

# ATENÇÃO PLENA E OS BENEFÍCIOS PARA REGULAÇÃO EMOCIONAL NO MEIO ACADÊMICO: REVISÃO SISTEMÁTICA

## MINDFULNESS AND ITS BENEFITS FOR EMOTIONAL REGULATION IN ACADEMIC ENVIRONMENT: SYSTEMATIC REVIEW

Elaine De Almeida Amadeu, Kelly Campos Veras, Lídia Godoy Sales, Maytê De Campos Borges Rangel Mauricio, Alex Zopeletto da Silva

### RESUMO

O artigo examina os efeitos da prática de Atenção Plena na regulação emocional de estudantes universitários, focando na redução de estresse e ansiedade em períodos de provas e outras pressões acadêmicas. A partir de uma revisão bibliográfica integrativa, o estudo analisa evidências científicas que indicam que técnicas de atenção plena ajudam a melhorar o bem-estar mental, promovem habilidades de autorregulação e aumentam a concentração dos estudantes. Diversos estudos revisados apontam para a eficácia de intervenções de Atenção Plena que incluem desde práticas meditativas até programas de Terapia Cognitivo-Comportamental baseados em atenção plena. Os resultados mostram que tais intervenções podem reduzir o estresse e a ansiedade, além de promover resiliência emocional, autoeficácia e a capacidade de gerenciar emoções. A pesquisa sugere que a incorporação de práticas de atenção plena nas instituições de ensino poderia fortalecer a saúde mental e o sucesso acadêmico dos estudantes, oferecendo uma ferramenta valiosa para lidar com as pressões do ambiente universitário, e aponta para a necessidade de estudos futuros que avaliem a durabilidade desses benefícios e a diversidade de perfis dos participantes.

**Palavras-chaves:** Atenção Plena ou Mindfulness; Universitários e Acadêmicos; Técnicas de intervenção ou métodos.

### ABSTRACT

The article examines the effects of Mindfulness practices on the emotional regulation of university students, focusing on reducing stress and anxiety during exam periods and other academic pressures. Based on an integrative literature review, the study analyzes scientific evidence that indicates that mindfulness techniques help improve mental well-being, promote self-regulation skills, and increase student concentration. Several studies reviewed point to the effectiveness of Mindfulness interventions that range from meditative practices to mindfulness-based Cognitive Behavioral Therapy programs. The results show that such interventions can reduce stress and anxiety, in addition to promoting emotional resilience, self-efficacy, and the ability to manage emotions. The research suggests that incorporating mindfulness practices into educational institutions could strengthen students' mental health and academic success, offering a valuable tool for dealing with the pressures of the university environment, and points to the need for future studies that evaluate the durability of these benefits and the diversity of participant profiles.

**Keywords:** Mindfulness; University Students and Academics; Intervention Techniques or Methods.

## INTRODUÇÃO

A integração do estudante à Universidade pode ser entendida como um processo complexo que implica, eventualmente mudanças acentuadas na vida dos graduandos, apresentando uma série de dificuldades em relação as experiências pessoais, interpessoais, emocionais, psicológicas e familiares (Oliveira e Dias, 2019).

As exigências dessa etapa de formação, em que ocorre a preparação para a vida profissional, fazem com que os estudantes tenham que se ajustar as mudanças, tornando-os uma população vulnerável ao estresse (Murakami, 2024).

O período de provas é um momento de muita tensão e preocupação para os universitários, permeado por adversidades, incertezas, altos níveis de estresse e ansiedade entre estudantes. O estresse é um importante fator psicossocial no processo de educação que pode influenciar o desempenho acadêmico e o bem-estar dos graduandos e pode ser definido como uma resposta neuropsicofisiológica diante de qualquer evento que seja interpretado pelo indivíduo como desafiador, seus sintomas são: taquicardia, sudorese excessiva, tensão muscular, boca seca e sensação de estar alerta (Assumpção, 2019).

Conforme Bernadelli et al (2022), dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que a proporção de pessoas com distúrbios de Ansiedade tem crescido ao redor do mundo, principalmente em países de renda baixa. A estimativa aponta que a proporção média mundial de pessoas com ansiedade era de 3,6% em 2015. Este problema é especialmente relevante no Brasil, em que a proporção de pessoas com ansiedade era quase três vezes superior à média global.

A palavra “Ansiedade” é por vezes usada para descrever o nervosismo temporário ou o medo que experimentamos antes e durante experiências de vidas desafiadoras, como uma prova ou um exame médico. Também é usada para descrever tipos mais persistentes de ansiedade, como fobias (medo de coisas ou situações específicas, como altura, animais, insetos, voar de avião), ansiedade social (medo de parecer tolo ou ser criticado), transtorno de pânico (sentimentos intensos de ansiedade nos quais as pessoas percebem-se prestes a morrer ou enlouquecer), transtorno de estresse pós-traumático (lembranças repetidas de traumas terríveis com alto nível de sofrimento, preocupações com a saúde (preocupações persistentes sobre ter uma doença ou problema físico) e transtorno de ansiedade generalizada (caracterizado por

frequentes preocupações e sintomas físicos de ansiedade). (Greenberger e Padesky, 2016).

Segundo Beck (2022), a Ansiedade é natural, normal e necessária para a sobrevivência. A Ansiedade aumenta quando o indivíduo fica ansioso por se sentir ansioso. E agindo construtivamente com a ansiedade como se não estivesse ansioso, mantendo uma conversa, respirando devagar, caminhando, dirigindo, praticando uma atividade ao ar livre são técnicas da consciência plena que podem ser usadas em clientes que se preocupam excessivamente ou experimentam ansiedade excessiva.

Desta forma, fica evidente que os transtornos de Ansiedade e o Estresse contribuem significativamente para a perda de saúde, sendo possivelmente a segunda causa mais comum de incapacidade no mundo (Bernadelli, 2022). Pensando nesse cuidado com a saúde mental dos universitários, o presente trabalho tem como objetivo identificar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre os benefícios da Atenção Plena na regulação emocional no meio acadêmico, que para Rahal (2018) é “estar focado no momento presente”, que visa regulação emocional, aprimoramento da atenção; concentração; promoção do bem-estar mental; desenvolvimento de habilidades socioemocionais; melhora na criatividade e resoluções de problemas.

Conforme Rahal (2018), a Atenção Plena é a tradução do termo em inglês Atenção Plena e se refere a “uma consciência sincera, de momento a momento, não julgadora”. Consiste em treinar capacidades de autorregulação e controle atencional, além de ajudar estabelecer comportamentos sociais. O paciente passa a experimentar os pensamentos como pensamentos, as emoções como emoções e as sensações físicas como sensações físicas (Leahy, 2013).

A noção cada vez mais popular de Atenção Plena tem suas raízes há cerca de 2.500 anos, com os ensinamentos do histórico professor conhecido como “o Buda”. O termo “Buda” significa simplesmente “aquele que despertou”. A prática de Sati, que se traduz em Atenção Plena hoje em dia, foi destacada como fundamental por ele. Sati é um estado mental que combina atenção focalizada no presente, consciência aberta e autoconhecimento (Leahy, 2013).

Em 1979, o médico Jon Kabat-Zinn fundou o programa de Redução do Estresse baseado em Atenção Plena (MBSR) na Universidade de Massachusetts nos Estados Unidos, se tornando o principal programa de Atenção Plena utilizado em pesquisa psicológica (Germer, Siegel, e Fulton, 2016). Dessa forma, aos poucos, as práticas da psicologia budista foi encontrando espaço na psicologia ocidental, e diversas

pesquisas foram sendo realizadas para comprovar a eficácia do uso de Atenção Plena no tratamento de transtornos mentais.

Alguns equívocos comuns são observados sobre a Atenção Plena ou meditação. Rahal (2018) destaca que a Atenção Plena não é uma religião, mas sim um método de treinamento mental e uma maneira de estar presente no momento. Além disso, ela não é necessariamente obrigatória ou obscura, embora não seja fácil, e não se relaciona com alcançar objetivos ou estados específicos de "sucesso" ou "fracasso". A prática não entorpece a mente nem promove uma postura passiva ou resignada diante da vida, pois visa agir com sabedoria e promover mudanças quando necessário. Também não é uma técnica de distração, uma vez que promove a atenção ao presente, e não é uma busca direta pelo relaxamento, embora o relaxamento possa ser um subproduto da prática.

Segundo Rahal (2018), Atenção Plena promove a liberdade ao criar uma atitude de não julgamento e reduzir sentimento de culpa em relação às emoções. Isso é acompanhado pelo reconhecimento de que as emoções não precisam ser controladas ou suprimidas, mas sim toleradas e vivenciadas. O treinamento da Atenção Plena tem como objetivo criar um estado de abertura para experimentar plenamente as emoções, permanecer consciente do presente e aumentar a reatividade comportamental intensa.

De acordo com Leahy (2013), a prática da Atenção Plena tem desempenhado um papel central em diversas abordagens psicoterapêuticas contemporâneas. Diversos modelos terapêuticos incorporam Atenção Plena como componente essencial, demonstrando sua eficácia em uma variedade de contextos clínicos.

Essas abordagens incluem a Terapia Cognitivo-Comportamental baseada em Atenção Plena, que enfoca a consciência plena como parte integrante do processo terapêutico. Além disso, a Terapia Comportamental Dialética, a Terapia de Aceitação e Compromisso e o Programa Atenção Plena para Redução de Estresse (MBSR) também se baseiam especialmente nos princípios da atenção plena (Leahy, 2013).

Para Leahy (2013), a prática da Atenção Plena tem sido incorporada em abordagens terapêuticas como a Terapia de Prevenção baseada em Atenção Plena, a Terapia da Compaixão e, mais recentemente, a integração com abordagens psicodinâmicas. Essa integração destaca o crescente reconhecimento do valor da Atenção Plena no tratamento de uma variedade de questões psicológicas e emocionais.

A intervenção da Atenção Plena se baseia principalmente na respiração lenta, aproveitando seu ritmo constante e contínuo, bem como seu efeito relaxante. Estudos recentes isolaram o efeito específico do treinamento de respiração lenta. Em Rahal (2018), um estudo conduzido por Pal, Velkumary e Madanmohan, comparou os efeitos de três meses de prática de respiração lenta com um grupo que praticou respiração rápida. Os resultados revelaram que o grupo que praticou respiração lenta apresentou uma redução significativa na frequência cardíaca de descanso e um aumento na atividade do nervo vago. Em contraste, o grupo que praticou respiração rápida não indicou mudanças nesses parâmetros. O aumento da atividade do nervo vago foi associado a comportamentos mais gentis, um estado de espírito mais alegre e um melhor manejo do estresse.

Conforme Rangé e Borba (2010), o aumento da frequência respiratória pode resultar em sensações de falta de ar, engasgo, sufocamento, além de dores e pressões no peito. Quando se está ansioso, o organismo realmente se modifica por inteiro, mas o único propósito de prepará-lo para defender de qualquer perigo, jamais prejudicá-lo.

Diante disso, essa proposta sugere identificar evidências científicas disponíveis na literatura nacional sobre as relações entre as intervenções de atenção plena e regulação emocional de universitários. Sua necessidade e seu método serão explanados a partir de pesquisas bibliográficas e artigos científicos.

O objetivo deste estudo é identificar e analisar as evidências científicas disponíveis na literatura nacional que explorem as relações entre a prática de atenção plena e a regulação emocional em universitários. Busca-se investigar como intervenções baseadas em Atenção Plena podem influenciar positivamente o manejo emocional dos estudantes, contribuindo para a redução de estresse, ansiedade e outros sintomas emocionais comuns no ambiente acadêmico, além de examinar os efeitos dessas práticas na promoção de habilidades de autorregulação emocional e bem-estar.

## **METODOLOGIA**

Este artigo é uma revisão integrativa da literatura, que possibilita a síntese do conhecimento atual sobre um tema específico através da identificação e análise sistemática de estudos primários. A escolha por esse método de revisão se deve à sua

capacidade de englobar pesquisas com diversos delineamentos, o que aumentou a profundidade e a amplitude das conclusões gerais em relação ao problema de pesquisa tratado nesta investigação.

Para realizar esta revisão, seguimos etapas: começando pela definição do tema e identificação do problema, em seguida foi realizada uma busca na literatura, categorização dos estudos selecionados, avaliação de forma crítica, interpretação dos resultados e, por fim, apresentação de síntese do conhecimento obtido.

As buscas na literatura tiveram início no mês de setembro de 2024. As bases de dados investigadas, por consolidarem e disponibilizarem os principais periódicos relevantes para esta pesquisa, foram PubMed e BVS. Com o objetivo de cobrir toda a temática, além dos termos controlados presentes nos dicionários de algumas bases de dados, foram incluídos possíveis sinônimos para cruzamento, levando em conta as particularidades de cada base de dados.

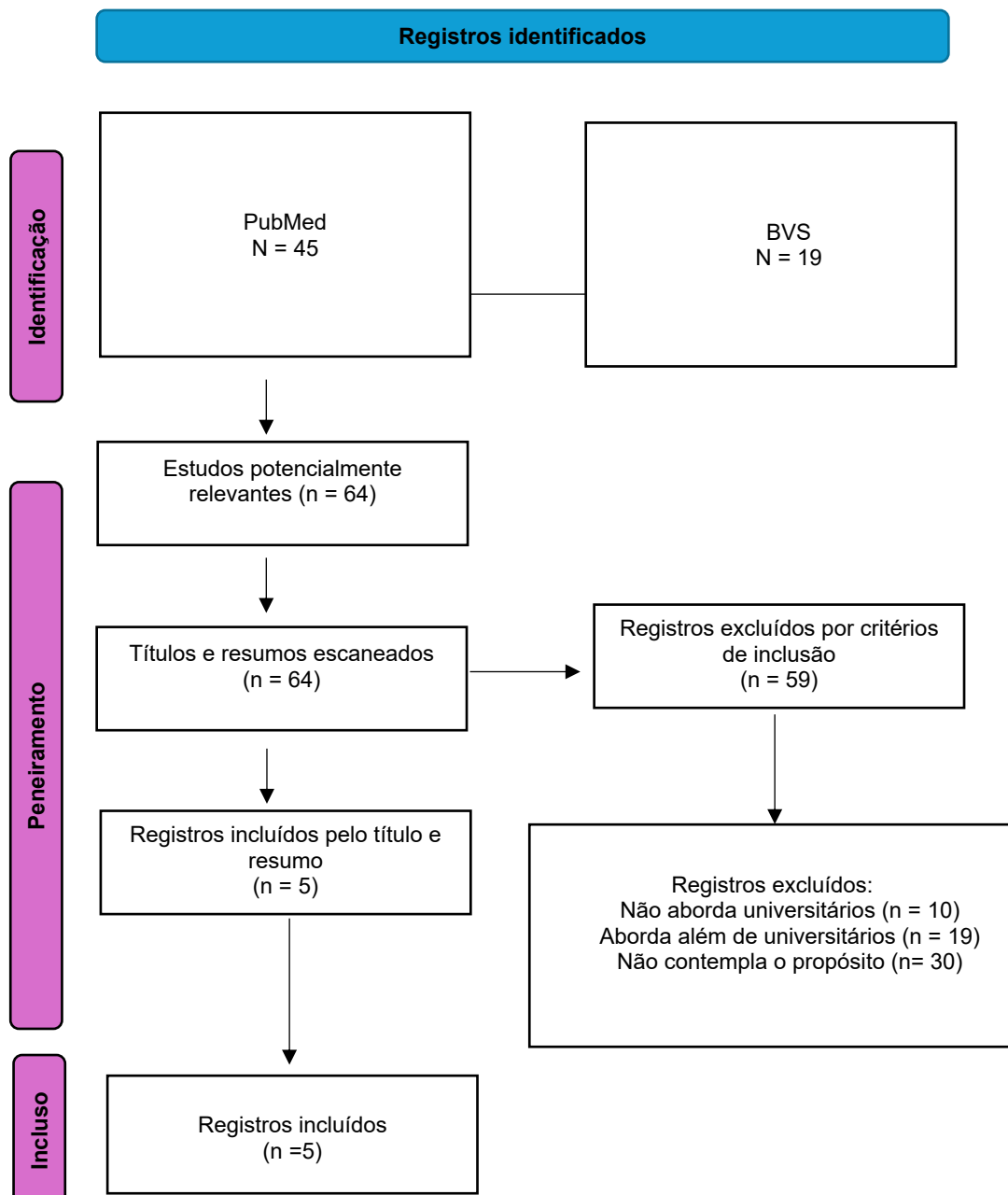
Foram considerados elegíveis estudos primários publicados em português, que tratassem das relações entre atenção plena e regulação emocional de graduandos. Para ampliar o escopo da busca, foram incluídas publicações dos últimos 10 anos, de janeiro de 2014 a dezembro de 2024. No entanto, não foram incluídos literatura cinzenta, relatos de experiência, editoriais, resumos de anais de eventos científicos, registros indisponíveis na íntegra, estudos que não respondessem à questão de pesquisa, que não apresentassem dados de graduandos de forma separada de outros estudantes, nem estudos fora do período escolhido para busca.

**Quadro 1** - Bases de dados e estratégias de busca

Bases de dados	Estratégias de busca
PubMed	(atenção plena) OR (consciência plena) OR (Atenção Plena) OR (meditação) OR (regulação emocional) OR (desregulação emocional) OR (autorregulação emocional) OR (regulação da emoção) AND (estudantes) OR (estudantes universitários) OR (estudantes de graduação) OR (graduandos) OR (estudantes de psicologia)
BVS	(Atenção Plena) AND (universitários)

## RESULTADOS

A partir das buscas feitas, foram encontrados o total de 64 artigos, que passou pelo processo de inclusão e exclusão, sendo feito a partir da leitura dos títulos e resumos, foram descartados 55 textos pois não abordavam de forma relevante o tema escolhido para a pesquisa, não terem sido encontrados na íntegra, não investigarem universitários, abrangerem para além de universitários, não apresentarem resultado, não abordarem técnicas de Atenção Plena. Na amostra final, incluíram 5 (cinco) estudos. A seleção dos artigos foi realizada de forma independente. Em casos de divergências sobre a qualidade e conteúdo do texto, uma assembleia era convocada para resolver os conflitos em conjunto. O relato desta revisão, que abrange todas as etapas do processo de seleção, adaptado para esta pesquisa, seguiu as diretrizes do *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)*.



**Figura 1** - Fluxograma do processo de seleção dos estudos adaptado do Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA)

As informações extraídas dos estudos selecionados foram organizadas em um quadro criado especificamente para este propósito, incluindo dados como autor, ano, país, objetivos, delineamento, número de participantes, além dos principais resultados e conclusões de cada estudo.

**Quadro 2** - Síntese dos estudos primários incluídos na revisão integrativa

<b>Autor, País, Ano. Título</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Delineamento</b>	<b>Principais Resultados e Conclusão</b>
Carpena, Marina Xavier; Menezes, Carolina Baptista, 2018, Brasil. <b>Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários.</b>	Testar intervenções baseadas em meditação para redução de estresse e analisar a relação com mindfulness disposicional.	Ensaio controlado não randomizado.	Houve redução de estresse e aumento de habilidades de mindfulness. A intervenção baseada exclusivamente na meditação demonstrou benefícios psicológicos.
Azevedo, Mariana; Menezes, Carolina, 2020, Brasil. <b>Efeitos do Programa Terapia Cognitiva Comportamental Baseada em Mindfulness sobre estresse, autoeficácia e mindfulness em universitários.</b>	Verificar os efeitos da Terapia Cognitiva Baseada em mindfulness sobre estresse, autoeficácia e mindfulness em estudantes.	Estudo piloto quase experimental longitudinal	Redução do estresse percebido e aumento da autoeficácia e mindfulness após a intervenção.
Donato, G. et al., 2020, Ilus. Brasil. <b>Efetividade de uma intervenção baseada em Mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem.</b>	Avaliar a efetividade de uma intervenção para redução de estresse baseada em mindfulness em estudantes de enfermagem.	Estudo piloto quase experimental	A intervenção resultou na diminuição do estresse percebido, aumento da atenção plena e melhora da qualidade de vida.
Schuh, L. et al., 2021. <b>Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes.</b>	Desenvolver atividades meditativas e analisar a percepção dos estudantes sobre a prática meditativa.	Estudo qualitativo, do tipo pesquisa-intervenção.	A meditação aumentou a concentração e reduziu o estresse e a ansiedade, promovendo saúde mental.
Silva, L. et al., 2023. <b>Eficácia de uma Intervenção Online para Prevenção da</b>	Testar a eficácia de uma intervenção de mindfulness de quatro semanas na redução de estresse	Tipo não probabilístico por conveniência.	Houve reduções significativas no estresse e um aumento da técnica de meditação ao longo do estudo.



Carpena, M. e Menezes, C. (2018), na Universidade Federal do Rio Grande (FURG) investigou os efeitos de um treino de meditação focada de seis semanas sobre o estresse e mindfulness disposicional em estudantes universitários. A amostra incluiu 56 participantes de graduação e pós-graduação, com idades entre 20 e 40 anos, sendo 76,7% mulheres e 23,3% homens. A maioria dos participantes pertencia às classes econômicas B e C. O estudo foi conduzido com um grupo experimental, que realizou a meditação, e um grupo controle em lista de espera. Ao final do programa, o grupo experimental apresentou redução significativa nos níveis de estresse e aumentos nas facetas de Mindfulness, sugerindo que a prática meditativa pode ser uma intervenção viável para auxiliar na regulação emocional e na diminuição do estresse no ambiente universitário.

Azevedo, M. e Menezes, C. (2020) o objetivo foi avaliar os efeitos da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) sobre estresse percebido, autoeficácia e Mindfulness disposicional em universitários. A pesquisa, de natureza quase experimental e longitudinal, contou com uma amostra inicial de 15 estudantes de graduação, mas foi concluída por 13 participantes. Os alunos tinham idades entre 19 e 30 anos (média de 22,5 anos), sendo 53,9% do sexo feminino. Os cursos envolvidos incluíam Engenharias, Artes e Ciências Humanas, e não foi especificada a condição socioeconômica dos participantes. A intervenção ocorreu em oito semanas, com encontros semanais de 2,5 horas, realizados na clínica-escola de Psicologia de uma universidade pública em Santa Catarina.

Gherardi-Donato et al. (2020) teve como objetivo avaliar a eficácia de uma intervenção de redução de estresse baseada em Mindfulness entre estudantes de graduação e pós-graduação em enfermagem da Universidade de São Paulo. A amostra foi composta por 15 estudantes, predominantemente do sexo feminino, com idade média de 25,3 anos, dos quais 10 completaram a intervenção. As sessões ocorreram semanalmente por oito semanas e incluíram práticas de mindfulness para melhoria da qualidade de vida e redução do estresse percebido. Os resultados indicaram redução significativa do estresse e melhora na qualidade de vida

psicológica dos participantes, revelando o potencial dessas práticas para a saúde mental dos estudantes de enfermagem.

Schuh et al. (2021) utilizou uma abordagem qualitativa para investigar a prática de meditação entre estudantes de uma universidade pública no Rio Grande do Sul. Com uma amostra de cinco estudantes (quatro mulheres e um homem), com idade entre 18 e 23 anos, o estudo focou em cursos de Nutrição e Enfermagem. As sessões de Mindfulness ocorreram semanalmente ao longo de 11 encontros. Os participantes, oriundos de escolas públicas e com apoio financeiro familiar ou governamental, relataram dificuldades financeiras e acadêmicas. A prática de meditação foi percebida positivamente, promovendo autoconhecimento, redução de estresse e melhora na concentração e qualidade do sono.

Silva et al. (2023) explorou a eficácia de uma intervenção online baseada em Mindfulness para prevenir ansiedade entre universitários brasileiros, realizada através do aplicativo Neurosaúde. Com 48 participantes, entre 18 e 35 anos, divididos entre grupo de intervenção e controle, o estudo envolveu quatro semanas de práticas de Mindfulness. A intervenção demonstrou-se eficaz, especialmente durante a pandemia de Covid-19, ao reduzir significativamente os níveis de ansiedade e estresse entre os participantes do grupo de intervenção em comparação ao grupo controle, que manteve níveis elevados de ansiedade após o período. A amostra foi composta por universitários com acesso à internet e dispositivos móveis compatíveis, o que facilitou a adesão à prática.

A maioria dos estudos incluídos nesta revisão demonstrou que a prática de atenção plena está associada positivamente à regulação emocional de estudantes de graduação. Ela foi capaz de: exercer um efeito direto sobre o uso de estratégias cognitivas de regulação das emoções, prever de forma independente a resiliência, reduzir o sofrimento psicológico, promover o aumento da reavaliação cognitiva e diminuir a supressão das emoções. Além disso, a atenção plena contribuiu para o uso mais eficaz de estratégias de supressão emocional, reduziu os níveis de ansiedade e elevou os índices de bem-estar psicológico.

Os Programas Baseados em Atenção Plena demonstram ser uma alternativa eficaz para a promoção da saúde mental na população acadêmica, auxiliando na redução de estresse, ansiedade e depressão. A prática de Atenção Plena ensina

estratégias de enfrentamento e autorregulação emocional, melhorando o bem-estar dos estudantes. Intervenções realizadas por meio de aplicativos móveis mostraram-se eficientes, inclusive durante a pandemia de Covid-19, ajudando a manter baixos níveis de ansiedade (Donato, G. et al., 2020).

Os resultados também indicaram uma melhora na atenção plena, com aumentos nas capacidades de descrever experiências e não reagir automaticamente a elas. O estresse foi reduzido de forma significativa, por meio da meditação focada, especialmente nas fases mais críticas, e houve uma correlação entre menor presença de estresse e maior Atenção Plena. Mesmo em formatos de ensino a distância, os programas de Atenção Plena mostraram-se uma ferramenta valiosa para o manejo do estresse e promoção da saúde mental entre universitários (Schuh, L. et al., 2021).

## **DISCUSSÃO**

O objetivo desse estudo é identificar as evidências científicas disponíveis na literatura sobre os benefícios da Atenção Plena na regulação emocional no meio acadêmico, os resultados das intervenções baseadas na Atenção Plena no ambiente acadêmico mostram benefícios para a saúde mental dos estudantes, especialmente na redução do estresse e no aumento da concentração e da autoconfiança. Ao aprender a gerenciar suas emoções e pensamentos de forma mais equilibrada, os alunos conseguem lidar melhor com os desafios acadêmicos, o que traz um impacto positivo não apenas em sua performance, mas também em seu bem-estar geral. Habilidades como "agir com consciência" e "não julgar", desenvolvidas com a prática da Atenção Plena, ajudam a criar uma atitude mais resiliente e positiva diante das pressões do dia a dia.

A intervenção baseada em Atenção Plena demonstrou ser efetiva na promoção da saúde mental entre estudantes de graduação e pós-graduação, conforme evidenciado pelos resultados obtidos. Os participantes relataram uma série de motivos que os levaram a buscar a meditação, incluindo dificuldades de concentração (Carpena e Menezes 2018). Estresse, irritação, ansiedade e nervosismo são fatores comuns nessa população, dada a pressão acadêmica intensa e as demandas emocionais associadas (Murakami, 2024).

Os dados encontrados nos artigos indicam que a prática de Atenção Plena não só reduziu o estresse percebido, mas também contribuiu para um aumento na autoeficácia e na atenção plena (Azevedo e Menezes 2020). A redução do estresse percebido é particularmente relevante, pois estudos anteriores já mostraram a relação entre altos níveis de estresse e impactos negativos na qualidade de vida e no desempenho acadêmico. Ao proporcionar técnicas de autorregulação emocional e cognitiva, os Programas de Atenção Plena podem atuar como ferramentas poderosas para que os estudantes enfrentem os desafios do ambiente acadêmico de maneira mais eficaz (Silva, L. et al., 2023).

Além disso, o aumento da autoeficácia percebida sugere que os estudantes se tornaram mais confiantes em suas habilidades para lidar com situações estressantes, o que pode ter um efeito positivo em sua qualidade de vida geral. A habilidade de se concentrar e manter o foco nos estudos também é crucial, especialmente em um ambiente acadêmico repleto de distrações e exigências (Azevedo e Menezes 2020).

A promoção da saúde mental através da meditação Atenção Plena não se limita apenas ao período de formação acadêmica, mas pode ter repercussões positivas na vida profissional futura. A capacidade de manejar o estresse e manter a atenção plena é uma habilidade valiosa em qualquer profissão, sugerindo que os benefícios da intervenção podem se estender para além da sala de aula.

Em suma, os resultados suportam a hipótese de que intervenções baseadas em Atenção Plena são eficazes para a redução do estresse e melhoria da qualidade de vida entre estudantes. Futuras pesquisas podem expandir esse entendimento, explorando a longo prazo os efeitos dessa prática no desenvolvimento pessoal e profissional dos alunos. A inclusão de programas de Atenção Plena nas instituições de ensino pode ser uma estratégia viável e necessária para fortalecer a saúde mental e o sucesso acadêmico dos estudantes.

Por outro lado, apesar desses benefícios, existem algumas limitações que precisam ser discutidas. Uma das principais questões é se os efeitos dessas intervenções se mantêm a longo prazo. É importante lembrar que o estresse acadêmico não é algo passageiro, ele tende a acompanhar os estudantes ao longo de toda a vida universitária. Portanto, estudos futuros precisam investigar se as

melhorias observadas durante o programa de Atenção Plena permanecem depois de algum tempo.

Outro ponto a considerar é a diversidade dos participantes. Se o estudo foi feito com um grupo muito específico, pode ser que os resultados não reflitam a realidade de todos os estudantes universitários. Estudantes com diferentes perfis, seja por idade, curso, gênero ou contexto socioeconômico, podem responder de maneira distinta ao Atenção Plena, o que sugere a necessidade de estudos com amostras mais variadas (Carpena e Menezes 2018).

Além disso, o estudo focou apenas na meditação como intervenção. Embora a meditação tenha mostrado efeitos positivos, é possível que programas mais completos, que combinam outras práticas e ferramentas, ofereçam ainda mais benefícios. Comparar diferentes abordagens pode ajudar a entender se as intervenções mais amplas, como o MBSR (Redução de Estresse Baseada em Atenção Plena), gerariam resultados ainda melhores.

Outro ponto importante é a adesão ao programa. O fato de que muitos estudantes faltaram a algumas sessões pode ter impactado os resultados. Afinal, quem não participou de todas as sessões pode não ter tido a mesma experiência e benefícios completos do programa. Isso levanta a questão de como manter os alunos engajados e comprometidos com o processo (Donato, G. et al., 2020).

Por fim, as medidas utilizadas no estudo, como a percepção de estresse e a autoconfiança, foram baseadas em relatos pessoais dos participantes. Embora esses relatos sejam válidos, eles estão sujeitos a vieses, como a dificuldade de avaliar com precisão as próprias emoções. Uma forma de melhorar isso seria incluir medidas mais objetivas, como biomarcadores de estresse, que poderiam oferecer uma visão mais clara dos efeitos do Atenção Plena (Azevedo e Menezes 2020).

Trazendo uma perspectiva diferente o estudo feito por Costa, D. et al. (2024) mostra que foi identificada uma correlação limitada entre Mindfulness e regulação emocional em estudantes de enfermagem, especialmente na dimensão de supressão emocional, sugerindo que os benefícios podem variar conforme a estratégia emocional utilizada e os instrumentos de medição aplicados. Outro ângulo é a de Schuh et al. (2021) que relata mudanças amplas, como maior concentração e equilíbrio emocional, graças à abordagem qualitativa. Enquanto Silva et al. (2023)

destacaram reduções sólidas de ansiedade com tecnologia, mas sem explorar mudanças subjetivas.

Assim, apesar de o Atenção Plena demonstrar ser uma ferramenta promissora para ajudar os estudantes a gerenciarem o estresse e melhorar sua qualidade de vida, ainda há questões importantes a serem aprofundadas. É essencial que futuros estudos tenham avaliações mais precisas. Dessa forma, será possível expandir o uso dessas práticas e garantir que elas realmente façam a diferença na vida dos estudantes.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Este estudo destacou os benefícios da prática de Atenção Plena na regulação emocional de universitários, sobretudo no enfrentamento do estresse e da ansiedade, problemas comuns no ambiente acadêmico. Foi possível identificar que os transtornos de ansiedade têm crescido no mundo, afetando de forma significativa o bem-estar dos estudantes. Com isso, entende-se que as intervenções baseadas em Atenção Plena são eficazes em proporcionar alívio psicológico, promovendo habilidades de autorregulação emocional e reduzindo o impacto das pressões acadêmicas.

Além disso, neste trabalho, observamos aspectos dos estudos analisados revelam que a Atenção Plena melhora não apenas o bem-estar mental dos alunos, mas também contribui para um aumento significativo na autoconfiança e autoeficácia. Estudantes que participaram de programas de Atenção Plena relataram uma redução significativa nos níveis de estresse percebido e um aumento na capacidade de enfrentar os desafios acadêmicos. Além da prática associada à melhora na concentração e na habilidade "não julgar" pensamentos e emoções, o que fortalece a resiliência emocional dos estudantes.

De forma geral, podemos dizer que as intervenções de Atenção Plena se mostraram eficazes em diversos formatos, incluindo o uso de aplicativos móveis, que permitiram manter baixos níveis de ansiedade mesmo durante períodos de ensino a distância, como observado durante a pandemia de Covid-19. Essa flexibilidade é especialmente relevante no contexto atual, em que as instituições de ensino buscam soluções acessíveis e eficientes para apoiar a saúde mental de seus alunos.

Apesar dessas limitações, esta análise reforça a importância da inclusão de práticas de Atenção Plena nas instituições de ensino como uma estratégia eficaz para a promoção da saúde mental e do sucesso acadêmico dos estudantes. Conforme os resultados indicam, tais intervenções podem ter um impacto duradouro na vida acadêmica e profissional dos alunos, melhorando sua capacidade de lidar com o estresse e promovendo um ajuste psicológico saudável no ensino superior. Assim, entende-se que a Atenção Plena é essencial para lidar com dificuldades acadêmicas e favorecer um bom ajuste psicológico no ensino superior.

## REFERÊNCIAS

ASSUMPTÃO, A. F. A. **Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness para universitários com sintomas leves e moderados de depressão, ansiedade e estresse**. Tese de Doutorado, apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia, da Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, MG, Brasil, 2019.

AZEVEDO, M. L. de; MENEZES, C. B. **Efeitos do programa de terapia cognitiva baseada em Atenção Plena sobre estresse, autoeficácia e Atenção Plena em estudantes universitários**. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, v. 16, n. 3, p. 44-54, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165513>. Acesso em: 01/10/2024

BECK, J. S. **Terapia comportamental cognitiva: teoria e prática**. Trad. Sandra Maria Mallmann da Rosa. Porto Alegre: Artmed, 2022.

BERNARDELLI, L. V., et al. A ansiedade no meio universitário e sua relação com as habilidades sociais. **Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)**, v. 27, n. 1, p. 49-67, 2022.

CÂMARA, S. G.; CARLOTTO, M. S. **Estressores acadêmicos como preditores da síndrome de burnout em estudantes universitários**. Revista Brasileira de Educação, v. 29, e290020, 2024.

CARPENA, M. X.; MENEZES, C. B. Efeito da meditação focada no estresse e Atenção Plena disposicional em universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, e3441, 2018.

COSTA, D. et al.. Nursing students' mindfulness and emotional regulation: an integrative review. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 77, n. 4, p. e20230466, 2024.

DIAS, A. C. G.; CARLOTTO, R. C.; OLIVEIRA, C. T. de; TEIXEIRA, M. A. P. **Dificuldades percebidas na transição para a universidade**. Revista Brasileira de Orientação Profissional, v. 20, n. 1, p. 19-30, 2019.

DONATO, E; QUINHONEIRO, D; GIMENEZ, L; SIQUEIRA, L. et al. **Efetividade de uma intervenção baseada em Mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem**. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, v. 16, n. 3, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.152589>.

GERMER, C. M.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. **Atenção Plena e psicoterapia**. Trad. Maria Clara G. Monteiro. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GREENBERGER, D.; PADESKY, C. A. **A mente vencendo o humor: mude como você se sente, mudando o modo como você pensa**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

LEAHY, R. L.; TIRCH, D.; NAPOLITANO, L. **A regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental**. Trad. Ivo Haun de Oliveira. Porto Alegre: Artmed, 2013.

Murakami, K., Santos, J. L. F. dos, Troncon, L. E. de A., & Panúncio-Pinto, M. P. (2024). Estresse e Enfrentamento das Dificuldades em Universitários da Área da Saúde. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 44, 1-16. <https://doi.org/10.1590/1982-3703003258748>

RAHAL, G. M. **Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção**. Psicologia Escolar e Educacional, v. 22, p. 347-358, 2018.

RANGÉ, B. P.; BORBA, A. **Vencendo o pânico: terapia integrativa para quem sofre e para quem trata o transtorno de pânico e a agorafobia**. Rio de Janeiro: Editora Cognitiva, 2010.

SCHUH, L. M.; CABRAL, F. B.; HILDEBRANDT, L. M.; COSENTINO, S. F.; COLOMÉ, I. C. S. **Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários**. Revista de Enfermagem da UFSM, v. 11, e9, p. 1-21, 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2179769243156>

SILVA, L.; MONTEIRO, R.; MENESES, D. et al. **Eficácia de uma intervenção online para prevenção da ansiedade: um ensaio clínico**. Psicologia: teoria e prática, v. 25, n. 3, p. 15070, 2023. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-1451198>