

**Mindfulness no manejo do estresse para estudantes universitários**

**Mindfulness in stress management for college students**

**Mindfulness en el manejo del estrés para los estudiantes universitários**

Recebido: 10/10/2020 | Revisado: 12/10/2020 | Aceito: 13/10/2020 | Publicado: 14/10/2020

**Ynara da Costa Cypriano Castro**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7453-0050>

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [ynaracastro@outlook.com](mailto:ynaracastro@outlook.com)

**Celia Caldeira Fonseca Kestenberg**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-9693-6791>

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [celiacaldeirakestenberg@gmail.com](mailto:celiacaldeirakestenberg@gmail.com)

**Priscila Cristina da Silva Thiengo de Andrade**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0840-4838>

Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Brasil

E-mail: [profprithiengo@gmail.com](mailto:profprithiengo@gmail.com)

**Resumo**

Objetivo: O estudo objetiva descrever o conteúdo abordado nas produções científicas sobre a temática Mindfulness no manejo do estresse para estudantes universitários. Metodologia: Foi realizada uma revisão integrativa de literatura nas bases de dados LILACS, PUBMED e MEDLINE, através dos descritores “mindfulness”, “atenção plena”, “estudantes” “estresse” e “ansiedade”, selecionando os artigos em inglês e português dos últimos cinco anos (2014 a 2019), com texto completo e disponível online. Resultados: A partir da análise das 51 publicações encontradas, foram elaboradas duas categorias: 1. O manejo do estresse e os benefícios de sua prática, subdividida em O mindfulness como ferramenta de aprendizado e A promoção da autoaceitação e a aceitação do outro; 2. Dificuldades para a prática do mindfulness. Conclusão: A utilização de mindfulness como manejo do estresse em estudantes universitários vem sendo considerada uma estratégia eficaz na redução do estresse causado pela vida acadêmica, além de proporcionar melhoria em agravos de saúde e desempenho acadêmico.

**Palavras-chave:** Mindfulness; Atenção plena; Estudantes; Estresse; Ansiedade.

### **Abstract**

**Objective:** The study aims to describe the content covered in scientific productions on the theme Mindfulness in the management of stress for university students. **Methodology:** An integrative literature review was carried out in the LILACS, PUBMED and MEDLINE databases, using the keywords "mindfulness", "mindfulness", "students" "stress" and "anxiety", selecting articles in English and Portuguese from last five years (2014 to 2019), with full text and available online. **Results:** From the analysis of the 51 publications found, two categories were developed: 1. The management of stress and the benefits of its practice, subdivided into Mindfulness as a learning tool and The promotion of self-acceptance and the acceptance of the other; 2. Difficulties to practice mindfulness. **Conclusion:** The use of mindfulness as stress management in university students has been considered an effective strategy in reducing the stress caused by academic life, in addition to providing improvement in health problems and academic performance.

**Keywords:** Mindfulness; Students; Stress; Anxiety.

### **Resumen**

**Objetivo:** El estudio tiene como objetivo describir los contenidos cubiertos en producciones científicas sobre el tema Mindfulness en el manejo del estrés para estudiantes universitarios. **Metodología:** Se realizó una revisión integradora de la literatura en las bases de datos LILACS, PUBMED y MEDLINE, utilizando las palabras clave "mindfulness", "mindfulness", "estudiantes" "estrés" y "ansiedad", seleccionando artículos en inglés y portugués de últimos cinco años (2014 a 2019), con texto completo y disponible en línea. **Resultados:** A partir del análisis de las 51 publicaciones encontradas, se desarrollaron dos categorías: 1. El manejo del estrés y los beneficios de su práctica, subdividido en Mindfulness como herramienta de aprendizaje y La promoción de la autoaceptación y la aceptación del otro; 2. Dificultades para practicar la atención plena. **Conclusión:** El uso del mindfulness como manejo del estrés en estudiantes universitarios ha sido considerado una estrategia efectiva para reducir el estrés que genera la vida académica, además de brindar una mejora en los problemas de salud y rendimiento académico.

**Palabras clave:** Mindfulness; Atención completa; Estudiantes; El estres.

## **1. Introdução**

O presente trabalho tem como objeto de estudo o Mindfulness no manejo do estresse. As reflexões partem das contribuições do projeto de iniciação científica (PIBIC) “Meditação Atenção Plena (Mindfulness) para estudantes universitários: uma tecnologia para manejo do estresse” que integra o Programa de Extensão Saberes e Práticas Criativas em Saúde (PROCRIAR) da Faculdade de Enfermagem da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Atualmente, o ingresso no ensino superior vem crescendo significativamente entre os jovens e, em decorrência do estresse acoplado a isso, cresce também o número de afetados com doenças mentais decorrente do estresse (Galante, et al., 2017). O graduando passa a experimentar um novo universo de situações que o angustia profundamente, além de ter que dar conta de trabalhos, seminários e monografia. Faz-se necessário um ambiente que promova relações de cuidados acolhedores e empáticos, ajudando-o a lidar da melhor maneira com essa nova realidade e encontrar sentido nas experiências vividas, para o processo de aprendizagem significativa.

Segundo Jon Kabat-Zinn, o Mindfulness é um estado psicológico onde o indivíduo encontra-se completamente presente e atento ao espaço e tempo em que está inserido, sem críticas ou julgamentos de forma que entre em contato com o presente sem envolver lembranças ou pensamentos sobre o futuro. A prática de Mindfulness objetiva seguir a experiência de viver momento a momento, com melhor aceitação dos acontecimentos e principalmente sem julgamentos, proporcionando ao indivíduo benefícios para a saúde e habilidades adaptativas em momentos de estresse (Mente aberta, 2018; de Vibe, et al., 2018; Kuhlmann, Huss, Burger & Hammerle, 2016).

Encontramos evidências na literatura internacional que indicam que os cursos de Mindfulness são aceitáveis para estudantes universitários, além de serem efetivos e viáveis como estratégia mais ampla de saúde mental dos acadêmicos. Sendo assim, o presente trabalho objetiva descrever o conteúdo abordado nas produções científicas sobre a temática Mindfulness no manejo do estresse para estudantes universitários.

## **2. Metodologia**

Para seu desenvolvimento fez-se uso dos pressupostos da revisão integrativa da literatura que é um método de pesquisa que permite a busca, a avaliação crítica e a síntese das evidências disponíveis do tema investigado, sendo o seu produto final o estado atual do

conhecimento do tema investigado, a implementação de intervenções efetivas na assistência à saúde e a redução de custos, bem como a identificação de lacunas que direcionam para o desenvolvimento de futuras pesquisas. Para sua elaboração, faz-se necessário percorrer seis etapas distintas, similares às etapas decorridas na pesquisa convencional (Mendes, Silveira & Galvão, 2008).

A questão norteadora foi definida a partir da estratégia PICO, que é uma ferramenta que mantém o foco na pesquisa e é utilizada para a formulação da pergunta, na qual “P” (população ou problema) referiu-se aos estudantes universitários; “I” (intervenção) a aplicação do Mindfulness; “C” (comparação) não se aplica e “O” (desfecho esperado) é a redução do estresse (Santos, Pimenta, Nobre & Moacyr, 2007). Sendo assim, foi estabelecido o seguinte problema: “Quais são os aspectos abordados nos artigos publicados sobre Mindfulness no manejo do estresse para estudantes universitários nos últimos 5 anos?”. Utilizou-se como descritores: “Atenção Plena” and “Estresse” and “Estudantes” and “Mindfulness” and “Ansiedade”.

Na segunda etapa, os critérios de inclusão e exclusão devem ser estabelecidos e inicia-se a busca nas Bases de Dados para seleção dos estudos. A busca foi realizada no mês de dezembro de 2018 a abril de 2020, a partir das bases de dados LILACS, MEDLINE e PUBMED. Foram selecionados os artigos publicados em inglês e português dos últimos cinco anos (2014 a 2019) e com texto completo disponível *on-line*. Foram excluídas da análise as publicações cujos textos completos não versaram sobre o tema e artigos que não estavam disponíveis gratuitamente. Para os artigos que apareceram em mais de uma base de dados, apenas um foi submetido à análise, a fim de evitar a duplicidade de artigos.

Para a coleta dos dados foi utilizado um instrumento, construído pelos autores, contendo as seguintes variáveis: ano de publicação, autores, título e objetivos. Após a análise, avaliação, inclusão e exclusão dos estudos através de uma análise crítica daqueles selecionados, houve a interpretação e discussão dos resultados encontrados, nos quais se revelam as lacunas de conhecimento e sugestões pertinentes para melhoria da qualidade de ação profissional.

Foram identificados 51 artigos a partir dos descritores selecionados. A leitura criteriosa de títulos e resumos foram excluídos aqueles que não atendiam os critérios: seis possuíam textos incompletos e 45 não apresentaram os critérios de inclusão (três estavam fora do período de publicação, quatro versavam sobre estudantes do ensino básico, dois se referiam a alunos de pós graduação, 28 não versavam sobre o tema e oito não estavam

disponíveis gratuitamente). E, finalmente, após a aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, constituiu-se de uma amostra final de sete artigos, divididos em quatro categorias.

Para a análise e posterior síntese dos artigos foi criado um quadro sinóptico contendo as variáveis: título, ano de publicação e níveis de evidência, considerando: N1. Revisão sistemática/metanálises; N2. Estudo clínico randomizado; N3. Ensaio controlado não randomizados; N4 Estudo de coorte ou estudos de caso-controle; N5. Metassíntese de informações qualitativa ou estudos descritivos; N6. Estudos quantitativos únicos ou estudos descritivos e N7. Opinião de especialistas (Lacerda & Costenaro, 2015; Melnyk & Fineout-Overholt, 2011).

### **3. Resultados e Discussão**

A partir da leitura, releituras, exploração e análise do conteúdo dos artigos selecionados, emergiram duas categorias e, os principais conteúdo das produções. Para favorecer a compreensão, na Tabela 1, são explicitadas as variáveis utilizadas para a seleção do conteúdo dos artigos analisados.

**Tabela 1.** Produção científica e delineamento metodológico sobre o Mindfulness no manejo do estresse para estudantes universitários. Rio de Janeiro, RJ, Brasil, 2019.

Título	Ano de publicação	Nível de Evidência
EFFECT OF A MINDFULNESS PROGRAM ON STRESS, ANXIETY AND DEPRESSION IN UNIVERSITY STUDENTS.	2014	N4
A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL OF KORU: A MINDFULNESS PROGRAM FOR COLLEGE STUDENTS AND OTHER EMERGING ADULTS.	2014	N2
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.	2015	N5
MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION FOR MEDICAL STUDENTS: OPTIMISING STUDENT SATISFACTION AND ENGAGEMENT.	2016	N4
COPING WITH STRESS IN MEDICAL STUDENTS: RESULTS OF A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL USING A MINDFULNESS-BASED STRESS PREVENTION TRAINING (MEDIMIND) IN GERMANY.	2016	N2
A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial.	2018	N2
SIX-YEAR POSITIVE EFFECTS OF A MINDFULNESS-BASED INTERVENTION ON MINDFULNESS, COPING AND WELL-BEING IN MEDICAL AND PSYCHOLOGY STUDENTS; RESULTS FROM A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL.	2018	N2

Fonte: Dados da pesquisa (2020).

A amostra foi composta por 07 artigos. A partir da leitura, releituras, exploração e análise do conteúdo dos artigos selecionados, emergiram duas categorias: O manejo do estresse e os benefícios de sua prática e Dificuldades para a prática do Mindfulness

### **Categoria 1: O manejo do estresse e os benefícios de sua prática**

Os estudos demonstraram que a intervenção baseada na atenção plena (Mindfulness) pode produzir mudanças significativas em variáveis psicológicas, tais como estresse, ansiedade e depressão entre estudantes (Galante, et al., 2018; Kuhlmann, et al., 2016; Gallego, Aguilar-Parra, Cangas, Langer & Mañas, 2014; Hjeltnes, Binder, Moltu, & Dundas, 2015). As intervenções baseadas em Mindfulness provaram ser eficazes na redução do estresse em estudantes, conforme um estudo feito a partir das atividades de um programa de treinamento de atenção plena projetado especificamente para jovens-adultos universitários.<sup>9</sup> Os resultados

mais significativos foram: redução do estresse, melhora na qualidade de sono, atenção plena e auto compaixão (Galante, et al., 2018; Gallego, et al., 2014; Hjeltnes, et al., 2015).

Os benefícios apontados são duradouros pois, mesmo após um ano do término do curso, os alunos relataram que o Mindfulness como uma habilidade útil, que proporciona benefícios como ganho da consciência do seu próprio estresse e ter as habilidades para redução deste (Aherne, et al., 2016). O Mindfulness também foi comparado a outras intervenções baseadas no relaxamento, percepção mente-corpo e habilidades de terapias cognitivo comportamental. Além disso, os estudantes referem melhoria da consciencia do Eu e da auto-regulação (Greeson, Juberg, Maytan, James, & Rogers, 2014; Viciania, et al., 2018).

A partir da intervenção do Mindfulness os estudantes puderam desenvolver capacidades para a calma interior e aceitação, o impacto experimentado no processo de auto-aceitação e a experiência de aprender a atenção plena no contexto acadêmico. Os estudantes descrevem o processo mais amplo de explorar novas maneiras de enfrentar o estresse emocional e o sofrimento pessoal, a experiência de acalmar-se e a redução da ansiedade e o uso da mente para exercícios de plenitude a partir do relaxamento. O reconhecimento da ansiedade como parte da condição humana, pode ser um importante neutralizador do isolamento e da vergonha experimentado em suas lutas pessoais com ansiedade por melhores desempenhos.

A experiência das intervenções baseadas em Mindfulness pareceu reduzir os sentimentos de isolamento. Muitos estudantes relataram sofrimento interior e o estudo pode relacionar maior significado das experiências quando partilhadas em grupo. A verbalização do sofrimento e o apoio vivenciado foram descritos como importantes para o desenvolvimento da mudança comportamental dos indivíduos (Hjeltnes, et al., 2015).

O Mindfulness também foi responsável pelo maior desempenho acadêmico, favorecendo situações de aprendizagem a partir da maior atenção ao conteúdo exposto em sala de aula. A pressão escolar para o alto desempenho do aluno e o alcance de boas notas faz com que muitos desenvolvam condições psicológicas preocupantes, relacionadas principalmente ao estresse, ansiedade e depressão. Um sinal físico muito comum é a falta de foco e a perturbação no sono (Greeson, et al., 2014; Galante, et al., 2018; Viciania, et al., 2018).

O controle da atenção durante as aulas pode ser relacionados a redução da ansiedade – que interfere diretamente na apreensão do conteúdo exposto e no desenvolvimento de tarefas complexas em situação de desempenho. O Mindfulness pode ser considerado uma nova abordagem para a aprendizagem acadêmica, principalmente relacionados aos processos

motivacionais na aprendizagem. Muitos estudantes descreveram sobre a mudança do medo para a curiosidade em sua aprendizagem acadêmica, a mudança da aprendizagem versus metas de desempenho. O indivíduo começa a ganhar avaliações favoráveis e evitar julgamentos negativos da sua competência e metas de aprendizagem (Hjeltnes, et al., 2015).

Alguns estudos relacionam Mindfulness com maior satisfação na percepção do ambiente de aprendizagem, por permitir melhor concentração do estudante e, sendo assim, influenciando positivamente os resultados acadêmicos (Viciania, et al., 2018; Galante, et al., 2018).

O Mindfulness foi apontado por alguns estudos como agente de promoção da saúde mental dos dos estudantes, ajudando em parte, a desenvolver uma maneira mais saudável de se relacionarem em tempos difíceis – mais bondade e compreensão, menos auto-julgamento; maior senso de conexão com a humanidade menos isolamento; maior equilíbrio emocional através da maior atenção. Esses achados indicam os benefícios relacionados a atenção plena na saúde mental e comportamental desses indivíduos (Greeson, et al., 2014). Os exercícios do Mindfulness ofereceram os participantes o senso do domínio prático ou o enfrentamento das situações, no sentido de gerenciamento do estresse e da ansiedade diária (Hjeltnes, et al., 2015).

O estudo também relata o impacto sobre como os participantes experimentaram e agiram em relação a si mesmos em situações difíceis. O encontro com a auto-aceitação e a postura compassiva para com o Eu e com o outro, é um importante passo para a mudança na esfera psicossocial deste indivíduo, representando um caminho saudável para a sua saúde mental. Foram encontrados relatos de maior capacidade de regulação emocional. A auto-aceitação foi descrita como envolvendo uma nova maneira de entender o Eu (desestigmatização) e uma nova forma de relacionar-se com pensamentos e sentimentos (depressão). A postura compassiva em direção a si mesma tem sido uma preocupação nos estudos relacionados ao Mindfulness. Um benefício potencial é a primeira pessoa a partir de uma atenção plena. Não houve neste estudo, a transformação imediata no autoconceito global dos entrevistados, mas pareciam indicar mudanças graduais em relação as suas experiências de aceitação do outro em contextos específicos (Hjeltnes, et al., 2015).

## **Categoria 2: Dificuldades para a prática do Mindfulness**

Muitos estudantes justificam que a falta de tempo os impedem de se preocupar com a saúde mental (Galante, et al., 2018; Aherne, et al., 2016). No entanto, o estudo também

comprova que o Mindfulness pode trazer benefícios aos praticantes dentro de um prazo relativamente curto de quatro semanas, com breve exposição (20 minutos) ao treinamento da atenção plena. Foi referido pelos estudantes redução significativa do sofrimento psicológico e “ruminação” de pensamentos, aumento significativo do humor positivo, redução da ansiedade e melhora na qualidade de sono (Greeson, et al., 2014).

O momento para a prática do Mindfulness deve ser algo bem planejado pelos facilitadores conforme apontam alguns estudos (Aherne, et al., 2016). Dependendo do período acadêmico do curso de graduação ou mesmo o dia e o horário pré-estabelecido podem atrapalhar o engajamento dos alunos. A demanda por dias livres associadas a carga de atividade excessiva, pode gerar desconforto e reduzir a capacidade de entrega para tal prática.

Outra limitação apontada foi a baixa participação do sexo masculino que pode ser reflexo da diferenças de gênero em estratégias de enfrentamento diante do estresse acadêmico e ansiedade de desempenho, ou mesmo, que os estudantes masculinos são mais relutantes em procurar ajuda profissional (Hjeltnes, et al., 2015). Os estudos sugerem adaptar o programa para outros centros de treinamento psicossocial, incorporando estudantes mais velhos e profissionais e a inclusão desse tipo de intervenção no contexto educacional, fazendo parte da grade institucional e curricular (Gallego, et al., 2014; Hjeltnes, et al., 2015). A adoção do Mindfulness ainda na formação pode ajudar na prevenção de doenças profissionais ocasionadas pela exposição a altos níveis de estresse, como o “burnout” e a própria depressão (Hjeltnes, et al., 2015; Galante, et al., 2018; de Vibe, et al., 2018).

A prática de atividades físicas e a inclusão de outras praticas conscientes de relaxamento: exame do corpo, exercícios de meditação, além da inclusão do Mindfulness na vida cotidiana desses estudantes, pode potencializar seus efeitos positivos, como por exemplo, na vida familiar (Santos, et al., 2007; Hjeltnes, et al., 2015). Um estudo apontou que os estudantes que abandonaram a pratica do Mindfulness tiveram morbidade psicológica significativamente maior do que aqueles que completaram as semanas propostas (Kuhlmann, et al., 2016).

Este fato se mostra pertinente através da análise do depoimento dos alunos expostos ao curso. Uma vez que o estudante abandona a prática, existe a dificuldade de manejar o estresse cotidiano através das práticas ensinadas, tornando-o mais reativo e sem controle, gerando assim, maior estresse e a possibilidade de morbidades psicológicas.

#### 4. Considerações Finais

Boa parte dos estudantes universitários relatam preocupações significativas com a saúde mental relacionada ao estresse, incluindo ansiedade e depressão. Os resultados sugerem que o Mindfulness ajuda estudantes universitários a aprender como administrar estados emocionais adversos, em particular o estresse. Nele a atenção é direcionada para o momento presente, permitindo o distanciamento dos pensamentos, sentimentos, emoções ou sensações físicas adversas, favorecendo flexibilidade psicológica e reduzindo o estresse.

Foi evidenciado que a auto-compaixão está relacionada diretamente com a motivação acadêmica adaptativa aos novos padrões, indicando que os alunos auto-compassivos podem lidar mais adaptativamente com o medo do fracasso acadêmico. A oferta de tratamento específico as demandas estudantis pode garantir melhor futuro para os profissionais.

Foi possível perceber que os estudos apontam que a inserção da prática do Mindfulness na graduação é uma promissora forma de cuidado tanto ao estudante quanto para profissionais. O Mindfulness estimula o enfrentamento de fatores estressores cotidianos bem como previne problemas mentais e sociais a longo prazo. No entanto, para que isso aconteça, as faculdades necessitam investir no currículo dos cursos de graduação e ofertar essa prática. É necessário repensar o ensino a fim de fortalecer a saúde mental dos alunos. No entanto, mais pesquisas são necessárias para aprofundar o conhecimento em relação a atenção plena. A limitação do estudo decorre do pequeno tamanho da amostra encontrada.

A necessidade da realização de novos estudos é clara e importante para que a abordagem seja ampla e os dados mais claros. Para que isto ocorra, os seguintes estudos são sugeridos: verificar o nível de estresse antes e após as semanas das aulas de Mindfulness, correlacionar o perfil dos estudantes com os resultados positivos, analisar se fatores socioeconômicos interferem no processo.

#### Referências

Aherne, D., Farrant, K., Hickey, L., Hickey, E., McGrath, L., & McGrath, D. (2016). Mindfulness based stress reduction for medical students: optimising student satisfaction and engagement. *BMC medical education*, 16(1), 209. Doi: 10.1186/s12909-016-0728-8

de Vibe, M., Solhaug, I., Rosenvinge, J. H., Tyssen, R., Hanley, A., & Garland, E. (2018). Six-year positive effects of a mindfulness-based intervention on mindfulness, coping and

well-being in medical and psychology students; Results from a randomized controlled trial. *PloS one*, 13(4), e0196053. Doi: 10.1371/journal.pone.0196053

Galante, J., Dufour, G., Vainre, M., Wagner, A. P., Stochl, J., Benton, A., Lathia, N., Howarth, E., & Jones, P. B. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet. Public health*, 3(2), e72–e81. Doi: 10.1016/S2468-2667(17)30231-1

Gallego, J., Aguilar-Parra, J. M., Cangas, A. J., Langer, Á. I., & Mañas, I. (2015). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety and depression in university students. *The Spanish journal of psychology*, 17, E109. Doi: 10.1017/sjp.2014.102

Greeson, J.M., Juberg, M.K., Maytan, M., James, K., Rogers, H. (2014). A Randomized Controlled Trial of Koru: A Mindfulness Program for College Students and Other Emerging Adults. *J Am Coll Health*, 62(4):222–233. [citado 09 out 2020]. Recuperado de: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24499130>

Hjeltnes, A., Binder, P. E., Moltu, C., & Dundas, I. (2015). 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. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 10, 27990. Doi: 10.3402/qhw.v10.27990

Hofmann, S. G., & Gómez, A. F. (2017). Mindfulness-Based Interventions for Anxiety and Depression. *The Psychiatric clinics of North America*, 40(4), 739–749. Doi: 10.1016/j.psc.2017.08.008

Kuhlmann, S. M., Huss, M., Bürger, A., & Hammerle, F. (2016). Coping with stress in medical students: results of a randomized controlled trial using a mindfulness-based stress prevention training (MediMind) in Germany. *BMC medical education*, 16(1), 316. Doi: 10.1186/s12909-016-0833-8

Lacerda, M. R., Costenaro, R. G. S. (2015). *Metodologias da pesquisa para a enfermagem e saúde: da teoria à prática/organizadoras*. Porto Alegre: Moriá.

Melnyk, B. M., & Fineout-Overholt, E. (Eds.). (2011). *Evidence-based practice in nursing & healthcare: A guide to best practice*. Lippincott Williams & Wilkins.

Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. C. P., Galvão, C. M. (2008). Revisão Integrativa: Método de pesquisa para incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto Contexto Enferm*, 17(4), 758-64. Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/tce/v17n4/18.pdf>.

Mente Aberta Mindfulness Brasil. *Centro Brasileiro de Mindfulness e promoção da saúde*. Recuperado de: <https://www.mindfulnessbrasil.com>

Santos, C. M. C., Pimenta, C. A. M., Nobre, Moacyr, R. C. M. (2007). A estratégia PICO para a construção da pergunta de pesquisa e busca de evidências. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 15(3). Recuperado de: <https://www.redalyc.org/pdf/2814/281421874023.pdf>.

Viciano, V., Andrés, B., Revelles, F., Linares, M., Espejo, T., Puertas, P., Chacón, R. Los Estudios Universitarios y el Mindfulness. Una Revisión Sistemática (2018). *REICE*, 16(1), 119-135. Doi: 10.15366/reice2018.16.1.008

#### **Porcentagem de contribuição de cada autor no manuscrito**

Ynara da Costa Cypriano Castro – 40%

Priscila Thiengo de Andrade - 30%

Celia Caldeira Kestenberg - 30%