaram nenhuma escala específica
48	Dvořáková K, Kishida M, Li J, Elavsky S, Broderick PC, Agrusti MR, Greenberg MT. Promoting healthy transition to college through mindfulness training with first-year college students: Pilot randomized controlled trial. J Am Coll Health. 2017 May-Jun;65(4):259- 267. doi: 10.1080/07448481.2017. 1278605. Epub 2017 Jan 11. PMID: 28076182; PMCID: PMC5810370.	109 alunos ingressantes na universidade Os participantes eram quase todos de 18 anos de idade e a maioria da amostra era feminino (72 mulheres, 37 homens)	Avaliar a eficácia e viabilidade do treinamento de mindfulness com o objetivo de promover a saúde e o bem- estar dos estudantes universitários do primeiro ano.	Aprendendo a RESPIRAR (L2B) 08 sessões ao longo de 06 semanas (02 sessões nas duas primeiras semanas, e 01 sessão nas quatro semanas seguintes)	Os resultados associaram a um aumento significativo da satisfação com a vida dos alunos e diminuição significativa da depressão e ansiedade. Programas baseados em Mindfulness podem ser uma estratégia eficaz para ter uma vida saudável na transição para a faculdade	- Dois facilitadores treinados adaptaram o programa para direcionar os desafios de desenvolvimento específicos para alunos do primeiro ano da faculdade; - Depois de cada sessão, os facilitadores completaram um registro de fidelidade focado em entregar todos os componentes de conteúdo; - As sessões foram realizadas à noite nas residências para calouros, com cada sessão durando aproximadamente 80 minutos; - Os grupos consistiam em 20 a 25 alunos, com um facilitador líder e um facilitador assistente; - Para facilitar a prática fora da sala de aula e promover a retenção do programa, os alunos receberam cartões de prática em casa, adesivos que os lembram de usar técnicas de Mindfulness em resposta ao estresse (por exemplo, três respirações conscientes), bem como planilhas de casa com sugestões de Mindfulness; Instrumento de avaliação: Mindfulness—The mindfulness attention awareness scale (MAAS)
	Espanha					
	Estados Unidos					

49	<p>Foley T, Lanzillotta-Rangeley J. Stress Reduction Through Mindfulness Meditation in Student Registered Nurse Anesthetists. AANA J. 2021 Aug;89(4):284-289. PMID: 34342565.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>71 estudantes de pós-graduação em enfermagem anestésica</p> <p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>Um projeto prático baseado em evidências foi desenvolvido e implementado para fornecer aos estudantes um novo mecanismo de gerenciamento de estresse</p>	<p>Headspace</p> <p>10 dias</p>	<p>Os resultados mostraram reduções significativas nos escores de depressão, ansiedade e estresse.</p> <p>O uso da meditação Mindfulness como um mecanismo de enfrentamento foi considerada eficaz nesta população. Significativa diminuição da depressão, ansiedade e estresse foram observados.</p>	<p>- Os participantes foram convidados por e-mail para uma apresentação chamada Introdução à Meditação Mindfulness para Gerenciamento de estresse;</p> <p>- A apresentação consistia em uma visão geral da meditação Mindfulness e uma introdução ao aplicativo Headspace;</p> <p>- A primeira sessão foi feita junto com uma classe para familiarizar os participantes com o software;</p> <p>- Headspace é um guia de meditação de atenção plena guiada, uma plataforma de integração disponível em dispositivos inteligentes e online. Isto oferece um curso básico introdutório gratuito de 10 dias em meditação Mindfulness, bem como um serviço de assinatura com categorias de cursos de meditação guiada;</p> <p>Não utilizaram escala específica</p>
50	<p>Minichiello V, Hayer S, Gillespie B, Goss M, Barrett B. Developing a Mindfulness Skills-Based Training Program for Resident Physicians. Fam Med. 2020 Jan;52(1):48-52. doi: 10.22454/FamMed.2020.461348. PMID: 31914184.</p> <p>Estados Unidos</p>	<p>17 alunos residentes de medicina</p> <p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>Testar um programa de treinamento de Mindfulness e avaliar seu impacto no esgotamento e resiliência do médico residente</p>	<p>MBSR adaptado de 10 horas</p> <p>05 sessões</p>	<p>Um programa de treinamento de mindfulness para médicos residentes pode ser integrado ao cronograma de residência como parte do currículo. Os resultados preliminares mostram potencial para crescimento pessoal e mudanças positivas nas relações com os pacientes.</p>	<p>- Optaram por prolongar a aula final de 1,5 para 4 horas para espelhar a experiência do dia a dia que é fundamental para a redução do estresse com base na atenção plena (MBSR), para revisar as práticas de mindfulness previamente facilitadas e para dar tempo para o processamento em grupo de todo o treinamento de mindfulness. Esta última turma teve a maior assiduidade de todas as sessões;</p> <p>Instrumento de avaliação: The Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)</p>

51	<p>Küchler, AM., Schultchen, D., Pollatos, O. et al. StudiCare mindfulness—study protocol of a randomized controlled trial evaluating an internet- and mobile-based intervention for college students with no and “on demand” guidance. <i>Trials</i> 21, 975 (2020). https://doi.org/10.1186/s13063-020-04868-0</p> <p>Alemanha</p>	<p>387 estudantes universitários em 15 universidades da Alemanha, Suíça e Áustria</p> <p>Sem informação de idade e gênero dos participantes</p> <p>Grupo intervenção e grupo controle</p>	<p>Avaliar a eficácia do IMI StudiCare Mindfulness (StudiCare-M) para estudantes universitários e examinar potenciais moderadores e mediadores, contribuindo para as questões de “Como” e “para quem” essas intervenções funcionam.</p>	<p>StudiCare Mindfulness (StudiCare-M)</p> <p>7 sessões semanais de 60 minutos</p>	<p>Os resultados não foram divulgados até o momento.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Intervenções baseadas em dispositivos móveis (IMIs) - Duas sessões são desbloqueadas 4 e 12 semanas após a conclusão do sétimo módulo para garantir a sustentabilidade dos efeitos da intervenção; - Conteúdos são oferecidos por meio de texto, imagens e elementos interativos (como questionários ou conteúdo condicional); - No início de cada módulo, os participantes são encorajados a revisar seus deveres de casa, bem como seus momentos mais e menos atentos da semana; - Mensagens de texto são enviadas para lembrar os participantes de sua tarefa de casa, motivá-los a integrar as técnicas aprendidas em sua vida diária, e geralmente levá-los a ser atento durante o dia; <p>Instrumento de avaliação: Freiburg Mindfulness Inventory FMI</p>
52	<p>Lever Taylor B, Strauss C, Cavanagh K, Jones F. The effectiveness of self-help mindfulness-based cognitive therapy in a student sample: a randomised controlled trial. <i>Behav Res Ther.</i> 2014 Dec;63:63-9. doi: 10.1016/j.brat.2014.09.007. Epub 2014 Sep 22. PMID: 25302763.</p>	<p>79 estudantes universitários</p> <p>81% de mulheres Idade média de 28 anos</p> <p>Grupo controle de lista de espera</p>	<p>Examinar a eficácia do MBCT-SH sem suporte para alunos</p>	<p>MBCT 8 semanas</p> <p>A intervenção foi o livro MBCT-SH “<i>Mindfulness: Um guia prático para encontrar paz em um mundo frenético</i>”</p>	<p>Os resultados mostraram diminuições significativas em ansiedade, depressão e gravidade dos sintomas de estresse e significativas melhorias em satisfação de vida, atenção plena e autocompaixão.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Os participantes são convidados a ler um capítulo por semana e praticar uma série de 20 a 30 minutos de práticas de atenção plena do CD que acompanha o livro. - Foram enviados lembretes automáticos semanais por e-mail para ler o próximo capítulo; - Os participantes não tiveram nenhum outro contato com a equipe de pesquisa além dos e-mails; - O envolvimento com a intervenção foi alto, apesar da falta de apoio do instrutor.

	Reino Unido			(Williams & Penman, 2011)	Essas descobertas abrem caminho para pesquisas futuras sobre MBCT-SH e sugerem que pode ser um benefício real para pessoas que sofrem de ansiedade, depressão e estresse.	Instrumento de avaliação: <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> (FFMQ)
53	Yüksel A, Bahadır Yılmaz E. The effects of group mindfulness-based cognitive therapy in nursing students: A quasi-experimental study. <i>Nurse Educ Today</i> . 2020 Feb;85:104268. doi: 10.1016/j.nedt.2019.104268. Epub 2019 Nov 14. PMID: 31765872. Turquia	82 estudantes universitários de enfermagem do segundo ano de graduação 80% de mulheres Idade média de 20 anos Grupo intervenção e grupo controle	Determinar os efeitos da terapia cognitiva baseada em Mindfulness em grupo sobre depressão, ansiedade e níveis de estresse em estudantes de enfermagem.	Estrutura do programa foi baseada no MBSR e MBCT 08 sessões semanais de 2 horas	Um programa de terapia cognitiva baseado em mindfulness em grupo realizado com estudantes de enfermagem teve um efeito na consciência de atenção plena e nos níveis de estresse dos alunos. Os resultados deste estudo indicam que este programa pode ser usado para reduzir os níveis de estresse em estudantes de enfermagem	- A intervenção foi realizada pelo primeiro pesquisador que recebeu treinamento em MBCT e MBSR; Instrumento de avaliação: <i>Mindful Attention Awareness Scale</i> (MAAS)
54	Gür, Ganime & Yılmaz, Emine. (2020). The effects of mindfulness-based empathy training on empathy and aged discrimination in nursing students: A randomised controlled trial.	123 estudantes de enfermagem 70% de mulheres e idade média de 21 anos	Examinar o efeito do programa de Treinamento de Empatia Baseado em Mindfulness (MBET) em	Mindfulness-based empathy training (MBET) 8 semanas, com 02 sessões semanais	Este estudo indicou que a empatia pode ser aprimorada ao longo de 8 semanas quando as práticas de atenção plena são integradas em um currículo.	- O Programa foi conduzido por um dos autores que recebeu treinamento em MBCT. Não utilizaram nenhuma escala específica

	Complementary Therapies in Clinical Practice. 39. 101140. 10.1016/j.ctcp.2020.101140. Turquia	Grupo intervenção e grupo controle	empatia de estudantes de enfermagem e discriminação de idosos.		Pode-se dizer que o MBET não causa uma mudança significativa nos escores relacionados à discriminação de idosos.	
55	Mak WW, Chio FH, Chan AT, Lui WW, Wu EK. The Efficacy of Internet-Based Mindfulness Training and Cognitive-Behavioral Training With Telephone Support in the Enhancement of Mental Health Among College Students and Young Working Adults: Randomized Controlled Trial. J Med Internet Res. 2017 Mar 22;19(3):e84. doi: 10.2196/jmir.6737. PMID: 28330831; PMCID: PMC5382258. China	604 estudantes e funcionários de universidades 75% de mulheres 02 grupos (iMIND e iCBT)	Examinar a eficácia de um programa de treinamento baseado em mindfulness na Internet (iMIND) em comparação com o programa de treinamento cognitivo-comportamental baseado na Internet (iCBT) na promoção da saúde mental entre estudantes universitários e jovens adultos	iMIND 8 sessões de 30 a 45 minutos	Ambos os programas de saúde mental baseados na Internet mostraram potencial para melhorar a saúde mental do pré à pós-avaliação, e tal melhora foi mantida no acompanhamento de 3 meses.	<ul style="list-style-type: none"> - O formato de entrega do iMIND envolveu leituras didáticas (por exemplo, a natureza do sofrimento humano de acordo com a perspectiva budista), aprendizagem experiencial (por exemplo, meditação guiada) e aplicações da vida diária (por exemplo, desenvolver a consciência sobre como o abandono do apego pode levar a paz interior); - Para melhorar as experiências do usuário, foram realizadas melhorias no iMIND tornando o conteúdo mais interativo e mais esteticamente atraente; - Apoiadores treinados contataram cada participante semanalmente por telefone e e-mail para reconhecer o tempo gasto no programa, garantir sua compreensão do curso e instruções relacionadas, incentivá-los a continuar participando e fornecer diretrizes para as atividades de dever de casa; - Os participantes foram orientados a ligar e / ou enviar e-mail para o assistente de pesquisa para esclarecimentos em caso de dúvidas ou problemas durante o curso da intervenção; <p>Não utilizaram escala específica</p>
	Correia HM, Smith AD, Murray S, Polak LS, Williams B, Cake MA. The	70 estudantes de medicina veterinária	Fornecer dados preliminares sobre a	Mindfulness for Academic Success (MAS)	Os resultados sugerem que apesar da intervenção de	<ul style="list-style-type: none"> - O programa usou o formato de tópico e estrutura do programa MAS, mas foi adaptado para aumentar a relevância para os alunos de ciências veterinárias (por

56	<p>Impact of a Brief Embedded Mindfulness-Based Program for Veterinary Students. <i>J Vet Med Educ.</i> 2017 Spring;44(1):125-133. doi: 10.3138/jvme.0116-026R. PMID: 28206840.</p> <p>Austrália</p>	<p>Idade média de 21 anos, 07 homens e 63 mulheres</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>implementação de um programa baseado em mindfulness desenvolvido para estudantes de veterinária</p>	<p>05 sessões de 2 horas</p>	<p>mindfulness, os sintomas gerais de estresse, depressão e ansiedade entre os participantes aumentaram entre o início e o final do semestre.</p> <p>Os resultados sugerem que o envolvimento regular na prática da atenção plena agiu potencialmente como um fator de proteção para os alunos que já apresentavam leves sintomas de ansiedade e depressão no início do semestre.</p>	<p>exemplo, como a atenção plena pode ser usada na profissão veterinária) e para permitir a incorporação no currículo básico para alunos de veterinária pré-clínica;</p> <ul style="list-style-type: none"> - O programa foi ministrado por psicólogos com treinamento e experiência em intervenções baseadas na atenção plena; - Os alunos preencheram um formulário de avaliação do programa no final da sessão final, com uma avaliação em uma escala de 5 pontos de o quão úteis eles acharam os tópicos e as práticas de atenção plena, de não úteis a extremamente úteis; <p>Não utilizaram escala específica</p>
57	<p>Medlicott, E.; Phillips, A.; Crane, C.; Hinze, V.; Taylor, L.; Tickell, A.; Montero-Marin, J.; Kuyken, W. The Mental Health and Wellbeing of University Students: Acceptability, Effectiveness, and Mechanisms of a Mindfulness-Based Course. <i>Int. J. Environ. Res. Public Health</i> 2021, 18, 6023.</p>	<p>86 alunos de graduação e pós-graduação</p> <p>67% de mulheres Idade média de 25 anos</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>Explorar a aceitabilidade e a eficácia de um curso de mindfulness de 8 semanas conduzido por um instrutor ("Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World"; Williams e Penman, 2011) para melhorar o bem-estar e a</p>	<p>"Mindfulness: Finding Peace in a Frantic World" (M-FP)</p> <p>08 sessões semanais de 90 minutos</p>	<p>Os resultados sugerem que esta intervenção mindfulness é aceitável e eficaz para estudantes universitários e pode apoiar o estudo acadêmico. As melhorias na saúde mental foram mediadas por melhorias na atenção plena e na resiliência, mas não na autocompaixão. Melhorias significativas na orientação dos alunos para suas metas</p>	<ul style="list-style-type: none"> - O programa foi adaptado do Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT); - O curso é desenvolvido para uma população não clínica e os participantes aprendem habilidades que podem usar em suas vidas diárias para quebrar o ciclo de ansiedade, estresse e exaustão, bem como promover saúde mental e bem-estar; - Foram divididos em 10 grupos; <p>Instrumento de avaliação: Questionário de Mindfulness de Cinco Facetas-Formulário Curto (FFMQ-SF) que é uma versão abreviada de 15 itens do Questionário de Mindfulness de Cinco Facetas (FFMQ)</p>

	https://doi.org/10.3390/ije_rph18116023		saúde mental, orientação e motivação para objetivos acadêmicos, e os mecanismos que conduzem essas mudanças.		acadêmicas, medidas pelo "compromisso", "probabilidade" de alcançar e sentir-se mais equipado com as "habilidades e recursos" necessários, foram encontradas na pós-intervenção	
58	Lyzwinski LN, Caffery L, Bambling M, Edirippulige S. The Mindfulness App Trial for Weight, Weight-Related Behaviors, and Stress in University Students: Randomized Controlled Trial. JMIR Mhealth Uhealth. 2019 Apr 10;7(4):e12210. doi: 10.2196/12210. PMID: 30969174; PMCID: PMC6479283. Nova Zelândia	90 alunos de graduação 74% de mulheres 18 a 25 anos Grupo intervenção de mindfulness e grupo de automonitoramento comportamental para dieta e exercícios	Testar a eficácia, aceitabilidade e viabilidade de um aplicativo de mindfulness adaptado ao aluno para peso, comportamentos relacionados ao peso e estresse	My Student Mindfulness App (técnicas do MBSR e alimentação consciente) 11 semanas	Um aplicativo de Mindfulness demonstrou eficácia para estresse, comportamentos alimentares, atenção plena e alimentação consciente, mas os tamanhos de efeito foram pequenos. Estudos futuros devem ser conduzidos por períodos mais longos de tempo e com maior adesão dos participantes.	- O aplicativo foi adaptado para estudantes universitários, com temas-chave sobre ganho de peso em estudantes universitários e estressores comuns de estudantes universitários; - O aplicativo possui áudios e vídeos, além de conteúdo educacional padrão escrito; - Outro recurso que foi adicionado ao aplicativo foi o exercício consciente que se concentrava no incentivo à atividade física e ao movimento de uma perspectiva de mindfulness; Instrumento de avaliação: Cognitive and Affective Mindfulness Revised Scale (Questionário de Mindfulness Cognitivo e Afetivo)
	O'Driscoll M, Byrne S, Byrne H, Lambert S, Sahm LJ. Undergraduate pharmacy students'	21 alunos de graduação em farmácia	Obter as opiniões e percepções dos alunos sobre o	MBSR em formato adaptado	A intervenção foi considerada pelos participantes como um meio potencialmente	- O conteúdo da intervenção foi elaborado pelos autores, combinando seu conhecimento pessoal em intervenções baseadas em mindfulness e educação

59	<p>experiences of a mindfulness-based intervention. <i>Curr Pharm Teach Learn.</i> 2019 Nov;11(11):1083-1094. doi: 10.1016/j.cptl.2019.07.014. Epub 2019 Nov 21. PMID: 31783953.</p> <p>Irlanda</p>	<p>62% de mulheres</p> <p>Sem grupo controle</p>	<p>conteúdo e o design de uma intervenção baseada em mindfulness.</p>	<p>4 sessões semanais de 2 horas</p>	<p>adequado para ensinar o autocuidado, com sugestões para melhorar a aceitabilidade e acessibilidade. Esses importantes insights podem ser extraídos por educadores de farmácia no desenvolvimento de futuras iniciativas educacionais de redução do estresse dentro do currículo de farmácia.</p>	<p>em farmácia com descobertas de suas revisões de literatura e grupos focais de alunos;</p> <ul style="list-style-type: none"> - Feito um acordo com o grupo sobre quais condições fariam um “espaço seguro” para compartilhar experiências, por exemplo, confidencialidade, respeito; - O facilitador do curso e pesquisador principal recebeu 18 meses de treinamento do Mindfulness Centre for Professional Training na Irlanda e tem praticado mindfulness por mais de cinco anos; - A supervisão do ensino foi fornecida por um professor de mindfulness experiente que foi treinado por uma equipe sênior do Centro de Mindfulness da Universidade de Massachusetts; <p>Instrumento de avaliação: entrevistas individuais</p>
----	---	--	---	--------------------------------------	---	---

ANEXOS**ANEXO I****AVALIAÇÃO PRÉVIA DE SAÚDE**

Prezado participante, abaixo seguem algumas questões sobre sua condição de saúde com a intenção de oferecer um cuidado individualizado. Por favor, seja o mais honesto possível nas respostas.

Informamos que todos os dados serão confidenciais.

Esse é uma ficha padronizada do Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em MBRP.

Atenciosamente,

Equipe do Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em MBRP

***Obrigatório**

Nome *

E-mail *

É portador de algum dos seguintes transtornos? Se sim, assinale se está em tratamento psicoterápico *

	Não	Acho que sim	Sim, diagnosticado	Sim, em tratamento psicoterápico
Depressão				
Transtorno de ansiedade				
Transtorno afetivo bipolar				
Esquizofrenia				

Uso problemático de drogas incluindo álcool e tabaco				
Compulsão alimentar				
Transtorno do controle do impulso				
Transtorno obsessivo compulsivo				
Jogo patológico (compulsão por jogos)				
Dependência de internet				
Compulsão sexual				
Síndrome do pânico				
Transtorno de personalidade				

Se for portador de transtorno de personalidade, indique qual:

Tem alguma outra condição de saúde que seria importante relatar? *

Como por exemplo epilepsia, câncer, limitações físicas etc.

Sim

Não

Se sim, indique qual:

Toma algum medicamento de uso contínuo? *

Sim

Não

Se sim, indique qual:

Está passando por alguma situação estressante ou mais complicada do que o usual? *

Podéria deixar um telefone de contato para emergências?

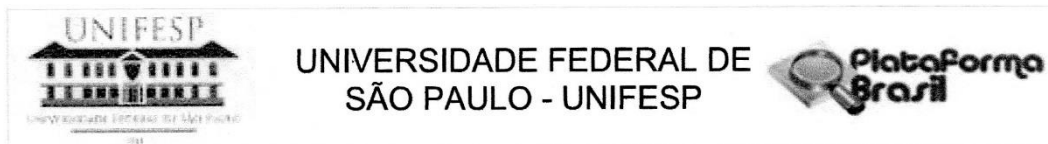
Nome e telefone

Você possui algum convênio de saúde? Se sim, qual?

* Declaro, para resguardo de responsabilidade civil ou penal que, de acordo com as normas do Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em MBRP, sou responsável pela veracidade das informações declaradas acima.

ANEXO II

PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA DA UNIFESP



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Prevenção de Reatividades baseado em Mindfulness (MBRP) com graduandos do curso Bacharelado em Ciências e Tecnologia da Universidade Federal do ABC

Pesquisador: Lidia Ruiz Moreno Brisola

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 51927721.0.0000.5505

Instituição Proponente: Universidade Federal de São Paulo

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.114.238

Apresentação do Projeto:

Projeto CEP/UNIFESP n: 1105/2021 (parecer final)

Projeto de mestrado profissional de Rosana Camargo Sieiro.

Orientadora Profa. Dra. Lidia Ruiz Moreno Brisola.

Coorientadora: Profª Drª Patricia Lima Dubeux Abensur.

Projeto vinculado ao Centro de Desenvolvimento do Ensino Superior em Saúde, Campus São Paulo, Escola Paulista de Enfermagem, UNIFESP.

- Centros Coparticipantes: Fundação Universidade Federal do Abc – UFABC.

Nome da responsável no centro coparticipante: Rosana Camargo Sieiro.

-As informações elencadas nos campos "Apresentação do Projeto", "Objetivo da Pesquisa" e "Avaliação dos Riscos e Benefícios" foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (<PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1821908.pdf > postado em 14/09/2021).

APRESENTAÇÃO: O início da vida acadêmica proporciona mudanças e novas experiências na vida do estudante, sendo uma fase suscetível ao estresse e ao desequilíbrio emocional. Considerando os prejuízos que essa realidade pode exercer sobre o universitário, observa-se a importância de intervenções voltadas à regulação emocional dos estudantes, sendo a intervenção baseada em

Endereço: Rua Botucatu, 740

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

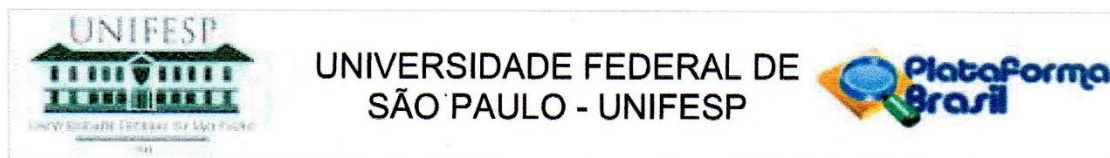
UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)5571-1062

Fax: (11)5539-7162

E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 5.114.238

Mindfulness uma possibilidade de promover a saúde e o bem-estar da comunidade discente. Mindfulness pode ser definido como uma qualidade da consciência, que surge ao prestar atenção ao momento presente, de forma intencional e sem julgamento. Existem diversos artigos e pesquisas que apresentam resultados e eficácias de intervenções baseadas em Mindfulness, porém há uma escassez de informações sobre a influência do professor e o processo didático pedagógico dessas intervenções. O objetivo desta pesquisa é caracterizar o processo de ensino aprendizagem do protocolo de Prevenção de Reatividades baseado em Mindfulness (MBRP), com estudantes do curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia na Universidade Federal do ABC. Serão oferecidas 15 vagas e realizado em formato on-line. A pesquisa será de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, e terá como material de análise questionários semiestruturados, observação participante e entrevista grupal. Para análise dos dados será utilizada a análise de conteúdo temática.

Objetivo da Pesquisa:

OBJETIVO GERAL: Caracterizar o processo de ensino aprendizagem do protocolo de Prevenção de Reatividades baseado em Mindfulness (MBRP) com estudantes do curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia na Universidade Federal do ABC.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Implementar o protocolo MBRP, no formato online, com estudantes do curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia na Universidade Federal do ABC.
- Analisar o processo de ensino-aprendizagem do protocolo MBRP a partir dos princípios pedagógicos, dos objetivos, conteúdos, estratégias de ensino, aprendizagem e avaliação;
- Conhecer os efeitos do protocolo MBRP, no estado emocional, na perspectiva dos participantes.

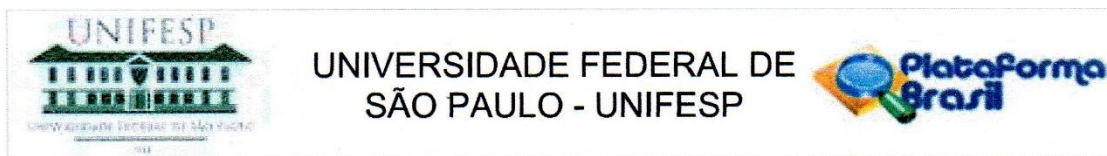
Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Em relação aos riscos e benefícios, o pesquisador(a) declara:

RISCOS: Risco de quebra de sigilo e confidencialidade. Os participantes serão preservados, uma vez que, não será divulgada a sua identidade.

BENEFÍCIOS: - Produção de conhecimento em estratégias de ensino-aprendizagem em intervenções baseadas em Mindfulness. - Beneficiar diretamente os discentes da UFABC, com a implementação do protocolo "Prevenção de Reatividades baseado em Mindfulness (MBRP)", proporcionando um melhor desempenho acadêmico e a promoção do bem-estar geral.

Endereço: Rua Botucatu, 740
Bairro: VILA CLEMENTINO **CEP:** 04.023-900
UF: SP **Município:** SAO PAULO
Telefone: (11)5571-1062 **Fax:** (11)5539-7162 **E-mail:** cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 5.114.238

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

- As informações elencadas neste campo foram retiradas do arquivo Informações Básicas da Pesquisa (<PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1821908.pdf > postado em 14/09/2021); e do arquivo do projeto detalhado enviado (<14_09_21projetoRosanaSieiro.pdf> postado em 14/09/2021).

TIPO DE ESTUDO: Para esta pesquisa propõe-se um estudo descritivo, de carácter exploratório, com abordagem qualitativa.

LOCAL: A pesquisa será realizada em uma Instituição Federal, situada na cidade de Santo André.

- O recurso utilizado para realização dos encontros virtuais será uma ferramenta de reunião eletrônica, por meio de computador ou celular, utilizando a plataforma ZOOM.

PARTICIPANTES: Serão convidados a participar da pesquisa, 15 alunos que tenham ingressado no ano de 2020 e estejam regularmente matriculados no curso BC&T, em qualquer um dos períodos (diurno e noturno) e no campus Santo André, onde se encontram o maior número de disciplinas e alunos desse curso.

- Critério de Inclusão:

- Ter entre 18 e 30 anos;

- Estar regularmente matriculado no curso BC&T, no campus Santo André da UFABC;

- Ter ingressado no ano de 2020.

- Critério de Exclusão:

- Fase aguda de transtornos;

- Transtorno de personalidade;

- Ideação suicida;

- Quadros psicóticos ativos

- Recrutamento dos participantes: A divulgação do convite (APÊNDICE I) e o link para preenchimento do formulário de inscrição (APÊNDICE II), será realizada pelo e-mail institucional dos alunos de graduação da UFABC e por redes sociais em que esses alunos estão incluídos. O recrutamento dos participantes será realizado por meio de inscrição via formulário Google Forms, onde serão disponibilizadas 15 vagas para participação da pesquisa e 20 vagas de lista de espera. Para os primeiros 15 alunos selecionados será enviada uma ficha de avaliação prévia de saúde padronizada do Centro Brasileiro de Pesquisa e Formação em MBRP (ANEXO I), por e-mail via

Endereço: Rua Botucatu, 740

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)5571-1062

Fax: (11)5539-7162

E-mail: cep@unifesp.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SÃO PAULO - UNIFESP



Continuação do Parecer: 5.114.238

formulário Google Forms.

PROCEDIMENTOS: O protocolo que será desenvolvido na realização da intervenção, corresponde ao "Prevenção de Reatividades baseado em Mindfulness (MBRP)" (BOWEN; et al., 2009), na sua versão adaptada por MBRP Brasil.

- As técnicas de coleta de dados utilizadas serão o questionário semiaberto, a observação participante e a entrevista grupal.

- No questionário inicial (APÊNDICE III) serão coletados dados sociais e do estado emocional dos participantes, e será encaminhado por e-mail via formulário Google Forms para os participantes, antes do início do protocolo. Durante a realização dos encontros será utilizada a observação participante, onde serão analisados os processos de ensino aprendizagem a partir dos princípios pedagógicos dos conteúdos propostos e estratégias de ensino, e possíveis efeitos relacionados à regulação emocional, na perspectiva dos participantes.

- As falas serão gravadas durante os encontros, e posteriormente transcritas e sistematizadas.

- Ao final do protocolo será utilizado um questionário (APÊNDICE V) e a entrevista grupal (APÊNDICE VI) para conhecimento dos resultados das estratégias desenvolvidas durante o programa, da reflexão dos participantes sobre o conteúdo ofertado e de efeitos relacionados à regulação emocional, para que esses dados sejam cruzados com os coletados no questionário inicial e durante os encontros.

- Retorno para os participantes em caso de percepção de ambas psicológicas (aconselhamento e orientações): caso algum participante selecionado, esteja em fase aguda de demandas psicológicas ou psiquiátricas e não se encontre em tratamento, conforme orientação do protocolo MBRP, ele(a) será encaminhado para a Seção Psicossocial da UFABC para que aconteça o seu acolhimento.

(mais informações, ver projeto detalhado).

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

1-Foram apresentados adequadamente os principais documentos: folha de rosto; projeto completo; cópia do cadastro CEP/UNIFESP, orçamento financeiro e cronograma.

2- O modelo do TCLE foi apresentado pelo(a) pesquisador(a) (<TCLE.docx>).

3- Os modelos de questionários estão anexados no final do projeto detalhado.

4- O modelo de convite para participação na pesquisa está no apêndice I do projeto detalhado.

Recomendações:

RECOMENDAÇÃO 1- O parecer do CEP/UNIFESP é fortemente baseado nos textos do protocolo

Endereço: Rua Botucatu, 740

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

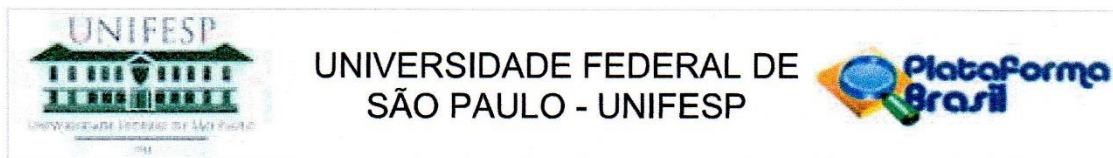
UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)5571-1062

Fax: (11)5539-7162

E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 5.114.238

encaminhado pelos pesquisadores e pode conter, inclusive, trechos transcritos literalmente do projeto ou de outras partes do protocolo. Trata-se, ainda assim, de uma interpretação do protocolo. Caso algum trecho do parecer não corresponda ao que efetivamente foi proposto no protocolo, os pesquisadores devem se manifestar sobre esta discrepância. A não manifestação dos pesquisadores será interpretada como concordância com a fidedignidade do texto do parecer no tocante à proposta do protocolo.

RECOMENDAÇÃO 2- Destaca-se que o parecer consubstanciado é o documento oficial de aprovação do sistema CEP/CONEP, disponibilizado apenas por meio da Plataforma Brasil.

RECOMENDAÇÃO 3- É obrigação do pesquisador desenvolver o projeto de pesquisa em completa conformidade com a proposta apresentada ao CEP. Mudanças que venham a ser necessárias após a aprovação pelo CEP devem ser comunicadas na forma de emendas ao protocolo por meio da Plataforma Brasil.

RECOMENDAÇÃO 4- O CEP informa que a partir desta data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (semestralmente), e o relatório final, quando do término do estudo, por meio de notificação pela Plataforma Brasil. Os pesquisadores devem informar e justificar ao CEP a eventual necessidade de suspensão temporária ou suspensão definitiva da pesquisa.

RECOMENDAÇÃO 5- Os pesquisadores devem manter os arquivos de fichas, termos, dados e amostras sob sua guarda por pelo menos 5 anos após o término da pesquisa.

RECOMENDAÇÃO 6- Intercorrências e eventos adversos devem ser relatados ao CEP/UNIFESP por meio de notificação enviada pela Plataforma Brasil.

RECOMENDAÇÃO 7- Se na pesquisa for necessário gravar algum procedimento (exemplos: entrevistas, grupos focais), o CEP/UNIFESP recomenda que as gravações sejam feitas em aparelhos a serem utilizados única e exclusivamente para a pesquisa.

RECOMENDAÇÃO 8- Os pesquisadores deverão tomar todos os cuidados necessários relacionados à coleta dos dados, assim como, ao armazenamento dos mesmos, a fim de garantir o sigilo e a confidencialidade das informações relacionadas aos participantes da pesquisa.

Endereço: Rua Botucatu, 740
Bairro: VILA CLEMENTINO **CEP:** 04.023-900
UF: SP **Município:** SAO PAULO
Telefone: (11)5571-1062 **Fax:** (11)5539-7162 **E-mail:** cep@unifesp.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SÃO PAULO - UNIFESP



Continuação do Parecer: 5.114.238

RECOMENDAÇÃO 9- Uma vez concluída a coleta de dados, é recomendado ao pesquisador responsável fazer o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico local, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem".

RECOMENDAÇÃO 10- Se a coleta de dados for realizada em ambiente virtual, solicitamos que sigam as orientações contidas no OFÍCIO CIRCULAR Nº 2/2021/CONEP/SECNS/MS, disponível para leitura em: http://conselho.saude.gov.br/images/Oficio_Circular_2_24fev2021.pdf.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Respostas ao parecer nº 5037381 de 14 de Outubro de 2021. PROJETO APROVADO.

RESPOSTA DE PENDÊNCIA

PENDÊNCIA 1. Verificamos que a Fundação Universidade Federal do ABC foi adicionada como instituição coparticipante desta pesquisa. Conforme informações divulgadas no site do CEP-Unifesp (<https://cep.unifesp.br/participante-coparticipante#quando-a-unifesp-e-o-centro-coordenador-e-inclui-outrocentro-como-coparticipante>), quando a Unifesp é centro coordenador e adiciona demais centros coparticipantes é necessário adicionar na Plataforma Brasil para análise:

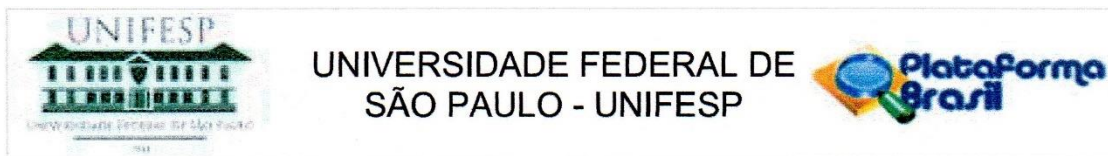
PENDÊNCIA 1.1. Carta da instituição Coparticipante de ciência e autorização (uma carta para cada instituição): nesta carta deverá constar que a instituição aceita ser coparticipante ou participante na pesquisa e está ciente dos procedimentos que serão realizados. A carta, preferencialmente carimbada, deverá ser assinada pelo dirigente institucional ou pessoa por ele delegada, com identificação de cargo/função e respectiva assinatura.

RESPOSTA: A Carta da Instituição Coparticipante (UFABC) de ciência e autorização da pesquisa foi feita e consta como o documento anexo "Declara_anuencia_RSieiro_assinado".

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 1.2. Carta do(a) Pesquisador(a) Responsável vinculado ao centro coparticipante: nesta carta o Pesquisador(a) deve afirmar que está ciente e concorda com a coparticipação, informando o local, os procedimentos, em linhas gerais, que serão realizados em seu Centro em relação a sua

Endereço: Rua Botucatu, 740	CEP: 04.023-900
Bairro: VILA CLEMENTINO	
UF: SP	Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5571-1062	Fax: (11)5539-7162
	E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 5.114.238

participação, e número de participantes em seu centro, se for o caso.

RESPOSTA: A Carta do Pesquisador Responsável vinculado ao centro coparticipante foi feita e consta como o documento anexo "CARTA_PESQUISADOR_CENTROCOPARTICIPANTE".

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 1.3. Metodologia: deve ser descrito na metodologia do projeto, de que modo e quais procedimentos ocorrerão no centro coparticipante. Se houver inclusão de participantes no referido centro, informar quantos serão.

RESPOSTA: Foi incluído no item 3. PROCEDIMENTO METODOLÓGICO do projeto detalhado, informações dos procedimentos que ocorrerão na UFABC, incluindo o número de participantes. As informações constam no subitem 3.2.1 Local da pesquisa.

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 1.4. TCLE: como haverá participação de voluntários nos centros coparticipantes, no TCLE deve constar, além dos dados do pesquisador e CEP/Unifesp, o nome e os dados do pesquisador responsável pela pesquisa no Centro Coparticipante e os dados do CEP deste Centro.

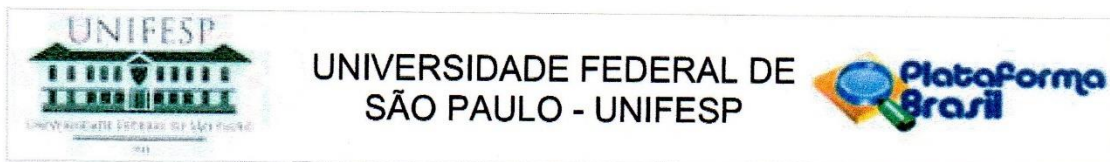
RESPOSTA: O nome e os dados do pesquisador responsável do Centro Coparticipante e os dados do CEP da UFABC foram incluídos no REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL (APÊNDICE VII) e se encontram no projeto detalhado e no documento anexo "TCLE_V2".

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 2. Em relação aos riscos da pesquisa, adequar:

PENDÊNCIA 2.1. Incluir no campo "Riscos" do formulário de informações básicas, além dos riscos e benefícios relacionados com a participação na pesquisa, aqueles riscos característicos do ambiente virtual, meios eletrônicos, ou atividades não presenciais, em função das limitações das tecnologias utilizadas. Adicionalmente, devem ser informadas as limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e potencial risco de sua violação (OFÍCIO CIRCULAR Nº

Endereço: Rua Botucatu, 740	CEP: 04.023-900
Bairro: VILA CLEMENTINO	
UF: SP	Município: SAO PAULO
Telefone: (11)5571-1062	Fax: (11)5539-7162
	E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 5.114.238

2 / 2 0 2 1 / C O N E P / S E C N S / M S , d i s p o n í v e l e m :
http://conselho.saude.gov.br/images/Oficio_Circular_2_24fev2021.pdf.

RESPOSTA: Os riscos característicos do ambiente virtual foram incluídos no campo "Riscos" do formulário de informações básicas, no item 3.8 Potenciais riscos do projeto detalhado, no REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL (APÊNDICE VII) do projeto detalhado e no documento anexo "TCLE_V2".

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 2.2. No formulário de informações básicas consta: "Riscos: Risco de quebra de sigilo e confidencialidade". Conforme Art. 18 da Resolução CNS 510/2016, nos projetos de pesquisa em Ciências Humanas e Sociais, a definição e a gradação do risco resultam da apreciação dos seus procedimentos metodológicos e do seu potencial de causar danos maiores ao participante do que os existentes na vida cotidiana. Assim, considerando que esta pesquisa abordará temas sensíveis (exemplo: saúde mental), solicitamos que incluam as informações relativas aos riscos dos participantes neste campo. Ressaltamos que é necessário incluir estas informações sobre os riscos no TCLE.

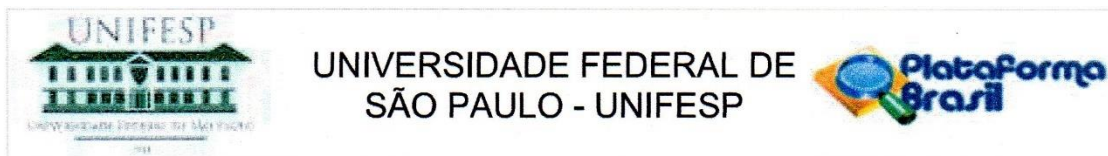
RESPOSTA: Os riscos relacionados à saúde mental dos participantes foram incluídos no campo "Riscos" do formulário de informações básicas, no item 3.8 Potenciais riscos do projeto detalhado, no REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL (APÊNDICE VII) do projeto detalhado e no documento anexo "TCLE_V2".

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 3. Por favor, refazer o cronograma informado no formulário de informações básicas. O novo cronograma deve conter as diferentes etapas da pesquisa (colocar todas as etapas que envolvem o participante da pesquisa). Atenção deve ser dada a data de início de cada etapa, pois nenhuma etapa com os participantes poderá ser iniciada antes da aprovação pelo CEP da Unifesp, e pelo CEP da UFABC (Norma Operacional CNS nº 001 de 2013, item 3.3.f).

RESPOSTA: O cronograma foi refeito, sendo incluídas as diferentes etapas da pesquisa e as informações constam no item 4. CRONOGRAMA do projeto detalhado e no cronograma informado no formulário de informações básicas.

Endereço: Rua Botucatu, 740
Bairro: VILA CLEMENTINO **CEP:** 04.023-900
UF: SP **Município:** SAO PAULO
Telefone: (11)5571-1062 **Fax:** (11)5539-7162 **E-mail:** cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 5.114.238

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 4. Em relação ao registro de consentimento (<>), adequar:

PENDÊNCIA 4.1. Informar, no registro de consentimento que se houver alguma pergunta que incomode, o participante tem liberdade para não responder. Exemplo: “Destaca-se que não existem questões de preenchimento obrigatório e é reservado a você o direito de não responder a qualquer questão sem necessidade de explicação ou justificativa”.

RESPOSTA: Foi incluída no REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL (APÊNDICE VII), a informação de que os participantes têm a liberdade para não responder alguma questão que o incomode, a alteração consta no projeto detalhado e no documento anexo “TCLE_V2”.

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 4.2. Informar quanto tempo (em minutos/horas), em média, será necessário para a participação em todos os encontros previstos na pesquisa.

RESPOSTA: Foi incluído no REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL (APÊNDICE VII) o tempo previsto para a participação dos 10 encontros previstos na pesquisa, a alteração consta no projeto detalhado e no documento anexo “TCLE_V2”.

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 4.3. Descrever detalhadamente no Registro de Consentimento a explicitação dos possíveis riscos decorrentes da participação na pesquisa, além da apresentação das providências e cautelas a serem empregadas para evitar situações que possam causar dano, considerando as características do participante da pesquisa, mesmo que mínimos como, por exemplo, constrangimento e cansaço (Resolução 510/2016, Art. 17, II). Ver pendência 2 desta lista.

RESPOSTA: Foi incluído no REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL (APÊNDICE VII) os riscos decorrentes da participação na pesquisa

Endereço: Rua Botucatu, 740

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

UF: SP **Município:** SAO PAULO

Telefone: (11)5571-1062

Fax: (11)5539-7162

E-mail: cep@unifesp.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DE
SÃO PAULO - UNIFESP



Continuação do Parecer: 5.114.238

consta no campo "Riscos" do formulário de informações básicas, no item 3.8 Potenciais riscos do projeto detalhado, no REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL (APÊNDICE VII) do projeto detalhado e no documento anexo "TCLE_V2".

PENDÊNCIA ATENDIDA

PENDÊNCIA 4.4. Incluir no modelo de registro de consentimento os dados do CEP da UFABC, conforme mencionado na pendência 1.4 desta lista.

RESPOSTA: Os dados do CEP da UFABC foram incluídos no REGISTRO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO PARA PESQUISAS EM AMBIENTE VIRTUAL (APÊNDICE VII) e se encontram no projeto detalhado e no documento anexo "TCLE_V2".

PENDÊNCIA ATENDIDA

TODAS AS PENDÊNCIAS FORAM ADEQUADAMENTE MODIFICADAS.

Considerações Finais a critério do CEP:

1 - O CEP informa que a partir desta data de aprovação toda proposta de modificação ao projeto original, incluindo necessárias mudanças no cronograma da pesquisa, deverá ser encaminhada por meio de emenda pela Plataforma Brasil.

2 - O CEP informa que a partir desta data de aprovação, é necessário o envio de relatórios parciais (semestralmente), e o relatório final, quando do término do estudo, por meio de notificação pela Plataforma Brasil.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1821908.pdf	22/10/2021 11:33:49		Aceito
Outros	Declaracao_Rosana.pdf	22/10/2021 11:32:40	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Outros	Declara_anuencia_RSieiro_assinado.pdf	22/10/2021 11:31:41	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Outros	CARTARESPOSTA.doc	22/10/2021 11:30:50	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	ProjetoV2_22out21.pdf	22/10/2021 11:29:48	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito

Endereço: Rua Botucatu, 740

Bairro: VILA CLEMENTINO

CEP: 04.023-900

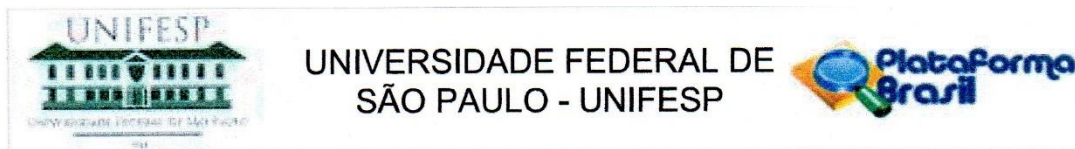
UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)5571-1062

Fax: (11)5539-7162

E-mail: cep@unifesp.br



Continuação do Parecer: 5.114.238

Investigador	ProjetoV2_22out21.pdf	22/10/2021 11:29:48	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_V2_22out21.docx	22/10/2021 11:29:22	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Outros	Cadastro_CEPRosanaSieiroAssinado.pdf	14/09/2021 15:54:44	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	14/09/2021 15:47:40	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	14_09_21projetoRosanaSieiro.pdf	14/09/2021 15:45:23	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRostoRosanaSieiroAssinada.pdf	14/09/2021 15:41:23	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 19 de Novembro de 2021

Assinado por:
Paula Midori Castelo Ferrua
(Coordenador(a))

Endereço: Rua Botucatu, 740
Bairro: VILA CLEMENTINO **CEP:** 04.023-900
UF: SP **Município:** SAO PAULO
Telefone: (11)5571-1062 **Fax:** (11)5539-7162 **E-mail:** cep@unifesp.br

ANEXO III

PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA E PESQUISA DA UFABC



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
ABC



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

Elaborado pela Instituição Coparticipante

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Prevenção de Reatividades baseado em Mindfulness (MBRP) com graduandos do curso Bacharelado em Ciências e Tecnologia da Universidade Federal do ABC

Pesquisador: Lidia Ruiz Moreno Brisola

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 51927721.0.3001.5594

Instituição Proponente: FUNDACAO UNIVERSIDADE FEDERAL DO ABC - UFABC

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 5.168.335

Apresentação do Projeto:

A Universidade Federal do ABC é coparticipante neste estudo, que tem como instituição proponente a UNIFESP.

Trechos reproduzidos entre aspas foram retirados do protocolo conforme submetido pela pesquisadora responsável.

"O objetivo desta pesquisa é caracterizar o processo de ensino aprendizagem do protocolo de Prevenção de Reatividades baseado em Mindfulness (MBRP), com graduandos do curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia na Universidade Federal do ABC. Serão oferecidas 15 vagas para participação do protocolo, que será realizado em formato on line pela plataforma ZOOM e terá a duração de 08 encontros. A pesquisa será de natureza qualitativa, descritiva e exploratória, e terá como material de análise questionários semiestruturados, observação participante e entrevista grupal. Antes de iniciar o protocolo será aplicado um questionário para conhecimento de dados sociais e estado emocional dos participantes (encaminhado link de formulário eletrônico ao e-mail do participante); durante os encontros será realizada a observação participante e ao final do protocolo um questionário e uma entrevista grupal para conhecimento dos resultados das estratégias desenvolvidas durante o programa, da reflexão dos participantes sobre o conteúdo ofertado e de efeitos relacionados à regulação emocional (encaminhado link de formulário eletrônico ao e-mail do participante). Para a anotação das falas, percepções e ocorrências durante

Endereço: Avenida dos Estados, 5001, Bloco A, Torre I, 1º andar

Bairro: Santa Terezinha

CEP: 09.210-580

UF: SP

Município: SANTO ANDRE

Telefone: (11)3356-7637

E-mail: cep@ufabc.edu.br



Continuação do Parecer: 5.168.335

todo o processo do protocolo, será utilizado o diário de campo. [...] Será disponibilizado aos participantes da pesquisa, por e-mail via formulário Google Forms, o Registro de Consentimento Livre e Esclarecido para pesquisas em ambiente virtual (APÊNDICE VII) para posterior coleta de dados, o Termo de Compromisso de Utilização de Dados –TCUD (APÊNDICE VIII) e a Autorização de uso de imagem e voz (APÊNDICE IX) para gravação de voz e imagem dos encontros e da entrevista grupal, onde os dados obtidos após as transcrições serão validados pelos participantes. Para análise dos dados será utilizada a análise de conteúdo temática."

Objetivo da Pesquisa:

"Objetivo Primário:

Caracterizar o processo de ensino aprendizagem do protocolo de Prevenção de Reatividades baseado em Mindfulness (MBRP) com estudantes do curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia na Universidade Federal do ABC.

Objetivo Secundário:

- Implementar o protocolo MBRP, no formato online, com estudantes do curso de Bacharelado em Ciência e Tecnologia na Universidade Federal do ABC.
- Analisar o processo de ensino-aprendizagem do protocolo MBRP a partir dos princípios pedagógicos, dos objetivos, conteúdos, estratégias de ensino, aprendizagem e avaliação;
- Conhecer os efeitos do protocolo MBRP, no estado emocional, na perspectiva dos participantes."

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

"Riscos:

Risco de quebra de sigilo e confidencialidade. Os participantes serão preservados, uma vez que, não será divulgada a sua identidade. O(a) pesquisador(a) responsável fará o download dos dados coletados para um dispositivo eletrônico pessoal assim que a coleta de dados for finalizada e apagará todo e qualquer registro de plataforma virtual, ambiente compartilhado ou "nuvem". Podem ocorrer desconfortos psicológicos e/ou físicos em função da participação nos grupos ou por causa do tempo gasto nas sessões, entrevista ou no preenchimento das respostas dos questionários.

Pode haver também constrangimento diante de uma ou mais questões. Todos os participantes serão orientados a procurarem a Seção Psicossocial da UFABC, a Seção de Promoção à Saúde da UFABC ou os serviços de sua referência, caso apareça algum sintoma incomum ou qualquer problema de saúde que eventualmente ocorra durante a pesquisa. Os docentes e os pesquisadores responsáveis estarão disponíveis fora do horário das sessões do grupo para minimizar qualquer desconforto ou constrangimento que os encontros, a entrevista e os questionários venham a

Endereço: Avenida dos Estados, 5001, Bloco A, Torre I, 1º andar

Bairro: Santa Terezinha

CEP: 09.210-580

UF: SP

Município: SANTO ANDRE

Telefone: (11)3356-7637

E-mail: cep@ufabc.edu.br



Continuação do Parecer: 5.168.335

desencadear nos participantes.

Benefícios:

- Produção de conhecimento em estratégias de ensino-aprendizagem em intervenções baseadas em Mindfulness.- Beneficiar diretamente os discentes da UFABC, com a implementação do protocolo "Prevenção de Reatividades baseado em Mindfulness (MBRP)", proporcionando um melhor desempenho acadêmico e a promoção do bem-estar geral".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Há previsão de um grupo 15 voluntários provindo da UFABC. A análise das informações coletadas é baseada em análise de conteúdo.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Além de projeto original, há um documento com formulário de cadastro e TCLE conforme modelo do CEP-Unifesp (mas incluindo contato do CEP-UFABC), Carta de Resposta às pendências apontadas pelo CEP-Unifesp, declaração de pesquisador responsável em instituição coparticipante, e Carta de Anuência assinada pela pró-reitora de Pesquisa da UFABC.

Recomendações:

Incluir o telefone do CEP-UFABC na versão final do TCLE.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há pendências a serem apontadas. O projeto encontra-se em condições adequadas de execução.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Outros	Declaracao_Rosana.pdf	22/10/2021 11:32:40	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Outros	Declara_anuencia_RSieiroassinado.pdf	22/10/2021 11:31:41	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Outros	CARTARESPOSTA.doc	22/10/2021 11:30:50	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	ProjetoV2_22out21.pdf	22/10/2021 11:29:48	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
TCLE / Termos de	TCLE_V2_22out21.docx	22/10/2021	Lidia Ruiz Moreno	Aceito

Endereço: Avenida dos Estados, 5001, Bloco A, Torre I, 1º andar

Bairro: Santa Terezinha

CEP: 09.210-580

UF: SP

Município: SANTO ANDRE

Telefone: (11)3356-7637

E-mail: cep@ufabc.edu.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DO
ABC



Continuação do Parecer: 5.168.335

Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_V2_22out21.docx	11:29:22	Brisola	Aceito
Outros	Cadastro_CEPRosanaSieiroAssinado.pdf	14/09/2021 15:54:44	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	14/09/2021 15:47:40	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	14_09_21projetoRosanaSieiro.pdf	14/09/2021 15:45:23	Lidia Ruiz Moreno Brisola	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SANTO ANDRE, 15 de Dezembro de 2021

Assinado por:
Gabriela Farias Asmus
(Coordenador(a))

Endereço: Avenida dos Estados, 5001, Bloco A, Torre I, 1º andar

Bairro: Santa Terezinha **CEP:** 09.210-580

UF: SP **Município:** SANTO ANDRE

Telefone: (11)3356-7637

E-mail: cep@ufabc.edu.br