



Instituto de Psicologia

Programa de Pós-Graduação em Psicologia

**PRÁTICA DE *MINDFULNESS*, *MINDFULNESS* DISPOSICIONAL, ESTRESSE E  
AS ESTRATÉGIAS DE *COPING* EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS  
BRASILEIROS**

Ronaldo Rizzi

**Dissertação de Mestrado**

Junho, 2022

Porto Alegre/RS

Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS

Instituto de Psicologia

Programa de Pós-Graduação em Psicologia

**Prática de *mindfulness*, *mindfulness* disposicional, estresse e as estratégias de *coping* em estudantes universitários brasileiros**

Ronaldo Rizzi

Dissertação de Mestrado apresentado  
como exigência parcial para obtenção do grau  
de Mestre em Psicologia sob orientação da  
Profª. Dra. Claudia H. Giacomoni.

Porto Alegre, Junho de 2022.

## **Agradecimentos**

Agradeço aos leitores deste trabalho o qual dediquei consideráveis horas durante este período de dois anos. É inviável ordenar por importância todos que contribuíram, independentemente, todos tiveram um papel especial e singular.

Agradeço à Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS) e ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Obrigado por esta incrível oportunidade na qual conheci professores maravilhosos, fiz amizades e me desenvolvi como profissional. Meus sinceros agradecimentos a todos os servidores e professores, tenho profunda admiração pelo ensino público e de excelência que é desenvolvido nesta instituição.

Agradeço à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES). O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

Agradeço ao Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva (NEPP), coordenado pela Professora Doutora Claudia Giacconi e a todos os colegas que o representam. Em especial Ana Paula Lourenço, Anna Carrion, Cyntia Mendes, Emilly Schuch, Jéssica Beck, Liriel Weinert e Lucca Rodrigues pela colaboração e trocas. Vocês foram parte essencial dessa jornada servindo de exemplo e parceria. Muito sucesso a todos!

Agradeço carinhosamente à minha querida orientadora Professora Doutora Claudia Giacconi. Por abrir as portas do NEPP e me instigar a desenvolver este projeto, incentivando e dando exemplo. Obrigado por todas as horas de orientação e pelos inúmeros ensinamentos. Sua postura como pessoa e profissional servem de inspiração para me aperfeiçoar continuamente. Gratidão, me orgulho em poder te chamar de orientadora!

Agradeço carinhosamente à minha família, principalmente meus pais, Silvana e Leonides e minha irmã Rafaela. Obrigado pelo apoio e oportunidades, vocês todos fizeram parte deste caminho, amo vocês!

Agradeço aos professores da banca Adriana Benevides Soares, Carolina Menezes e Cristian Zanon, que contribuíram para este trabalho com sugestões e aconselhamentos. Gratidão pelos amistosos aprimoramentos neste trabalho!

## Sumário

Lista de Tabelas	6
Resumo	7
Abstract	7
Apresentação	9
<b>Introdução</b>	<b>10</b>
Estresse e Coping	13
<i>Mindfulness</i>	18
Estudos sobre <i>Mindfulness</i> , <i>Coping</i> e Estresse	25
Pandemia, estresse, <i>coping</i> e <i>mindfulness</i>	38
Justificativa	40
Referências	41
<b>Relações da prática de <i>mindfulness</i> com o estresse e as estratégias de <i>coping</i> em jovens estudantes universitários brasileiros</b>	<b>51</b>
Resumo	51
Abstract	52
Introdução	54
Estresse e Enfrentamento	55
Mindfulness	57
Método	59
Delineamento	59
Participantes	59
Instrumentos	59
Considerações Éticas	60
Procedimentos	61
Análise de dados	61
Resultados	62
Discussão	67
<i>Mindfulness</i> x Enfrentamento	69
Estresse	70
Dosagem da prática de <i>mindfulness</i>	70
Percepção sobre a situação financeira	71
Considerações Finais	71

Limitações e sugestões para estudos futuros	72
<b>Considerações Finais</b>	<b>72</b>
Referências	76
ANEXO A – Questionário Sóciodemográfico e de Informações sobre Saúde e Família (QSI)	82
ANEXO B – Escala Filadélfia de <i>Mindfulness</i> - EFM (Silveira et al., 2012)	85
ANEXO C – COPE <i>BREVE</i> (Brasileiro, 2012)	86
ANEXO D - Escala de Estresse Percebido - (Luft et al., 2007)	88
ANEXO E - Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa	90
ANEXO F – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Informado	95
ANEXO G – Convites no <i>Instagram</i> e <i>E-mail</i>	97

**Lista de Tabelas**

Tabela 1 .....	63
Tabela 2 .....	64
Tabela 3 .....	65

## Resumo

O período de transição para a vida adulta durante a entrada no ensino superior é um momento importante no desenvolvimento humano, mas também pode ser permeado por adversidades e altos níveis de estresse na população universitária. Para lidar com essas demandas, iniciativas são necessárias para entender os efeitos do estresse e das habilidades, e procurar alternativas para lidar com eles. Uma dessas alternativas é a prática de *mindfulness*, que treina habilidades relacionadas à consciência e aceitação e parece ter um papel importante nas habilidades de enfrentamento. Assim, o objetivo desta Dissertação foi investigar as relações entre o *mindfulness* disposicional, a prática de *mindfulness*, o estresse e as estratégias de enfrentamento em jovens estudantes universitários brasileiros. A pesquisa foi realizada por meio de um questionário online, com a participação de 609 estudantes entre 18 e 29 anos. Foram observadas associações positivas entre a prática de *mindfulness*, especialmente a longo prazo e diária, com o uso de enfrentamentos saudáveis e menores níveis de estresse. Conclui-se que a prática de *mindfulness* pode ter um efeito protetivo contra o estresse e também pode ensinar e treinar habilidades pertinentes ao enfrentamento.

Palavras-chave: Atenção Plena. Adaptação Psicológica. Desenvolvimento Humano.

## Abstract

The transition period to adulthood during entry into higher education is an important moment in human development, but it can also be fraught with adversities and high levels of stress among the university population. To deal with these demands, initiatives are necessary to understand the effects of stress and skills, and to seek alternatives to cope with them. One such alternative is the practice of *mindfulness*, which trains skills related to awareness and acceptance and seems to play an important role in coping skills. Thus, the objective of this

dissertation was to investigate the relationships between dispositional mindfulness, mindfulness practice, stress, and coping strategies in young Brazilian university students. The research was conducted through an online survey, with the participation of 609 students aged 18 to 29 years. Positive associations were observed between mindfulness practice, especially long-term and daily, and the use of healthy coping strategies and lower levels of stress. It is concluded that mindfulness practice can have a protective effect against stress and can also teach and train relevant coping skills.

Keywords: Mindfulness. Adaptation, Psychological. Human Development.

## Apresentação

Frente ao tema da saúde mental nos estudantes universitários, esta dissertação investigou as relações do estresse com os construtos positivos *mindfulness* e *coping*. O trabalho foi desenvolvido no Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva (NEPP) do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). O NEPP é um grupo que desenvolve trabalhos que permeiam a Psicologia Positiva, sendo assim os estudos envolvem variáveis positivas como o bem-estar, felicidade, satisfação, otimismo entre outros.

O ingresso ao ensino superior em paralelo com a transição à adultez é um período repleto de desafios. Em face dos altos níveis de estresse desta população, são necessários esforços para avaliar e promover a saúde mental no contexto universitário. Os benefícios do *mindfulness* e o crescente interesse dos universitários em práticas meditativas, juntamente com o estresse vivenciado e as possíveis estratégias de coping foram foco deste estudo. É importante ressaltar que esta pesquisa foi realizada durante a pandemia da COVID-19, sendo assim é necessário levar em conta o contexto singular e permeado por este momento emergencial.

Este trabalho está dividido em três partes somadas aos anexos. Na primeira parte é exposta uma introdução sobre o contexto acadêmico, o *mindfulness*, o estresse e o enfrentamento, suas relações e conceitualizações. No segundo momento é apresentado o estudo empírico em formato de um artigo e por fim são feitas as considerações finais.

## Introdução

A Psicologia Positiva (PP) visa entender os aspectos positivos da vida e tem por intenção redirecionar o foco da psicologia para o florescimento na vida das pessoas. Contrapondo-se à visão sintomatológica que objetiva a cura, a PP busca promover atributos como bem-estar, otimismo, satisfação, *mindfulness* e enfrentamento (Seligman & Csikszentmihalyi 2000; Ivtzan et al., 2016). Observa-se no âmbito universitário um interesse crescente nas práticas meditativas como meio de intervenção com fim de mitigar o estresse e promover características positivas e estratégias de enfrentamento adaptativas (Carpena & Menezes, 2018; Regehr et al., 2013). Menezes e colaboradores (2012) evidenciaram grande motivação dos universitários de diversos cursos da Universidade Federal do Rio Grande do Sul para participarem de intervenções permeadas por práticas meditativas.

Diversas pesquisas em diferentes países têm evidenciado a existência de sofrimento psicológico em estudantes universitários. No contexto brasileiro, Padovani e colegas (2014) apontaram a prevalência de estresse em 52,88% e de sofrimento psicológico em 39,87% dos estudantes universitários. Na Austrália, uma pesquisa com 3682 estudantes apontou que 80% destes apresentavam níveis clínicos de sofrimento psicológico (Vivekananda et al., 2011). Prymachuk e Richards (2008) observaram a prevalência do estresse em 33,7% de sua amostra de estudantes de graduação de enfermagem (n=1005). Nos EUA, em uma amostra de 14.175 estudantes, foram apontadas prevalências de 17,3% de depressão e 15,3% de autolesão (Eisenberg et al., 2013). Ansari e Stock (2010) evidenciaram em sua amostra que 20% dos estudantes (n=380) haviam experienciado, algumas vezes ou com frequência, distúrbios do sono ou insônia no ano precedente à pesquisa.

Em decorrência, cada vez mais estudantes universitários solicitam apoio ou aconselhamento (Dawson et al., 2020). Conseqüentemente, as universidades buscam alternativas para sanar esta demanda, entre elas as intervenções baseadas em *mindfulness*

demonstram resultados similares aos das terapias cognitivas e comportamentais (Regehr et al., 2013). Por tal razão, esta dissertação a partir de uma pesquisa de levantamento transversal buscou explorar a relação entre a prática de *mindfulness*, o estresse e as estratégias de *coping* em jovens estudantes universitários. Sendo assim, os objetivos do estudo foram: examinar a presença e a frequência da prática de *mindfulness*, ou algum tipo de meditação equivalente, em jovens estudantes universitários; explorar as estratégias de *coping* utilizadas por jovens estudantes universitários; investigar o estresse percebido em jovens estudantes universitários; explorar as relações entre a frequência da prática de *mindfulness*, o estresse percebido e uso de estratégias de *coping*; e investigar relações entre a prática de *mindfulness*, o estresse percebido, as estratégias de *coping* e variáveis socioeconômicas e sociodemográficas.

Existem diversos fatores que modulam a intensidade do estresse para essa população e é possível dividi-los em duas categorias: os externos e os internos (Archanjo & Rocha, 2019). Dentre os externos estão (1) possíveis déficits no processo de escolarização; (2) a mudança dos níveis de exigência entre o ensino médio e superior; (3) adaptação à nova rotina que varia dependendo da instituição, curso, professores e amizades; (4) atividades extracurriculares em excesso; (5) afastamento da família quando o indivíduo se muda para outra cidade e tem que desempenhar outras funções como afazeres domésticos e gerenciamento de gastos; (6) eventual contato com drogas, tanto lícitas como ilícitas (Archanjo & Rocha, 2019).

Por outro lado, os internos envolvem nossa história de aprendizagem, por assim dizer, o que aprendemos por nossas experiências que é gratificante ou aversivo (Archanjo & Rocha, 2019). Tais fatores são: (1) a baixa autoestima envolve sentimentos e emoções referentes à competência para administrar exigências que corroboram para estratégias de *coping* mal adaptativas; (2) a falta de disciplina, hábitos inadequados de estudo e baixa motivação são fatores que influem na escolha de métodos para estabelecer e atingir objetivos de forma organizada. Também se considera que a motivação é um fator essencial no processo de

aprendizado por estar relacionada ao agir e sua intensidade; (3) intolerância à frustração, em decorrência do processo de aprendizagem e condições biológicas algumas pessoas são mais resistentes ou não ao processo de frustração. Se utilizadas estratégias de *coping* ineficazes, a tendência é o surgimento de produtos desfavoráveis como raiva, revolta, decepção, depressão e falta de motivação. Tais condições são adoecedoras, tanto física como mentalmente, e potencializam padrões de *coping* mal adaptativos como fuga, evitação, compensação e agressão; (4) resiliência e vulnerabilidade, tendo-os em vista como um contínuo onde cada um é uma das pontas, verifica-se que pessoas com melhores estratégias de *coping* sejam mais resilientes a estressores; (5) negativismo ou pessimismo são representados por pessoas com padrões de pensamentos pessimistas que tendem a utilizar comportamentos menos eficazes de adaptação, normalmente se culpam por situações ruins mesmo que não as envolvam e sofrem para atingir seus objetivos; (6) a ansiedade de desempenho é inerente a qualquer situação que envolva desempenho, e podemos considerar que o ambiente acadêmico por ser avaliativo de diversas formas, como apresentações e provas. Entretanto, o problema surge quando há uma hipérbole em relação a esse sentimento que pode comprometer a qualidade de vida, desempenho e até tornar-se patológico (Archanjo & Rocha, 2019).

Deste modo, observam-se vários fatores que contribuem com o estresse nessa população. Nesse período de transição, os estudantes experienciam mudanças que terão impactos tanto no curto como no longo prazo em âmbitos como a religiosidade, a sexualidade e as relações interpessoais, principalmente com os tutores. Assim, não surpreende que os estudantes que são ingressantes na universidade utilizem estratégias de enfrentamento insatisfatórias (Palmer & Rodger, 2009).

## **Estresse e Coping**

*Coping* e estresse podem ser vistos como faces de uma mesma moeda, pois ambos fazem parte de um processo. O estresse acontece quando o ambiente exige ou limita recursos (Lazarus & Folkman, 1984). Em sua teoria transacional, Lazarus e Folkman (1984) apontam que existem duas etapas no processo de estresse: (1) a avaliação, que consiste na avaliação das demandas específicas e dos recursos que o indivíduo tem para lidar e (2) o *coping* que é definido como os esforços tanto cognitivos como comportamentais para lidar com a demanda. Para Van Egeren (2000), o estresse pode ser considerado um estado de agitação que promove incoerência funcional nos comportamentos e ocorre quando o organismo percebe uma ameaça no ambiente. Por sequência, entende-se que o *coping* seja a resposta do organismo para proteger a coerência funcional dos comportamentos. Dessa maneira, salienta-se a importância de vermos os conceitos como duas partes de um processo, no qual o estresse desorganiza o comportamento e o *coping* objetiva restaurar a integridade funcional (Van Egeren, 2000). Parece existir uma ligação intrínseca entre a experiência de estresse, a busca de objetivos e a prevenção de ameaças. Acontece quando uma pessoa percebe uma ameaça ou impeditivos no alcance de seus objetivos (Carver & Connor-Smith, 2009).

Skinner e colaboradores (2003) buscaram definir a estrutura do *coping* e discriminaram treze potenciais categorias centrais, além de recomendar a distinção em sistemas hierárquicos de tipo de ação como aproximação, domínio, acomodação e evitação. Pode-se entender que a dificuldade intrínseca para a identificação de um modelo de *coping* é que ele não é um comportamento isolado que pode ser observado inequivocamente, mas sim um construto organizacional que é usado para englobar uma ampla gama de ações que indivíduos usam em contato com eventos estressantes (Van der Hallen et al., 2020). Portanto, a distinção que parece ter maior importância é entre o *coping* de aproximação, caracterizado por ações que focam lidar com os estressores ou as emoções relacionadas, e o *coping* de evitação que é caracterizado por ações que focam escapar do estressor e seus produtos. A

categoria de aproximação pode envolver estratégias como *coping* de solução de problemas, aceitação, ruminação, procura de suporte, regulação emocional e reestruturação cognitiva, enquanto o *coping* de evitação pode envolver estratégias como distração e fuga (Carver & Connor-Smith, 2009; Skinner et al., 2003). Ressalta-se que cada distinção representa um foco de conveniência para responder diferentes perguntas em relação ao estresse. Desse modo, nenhuma distinção representa totalmente a estrutura do *coping* (Carver & Connor-Smith, 2009; Van der Hallen et al., 2020).

Com isso, a partir de um compilado de mais de 400 estilos de *coping* derivados de cem diferentes estudos, Skinner e colaboradores (2003) sumarizaram e propuseram as seguintes treze potenciais estratégias centrais de *coping*: solução de problemas, busca de suporte, fuga ou evitação, distração, reestruturação cognitiva, desesperança, retirada social, regulação emocional, busca por informação, negociação, oposição, delegação. Os critérios dos autores para definição das categorias foram: definições conceitualmente claras, categorias mutuamente excludentes e o conjunto parecer relativamente saturado.

**Solução de problemas** - envolve *copings* de aproximação e engloba subcategorias como ação instrumental, formulação de estratégia, planejamento, análise lógica, esforço, persistência e determinação e apareceu em quase todas escalas. **Busca de suporte** - engloba as facetas de busca de suporte focada no problema e busca de suporte focada na emoção, ela inclui tanto uma ampla variedade de alvos para suporte como pais, professores e Deus, tanto uma ampla variedade objetivos do suporte como ajuda, conselhos, conforto e contato. Abrange subcategorias como busca por conforto, busca por ajuda e suporte espiritual. **Fuga ou evitação** - inclui esforços para se afastar de eventos estressantes. Ela apareceu em mais de 50 dos sistemas revisados e compreende estilos de *coping* como evitação cognitiva, ações evitativas, negação e pensamento desejoso. **Distração** - refere-se a ações que visam lidar com situações estressantes por se envolver em tarefas alternativas. Foi apresentada em mais de 40

sistemas e pode contemplar atividades como exercícios, assistir televisão, leitura, ver amigos. A distração pode também ser colocada em uma classe secundária de controle junto a aceitação e minimização. **Reestruturação cognitiva** - abarca ações ativas com fim de tornar a percepção de eventos estressores mais positivas. Foi constatada em mais de 20 sistemas e inclui *copings* como pensamento positivo, auto encorajamento, otimismo, e minimização do incômodo ou da consequência negativa. Os seguintes estilos de *coping* são candidatos a estratégias centrais pois tiveram um número menor de menções ou apresentaram consideráveis divergências entre si. **Ruminação** - envolve o foco passivo e repetitivo nas características negativas de um evento estressor e abrange estilos de *coping* como pensamentos intrusivos, pensar negativamente, catastrofizar, culpar-se e medo. Salienta-se que esse padrão de *coping* tem relação explícita como fator de risco de depressão. **Desesperança** - inclui ações direcionadas à renúncia de poder ou à desistência como passividade, confusão, exaustão e pessimismo. **Retirada Social** - ações que visem se manter longe de outras pessoas ou evitar que sua situação estressante e ou seus efeitos emocionais sejam conhecidos por outras pessoas. Engloba *copings* como isolamento social, retração emocional e o estoicismo. **Regulação Emocional** - abarca tentativas ativas de modificar o estado emocional e de expressar emoções de forma construtiva e apropriada. Inclui *copings* como o auto encorajamento, controle emocional, relaxamento e expressão emocional. **Busca por informação** - engloba ações que visem aprender sobre situações estressantes como suas causas, consequências e remediações. É semelhante a *copings* como sensibilização, monitoramento e vigilância, salienta-se que esses termos podem também implicar fixação e ruminação. **Negociação** - inclui tentativas ativas de estabelecer um compromisso entre as prioridades do indivíduo e as adversidades da situação. É o estilo de *coping* mais corriqueiramente utilizado frente a estressores interpessoais e abrange *copings* como definição de prioridades, proposição de compromisso, persuasão, redução de demandas e

trocas. **Oposição** - engloba estratégias como projeção, agressão, raiva, desabafar e culpar outros. Apareceu em 20 sistemas apesar de ter características associadas a sintomas psicopatológicos, especialmente quando envolvem comportamentos externalizados.

**Delegação** - apareceu somente em um sistema e refere-se a *copings* como dependência, busca por ajuda mal adaptativa, reclamar, choramingar e pena de si mesmo.

Mesmo com o avanço é notável a falta de consenso sobre a estrutura do *coping* (Skinner et al., 2003; Stanislawski, 2019). Por tal, não é raro instrumentos que apresentem divergência entre as categorias o que acarreta adversidade para a consolidação do tópico. Uma proposta mais recente sugere um Modelo Circunflexo do *Coping* (MCC) com vista em integrar as várias distinções (Stanislawski, 2019). Modelos circunflexos são comuns na psicologia e partem da ideia de um continuum circular no qual as variáveis são distribuídas uniformemente. Desse modo, é possível fazer cortes arbitrários para elaborar construtos dependendo do nível de precisão (Stanislawski, 2019). Segundo a teoria, um indivíduo frente a um estressor tem duas tarefas: resolver o problema e regular as emoções, assim o *coping* pode ser emocional ou de solução de problema. Com isso, os autores dividem a estrutura do *coping* em quatro dimensões bipolares, totalizando oito estilos de *coping*. A **Solução de Problema** envolve esforços para lidar com o problema, tomada de conhecimento, planejamento temporal e de recursos e tomada de ação. Na outra mão, a **Evitação de Problema** consiste em esforços para evitar o problema como a protelação, distração e desistência. O ***Coping Emocional Positivo*** consiste em frente a uma atividade, independente de sucesso, a experiência de emoções positivas além da capacidade de se acalmar. Possui algumas características semelhantes a auto gentileza, a reinterpretção positiva, o humor e o pensamento positivo. No outro extremo, o ***Coping Emocional Negativo*** frente a um contexto adverso engloba autocriticismo, atenção para os aspectos negativos e ruminação. É relacionado com a autculpa, a ansiedade e emoções como raiva e tensão. **Eficiência** envolve

uma combinação de estratégias positivas tanto para solução de problemas como para o emocional. Está relacionada com tomada de ação, aceitação, reinterpretação positiva, planejamento e crescimento. Em contraposto, **Desamparo** é uma combinação de evitação com *coping* emocional negativo, envolve a negação, o não reconhecimento de eventos, emoções e pensamentos, autculpa, internalização de situações estressantes, preocupação exagerada sobre limitações frente a desafios e desengajamento comportamental. **Preocupação com o problema** engloba tanto *coping* de solução de problema como *coping* emocional negativo. Geralmente os indivíduos que estão preocupados com um problema apresentam uma alta inclinação a tomar ações para resolver o problema ou se preparar para ele, entretanto também apresentam uma baixa tendência para manter o bem-estar momentâneo. Por outro lado, o **Desengajamento Hedonista** envolve uma combinação entre evitação de solução de problemas e *coping* emocional positivo. Um indivíduo que utiliza este tipo de estilo apresenta uma grande tendência para manter o bem-estar no momento presente, entretanto também evita informações sobre problemas, é comum um sentimento exagerado de controle (Stanislawski, 2019).

A concepção do MCC é promissora por ter como premissa a interrelação entre as categorias de *coping*, ou seja, que não são dimensões mutuamente exclusivas. Nesse tipo de modelo, categorias podem ser relacionadas com mais de um tipo de dimensão, entretanto o que varia é a intensidade dessa relação. A necessidade de um consenso sobre a estrutura do *coping* é elementar para os avanços na pesquisa e na integração de instrumentos (Stanislawski, 2019).

A partir das distinções entre os estilos de *coping*, pode se inferir que alguns são mais saudáveis que outros. Uma prática que tem se mostrado promissora para o desenvolvimento de enfrentamentos saudáveis é o *mindfulness*. Isto se deve ao fato que esta prática promove

habilidades de discriminação do comportamento que conseqüentemente impactam em como o indivíduo se relaciona com suas estratégias de *coping*.

### ***Mindfulness***

O *mindfulness* é amplamente utilizado em diversos contextos e consiste em uma focalização intencional da atenção no momento presente, sem julgamentos. O *mindfulness* tem sua origem na meditação oriental e vem ganhando popularidade crescente na cultura ocidental (Kabat-Zinn, 2000). Este estado de consciência é definido como a percepção e aceitação não julgadora de emoções, pensamentos e sensações que surgem no campo atencional (Bishop et al., 2004).

Foi proposto por Bishop e colaboradores (2004) um modelo de *mindfulness* que engloba dois componentes principais. O primeiro consiste na autorregulação da atenção, possibilitando a manutenção da atenção no momento presente, o que leva a uma maior distinção dos eventos mentais no aqui e agora. O segundo componente é a adoção de uma atitude curiosa, aberta e aceitadora em relação ao momento presente. Pode-se notar que os pontos principais do conceito de Kabat-Zinn (2000) se apresentam de outra forma na definição de Bishop: a atenção no momento presente como autorregulação da atenção e a intenção e não julgamentos como a postura de abertura, curiosidade e aceitação. Para Hayes e Shenk (2004) a definição de Bishop et al. (2004) foi um avanço e os termos de autorregulação da atenção e a postura de aceitação parecem progressivas, mas salientam que tais termos se aplicados de forma muito rígida podem gerar incongruências. Assim, pode se considerar que os dois componentes mais essenciais para o *mindfulness* sejam a habilidade de focar no momento presente e a postura não julgadora. Desse modo, pensamentos, sensações, ações e emoções são observados e aceitos como existentes, sem classificações e avaliações.

De um ponto de vista analítico comportamental é recomendado que o *mindfulness* seja descrito como habilidades de conscientização (Munoz-Martinez et al., 2017). Isso se deve ao fato do *mindfulness* ser composto de um conjunto de comportamentos específicos que permite a interação com o ambiente de forma mais efetiva. Assim, o termo fica de acordo com o arcabouço teórico da análise do comportamento, haja vista que consciência é definida como a capacidade de descrever verbalmente o que o indivíduo faz, ou seja, repertórios comportamentais de discriminação do próprio comportamento (Munoz-Martinez et al., 2017). O ponto de vista da análise do comportamento é relevante para termos uma conceitualização congruente. Entretanto, para atingir maior amplitude entre abordagens o termo de estratégias de *mindfulness* se mostra mais adequado com a literatura em geral (Munoz-Martinez et al., 2017). Nos últimos anos pode-se notar um grande interesse em *mindfulness* como uma estratégia para a redução da vulnerabilidade cognitiva ao estresse e, mais recentemente, para o sofrimento emocional (Bishop et al., 2004). Indivíduos que passaram por treinamentos de *mindfulness* apresentaram uma redução na reatividade das amígdalas, as quais são relacionadas às respostas emocionais (Way et al., 2010). Observa-se que as estratégias de *mindfulness* tendem a enfraquecer o sentimento de ameaça, o que reduz a probabilidade de eventos desencadearem comportamentos rígidos controlados por regras, aumentando a capacidade do indivíduo de ter contato com experiências aversivas (Jones et al., 2015). Sendo assim, as habilidades treinadas pelo *mindfulness* podem servir como uma proteção contra estilos de *coping* mal adaptativos que surgem com o estresse como a esquiva, supressão e pensamentos obsessivos (Pierdomenico et al., 2017).

Por exemplo, em um estado de *mindfulness*, pensamentos e emoções são observados como eventos internos, e a atenção é dirigida a estes somente para identificá-los. Dessa maneira, essa defusão dos eventos internos com a realidade permite o surgimento de um espaço entre a percepção e a resposta, que ajuda o indivíduo a reagir de forma contextual. A

reação da pessoa tende a não ser mais automática, ou seja, um padrão habitual de reatividade, mas sim uma resposta escolhida de acordo com os valores pessoais. Ressalta-se que *mindfulness* não é uma técnica de relaxamento ou de manutenção do humor. Mas sim, um treinamento para reduzir a vulnerabilidade a padrões de comportamentos, pensamentos e sensações que podem aumentar o estresse e o sofrimento emocional (Bishop et al., 2004).

As Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (MBI) diminuem a chance da utilização de estratégias de *coping* emocionais e de esquiva, enquanto aumentam a chance de uso de estratégias racionais (Messer et al., 2016; Palmer & Rodger 2009). Em relação ao estresse, os resultados das MBI foram parecidos e até mesmo, algumas vezes, superiores às intervenções padrão ouro como as baseadas em relaxamento. As MBI apresentam um alvo de efeito maior, logo apresentaram benefícios adicionais. Além de desenvolverem habilidades de discriminação do momento presente, elas ensinam a manutenção de uma postura aberta e não julgadora. Logo, sugere-se que essas intervenções podem corroborar para o desenvolvimento de um repertório mais amplo e efetivo de estratégias de aceitação, regulação emocional e de enfrentamento ao estresse (Menezes & Bizarro, 2015; Messer et al., 2016). Além disso, as MBI também foram relacionadas à benefícios no sono, ansiedade e nos processos de regulação emocional, aceitação e autocompaixão (Greeson et al., 2014; Menezes & Bizzaro, 2015).

Quanto aos possíveis efeitos adversos das estratégias de *mindfulness*, não foram encontradas evidências suficientes que comprovem prejuízos para os participantes (Dawson et al., 2020). Também não foram encontradas evidências que os programas de redução de estresse baseados em *mindfulness* (*Mindfulness-Based Stress Reduction* - MBSR) causam prejuízos, inclusive os dados sugerem que os MBSR têm efeitos protetivos contra prejuízos comparados ao não tratamento (Hirshberg et al., 2020). Pondera-se que esses dados não incluem práticas não protocoladas e que não contemplam práticas como a meditação

intensiva e, apesar do pequeno número de pessoas às quais essas preocupações se dirigem, é importante futuras pesquisas sobre o assunto (Hirshberg et al., 2020). Contudo, em decorrência da manutenção da atenção para o momento presente, as estratégias de *mindfulness* podem acentuar sensações desagradáveis como a agitação, desconforto e confusão que são comuns durante a prática. Por fim, efeitos adversos significantes são improváveis em intervenções clínicas controladas com profissionais qualificados (Creswell, 2017). As pesquisas sugerem que psicólogos e médicos deveriam recomendar os programas de MBSR em casos de estresse e outros sintomas psicológicos (Goyal et al, 2014; Hirshberg et al., 2020).

Os tipos de intervenção de *mindfulness* podem variar, as MBSR são, provavelmente, as mais conhecidas e tiveram seu trabalho inicial com o trabalho de Kabat-Zinn (1982) para dor crônica. A estrutura das MBSR consiste em oito encontros em grupo, semanais com duração de duas a duas horas e meia com um professor treinado, prática diária guiada por áudio (aproximadamente 45 minutos por dia) e um retiro de um dia *mindfulness* que ocorre na sexta semana do programa (Creswell, 2017). O foco do programa engloba aprender a responder as sensações do corpo com consciência e para isso utiliza de técnicas como o *body scan*, o alongamento gentil, exercícios de yoga, além de discussões e práticas que visam amplificar a consciência para as experiências diárias (Creswell, 2017). Os **Retiros residenciais de meditação *mindfulness*** consistem em programas de 3 dias a 3 meses e são intervenções que promovem o aprendizado do *mindfulness* de forma intensiva. Em contraponto aos retiros, também existem as **Intervenções breves** que podem consistir em programas de 2-3 semanas, ou até mesmo intervenções de laboratório de 3-4 dias. Apesar de essas intervenções apresentarem grande controle experimental, seus efeitos são relativamente pequenos e transitórios (Creswell, 2017). As **Intervenções por *Internet* ou *smartphone***, apesar da pouca literatura, apresentam resultados que sugerem benefícios, além se

apresentam como uma alternativa barata, portátil e de longo alcance para populações que tenham acesso à *Internet*. As **Intervenções relacionadas ao *mindfulness*** consistem em intervenções que incorporam o treino e exercícios de *mindfulness* como um componente de um tratamento de maior escopo como a terapia de aceitação e compromisso e a terapia dialética comportamental (Creswell, 2017). Por fim, as **Intervenções controle** consistem em estudos de comparação entre grupos que em sua forma mais rigorosa são denominados ensaios clínicos randomizados (*Randomized Controlled Trials* - RCTs). Os RCTs tiveram um crescimento exponencial no começo dos anos 2000 e em sua maioria utilizam grupos de comparação com tratamento convencional, lista de espera ou comparação ativa com outros tratamentos. Estes programas fornecem oportunidades de avaliar com maior precisão os efeitos das intervenções *mindfulness* em relação a fatores específicos, além de permitir uma comparação mais acurada de se e quando as intervenções superam ou igualam-se aos tratamentos padrão-ouro, farmacológicos ou comportamentais (Creswell, 2017).

Nos últimos anos foram realizadas algumas revisões sistemáticas que contemplaram intervenções de saúde mental em estudantes universitários, sendo quatro meta-análises (Dawson et al., 2020; Huang et al.; 2018; Lo et al., 2017; Mcconville et al., 2017; Regehr et al., 2013). Entretanto, mesmo com este gradual acúmulo de evidências ainda são necessários desdobramentos sobre o tópico, principalmente em relação às novas terapias, entre elas, as MBIs que foram abordadas em todas as revisões.

Entre essas, destaca-se o trabalho de Dawson e colaboradores (2020) que é mais atual, teve maior amplitude de amostra com estudantes de diversos cursos e não incluiu ensaios não randomizados, sendo assim, mais rigorosa. A revisão contou com estudos de 15 países diferentes, sendo 80% em países ocidentais e todos na língua inglesa. A maior parte dos estudos (71%) contou com amostras de estudantes não graduados e o resto (29%) lidou exclusivamente com estudantes da área da saúde. A idade dos participantes flutuou entre 18

até 61 anos, sendo mais comum a presença do público caucasiano, feminino de até 25 anos. Sobre o formato de aplicação, 22% dos estudos entregaram as intervenções sem instrutor e em formato de autoajuda. A duração flutuou entre dez minutos de uma sessão única em laboratório até várias sessões durante 10 semanas. A duração mais comum, presente em 22% nas pesquisas, foi de oito semanas. Praticamente todas as MBIs indicaram a prática de meditação para além dos encontros, sendo que 18% solicitaram práticas diárias de 20 minutos.

Em relação aos métodos de avaliação das intervenções, o estudo de Dawson e colaboradores (2020) abrangeu 57 análises a respeito de dados pós-intervenção, 32 de acompanhamento, duas metanálises (que incluíram análises de subgrupo), 11 análises de sensibilidade, oito gráficos de funil, duas investigações de heterogeneidade e duas análises de meta regressão. Mesmo que menos indicado, provavelmente por sua maior acessibilidade, a avaliação dos resultados mais frequente (55% dos estudos) utilizou grupos de controle passivos. Ademais, 20% dispuseram um controle ativo, 18% utilizaram controles ativos e passivos e 7% adotaram mais de um controle ativo. Entre os controles ativos, os mais frequentes foram as estratégias de relaxamento. O acompanhamento mais longo teve duração de 20 meses e a maior parte das intervenções (73%) não avaliou efeitos adversos.

As MBIs apresentaram resultados favoráveis frente ao público universitário. Em comparação aos controles passivos, as intervenções reduziram significativamente os sintomas como de estresse, depressão e ansiedade, bem como aumentaram os escores de bem-estar. Nas intervenções com acompanhamento, ou seja, no longo prazo, identificaram-se reduções no sofrimento psicológico e no estresse. Quando comparadas aos controles ativos logo após as intervenções, as MBIs apresentaram redução significativa dos níveis de estresse, ansiedade como estado e do sofrimento psicológico. Os resultados das intervenções para depressão foram positivos, contudo, quando comparados aos controles ativos não foram identificadas

reduções significativas. Como as MBIs foram comparadas às estratégias baseadas em relaxamentos, especula-se que ambas podem ser igualmente eficazes, além disso, a falta de poder estatístico pode ser outra explicação para este desfecho. Estas afirmações vão ao encontro com a literatura que indica o *mindfulness* como eficaz em situações de depressão, dor crônica, abuso de substância e ansiedade (Creswell, 2017).

É estimado que intervenções mais longas, com menor intervalo entre as sessões e que incluam exercícios diários para além dos encontros apresentem resultados melhores no curto e no longo prazo (Creswell, 2017). Contudo, a partir dos resultados da meta regressão, foi concluído que a duração não teve um papel significativo nos efeitos das intervenções em fatores como o sofrimento, estresse e *mindfulness*. Uma possível causa pode ter sido a falta de poder estatístico para notar efeitos pequenos ou médios (Dawson et al., 2020). Considera-se que a dosagem é importante, entretanto, o aprendizado e o treinamento das habilidades parece ser o principal fator para a aquisição e manutenção dos benefícios. Ainda se ressalta que não é aconselhado intervenções que sobrecarregam os participantes, principalmente os iniciantes (Creswell, 2017).

No que tange o processo de avaliação do *mindfulness*, é fundamental o conhecimento operacional do construto, tendo em vista que existem diferentes definições (Reppold & Menezes, 2016). Até o atual momento, foram identificados quatro instrumentos validados para o contexto brasileiro. Sendo eles o Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* (FFMQ-BR - Barros et al., 2014), a Escala de Atenção Plena e Consciência (MAAS - Barros et al., 2015), o Freiburg *Mindfulness Inventory* (FMI - Hirayama et al., 2014). E, por fim, a Escala Filadélfia de *Mindfulness* (EFM - Silveira et al., 2012) que foi utilizada neste estudo tanto pela adequação da operacionalização baseada em Bishop e colegas (2004), como por ser a mais indicada por Reppold & Menezes (2016).

### **Estudos sobre *Mindfulness*, *Coping* e Estresse**

O estudo de Pierdomenico e colaboradores (2017) examinou as relações entre o *coping*, *mindfulness* e a reatividade fisiológica numa amostra de 51 estudantes universitários. Os estudantes receberam créditos extras em cursos de psicologia elegíveis como troca por sua participação. A amostra foi composta de 45 mulheres (88,2%) com média de idade 22 anos (DP = 2,98; Amplitude = 18-30 anos). Os instrumentos utilizados foram o *Mindful Attention Awareness Scale-MAAS* (Brown & Ryan, 2003) e o *Brief COPE Inventory* (Carver, 1997). Os participantes responderam os questionários e foram realizados monitoramentos da resposta galvânica da pele durante a atividade estressante do *Social Competence Interview* (Ewart & Kolodner, 1991) que consiste em uma entrevista de 20 minutos para eliciar um evento pessoalmente estressante. Foram evidenciadas correlações significativamente positivas entre o *coping* de uso de substâncias e aumentos da reatividade simpática durante a tarefa de estresse da SCI. Além disso, a reatividade simpática durante o pós-entrevista também foi positivamente correlacionado com o uso de substâncias como estratégia de *coping*. Os escore nos MAAS foram correlacionados negativamente com o uso de substâncias. Os participantes que faziam uso intencional de substâncias como mecanismo de *coping* apresentaram maior variabilidade psicológica durante e seguinte ao evento estressante. Os resultados sugerem que os estudantes que utilizam substâncias como estratégia de *coping* são mais reativos autonomamente, demoram mais para se acalmar, experienciam o estresse com maior intensidade e relatam níveis menores de *mindfulness*. Os resultados deste estudo indicam que o treino de *mindfulness* pode ser benéfico para estudantes e suas instituições ao oferecer oportunidades de seus membros aprenderem sobre o *mindfulness*, particularmente através do treino da meditação. Ainda, o treino de *mindfulness* pode beneficiar usuários não clínicos de substâncias ao ensinar a autorregulação, oportunizando ao indivíduo de se engajar em uma estratégia de *coping* saudável.

O estudo de Palmer e Rodger (2009) realizou uma pesquisa com 135 estudantes universitários do primeiro ano. Dos 4346 possíveis estudantes da Universidade de Western Ontario, Canadá, foram selecionados aleatoriamente 1200 para os quais foram enviados pacotes contendo: uma carta de informações explicando a finalidade e os objetivos do estudo, um levantamento de informações demográficas, a Escala de Estresse Percebido (EEP) (Cohen et al., 1983), o *Coping Style Questionnaire* (Roger et al., 1993), e a *Mindfulness Attention Awareness Scale* (Brown & Ryan, 2003). Destes 1200 pacotes distribuídos, 137(13.5%) retornaram, e 135 foram incluídos no estudo. As análises estatísticas indicaram relação significativa entre *mindfulness* e *coping* racional e relações negativas do *mindfulness* com o estresse percebido e os *copings* emocionais e de esquiva. Os participantes com maiores níveis de *mindfulness* apresentaram escores menores na EEP e análises de regressões evidenciaram que o *coping* de esquiva e o estresse percebido prediziam 38,2% da variância nos escores de *mindfulness*. Os achados dessa pesquisa sugerem que o *mindfulness* pode melhorar as habilidades de *coping* frente ao estresse.

Ramasubramanian (2017) propôs um estudo de métodos mistos para investigar o papel de uma intervenção de *mindfulness* em melhorar o *coping* ao estresse em jovens. O trabalho combinou registros qualitativos e um pré e pós-teste experimental para entender como um curso de comunicação baseado em *mindfulness* melhora a resiliência diária em estudantes universitários do primeiro ano. Os estudantes participaram de uma disciplina de um crédito para calouros sobre comunicação *mindfulness* de 14 semanas, 40 minutos por semana, referentes a um semestre. Foram abordados três principais temas representados por bem-estar físico, mental e emocional/social. Para isso, foram utilizados métodos como reflexões pessoais, discussões em pequenos grupos, registros em diário, atividades experienciais, reconhecimento de hábitos e padrões de comportamento que afetam sua aprendizagem e relacionamentos na sua experiência de vida. A disciplina foi ministrada por

dois acadêmicos experientes, que possuíam mais de 10 anos de vivências, que ministraram e criaram o projeto a partir de exercícios de trabalhos publicados como psicologia positiva, ioga e meditação para criar um curso. Além das classes, foram entregues três *podcasts* de *mindfulness* aos alunos: (1) meditação para o sono, (2) mente quieta e (3) relaxamento simples. Os alunos foram requisitados a escrever sobre suas experiências relacionadas aos exercícios da prática de *mindfulness* todos os dias durante uma semana, quatro vezes no semestre. Foram respondidas perguntas abertas de quando e onde foram feitas as práticas de *mindfulness* e sobre sua situação emocional e mental antes e depois.

O grupo controle consistiu em alunos matriculados em um curso introdutório de comunicação ministrado pelo mesmo instrutor. Durante a primeira e a última semana do semestre foram aplicados os pré e pós testes e questionários. A amostra foi composta de 53 alunos, taxa de resposta 85,4%, 18 referentes ao grupo de *mindfulness* e 35 no grupo controle. Não houve variação de gênero significativa entre os grupos apesar da maior parte da amostra ser composta por homens. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Estresse Percebido de 10 itens (Cohen & Williamson, 1988) e o *Coping Inventory for Stressful Situations* - CISS (Endler & Parker, 1990).

Tanto os métodos quantitativos como qualitativos sugeriram que os estudantes apresentaram benefícios das meditações diárias. Alguns relatos comuns foram de se sentir menos sobrecarregado, dormir melhor, manter mais o foco, se sentir mais feliz e estar mais calmo frente a situações estressantes. O teste da MANOVA entre Condição (*mindfulness* ou controle) x Tempo (Pré/pós-teste) no estresse percebido revelou um efeito de interação significativo para a Condição x Tempo. Sendo que os participantes da intervenção apresentaram níveis de estresse menores no pós-teste, enquanto o grupo controle apresentou níveis maiores de estresse no pós-teste. Estes resultados indicam que os participantes do

treinamento de comunicação *mindfulness* experienciaram mais emoções positivas e relataram menos estresse percebido.

O trabalho de Greeson et al. (2014) teve como objetivo avaliar a eficácia de um treinamento de *mindfulness* denominado Koru, em estudantes universitários e outros jovens adultos. O estudo foi um ensaio clínico randomizado no qual os noventa participantes foram divididos entre o grupo de intervenção (Koru) e o controle (Lista de espera) com proporção 1:1. O total de participantes que concluíram o estudo foi de 74 (82%). O estudante mais velho que completou os dados tanto no pré como no pós-teste tinha 31 anos. O requisito de conclusão do programa foi ter participado de 3 das 4 classes de Koru. O programa Koru consiste em quatro aulas de 75 minutos incluindo de 12 a 14 alunos e foi ministrado por um ou dois professores. Além das aulas é necessário que os participantes pratiquem meditação por pelo menos 10 minutos por dia, bem como escrever em um diário duas coisas pelo qual o estudante se sente grato. Ainda, são obrigatórias leituras sobre capítulos específicos do livro *Wherever You Go, There You Are* de Jon Kabat-Zinn (1994). Durante as aulas, os alunos aprenderam e praticaram o *mindfulness* e habilidades como exercícios de respiração, de meditação em caminhada, *mindful eating* e de imaginação guiada.

Os instrumentos utilizados foram as escalas Escala de Estresse Percebido EEP de 10 itens (Cohen & Williamson, 1988), *Medical Outcome Study Sleep Scale* (Spritzer & Hays, 2003), *Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised* (Feldman et al., 2007), *Self-compassion Scale* (Neff, 2003) e *Gratitude Questionnaire* (McCullough et al., 2002). Os resultados das análises evidenciaram efeitos de melhora significativa na comparação entre grupos, pré e pós-intervenção em relação ao estresse percebido, problemas do sono, *mindfulness* e autocompaixão. Todos os efeitos significativos foram replicados na lista de espera. Os resultados deste estudo indicaram que esse programa relativamente curto de *mindfulness* foi efetivo na redução dos sintomas de estresse, além de melhorar o bem-estar e

o sono dos participantes universitários. Com isso, esses achados sugerem o Koru como uma intervenção factível para centros de aconselhamento estudantil ou outras instituições que visem promover intervenções de baixo custo econômico e que não acarretem estigma para estudantes que sofrem com o estresse.

Carpena e Menezes (2018) buscaram em seu trabalho avaliar o efeito de seis semanas de um treinamento de meditação focada, com interesse primário no estresse e secundário no *mindfulness* disposicional. As autoras optaram por uma amostra universal, ou seja, com participantes sem e com sintomas psiquiátricos menores, haja vista que essa foi a primeira intervenção desse tipo na Universidade Federal do Rio Grande. O estudo foi um ensaio controlado não randomizado com duração de seis semanas, com duas avaliações (pré e pós-teste). Para isso, a amostra de universitários foi coletada de forma universal e comparada a um grupo controle de lista de espera. A amostra final contou com 56 participantes divididos entre o grupo de meditação ( $N = 29$ ) e lista de espera ( $N = 27$ ) após a exclusão daqueles que não tinham entre 20 e 40 anos, relataram algum problema neurológico, relataram ter experiência prévia com meditação ou yoga ou não completaram a avaliação pós-teste. Ainda, não houve exclusão por faltas, sendo que esta variável foi controlada para promover uma análise *Intention to Treat*.

Os instrumentos utilizados foram um Questionário Sociodemográfico, o Critério de Classificação Econômica Brasil - CCEB (Associação Nacional De Empresas de Pesquisa, 2010), o *Self-Report Questionnaire* - SRQ (Mari & Williams, 1986), o Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp - ISSL (Lipp, 2005) e o Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness* – FFMQ-BR (Barros et al., 2014). A coleta de dados aconteceu primeiramente de forma online. Através de um questionário os participantes responderam o Termo de Consentimento Livre, o questionário sociodemográfico e o SRQ. Esse processo serviu de triagem e os participantes selecionados foram contatados para agendar a testagem

pré-teste e na sequência foram alocados aleatoriamente entre os grupos. As avaliações pré e pós-teste aconteceram nas duas semanas prévias e posteriores à intervenção de seis semanas, com duração de aproximadamente 45 minutos.

O treino de meditação foi baseado em Menezes et al., (2013), consistiu em seis encontros semanais consecutivos com duração de aproximadamente uma hora e quinze minutos e foi conduzido por um profissional treinado e experiente. Resumidamente, a estrutura de atividades dos encontros contou com conversas em grupo sobre instruções, dúvidas e relatos, prática de exercícios preparatórios como alongamentos, exercícios de respiração, prática formal da meditação e variações como a caminhada meditativa e o comer meditativo e por fim, um fechamento com conversa e troca de experiências. Para auxiliar o foco na respiração foi instruído aos participantes a contarem suas exalações de 1-10 ou de 100-0.

Os resultados do estudo indicaram que ocorreu uma redução estatisticamente significativa do estresse nas fases de resistência, quase exaustão e no estresse em geral; um aumento estatisticamente significativo dos escores de *mindfulness* no geral e nas facetas descrever e não reagir. Além disso, salienta-se que houve correlação positiva e significativa entre as facetas descrever e não reagir (FFMQ); correlação negativa e significativa entre a presença geral do estresse e a faceta descrever (FFMQ). Ainda, os dois grupos apresentaram correlação negativa e significativa entre a fase de resistência do estresse e o escore total de *mindfulness*, e entre presença geral do estresse e o escore total de *mindfulness*, entretanto o grupo de meditação teve um efeito maior. Por fim, os resultados do estudo sugerem que a intervenção promoveu redução do estresse de forma geral, aumento das habilidades de *mindfulness* e ainda indicou que o aumento dos scores de *mindfulness* podem ter influência na redução do estresse.

Outro estudo teve o intuito de verificar se o treino de *mindfulness*, em conjunção com o nível individual de autorregulação do comportamento, modificaria o uso de estratégias de *coping* em estudantes de psicologia (De la Fuente et al., 2018). Para isso, os autores promoveram um ensaio clínico randomizado, que contou com um total de 38 estudantes, com idades entre 18 e 29, 33 mulheres e cinco homens, divididos entre o grupo experimental e o grupo controle. As variáveis de sexo e ano do curso foram controladas com fim de evitar contaminação nos resultados. Os instrumentos utilizados foram o *Spanish Self-Regulation Questionnaire, Short version* (Pichardo et al., 2014) e a versão espanhola da *Coping Strategies Scale - EEC-Short* (De la Fuente, 2014). Os testes foram aplicados antes da intervenção e após em condições semelhantes, entretanto o pós-teste teve coincidência com o período de provas finais. Os participantes do estudo foram selecionados a partir de uma disciplina oferecida na Universidade de Almeria (Espanha) intitulada “*Learning and practicing mindfulness*”. Dos 41 estudantes matriculados, 38 formaram a amostra do estudo, sendo que estudantes com experiência prévia de *mindfulness* foram excluídos. A intervenção contou com 10 sessões de uma hora e meia administradas semanalmente e consistiu no aprendizado geral e na prática do *mindfulness* por 40 minutos diários. O objetivo principal para os participantes era que não visassem tentar controlar seus pensamentos, sensações físicas, sentimentos ou até mesmo a respiração, mas que sim, os sentissem e os aceitassem conforme suas aparições. Todos os encontros tiveram práticas de meditação, e em sua maioria, exercícios e metáforas da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). O intuito do uso das metáforas e dos exercícios da ACT foi de ensinar e promover a experiência de que quando tentamos controlar e ou eliminar eventos privados desagradáveis, estes só tendem a aumentar a frequência e a intensidade. Além disso, também foi ensinado o “*Body Scan*”, uma técnica de escaneamento corporal que envolve focar a atenção para partes específicas do corpo de maneira sistemática e sem julgamentos. Tal promove maior discriminação e

consciência do indivíduo sobre suas sensações e as mudanças em seu corpo. Em conjunto, a ideia do treinamento era de ensinar a discriminação dos eventos privados e sua aceitação, para que os participantes pudessem notar, aceitar e deixá-los fluir livremente.

Os resultados do estudo indicaram que um maior número de estratégias foi produzido no pós-teste, especialmente quando os indivíduos tinham um maior nível de autorregulação, esse resultado pode ter influência de os estudantes estarem em período de avaliações. Também foi apontado que o treino de *mindfulness* não teve efeito geral em relação ao aumento total do número de estratégias de *coping* utilizadas, somente em tipos específicos de estratégias. Ainda, os resultados sugeriram que o tratamento de *mindfulness* em indivíduos com baixos níveis de autorregulação levou a redução de estratégias de *coping* focadas na emoção. Ainda, foi verificado que estratégias como a evitação, distração, desabafo e isolamento foram significativamente reduzidas pelo treinamento de *mindfulness* em todos os casos, especialmente para estudantes com baixa autorregulação. Por fim, foi indicado que comportamentos relacionados ao isolamento e uso de substâncias como *coping* diminuíram, principalmente, em estudantes com baixos níveis de autorregulação. Com isso, esses resultados indicam benefício da intervenção de *mindfulness* para os estudantes. *Copings* saudáveis como não dar atenção a sensações negativas quando tomando uma decisão e pedir ajuda aumentaram de frequência, enquanto *copings* não saudáveis como o isolamento, evitação e uso de substância diminuíram.

Menezes e Bizarro (2015) investigaram os efeitos da meditação focada na ansiedade e na dificuldade de regulação emocional. Para isso, o estudo investigou os efeitos de um treinamento de meditação focada (MF) nos processos de regulação emocional em estudantes universitários e os comparou com um grupo de relaxamento progressivo (RP) e um grupo controle de lista de espera (LE). Os critérios de exclusão dos participantes foram não ter entre 20 e 40 anos de idade, relatar algum transtorno psiquiátrico ou neurológico, estar utilizando

medicação psicoativa, estar em tratamento psicoterapêutico ou ter experiência prévia com meditação ou yoga. Dos 524 interessados, 178 foram considerados elegíveis e 108 confirmaram o interesse, 99 se apresentaram para o pré-teste e 74 terminaram o experimento (MF= 26, RP = 24, LE = 24). Os instrumentos utilizados foram um Questionário Sociodemográfico, o *Self-Report Questionnaire -SRQ* (Mari & Williams, 1986), o *Difficulties in Emotion Regulation Scale - DERS* (Coutinho et al., 2010), o *State and Trait Anxiety Inventory-STAI* (Fioravanti et al., 2006) e o *Adult Self-Report Scale-ASRS* (Mattos et al., 2006), ainda foi utilizado um questionário para avaliar a intervenção e um formulário para anotar a frequência da prática durante a intervenção de seis semanas. O estudo consistiu em um ensaio clínico randomizado amparado no design *Intention to Treat*, o pré e o pós-teste foram realizados nas duas semanas antecedentes e posteriores à intervenção. Os treinamentos de MF e RP tiveram duração de uma hora e meia cada e foram realizados uma vez por semana, durante seis semanas, por um profissional experiente. O treinamento de *mindfulness*, resumidamente, teve sua estrutura em torno de discussões com os participantes, instruções, exercícios de respiração, seguidos da prática formal da meditação e de uma discussão final sobre o encontro em questão. A prática formal teve duração de 15 minutos no primeiro encontro, 20 no segundo e 30 nos demais e pode ser feita em uma cadeira ou de pernas cruzadas no chão. Ainda, foi instruído que os participantes contassem suas exalações de 1-10 e de 100-0 para auxiliar na manutenção da consciência no momento presente. O treinamento de RP contou com estrutura semelhante, entretanto a prática formal da meditação foi trocada por exercícios de tensionamento e relaxamento de músculos específicos. Cada sessão focou em partes diferentes do corpo e os participantes foram instruídos a relaxar cada tensão do seu corpo até sentirem-se totalmente relaxados.

Os resultados do estudo indicaram que somente o grupo de MF apresentou redução estatisticamente significativa na desregulação emocional no geral. Mais especificamente, foi

evidenciado reduções de tamanho de efeito moderado nas estratégias de Acesso Limitado a Regulações Emocionais Efetivas e de Não Aceitação das Respostas Emocionais. Em relação aos traços de ansiedade, somente o grupo de MF apresentou melhoras, e a redução de desregulação emocional foi correlacionada com redução nos traços de ansiedade. Ainda, foi correlacionado uma maior frequência no grupo de MF com uma redução de dificuldades em Acessar Estratégias de Regulação Emocional Efetivas, Controle de Impulso, e Clareza Emocional. Estes resultados permitem inferir que o treinamento de *mindfulness* promoveu melhoras tanto na ansiedade como na desregulação emocional de estudantes universitários saudáveis. Tal pode ser devido ao fato do treinamento de *mindfulness* promover maior acesso a estratégias de regulação emocional efetivas e aceitação das emoções, o que acarreta em benefícios psicológicos que o RP não contempla.

O estudo de Azevedo e Menezes (2020) teve interesse em verificar os efeitos de um Programa Terapia Cognitiva Baseada em *mindfulness* sobre a autoeficácia, o estresse e o *mindfulness* disposicional em estudantes de graduação. O estudo contou com um método quase-experimental longitudinal com uma amostra final de 13 estudantes. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Estresse Percebido - EEP-14 (Luft et al., 2007), o Questionário das Cinco Facetas de *Mindfulness*-FFMQ-BR (Barros et al., 2014) e a Escala de Autoeficácia Geral Percebida - EAGP (Gomes-Valério, 2016). A intervenção foi ministrada em grupo, por um profissional experiente, uma vez por semana, por oito semanas, com duração de 2,5 horas cada. O programa foi realizado experiencialmente e seguiu o currículo das Terapias Cognitivas Baseadas em *Mindfulness* (MBCT), no qual estavam disponíveis informações sobre as práticas e conteúdo de psicoeducação. Além disso, os participantes receberam apostilas e áudios a cada semana para realizar práticas entre as sessões.

Apesar das limitações do estudo, como seu baixo número de participantes e a falta de randomização e de grupo controle, os resultados indicaram que o nível de estresse percebido

reduziu e os níveis de autoeficácia geral percebida e de *mindfulness* aumentaram. Também foi notada uma correlação moderada entre os escores EPP e FFMQ-BR, ou seja, quanto menor o estresse percebido, maiores os níveis de *mindfulness*. Ainda, as autoras hipotetizaram, haja vista que o delineamento do estudo não permitiu interpretações conclusivas, que o efeito da intervenção no aumento da autoeficácia geral e de *mindfulness* talvez seja moderado pela redução do estresse; ou que o aumento de *mindfulness* induziu a redução do estresse percebido que, por conseguinte aumentou a autoeficácia. Apesar de inconclusivos, esses resultados levantam hipóteses a serem testadas por estudos futuros sobre o efeito do *mindfulness* em relação ao estresse.

O estudo de Messer et al. (2016) comparou dois treinamentos *online*, um de *mindfulness* e um de relaxamento, entre si e com um grupo controle sem tratamento para examinar as variáveis de estresse,  *coping*  e  *mindfulness* . A amostra contou com 157 estudantes que tiveram como incentivo créditos extra para seus cursos. Os instrumentos utilizados foram: a escala de estresse percebido (Cohen et al., 1983), o *The Five Facet Mindfulness Questionnaire* (Baer et al., 2006) e o *The Coping Inventory for Stressful Situations* (Endler & Parker, 1999). Os estudantes foram direcionados a um site no qual fizeram um cadastro e foram randomizados entre os grupos os quais apresentaram condições equivalentes em todas as medidas no pré-teste. Todos os exercícios foram feitos através da internet e os participantes tiveram liberdade para escolher quando e onde os realizar. Para rastrear a complacência nos grupos de  *mindfulness*  e relaxamento, os participantes eram lembrados e requisitados a clicar em um link após cada exercício. Este  *link*  somente aparecia ao final dos exercícios e desaparecia se não clicado em cinco minutos, os vídeos não podiam ser adiantados e nem ter sua duração vista pelos participantes.

O treino de  *mindfulness*  foi baseado no protocolo de redução de estresse de Kabat-Zinn's (1982). A intervenção teve duração de três semanas, os participantes tiveram

acesso a três exercícios de meditação guiada, um por semana, e foram instruídos a repeti-los pelo menos três vezes na semana. Os exercícios tiveram duração entre 12 e 20 minutos. Na primeira semana o exercício teve foco em promover aos participantes consciência de suas sensações. No segundo exercício os participantes praticaram o *Body Scan* com fim de treinar a consciência das sensações do corpo e relaxar as áreas tensas. Na terceira semana, o exercício consistiu em observar as sensações físicas, pensamentos e emoções sem julgamento e reação. Ainda, na condição *mindfulness*, textos introdutórios com ideias para a prática diária foram distribuídos. O treino de relaxamento utilizado foi o treinamento de relaxamento muscular progressivo de Goto (2006) que foi derivado do trabalho original de Jacobson (1925). Os participantes receberam um exercício em forma de áudio com duração de 17 minutos e foram instruídos a realizá-lo três vezes na semana. Os participantes da condição de controle não realizaram nenhum exercício e foram requisitados a retornar ao *website* três semanas depois para realizar os pós-testes. Dos 157 estudantes, 114 completaram o estudo, tendo os treinos de *mindfulness* e relaxamento apresentado taxas de desistência de 38% e 37% respectivamente. Os resultados indicaram que ambos grupos de *mindfulness* e relaxamento promoveram redução dos níveis de estresse em comparação a condição de controle. Entretanto salienta-se que os benefícios do treinamento de *mindfulness* foram superiores, haja vista os aumentos nos escores de *mindfulness* e de redução de *copings* orientados por emoções, efeitos que foram observados somente no grupo de *mindfulness*.

Conforme se pode observar a partir da literatura são extensas as evidências sobre os benefícios do uso de *mindfulness* para o estresse. Os treinamentos de *mindfulness* se mostraram palatáveis ao público universitário que mostrou interesse e baixas taxas de desistências nas intervenções. Encontra-se uma maior frequência nos treinamentos da prática formal da meditação, do *Body Scan* e de exercícios com intenção de promover aceitação e consciência. Os treinamentos apresentaram duração mínima de 3 semanas e máxima de 14

semanas e contemplaram tanto o formato *online* como o presencial, sendo introduzidos até mesmo como disciplinas universitárias. Não foram encontradas diferenças entre gêneros. Em relação ao *coping*, identificaram-se relações positivas entre o *mindfulness* e *copings* racionais e relação negativa com *copings* emocionais e de esquiva (Messer et al., 2016; Palmer & Rodger, 2009). Ainda, foram notados benefícios em dimensões como o sono, a auto-compaixão, a aceitação, a regulação emocional e a ansiedade (Greeson et al., 2014; Menezes e Bizarro, 2015). Em relação ao estresse, o *mindfulness* apresentou resultados promissores e de qualidade similar e superior às intervenções de relaxamento. Essa vantagem pode ser em função do treinamento de *mindfulness* ensinar o indivíduo uma postura não reativa e não julgadora frente aos pensamentos e emoções. Além disso, o treinamento de *mindfulness* aumenta o repertório de estratégias efetivas de regulação emocional e aceitação. Assim, além da redução do estresse em si, a prática pode atingir uma maior amplitude, promovendo benefícios adicionais (Menezes & Bizarro, 2015; Messer et al., 2016).

### **Pandemia, estresse, *coping* e *mindfulness***

A pandemia da COVID-19 promoveu muitas mudanças na sociedade e na vida individual e fatores estressantes foram potencializados. Os efeitos da doença e do isolamento social realizado entre tantos outros estressores têm sido estudados. Dados de uma revisão sistemática apontaram a prevalência de estresse (29,6%), ansiedade (31,9%) e depressão (33,7%) na população geral da Ásia e da Europa durante o surto de COVID-19 (Salari et al., 2020). A pandemia ocasionou o aumento dos níveis de estresse e medidas como o distanciamento social e a quarentena promoveram danos para a saúde mental (Yan et al., 2021). O estudo de Yan e colaboradores (2021), por meio de um questionário *online*, contou com 3233 participantes chineses. Os resultados indicaram que maiores níveis de estresse percebido eram acompanhados com maior frequência por transtornos emocionais como

depressão, transtornos de ansiedade e neurastenia. Além disso, os participantes que apresentavam estilos de *coping* negativos como uso de substâncias e evitação tinham tendência de apresentar transtornos emocionais. A pesquisa *online* feita com estudantes da Arábia Saudita de AlAteeq e colaboradores (2020) indicou que 55% dos estudantes apresentavam estresse percebido moderado e 30,2% apresentavam alto estresse percebido.

O estudo de Son et al. (2020) visou entender os efeitos da pandemia na saúde mental e no bem-estar de estudantes universitários dos Estados Unidos da América. Dos 195 participantes, 138 (71%) indicaram aumento de estresse e ansiedade em relação à pandemia. Da amostra total, 91% relataram efeitos negativos da pandemia como: dificuldades de concentração (89%); perturbações nos padrões de sono (86%); declínio de interações sociais (86%); aumento da preocupação em relação a performance acadêmica (82%). Dos 138 participantes que apresentaram aumento de estresse referente a pandemia, 105 explicaram as estratégias de *coping* que estavam utilizando para lidar com o estresse e a ansiedade. Foi identificado que 23% utilizavam *copings* negativos como ignorar as notícias (10/105), dormir mais (7/105), distrair-se com tarefas (5/105), beber ou fumar (2/105). Os participantes também apresentaram *copings* positivos (29%) como meditação e exercícios de respiração (18/105), *copings* espirituais (7/105), manutenção da rotina (4/105) e reenquadramento positivo (2/105). A maioria dos participantes relatou utilizar passatempos (71/105) e alguns planejamento de atividades (15/105). Ainda, 34% relatou procurar suporte com familiares e amigos como principal meio de lidar com o estresse e a ansiedade durante o surto de COVID-19.

Os impactos da pandemia na saúde da população global são evidentes. Desse modo, é imprescindível ressaltar que o presente estudo ocorreu durante a pandemia COVID-19 na qual a população passou por um momento singular de maiores riscos para a saúde, tanto física como mental. Sendo assim, frente aos possíveis benefícios das práticas de *mindfulness*,

pesquisadores estudaram os efeitos das MBI no contexto pandêmico. Apesar de preliminares, os estudos apresentam efeitos positivos como diminuição da ansiedade, estresse, problemas de atenção e latência do sono (Weis et al., 2020). Também foi observado que a prática de *mindfulness* pode contribuir no ajustamento à pandemia e no bem-estar dos estudantes universitários (Sun et al., 2022). Por mais, as IBM *online* apresentaram resultados promissores como a diminuição do estresse, ansiedade e depressão durante o surto da COVID-19 (Yeun et al., 2022). Apesar da concisa literatura, os resultados indicam as IBM como efetivas mesmo em uma situação delicada como uma pandemia. Entretanto, muitos estudos são necessários nos próximos anos para que possamos entender a extensão dos efeitos da pandemia do COVID-19.

### Justificativa

O período universitário, junto ao início da adultez, é uma das fases do desenvolvimento que tende a demonstrar maior sensibilidade ao estresse. Pode ser também um momento em que alguns transtornos mentais têm maior probabilidade de emergir. Além disso, tal população já sensível vem enfrentando a maior pandemia deste século, com duração longa. Faz-se necessário desta forma realizar estudos de levantamento para monitorar essa fase importante da vida.

Sendo assim, o objetivo geral deste estudo foi investigar as possíveis relações do *mindfulness* disposicional com a prática de *mindfulness*, o estresse e as estratégias de *coping* em jovens estudantes universitários no contexto brasileiro. Para tanto, um estudo empírico apresentado em formato de artigo é apresentado a seguir. Espera-se oferecer evidências que possam promover embasamentos para futuras intervenções.

## Considerações Finais

Esta Dissertação teve como objetivo investigar as relações do *mindfulness* disposicional prática de *mindfulness* com o estresse e as estratégias de enfrentamento em jovens estudantes universitários. Para isto, foi apresentada uma introdução sobre o tema e seu contexto atual e seguinte um estudo empírico de levantamento transversal. Mais especificamente, foram exploradas questões a respeito da frequência e dosagem de *mindfulness* e seus efeitos no estresse e nas estratégias de enfrentamento. Ainda, foram investigadas relações do estresse com as estratégias de enfrentamento e outras variáveis sociais.

A relevância do tema emerge frente aos efeitos da prática de *mindfulness*. Palmer e Rodger (2009) evidenciaram que estudantes com baixos níveis de *mindfulness* percebiam mais estresse do que aqueles com níveis moderados ou altos de *mindfulness*. Também foram constatadas relações positivas entre *mindfulness* e estratégias de *coping* racionais e relações negativas com estratégias de *coping* emocionais e de evitação. Os resultados de uma meta-análise (Regehr et al., 2013) apontaram que estratégias baseadas em *mindfulness* são efetivas para reduzir o estresse, a ansiedade, a depressão e as respostas de cortisol em estudantes de universidades. Ainda, as IBM apresentaram resultados promissores dentro do contexto pandêmico atual (Sun et al., 2022; Yeun et al., 2022).

Em vista dos altos níveis de problemas de saúde mental reportados por estudantes universitários, do momento singular gerado pela pandemia da COVID-19, e dos benefícios das estratégias baseadas em *mindfulness*, seria indicativo de que universidades examinassem meios para promover acesso a intervenções em ampla escala. De acordo com Regehr et al. (2013), os projetos desse tipo possuem benefícios que afetam tanto o indivíduo quanto o coletivo, uma vez que apresentam potencial para promover habilidades para os estudantes e reduzir os custos de demandas relacionadas à saúde mental dos universitários.

Os resultados desta dissertação apontaram o interesse dos participantes nas práticas meditativas em que um em cada seis praticava *mindfulness*. Além disso, as estratégias de enfrentamento mais frequentes foram o planejamento, a autodistração, autculpa e a aceitação. Os praticantes de *mindfulness* apresentaram menos estresse percebido, maiores níveis de *mindfulness* e maiores escores em estratégias de enfrentamento como o *coping* ativo, o suporte emocional, reinterpretação positiva, religiosidade e planejamento e menor na autculpa. Além disso, as variáveis pertinentes ao *mindfulness* foram correlacionadas positivamente com enfrentamentos saudáveis e negativamente com o estresse e enfrentamentos não saudáveis. Também foi observado que a dosagem apresentou efeitos nos resultados, tendo em vista a frequência semanal, praticantes diários apresentaram escores menores na estratégia de enfrentamento autculpa e praticantes de longo prazo apresentaram escores maiores em aceitação e menores em estresse. Em face do exposto, pode-se sugerir que a prática regular e de longo prazo do *mindfulness* apresenta um efeito protetivo contra o estresse, além de promover o desenvolvimento de habilidades de enfrentamento saudáveis.

O estresse foi correlacionado positivamente com estratégias de enfrentamento não saudáveis como a autculpa e o desinvestimento comportamental, além do *coping* ativo. Ressalta-se que tanto o enfrentamento de aceitação (*COPE*) como a variável aceitação (EFM) de *mindfulness* apresentaram correlações negativas com o estresse, o que indica um papel importante das habilidades de aceitação frente a adversidades.

Observou-se que os praticantes de *mindfulness* apresentavam maiores frequências de práticas religiosas e de realização de terapia do que os não praticantes. Salienta-se que foram verificadas diferenças significativas entre os participantes que consideravam estar em situações financeiras adversas ou boas. Tal se mostrou presente tanto no estresse como em algumas estratégias de enfrentamento e na variável de *mindfulness* aceitação. Sendo assim, pondera-se que uma boa situação econômica pode evitar estressores como pode promover

contextos mais favoráveis para o uso de enfrentamentos saudáveis. É relevante destacar que o presente estudo foi desenvolvido durante a pandemia de COVID-19, e a coleta de dados foi realizada entre o final de 2021 e o início de 2022. Os resultados mostraram que cerca de dois terços dos participantes relataram que o estado emergencial decorrente da pandemia afetou muito ou extremamente o seu estado psicológico.

O estudo apresentou algumas limitações, entre elas o número de participantes praticantes de *mindfulness* foi conciso, o que pode ter contribuído para os resultados de tamanhos de efeitos fracos e moderados nas análises. Além disso, o estudo ocorreu durante a pandemia COVID-19. Neste sentido, incentiva-se o desenvolvimento de estudos em outros momentos, tanto em crises como entre seus hiatos e com um número de participantes maior a fim de ratificar os achados tanto deste estudo como sobre o assunto. A falta de consenso na literatura sobre a estrutura do *coping* dificulta a integração entre estudos e instrumentos. Outras possíveis limitações são os vieses de interesse e de seleção, uma vez que os participantes que tiveram a inclinação de interagir com o convite e se mantiveram até o final provavelmente tem afinidade ou interesse pelo tema. Sendo assim, a coleta em ambiente digital também representa uma limitação para participantes que não dispõem de fácil acesso às redes. Além disso, o delineamento transversal limita as inferências, por exemplo, se os praticantes ou pessoas com escores mais altos em *mindfulness* apresentaram benefícios ao longo do tempo. Neste sentido, pesquisas de delineamento longitudinal são importantes para entender este fenômeno no decorrer do desenvolvimento humano.

Por fim, esta Dissertação sugere que a prática de *mindfulness* pode fornecer uma proteção contra os estressores e desempenha um fator essencial nas estratégias de enfrentamento. Devido à sua disposição profilática e com bons efeitos no contexto da pandemia COVID-19, a prática de *mindfulness* pode apresentar benefícios coletivos, como a redução dos custos com serviços de saúde. Além disso, sua fácil disseminação e baixa

incidência de efeitos adversos a tornam uma opção promissora em termos de custo-benefício, o que permite que seja implementada como prática complementar nas universidades. Por meio dessa prática, os alunos podem desenvolver habilidades úteis para lidar com o estresse e outras dificuldades emocionais, melhorando significativamente sua saúde mental. Desse modo, a prática de mindfulness surge como uma ferramenta para impulsionar o bem-estar geral da comunidade universitária, oferecendo uma alternativa acessível e eficaz. Para dar continuidade aos estudos nessa área, sugere-se a ampliação do tamanho da amostra e a adoção de novos delineamentos de pesquisa.

### Referências

- AlAteeq, D. A., Aljhani, S., & AlEesa, D. (2020). Perceived stress among students in virtual classrooms during the COVID-19 outbreak in KSA. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 15(5), 398–403. doi:10.1016/j.jtumed.2020.07.004
- Ansari, W., & Stock, C. (2010). Is the Health and Wellbeing of University Students Associated with their Academic Performance? Cross Sectional Findings from the United Kingdom. *International journal of environmental research and public health*, 7(2). 509-27. doi:10.3390/ijerph7020509.
- Archanjo, V. P., & da Rocha F. N. (2019). Estresse Acadêmico e o olhar da Psicologia Positiva. *Revista Mosaico*, 10(1), 11-19. doi:10.21727/rm.v10i1.1754
- Azevedo, M. L. de, & Menezes, C. B. (2020). Efeitos do Programa Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness sobre estresse, autoeficácia e mindfulness em universitários. *SMAD. Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas*, 16(3), 44-54. <https://dx.doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165513>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45.

- Barros, V. V. D., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W. D., & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the brazilian version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 30(3), 317-327. doi:10.1590/S0102-37722014000300009
- Barros, V. V. D., Kozasa, E. H., Souza, I. C. W. D., & Ronzani, T. M. (2015). Validity evidence of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(1), 87–95. doi:10.1590/1678-7153.201528110
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M. & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. doi:10.1016/j.jad.2014.10.054
- Bishop, S.R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N.D., Carmody, J., Segal, Z.V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241. doi:10.1093/clipsy.bph077
- Brasil. (2012). Resolução N° 466, de 12 de Dezembro de 2012. Conselho Nacional de Saúde. Brasília, DF.
- Brasil. (2016). Resolução n° 510, de 12 de Dezembro de 2012. Conselho Nacional de Saúde. Brasília, DF.
- Brasileiro, S. V. (2012). Adaptação transcultural e propriedades psicométricas do COPE breve em uma amostra brasileira, 1-85. Dissertação (Mestrado em Ciências da Saúde) - Universidade Federal de Goiás, Goiânia.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. doi:10.1037/0022-3514.84.4.822

- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitra, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment, 15*(2), 204-23. doi: 10.1177/1073191107311467.
- Carpena, M. X. & Menezes, C. B. (2018). Efeito da Meditação Focada no Estresse e mindfulness Disposicional em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 34*, e3441. doi:10.1590/0102.3772e3441
- Carver, C. (1997). You want to Measure Coping But Your Protocol's Too Long: Consider the Brief COPE. *International journal of behavioral medicine, 4*(1), 92-100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401\_6.
- Carver, C. & Connor-Smith, J. (2009). Personality and Coping. *Annual review of psychology, 61*(1), 679-704. doi:10.1146/annurev.psych.093008.100352.
- Cohen S, Karmack T, Mermelstein R. (1983) A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior, 24*(4), 385-96.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived stress in a probability sample of the United States. In S. Spacapan & S. Oskamp (Eds.), *The social psychology of health*, 31–68, Newbury Park, CA: Sage.
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Escala de Dificuldades de Regulação Emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Revista de Psiquiatria Clínica, 37*, 145–151. doi:10.1590/S0101-60832010000400001
- Crane, R. S., & Kuyken, W. (2013). The implementation of mindfulness-based cognitive therapy: Learning from the UK health service experience. *Mindfulness, 4*(3), 246–254. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0121-6>
- Creswell, J. D. (2017). Mindfulness Interventions. *Annual Review of Psychology, 68*(1), 491–516. doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139

- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa: métodos qualitativo, quantitativo e misto*. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Dawson, A. F., Brown, W. W., Anderson, J, Datta, B., Donald, J. N., Hong, K., Allan, S., Mole, T. B., Jones, P. B. & Galante, J. (2020). Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(2), 384–410. doi:10.1111/aphw.12188
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & McNamara P. M. (2014). Psychological Distress and Coping amongst Higher Education Students: A Mixed Method Enquiry. *PLOS ONE*, 9(12): e115193. doi:10.1371/journal.pone.0115193
- De la Fuente, J. (2014). EEC-Short; University of Almería: Almería, Spain. Unpublished manuscript.
- De la Fuente, J., Mañas, I., Franco, C., Cangas, A. J., & Soriano, E. (2018). Differential Effect of Level of Self-Regulation and Mindfulness Training on Coping Strategies Used by University Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(10), 2230. doi:10.3390/ijerph15102230
- Eisenberg, D., Hunt, J., & Speer, N. (2013). Mental Health in American Colleges and Universities. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 201(1), 60–67. doi:10.1097/nmd.0b013e31827ab077
- El-Ghoroury, N. H., Galper, D. I., Sawaqdeh, A., & Bufka, L. F. (2012). Stress, coping, and barriers to wellness among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6(2), 122–134. doi: 10.1037/a0028768
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844–854.

- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1999). *Coping Inventory for Stressful Situations (CISS): Manual (2nd ed.)*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
- Ewart, C. K., & Kolodner, K. B. (1991). Social competence interview for assessing physiological reactivity in adolescents. *Psychosomatic Medicine*, *53*(3), 247–340.
- Feldman, G., Hayes A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, *29*(3), 177–190.
- Fioravanti, A. C. M., Santos, L. F., Maissonette, S., Cruz, A. P. M., & Landeira-Fernandez, J. (2006). Avaliação da estrutura fatorial da Escala de Ansiedade-Traço do IDATE. *Avaliação Psicológica*, *5*, 217–224.
- Greeson, M. K., Juberg, M. M., James, K., & Rogers, H. (2014). A Randomized Controlled Trial of Koru: A Mindfulness Program for College Students and Other Emerging Adults. *Journal of American College Health*, *62*(4), 222-233. doi:10.1080/07448481.2014.887571
- Gomes-Valério, J. O. (2016). Apresentação da versão brasileira definitiva da escala de autoeficácia geral percebida. ENJUPSI XIII; Juiz de Fora, MG.
- Goto, K. (2006). *Relaxation training: Multiple methods*. Tempe, AZ: CRESMET, Arizona State University.
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E.M., Gould, N.F., Rowland-Seymour, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D.D., Shihab, H.M., Ranasinghe, P.D., Linn, S., Saha, S., Bass, E.B., & Haythornthwaite, J.A. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*. *174*(3), 357-68. doi:10.1001/jamainternmed.2013.13018.

- Hayes, S. C., & Shenk, C. (2004), Operationalizing mindfulness Without Unnecessary Attachments. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 249-254. doi:10.1093/clipsy.bph079
- Hirayama, M. S., Milani, D., Rodrigues, R. C. M., Barros, N. F. de, & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(9), 3899–3914. doi:10.1590/1413-81232014199.12272013
- Hirsch, C. D., Barlem, E. L. D., Almeida, L. K., Tomaschewski-Barlem, J. G., Figueira, A. B., Lunardi, V. L. (2015). Coping strategies of nursing students for dealing with university stress. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 68(5), 783-790. doi:10.1590/0034-7167.2015680503i
- Hirshberg, M. J., Goldberg, S. B., Rosenkranz, M., & Davidson, R. J. (2020). Prevalence of harm in mindfulness-based stress reduction. *Psychological Medicine*, 1-9. doi:10.1017/S0033291720002834
- Huang, J., Nigatu, Y. T., Smail-crevier, R., Zhang, X., & Wang, J. (2018). Interventions for common mental health problems among university and college students: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Journal of Psychiatric Research*, 107, 1-10. doi:10.1016/j.jpsychires.2018.09.
- Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*, 47(3), 391–400. doi:10.1016/j.jpsychires.2012.11.
- Ivtzan, I., Young, T., Martman, J., Jeffrey, A., Lomas, T., Hart, R., & Eiroa-Orosa, F. J. (2016). Integrating mindfulness into positive psychology: A randomized controlled trial of an online Positive mindfulness Program. *Mindfulness*, 7(6), 1396–1407. doi:10.1007/s12671-016-0581-1

- Jacobson, E. (1925). Progressive relaxation. *The American Journal of Psychology*, 36, 73–87.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry* 4(1):33–47
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2000). Indra's net at work: The main streaming of Dharma practice in society. In G. Watson & S. Batchelor (Eds.). *The psychology of awakening: Buddhism, science, and our day-to-day lives* (pp.225-249). North Beach, ME: Weiser.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, J., Kim, K. H., Webster, C. S. & Henning, M. A. (2021). The Evolution of Mindfulness from 1916 to 2019. *Mindfulness*, 12(8), 1849–1859. doi:10.1007/s12671-021-01603-x
- Lipp, M. N. (2005). *Manual do inventário de sintomas de stress para adultos de Lipp (ISSL)*. Casa do Psicólogo, São Paulo.
- Lo, K., Waterland, J., Todd, P., Gupta, T., Bearman, M., Hased, C., & Keating, J.L. (2017). Group interventions to promote mental health in health professional education: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *Advances in Health Sciences Education*, 23(2), 413–447.
- Luft, C. Di B., Sanches, S. de O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: tradução e validação para idosos. *Revista. Saúde Pública*, 41(4) 606-615. doi:10.1590/S0034-89102007000400015.
- Machado, W. de L., Damásio, B. F., Borsa, J. C., & Silva, J. P. da. (2014). Dimensionalidade da escala de estresse percebido (Perceived Stress Scale, PSS-10) em uma amostra de

- professores. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 27(1), 38-43.  
doi:10.1590/S0102-79722014000100005
- Mattos, P., Segenreich, D., Saboya, E., Louzã, M., Dias, G., & Romano, M. (2006). Adaptação transcultural para o português da escala Adult Self-Report Scale para avaliação do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) em adultos. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 33, 188–194.
- Mari, J. J., & Williams, P. (1986). A validity study of a psychiatric screening questionnaire (SRQ-20) in primary care in the city of São Paulo. *The British Journal of Psychiatry*, 148, 23-26. doi:10.1192/bjp.148.1.23
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–27.
- McConville, J., McAleer, R., & Hahne, A. (2017). Mindfulness Training for Health Profession Students—The Effect of Mindfulness Training on Psychological Well-Being, Learning and Clinical Performance of Health Professional Students: A Systematic Review of Randomized and Non-randomized Controlled Trials. *EXPLORE: The Journal of Science and Healing*, 13(1), 26–45. doi:10.1016/j.explore.2016.10.002
- Menezes, C. B., & Bizarro, L. (2015). Effects of focused meditation on difficulties in emotion regulation and trait anxiety. *Psychology & Neuroscience*, 8(3), 350–365. doi:10.1037/pne0000015
- Menezes, C. B., Couto, M.C., Buratto, L., Erthal, F., Pereira, M.G., & Bizarro, L. (2013). The Improvement of Emotion and Attention Regulation after a 6-Week Training of Focused Meditation: A Randomized Controlled Trial. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*, 2013. doi:10.1155/2013/984678

- Menezes, C. B., Fiorentin, B., & Araujo, L. B. (2012). Meditação na universidade: A motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. *Psicologia Escolar e Educacional*, *16*(2), 309-315.
- Messer, D., Horan, J. J., Turner, W., & Weber, W. (2016). The Effects of Internet-Delivered Mindfulness Training on Stress, Coping, and Mindfulness in University Students. *AERA Open*, *2*(1), 233285841562518. doi:10.1177/2332858415625188
- Munoz-Martinez, A. M., Monroy-Cifuentes, A. L., & Torres-Sanchez, L. M. (2017). mindfulness: process, skill or strategy? A behavioral-analytic and functional-contextualistic analysis. *Psicologia USP*, *28*(2), 298-303. doi:10.1590/0103-656420160038
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, *2*(3), 223–250.
- Newman, M. L., Holden, G. W., & Delville, Y. (2010). Coping With the Stress of Being Bullied. *Social Psychological and Personality Science*, *2*(2), 205–211. doi:10.1177/1948550610386388
- Pacheco, J. P., Giacomini, H. T., Tam, W. W., Ribeiro, T. B., Arab, C., Bezerra, I. M., & Pinasco, G. C. (2017). Mental health problems among medical students in Brazil: A systematic review and meta-analysis. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, *39*(4), 369–378. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2017-2223>
- Padovani, R. C., Neufeld, C. B., Maltoni, J., Barbosa, L. N. F., Souza, W. F. C., Helton A. F. & Lameu, J. N. (2014). Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*, *10*(1), 2-10. doi:10.5935/1808-5687.20140002
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, Stress, and Coping among University Students. *Canadian Journal of Counselling*, *43*(3), 198-212.

- Parker, J. D. A., and Endler, N. S. (1992). Coping with coping assessment: a critical review. *European Journal of Personality*, 6, 321–344. doi: 10.1002/per.2410060502
- Pichardo, C., Justicia, F., Fuente, J. de la, Martínez-Vicente, J. M., & Berbén, A. B. G. (2014). Factor Structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish Universities. *Spanish Journal of Psychology*, 17. doi:10.1017/sjp.2014.63
- Pierdomenico, E. A. di, Kadziolka, M., & Miller, C. J. (2017) Mindfulness Correlates with Stress and Coping in University Students. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(2), 121-134.
- Pryjmachuk, S., & Richards, D. A. (2008). Predicting stress in pre-registration midwifery students attending a university in Northern England. *Midwifery*, 24(1), 108–122.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. doi:10.1016/j.jad.2012.11.026.
- Reppold, C. T., & Menezes, C. (2016). *Mindfulness*. In Hutz, C. S. (Eds.), *Avaliação Psicológica Técnicas e Medidas* (pp.45-74). São Paulo, CETTEP Hogrefe.
- Ramasubramanian, S. (2017). mindfulness, stress coping and everyday resilience among emerging youth in a university setting: a mixed methods approach. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(3), 308-321. doi:10.1080/02673843.2016.1175361
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11. doi:10.1016/j.jad.2012.11.026.
- Roger, D., Jarvis, G., & Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15, 619–626.

- Rumsey, D. J. (2016). *Statistics for Dummies*, 2nd Edition. Hoboken, NJ, Wiley Publishing Inc.
- Salari, N., Hosseini-Far, A., Jalali, R., Vaisi-Raygani, A., Rasoulpoor, S., Mohammadi, M., Rasoulpoor, S., & Khaledi-Paveh, B. (2020). Prevalence of stress, anxiety, depression among the general population during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Globalization and Health*, 16(1), 57. doi:10.1186/s12992-020-00589-w
- Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *The American psychologist*, 55(1), 5-14. doi:10.1037/0003-066X.55.1.5
- Segal, Z. V., Teasdale, J. D., Williams, J. M., & Gemar, M. C. (2002). The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 9(2), 131–138. doi:10.1002/cpp.320
- Sharp, J., & Theiler, S. (2018). A review of psychological distress among university students: Pervasiveness, implications and potential points of intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 40(3), 193–212. doi:10.1007/s10447-018-9321-7
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. C. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164–176
- Silva, P. S. D. (2018). Prevalência E Fatores Associados Em Relação Ao Estresse Percebido Em Adultos Residentes Em Área Urbana: Estudo Transversal De Base Populacional, 1-75. Dissertação (Mestrado em Saúde e Desenvolvimento Humano); Universidade La Salle, Canoas.

- Silveira, A. da C. da, Castro, T. G. de, & Gomes, W. B. (2012). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, *17*(2), 215-223. doi:10.1590/S1413-82712012000200005
- Skinner, E. A., Edge K., Altman J., & Sherwood H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, *129*(2), 216-269. doi:10.1037/0033-2909.129.2.216.
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, *22*(9), e21279. doi:10.2196/21279
- Spritzer, K. L., & Hays, R. D. (2003). MOS sleep scale: A manual for use and scoring, version 1.0. Los Angeles, CA.
- Stanisławski, K. (2019). The Coping Circumplex Model: An Integrative Model of the Structure of Coping With Stress. *Frontiers in Psychology*, *10*. doi:10.3389/fpsyg.2019.00694
- Sun, Y., Lam, C. B., & Chung, K. K. H. (2022). Being Hopeful and Mindful During Adversity: A Longitudinal Study on College Students' Adjustment During COVID-19. *Mindfulness*. Doi:10.1007/s12671-022-01892-w
- Van der Hallen, R., Jongerling J., & Godor, B. P. (2020). Coping and resilience in adults: a cross-sectional network analysis. *Anxiety, Stress, & Coping*, *33*(5), 479-496. doi:10.1080/10615806.2020.1772969
- Van Egeren, L. (2000). Stress and Coping and Behavioral Organization. *Psychosomatic Medicine*, *62*(3) 451-460.
- Vivekananda, K., Telley, A. & Trethowan, S. (2011). A five year study on psychological distress within a university counselling population. *Journal of the Australia and New Zealand Student Services Association*, (37), 39-57.

- Weis, R., Ray, S. D., & Cohen, T. A. (2021). Mindfulness as a way to cope with COVID-19-related stress and anxiety. *Counselling and Psychotherapy Research*, 21(1), 8–18. doi:10.1002/capr.12375
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J., & Duan, H. (2021). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal of Anxiety Disorders*, 77, 102328. doi:10.1016/j.janxdis.2020.102328
- Yeun, Y.-R., & Kim, S.-D. (2022). Psychological Effects of Online-Based Mindfulness Programs during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3), 1624. <https://doi.org/10.3390/ijerph19031624>



**ANEXO A – Questionário Sócio-demográfico e de Informações sobre Saúde e Família****(QSI)**

1. Você tem entre 18 e 29 anos e está cursando o ensino superior pela primeira vez?

Sim  Não

2. Sexo:  Feminino  Masculino  Outro

3. Data de nascimento: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

4. País de nascimento: \_\_\_\_\_

5. Estado de residência: \_\_\_\_\_

6. Estado Civil:

Solteiro

União Estável

União Estável ou Casado, porém morando em casas separadas

Casado

Divorciado/Separado

Viúvo

7. Qual sua orientação sexual? \_\_\_\_\_

8. Qual é a sua “cor ou raça/etnia”? \_\_\_\_\_

9. Quantas pessoas moram na sua casa, incluindo você? \_\_\_\_\_

10. Como você percebe a sua situação financeira atual?

Péssima  Ruim  Razoável  Boa  Muito Boa

11. Como você percebe o seu estado de saúde no atual momento da sua vida?

Péssima  Ruim  Razoável  Boa  Muito Boa

12. Qual é o seu curso de graduação? \_\_\_\_\_

13. Em qual semestre do curso você está? \_\_\_\_\_

14. Em que instituição você estuda? \_\_\_\_\_

15. Você é adepto de alguma religião ou prática espiritual? ( ) Sim ( ) Não

16. Se você respondeu sim à pergunta anterior, descreva brevemente:

---

17. Com que frequência você realiza suas práticas religiosas ou espirituais?

( ) Uma vez na semana ( ) Duas a Três ( ) Quatro ou mais ( ) Não pratico

18. Você foi diagnosticado com COVID-19? ( ) Sim ( ) Não

19. Quanto você considera que foi afetado pela pandemia da COVID-19?

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Muito ( ) Extremamente

20. Em relação ao seu estado psicológico, quanto você considera que a pandemia da COVID-19 o afetou?

( ) Nada ( ) Um pouco ( ) Mais ou menos ( ) Muito ( )

Extremamente

21. Você faz uso de algum medicamento com periodicidade? ( ) Sim ( )

Não

22. Qual tipo de medicamento? \_\_\_\_\_

23. Você está fazendo terapia? ( ) Sim ( ) Não

24. Você já fez terapia? ( ) Sim ( ) Não

25. Você já foi diagnosticado com depressão e ou ansiedade?

( ) Sim ( ) Não

26. Você pratica *mindfulness* ou alguma meditação semelhante?

( ) Sim ( ) Não

27. A quanto tempo você pratica *mindfulness* ou alguma meditação semelhante?

( ) Menos de um ano ( ) Entre 1 e 3 anos ( ) 3 anos ou mais ( ) Não pratico

28. Quantos dias na semana você pratica *mindfulness* ou alguma meditação semelhante?

( ) Um dia ( ) Dois ( ) Três a Seis ( ) Diariamente ( ) Não pratico

29. Por quê você pratica *mindfulness* ou alguma meditação semelhante?

---

30. Descreva como você pratica *mindfulness* ou alguma meditação semelhante:

---

31. Onde você pratica *mindfulness* ou alguma meditação semelhante?

---

32. O quão disposto você estaria a participar de uma intervenção de *mindfulness*?

( ) Nada ( ) Pouco ( ) Mais ou Menos ( ) Muito ( ) Extremamente

33. Você está passando por algum momento em que está se sentindo mais exigido que o normal? (Ex: Final do semestre, avaliações, família, mudança no trabalho).

( ) Sim ( ) Não

34. Se você marcou sim na pergunta anterior, descreva brevemente o porquê:

---

35. O que tem ajudado você a lidar com estas demandas?

---

**ANEXO B – Escala Filadélfia de *Mindfulness* - EFM (Silveira et al., 2012)**

\*Avalie com que frequência você experienciou cada uma das situações sugeridas nas seguintes frases *na última semana*.

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Às vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente

1	Eu estou ciente de quais pensamentos estão passando em minha mente.	0	1	2	3	4
2	Eu tento me distrair quando sinto emoções não prazerosas.	0	1	2	3	4
3	Quando falo com outras pessoas, estou ciente de suas expressões corporais e faciais.	0	1	2	3	4
4	Há aspectos sobre mim mesmo sobre os quais eu não quero pensar.	0	1	2	3	4
5	Quando tomo banho, estou ciente de como a água corre sobre meu corpo.	0	1	2	3	4
6	Eu tento ficar ocupado para evitar que pensamentos e sentimentos me venham à mente.	0	1	2	3	4
7	Quando estou alarmado, percebo o que ocorre dentro de meu corpo.	0	1	2	3	4
8	Eu gostaria de poder controlar minhas emoções mais facilmente.	0	1	2	3	4
9	Quando ando pela rua, tenho consciência dos cheiros e do ar tocando meu rosto.	0	1	2	3	4
10	Eu digo pra mim mesmo que não deveria ter certos pensamentos.	0	1	2	3	4
11	Quando alguém me pergunta como estou me sentindo, posso identificar minhas emoções facilmente.	0	1	2	3	4
12	Há coisas sobre as quais eu tento não pensar.	0	1	2	3	4
13	Tenho consciência dos pensamentos que estou tendo quando meu humor muda.	0	1	2	3	4
14	Eu digo a mim mesmo que não deveria me sentir triste.	0	1	2	3	4
15	Eu percebo mudanças dentro de meu corpo, como meu coração batendo mais rápido ou meus músculos ficando tensos.	0	1	2	3	4
16	Se há algo que não quero pensar, eu tento fazer várias coisas para tirar isso da minha mente.	0	1	2	3	4
17	Sempre que minhas emoções mudam, imediatamente eu me torno consciente delas.	0	1	2	3	4
18	Eu tento deixar os meus problemas fora de minha mente.	0	1	2	3	4
19	Quando falo com outras pessoas, estou consciente das emoções que experiencio.	0	1	2	3	4
20	Quando lembro de algo ruim, eu tento me distrair para fazer aquilo ir embora.	0	1	2	3	4

**ANEXO C – COPE BREVE (Brasileiro, 2012)**

Estamos interessados em saber a maneira como você está tentando lidar com uma situação difícil. Cada item abaixo se refere a uma maneira específica de lidar com essa situação. Avalie cada item separadamente, respondendo com as opções 1, 2, 3 ou 4 dentro dos parênteses. Responda as questões da forma mais sincera possível.

1 - Não tenho feito de jeito nenhum

2 - Tenho feito um pouco

3 - Tenho feito mais ou menos

4 - Tenho feito bastante

( ) 1. Tenho me dedicado ao trabalho ou outras atividades para me distrair.

( ) 2. Tenho concentrado meus esforços para fazer alguma coisa em relação à situação na qual me encontro.

( ) 3. Tenho dito a mim mesmo (a): “isto não é real”.

( ) 4. Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me sentir melhor.

( ) 5. Tenho recebido apoio emocional de outras pessoas.

( ) 6. Estou desistindo de enfrentar a situação.

( ) 7. Tenho tomado alguma atitude para tentar melhorar a situação.

( ) 8. Tenho me negado a acreditar que essa situação tenha acontecido.

( ) 9. Tenho dito coisas para extravasar meus sentimentos desagradáveis.

( ) 10. Tenho recebido ajuda e conselhos de outras pessoas.

( ) 11. Tenho consumido álcool ou outras drogas/medicamentos para me ajudar a superar a situação.

( ) 12. Tenho tentado enxergar a situação de outra forma para fazê-la parecer mais positiva.

- ( ) 13. Tenho me criticado.
- ( ) 14. Tenho tentado criar uma estratégia em relação ao que fazer.
- ( ) 15. Tenho recebido conforto e compreensão de alguém.
- ( ) 16. Estou desistindo de tentar enfrentar a situação.
- ( ) 17. Tenho tentado enxergar algo de bom no que está acontecendo.
- ( ) 18. Tenho feito piadas sobre a situação.
- ( ) 19. Tenho feito coisas para pensar menos na situação como ir ao cinema, ver TV, ler, sonhar acordado(a), dormir ou ir às compras.
- ( ) 20. Tenho aceitado a realidade do fato acontecido.
- ( ) 21. Tenho expressado meus sentimentos negativos.
- ( ) 22. Tenho tentado encontrar conforto em minha religião ou crenças espirituais.
- ( ) 23. Tenho tentado obter conselho ou ajuda com outras pessoas sobre o que fazer.
- ( ) 24. Tenho aprendido a conviver com esta situação.
- ( ) 25. Tenho pensado bastante sobre os passos que irei dar.
- ( ) 26. Tenho me culpado pelas coisas que aconteceram.
- ( ) 27. Tenho orado ou meditado.
- ( ) 28. Tenho ridicularizado a situação.

### ANEXO D - Escala de Estresse Percebido - (Luft et al., 2007)

As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

0= nunca

1= quase nunca

2= às vezes

3= quase sempre

4= sempre

Neste último mês, com frequência...						
1	Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2	Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3	Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	0	1	2	3	4
4	Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5	Você tem sentido que está lidando bem com as mudanças importantes que estão acontecendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6	Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7	Você tem sentido que as coisas estão de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8	Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9	Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4

10	Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11	Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12	Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13	Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14	Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4

## ANEXO E - Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa

INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL -



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** Relações da prática de mindfulness com o estresse e as estratégias de coping em jovens estudantes universitários.

**Pesquisador:** Claudia Hofheinz Giacomoni

**Área Temática:**

**Versão:** 3

**CAAE:** 47262021.7.0000.5334

**Instituição Proponente:** Instituto de Psicologia - UFRGS

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.029.483

#### Apresentação do Projeto:

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\_1759243.pdf de 06.09.2021) e/ou do Projeto Detalhado (Projeto\_RonaldoRizzi\_Modificado\_2.pdf, de 06.09.2021): Resumo, Metodologia, Critérios de Inclusão e Critérios de Exclusão.

Trata-se de uma pesquisa de mestrado, que busca investigar as possíveis relações da prática de mindfulness com o estresse e as estratégias de coping em jovens estudantes universitários no contexto brasileiro, com finalidade de promover embasamentos para possíveis futuras intervenções. São elencados os seguintes objetivos específicos: 1) examinar a presença e a frequência da prática de mindfulness, ou algum tipo de meditação equivalente, em jovens estudantes universitários; 2) explorar as estratégias de coping utilizadas por jovens estudantes universitários; 3) investigar o estresse percebido em jovens estudantes universitários; 4) explorar as relações entre a frequência da prática de mindfulness, o estresse percebido e uso de estratégias de coping; 5) investigar relações entre a prática de mindfulness, o estresse percebido, as estratégias de coping e variáveis socioeconômicas e sociodemográficas. Será utilizado um delineamento não experimental, e é caracterizada como uma pesquisa de levantamento. Serão aplicados, de forma on-line, por meio de um questionário no Google Forms, os seguintes

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL -



Continuação do Parecer: 5.029.483

instrumentos: 1) Questionário; 2) Escala Filadélfia de Mindfulness (EFM); 3) Questionário COPE breve; 4) Escala de Estresse Percebido (EPP-14). Os participantes da pesquisa serão 400 jovens estudantes universitários que estão cursando o ensino superior pela primeira vez, que tenham idade mínima de 18 anos e máxima de 29 anos, os quais serão convidados a participar da pesquisa através de redes sociais online. Além disso, também serão enviados convites por e-mail, por whatsapp, nas redes sociais facebook, instagram e twitter e também por cartazes com QRcode, além de snowball. Previamente ao início da pesquisa será realizado um estudo piloto para avaliação da plataforma e tempo médio de resposta. Os participantes terão acesso a um link que os encaminhará ao formulário da pesquisa, onde o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) estará exposto para leitura e concordância. Será utilizado o pacote estatístico Jamovi para tratamento e análises dos dados. Serão realizadas análises de dispersão ou variabilidade (simetria e assimetria), análises descritivas, testes para comparação entre grupos e análises correlacionais e de regressão.

**Objetivo da Pesquisa:**

**Objetivo Primário:**

Investigar as relações da prática de mindfulness com o estresse e as estratégias de coping em jovens estudantes universitários.

**Objetivos Secundários:**

- 1) Examinar a presença e a frequência da prática de mindfulness, ou algum tipo de meditação equivalente, em jovens estudantes universitários;
- 2) Explorar as estratégias de coping utilizadas por jovens estudantes universitários;
- 3) Investigar o estresse percebido em jovens estudantes universitários;
- 4) Explorar as relações entre a frequência da prática de mindfulness, o estresse percebido e uso de estratégias de coping;
- 5) Investigar relações entre a prática de mindfulness, o estresse percebido, as estratégias de coping e variáveis socioeconômicas e sociodemográficas.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Riscos: é mencionado que, em função das tecnologias utilizadas, existem limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e todo potencial risco de sua violação. Além disso, em função de a pesquisa abordar questões íntimas, explicita-se que isso pode gerar algum desconforto. Assim, é especificado que, caso seja necessário, há possibilidade de um acolhimento inicial pela própria equipe da pesquisa, antes do encaminhamento a um serviço específico. Se for

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

Continuação do Parecer: 5.029.483

preciso encaminhamento, o mesmo será feito a um atendimento qualificado de acordo com a condição socioeconômica do participante.

**Benefícios:** é mencionado que os benefícios do tipo de intervenção têm tanto impacto individual como possuem potencial para promover melhorias na experiência dos estudantes e reduzir custos de serviços de saúde gerados pelos problemas de saúde mental em estudantes universitários.

**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Pesquisa de levantamento, nacional, que tem como objetivo geral investigar as possíveis relações da prática de mindfulness com o estresse e as estratégias de coping em jovens estudantes universitários no contexto brasileiro, com finalidade de promover embasamentos para possíveis futuras intervenções. A pesquisa possui caráter acadêmico, sendo proposta para o Mestrado no Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Instituto de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Está prevista a inclusão de 400 participantes no estudo, entre jovens estudantes universitários que estão cursando o ensino superior pela primeira vez, com idade mínima de 18 e máxima de 29 anos. A metodologia está adequada aos princípios científicos que a justificam, sendo garantido o anonimato das(os) participantes.

Não há indicação de patrocinador. A realização do trabalho de campo está com início previsto para outubro de 2021 e término em dezembro de 2021. A entrega da dissertação está prevista para janeiro de 2022.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

- Foi apresentado o TCLE no projeto e, em arquivo separado, na Plataforma Brasil.
- Foi apresentada Folha de Rosto assinada.
- Foi apresentado parecer, com aprovação, da Comissão de Pesquisa de Psicologia do Instituto de Psicologia da UFRGS.
- Foram apresentados os 4 instrumentos de coleta de dados no projeto.

**Recomendações:**

Foram todas incorporadas.

**Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:**

Foram resolvidas todas as pendências indicadas no último parecer deste CEP, a saber:

1.Quanto ao TCLE:

- Pendência: "Inserir, no TCLE, o risco de que, em função das tecnologias utilizadas, existem

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

Continuação do Parecer: 5.029.483

limitações dos pesquisadores para assegurar total confidencialidade e todo potencial risco de sua violação.”

\* A redação precisa ser revisada. Sugere-se o seguinte texto: “Todos os possíveis esforços serão feitos para que seus dados estejam seguros. Entretanto, destaca-se que, em função das limitações das tecnologias utilizadas, há riscos característicos do ambiente virtual. Assim, existem limitações em relação a assegurar total confidencialidade, considerando o potencial risco de sua violação em ambientes virtuais.”

Situação: PENDÊNCIA RESOLVIDA. A redação foi revisada.

• Pendência: “Inserir informação sobre o tempo de duração da participação na pesquisa.”

\* É preciso informar quanto tempo aproximadamente o ou a participante precisará dispor para participar da pesquisa (quanto tempo levaria para responder aos instrumentos, no caso, 20 minutos como consta no texto do convite para a participação).

Situação: PENDÊNCIA RESOLVIDA. A informação solicitada foi inserida no TCLE

## 2. Cronograma

• Atualizar o cronograma do estudo (no projeto resumido da Plataforma Brasil e na versão do proponente), considerando que a coleta de dados somente pode ter início após aprovação do projeto pelo CEP.

Situação: PENDÊNCIA RESOLVIDA. Cronograma atualizado.

### Considerações Finais a critério do CEP:

- Ressalta-se que cabe ao pesquisador responsável encaminhar os relatórios parciais e finais da pesquisa, por meio de plataforma Brasil, via notificação do tipo “relatório”, para que sejam devidamente apreciados no CEP, conforme norma operacional CNS 001/13.

### Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_P	06/09/2021		Aceito

Endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
 Bairro: Santa Cecília CEP: 90.035-003  
 UF: RS Município: PORTO ALEGRE  
 Telefone: (51)3308-5698 Fax: (51)3308-5698 E-mail: cep-psico@ufrgs.br

INSTITUTO DE PSICOLOGIA  
DA UNIVERSIDADE FEDERAL  
DO RIO GRANDE DO SUL -



Continuação do Parecer: 5.029.483

Básicas do Projeto	ETO_1759243.pdf	20:22:47		Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Modificado_2.pdf	06/09/2021 20:19:08	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_RonaldoRizzi_Modificado_2.pdf	06/09/2021 20:18:58	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Outros	Carta_Resposta_CEP_2.pdf	06/09/2021 20:18:47	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Folha de Rosto	FR.pdf	21/05/2021 17:16:45	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito
Parecer Anterior	AprovacaoComissaoDePesquisaDePsicologia.pdf	20/05/2021 18:43:43	Claudia Hofheinz Giacomoni	Aceito

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

PORTO ALEGRE, 08 de Outubro de 2021

Assinado por:

**Oriana Holsbach Hadler**  
(Coordenador(a))

**Endereço:** Rua Ramiro Barcelos, 2600 Sala 116  
**Bairro:** Santa Cecília **CEP:** 90.035-003  
**UF:** RS **Município:** PORTO ALEGRE  
**Telefone:** (51)3308-5698 **Fax:** (51)3308-5698 **E-mail:** cep-psico@ufrgs.br

**ANEXO F – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Informado****Universidade Federal do Rio Grande do Sul****Programa de Pós-graduação em Psicologia****Termo de Consentimento Livre e Esclarecido Informado**

Pelo presente consentimento, declaro que fui informada (o), de forma clara e detalhada, dos objetivos, da justificativa e dos procedimentos de coleta dos dados do presente projeto de pesquisa que tem como objetivo investigar as relações entre a prática da atenção plena com o estresse e as estratégias de enfrentamento em jovens estudantes universitários. A pesquisa envolverá uma etapa de coleta de dados consistindo em responder a um questionário online que demora em torno de 20 minutos. Não haverá uma etapa de intervenção. Os benefícios da prática de *mindfulness* têm tanto impacto individual como possuem potencial para promover melhorias na experiência dos estudantes e reduzir custos de serviços de saúde gerados pelos problemas de saúde mental em estudantes universitários. Haja vista, este estudo visa promover embasamento para futuras intervenções e melhorias nas experiências dos estudantes.

Nas situações em que se fizer necessário, há possibilidade de um acolhimento inicial pela própria equipe da pesquisa, antes do encaminhamento a um serviço específico. Acredita-se que o questionário permitirá aos participantes refletirem acerca de suas vivências e sentimentos nesse momento de sua vida e que isso poderá trazer algum benefício para eles. No entanto, visto que serão abordadas questões íntimas que podem gerar algum desconforto, caso seja necessário, os participantes poderão ser encaminhados a um atendimento qualificado de acordo com sua condição socioeconômica, se assim o desejarem.

Tenho o conhecimento de que receberei respostas a qualquer dúvida sobre os procedimentos e outros assuntos relacionados com esta pesquisa. Poderei obter tais esclarecimentos com a equipe de pesquisa ou com o Comitê de Ética do Instituto de

Psicologia da UFRGS (Rua Ramiro Barcelos, 2600 – Porto Alegre/RS – Telefone: 33085698 – *e-mail*: cep-psico@ufrgs.br). Minha participação é voluntária e terei total liberdade para retirar meu consentimento, a qualquer momento, e deixar de participar do estudo, sem que isso traga prejuízo. O consentimento de participação na pesquisa não retira os direitos previstos nos termos da Lei (artigos 927 a 954 da Lei 10.406/2002 e Resolução CNS no 510 de 2016 e Resolução 466/2012).

Os dados coletados estarão armazenados em arquivo digital, sob a guarda e responsabilidade dos pesquisadores responsáveis por um período de 5 anos após o término da pesquisa. A previsão de término da pesquisa é Maio de 2022. Os participantes têm garantia do acesso aos resultados da pesquisa.

Entendo que não serei identificada (o) e que se manterá o caráter confidencial das informações registradas relacionadas a minha privacidade. Tenho ciência de que uma via deste documento será fornecida a mim.

Enfatiza-se a importância de o participante da pesquisa guardar em seus arquivos uma cópia do documento eletrônico. Todos os possíveis esforços serão feitos para que seus dados estejam seguros. Entretanto, destaca-se que, em função das limitações das tecnologias utilizadas, há riscos característicos do ambiente virtual. Assim, existem limitações em relação a assegurar total confidencialidade, considerando o potencial risco de sua violação em ambientes virtuais.

Os pesquisadores responsáveis por este projeto são Ronaldo Rizzi e a Prof<sup>a</sup>. Claudia H. Giacomoni que poderão ser contatados pelo Tel: (53) 99921-8848 e e-mail: ronaldorizzipsi@gmail.com. Endereço para contato: Rua Ramiro Barcelos, 2600 – sala 224 - Bairro Santa Cecília - Porto Alegre.

Eu declaro que li o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e concordo em participar deste estudo: ( )

ANEXO G – Convites no *Instagram* e *E-mail*

**Você está cursando o ensino superior?**

Participe desse estudo e contribua com futuras melhorias nas experiências dos estudantes.

**Temas da pesquisa:**  
Atenção Plena, Estresse e Enfrentamento

NEPP | NÚCLEO DE ESTUDOS EM PSICOLOGIA POSITIVA

UFRGS  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

CAPES



**neppufrgs** Você está cursando o ensino superior pela primeira vez? Contribua respondendo essa pesquisa. Nós do Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva estamos desenvolvendo um estudo sobre a atenção plena e suas relações com o estresse e as habilidades de enfrentamento em jovens estudantes universitários.

Link na Bio do Perfil!

Link:  
<https://pt.surveymonkey.com/r/V93L9TY>

#pesquisaacademica #mindfulness  
#atencaoplena #coping #estresse  
#estudantes #graduação #habilidades

**Você medita ou pratica algo semelhante?**

Se você está no ensino superior participe desse estudo e contribua com futuras melhorias nas experiências dos estudantes.

NEPP | NÚCLEO DE ESTUDOS EM PSICOLOGIA POSITIVA

UFRGS  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL

CAPES



**neppufrgs** Você está cursando o ensino superior pela primeira vez? Contribua respondendo essa pesquisa. Nós do Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva estamos desenvolvendo um estudo sobre a atenção plena e suas relações com o estresse e as habilidades de enfrentamento em jovens estudantes universitários.

Link na Bio do Perfil!

Link:  
<https://pt.surveymonkey.com/r/V93L9TY>

#pesquisaacademica #mindfulness  
#atencaoplena #coping #estresse  
#estudantes #graduação #habilidades

## Divulgação de Pesquisa

Inbox X



**Ronaldo Rizzi** <ronaldorizzipsi@gmail.com>  
to gradpsi

Nov 25, 2021, 4:00 PM



Prezada Comissão da Graduação de Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul!

Me chamo Ronaldo Rizzi, sou mestrando em Psicologia no Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS). Sou orientado pela professora Dra. Claudia H. Giacomoni e fazemos parte do Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva (NEPP).

Estamos desenvolvendo uma pesquisa sobre as relações da atenção plena com as estratégias de enfrentamento e o estresse em jovens estudantes universitários.

A pesquisa tem como objetivo promover embasamento para futuras intervenções. Os benefícios deste tipo de intervenção têm tanto impacto individual como possuem potencial para promover melhorias na experiência dos estudantes e reduzir custos de serviços de saúde gerados pelos problemas de saúde mental em estudantes universitários.

Deste modo, venho pedir sua colaboração na divulgação deste trabalho. Agradeço desde já pela sua atenção e qualquer contribuição. Atenciosamente, Ronaldo Rizzi.

### Segue o texto de apresentação da pesquisa:

🌈 Saudações! Você possui de 18 a 29 anos e está cursando o ensino superior pela primeira vez?

Se sim, este é um convite para você participar da nossa pesquisa.

Se não, compartilhe com seus conhecidos!

✅ Com isto você estará contribuindo para embasar futuras intervenções e melhorias nas experiências dos jovens universitários.

O estudo é sobre a atenção plena (mindfulness), as estratégias de enfrentamento (coping) e o estresse.

🕒 O formulário demora em torno de 20 minutos para ser respondido.

Para participar é só acessar este link:

<https://pt.surveymonkey.com/r/V93L9TY>

Muito obrigado! Sua contribuição é muito importante! 🙏

Ronaldo Rizzi - Bolsista CAPES - Núcleo de Estudos em Psicologia Positiva (NEPP) - Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).  
Para mais informações: ✉ [ronaldorizzipsi@gmail.com](mailto:ronaldorizzipsi@gmail.com) ou 📞 (53) 99921-8848