



UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARÁ
CAMPUS UNIVERSITÁRIO DE ABAETETUBA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS SOCIAIS
CURSO DE PEDAGOGIA

JOÃO VITOR GONÇALVES DOS SANTOS

**PRÁTICAS DE MINDFULNESS E DESEMPENHO ACADÊMICO: RELATO DE
EXPERIÊNCIA EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DA AMAZÔNIA**

ACARÁ-PA
2026

JOÃO VITOR GONÇALVES DOS SANTOS

**PRÁTICAS DE MINDFULNESS E DESEMPENHO ACADÊMICO: RELATO DE
EXPERIÊNCIA EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DA AMAZÔNIA**

Trabalho de Conclusão de Curso,
apresentado como requisito parcial para
obtenção do grau de Licenciado em
Pedagogia, pela Unidade Federal do Pará.

Orientador(a): Prof. Dr. Ademir Ferreira da
Silva Júnior

JOÃO VITOR GONÇALVES DOS SANTOS

**PRÁTICAS DE MINDFULNESS E DESEMPENHO ACADÊMICO: RELATO DE
EXPERIÊNCIA EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DA AMAZÔNIA**

Trabalho de Curso apresentado à Faculdade de
Educação e Ciências Sociais do Campus
Universitário de Abaetetuba da Universidade
Federal do Pará, como requisito parcial para
obtenção do grau de Licenciado em Pedagogia.

Orientador(a): Prof. Dr. Ademir Ferreira da Silva
Júnior

Data de aprovação: ____/____/____

Conceito:

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Ademir Ferreira da Silva Júnior
Orientador – UFPA

Prof.^a. Dr.^a. Edna Abreu Barreto
Examinadora interna – UFPA

Prof.^a. Dr.^a. Maria Socorro dos Santos Aguiar
Examinadora interna – UFPA

ACARÁ-PA

2026

Dedico este trabalho aos alunos que perderam suas vidas em decorrência do sofrimento mental e não tiveram a oportunidade de celebrar o final de suas jornadas acadêmicas.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus, pela vida, pela força e por ter me sustentado em todos os momentos desta caminhada, especialmente diante dos desafios que surgiram ao longo do percurso acadêmico. Essa trajetória foi repleta de obstáculos, mas também marcada por superação, aprendizado e alegria, momentos que permanecerão para sempre guardados em meu coração.

Ao meu pai, João Carlos, o melhor homem que conheço, exemplo do que significa ser um verdadeiro pai. Espero, um dia, me tornar ao menos metade do homem que você é. À minha mãe, Miriã Gonçalves, exemplo de dedicação, coragem e amor incondicional. Seus conselhos e orações foram meu sustento nos momentos mais difíceis. Tenho plena convicção de que, se não fosse por vocês dois em minha vida, não gosto nem de imaginar onde eu poderia estar. Amo vocês mais que tudo e faria qualquer coisa para vê-los sorrir.

Às minhas irmãs, Taise e Raiane (Minhas eternas professoras), pelo carinho, apoio e incentivo constante para que eu nunca desistisse. Vocês são parte essencial desta conquista e motivo de muito orgulho na minha vida amo vocês.

Aos amigos e amigas de curso e amigos de pesquisa científica, agradeço por todos os anos vividos juntos, pelas trocas, risadas, desafios compartilhados e pela parceria que tornaram essa caminhada mais leve.

Ao meu orientador Ademir Ferreira da Silva Júnior, minha profunda gratidão pela confiança, pela oportunidade de ser seu bolsista e por todos os ensinamentos compartilhados. Sua orientação foi fundamental para o meu crescimento acadêmico e pessoal. Jamais esquecerei o dia em que me convidou para fazer parte do seu grupo de pesquisa, foi um dos dias mais felizes da minha vida.

Aos professores que contribuíram para minha formação ao longo do curso, transmitindo conhecimentos e inspirando reflexões que levarei para toda a vida.

Por fim, à Universidade Federal do Pará (UFPA), instituição que possibilitou minha formação acadêmica, proporcionando oportunidades, experiências e aprendizados que marcarão profundamente minha trajetória profissional.

PRÁTICAS DE MINDFULNESS E DESEMPENHO ACADÊMICO: RELATO DE EXPERIÊNCIA EM UMA UNIVERSIDADE PÚBLICA DA AMAZÔNIA

Mindfulness Practices and Academic Performance: An Experience Report at a Public
University in the Amazon

Prácticas de Mindfulness y Rendimiento Académico: Relato de Experiencia en una
Universidad Pública de la Amazonía

João Vitor Gonçalves dos Santos¹, Ademir Ferreira da Silva Júnior¹.

Resumo

Objetivos: O presente estudo teve como objetivo relatar a experiência de acadêmicos participantes de projeto de extensão voltado à promoção da saúde mental, por meio de práticas de mindfulness, bem como analisar repercussões no bem-estar emocional e desempenho acadêmico. **Relato de experiência:** Trata-se de relato de experiência, de caráter descritivo, fundamentado na vivência de discente do curso de Pedagogia, no âmbito de programa de extensão estruturado em encontros teóricos, práticos e reflexivos, realizados ao longo de oito semanas. As intervenções contemplaram exercícios de atenção plena (Mindfulness), incluindo meditação, varredura corporal, respiração consciente e estratégias de regulação emocional. Para avaliação dos efeitos, foram considerados indicadores de sofrimento emocional, mensurados pela DASS-21, e desempenho acadêmico, analisado por meio do Coeficiente de Rendimento Geral (CRG). Observou-se redução nos níveis de ansiedade e estresse, além de aumento do rendimento acadêmico para a maior parte dos participantes. **Considerações finais:** As práticas de mindfulness mostraram-se relevantes como estratégia acessível e não farmacológica de promoção da saúde mental no contexto universitário. A experiência evidenciou contribuições significativas para a formação do estudante de Pedagogia envolvido, favorecendo a articulação entre teoria, prática e desenvolvimento de competências relacionadas ao cuidado, à escuta e à autorregulação emocional.

Palavras-chave: Mindfulness, Saúde Mental, Desempenho Acadêmico.

Abstract

Objectives: This study aimed to report the experience of undergraduate students participating in an extension project focused on promoting mental health through mindfulness practices, as well as to analyze repercussions on emotional well-being and academic performance. **Experience Report:** This is a descriptive experience report based on the experience of a Pedagogy undergraduate student within an extension program structured in theoretical, practical, and reflective meetings held over eight weeks. The interventions included mindfulness exercises, such as meditation, body scan, conscious breathing, and emotional regulation strategies. To evaluate the effects, indicators of emotional distress were considered, measured by the DASS-21, as well as academic performance, analyzed through the General Academic Performance Coefficient (CRG). A reduction in anxiety and stress levels was observed, in addition to an increase in academic performance for most participants.

¹ Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém – PA, Brasil.

*E-mail: jg703047@gmail.com

Financiamento: Programa Bolsa Acadêmica Permanência (PROBOLSA), Bolsa de Apoio à Atividade Acadêmica – SAEST/UFPA.

Final Considerations: Mindfulness practices proved to be relevant as an accessible and non-pharmacological strategy for promoting mental health in the university context. The experience also demonstrated significant contributions to the education of the Pedagogy student involved, fostering the articulation between theory and practice and the development of competencies related to care, listening, and emotional self-regulation.

Keywords: Mindfulness; Mental Health; Academic Performance.

Resumen

Objetivos: El presente estudio tuvo como objetivo relatar la experiencia de académicos participantes de un proyecto de extensión orientado a la promoción de la salud mental mediante prácticas de mindfulness, así como analizar repercusiones en el bienestar emocional y el desempeño académico.

Relato de experiencia: Se trata de un relato descriptivo fundamentado en la vivencia de un estudiante de Pedagogía, en el marco de un programa de extensión estructurado en encuentros teóricos y prácticos durante ocho semanas. Las intervenciones incluyeron ejercicios de atención plena, como meditación, escaneo corporal, respiración consciente y estrategias de regulación emocional. Para evaluar los efectos, se consideraron indicadores de malestar emocional medidos por la DASS-21 y el desempeño académico analizado mediante el Coeficiente General de Rendimiento Académico (CRG). Se observó reducción en los niveles de ansiedad y estrés, además de aumento del rendimiento académico en la mayoría de los participantes. **Consideraciones finales:** Las prácticas de mindfulness se mostraron relevantes como estrategia accesible y no farmacológica para la promoción de la salud mental en el contexto universitario, contribuyendo también a la formación del estudiante involucrado.

Palabras clave: Mindfulness; Salud Mental; Desempeño Académico.

INTRODUÇÃO

O ingresso na universidade caracteriza-se, sobretudo, por uma mudança significativa na rotina do estudante. Ao deixar para trás o período do ensino médio ou do pré-vestibular, o discente passa a vivenciar um ambiente em que os conteúdos abordados são, em grande parte, inéditos. Somado a isso, muitos jovens precisam afastar-se de seus lares e familiares, deslocando-se para cidades distantes para cursar a graduação. Essa fase da vida é marcada por importantes transições acadêmicas, sociais e emocionais (VALENTE C, et al., 2025).

Em muitas situações, tais exigências podem gerar sofrimento psíquico e, consequentemente, contribuir para o adoecimento do discente, repercutindo negativamente em seu desempenho acadêmico. Diante das manifestações de sofrimento mental entre jovens, como estresse, ansiedade e dificuldades de concentração, o campo educacional é desafiado a construir respostas pedagógicas que não sejam medicalizantes nem reducionistas (PINHEIRO JVP, et al., 2026).

Nesse contexto, torna-se evidente que a saúde mental ultrapassa a simples ausência de transtornos, abrangendo a forma como os indivíduos lidam com as complexas interações do ambiente em que estão inseridos (Moreira GP, et al. 2026). Atualmente, observa-se elevada prevalência de problemas de saúde mental entre estudantes universitários, frequentemente associada à pressão acadêmica, às mudanças na vida pessoal e à insuficiência de suporte institucional adequado (SERRA AM, 2024).

Além das pressões acadêmicas, a sobrecarga de tarefas pode levar os estudantes a adotarem rotinas automatizadas, vivenciando o cotidiano em “piloto automático”. Esse modo de funcionamento

tende a provocar perda de foco, dificuldades de concentração e menor engajamento nas atividades diárias (VALENTE C, et al. 2025; PINHEIRO JVP, et al. 2026).

Estudo realizado com universitários chineses identificou prevalência de 36,4% de ansiedade subclínica, associada a fatores como gênero, condições de saúde e contexto familiar, evidenciando a influência de aspectos culturais, econômicos e contextuais no sofrimento psíquico (HAN X, et al., 2025). Manter a atenção durante as aulas, por exemplo, torna-se um desafio, especialmente para aqueles habituados a realizar tarefas de forma automática. Nesse cenário, o treinamento de práticas de atenção plena apresenta-se como uma alternativa viável, de baixo custo, acessível e não farmacológica para o manejo do estresse (BESSANI HG, et al., 2025).

O mindfulness, entendido como um conjunto de práticas de atenção plena centradas no momento presente e na atitude de não julgamento, surge como uma estratégia relevante no processo de regulação emocional. Essas práticas contribuem para a redução de respostas negativas ao estresse e para o aprimoramento da capacidade de enfrentamento de dificuldades (GUILHERME GN, et al., 2025).

Observa-se, assim, crescente interesse por abordagens complementares que buscam oferecer respostas eficazes, humanizadas e acessíveis aos desafios relacionados à saúde mental. Entre essas abordagens, destacam-se o mindfulness e a meditação, práticas milenares progressivamente incorporadas ao campo da psicologia clínica em razão de seus efeitos positivos na regulação emocional e na promoção do bem-estar (GOMES, 2025).

Estudos indicam que a prática regular de mindfulness pode contribuir para a diminuição do sofrimento mental, promovendo equilíbrio emocional, melhor manejo do estresse e impactos positivos na qualidade do sono, especialmente em contextos acadêmicos (GUILHERME GN, et al., 2025). Nesse sentido, as Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) configuram-se como estratégias potencialmente benéficas, favorecendo o bem-estar e a qualidade de vida dos estudantes (SILVA MA, et al. 2023).

Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos participantes do projeto de extensão “Felicidade e Bem-Estar: uso de Práticas de Mindfulness e Psicologia Positiva para Atenção à Saúde”, analisando os possíveis impactos dessas práticas no desempenho acadêmico.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O presente estudo caracteriza-se como descritivo, do tipo relato de experiência, fundamentado na vivência de um discente do curso de Pedagogia no projeto de extensão “Felicidade e Bem-Estar: uso de Práticas de Mindfulness e Psicologia Positiva para Atenção à Saúde do Acadêmico”, desenvolvido na Universidade Federal do Pará (UFPA), no período de novembro de 2023 a maio de 2024.

O projeto teve como objetivo promover práticas de mindfulness e estratégias voltadas ao bem-estar, com ênfase na promoção da saúde mental e na qualidade de vida de estudantes universitários. A proposta consistiu em uma abordagem não farmacológica e de baixo custo para o enfrentamento de demandas emocionais recorrentes no contexto acadêmico, especialmente aquelas relacionadas ao estresse, à ansiedade e às dificuldades de autorregulação emocional.

A seleção dos participantes ocorreu em quatro etapas: (1) divulgação institucional por meio do site da Pró-Reitoria de Assistência e Acessibilidade Estudantil da UFPA (PROAESUFPA); (2) inscrição dos interessados; (3) triagem e avaliação do perfil dos candidatos; e (4) aplicação de instrumento para levantamento de condições de saúde e aspectos acadêmicos. Foram incluídos estudantes com idade igual ou superior a 18 anos, de ambos os sexos, regularmente matriculados em cursos de graduação ou pós-graduação.

Os critérios de exclusão compreenderam uso de psicotrópicos sem acompanhamento profissional, relato de transtornos mentais sem suporte especializado, presença de condições agudas de saúde, diagnóstico prévio de transtornos psicóticos, uso ou abuso de substâncias psicoativas ilícitas e indicadores de sofrimento psíquico grave identificados durante a triagem.

Inicialmente, 71 estudantes foram selecionados. Contudo, considerando a assiduidade como critério para participação efetiva, a amostra final foi composta por 28 acadêmicos que compareceram regularmente às atividades. A faixa etária variou entre 20 e 33 anos ($M = 26$ anos), sendo 17,9% ($n = 5$) do sexo masculino e 82,1% ($n = 23$) do sexo feminino.

As atividades foram realizadas ao longo de oito semanas consecutivas, em encontros estruturados em três momentos complementares: (a) componente teórico, voltado à apresentação dos fundamentos conceituais do mindfulness; (b) componente prático, envolvendo exercícios experienciais de atenção plena; e (c) componente reflexivo, destinado à partilha de experiências e discussão dos conteúdos trabalhados.

O programa contemplou oito sessões temáticas: (I) introdução à atenção plena; (II) escuta consciente e percepção corporal; (III) reconhecimento do sofrimento primário e secundário; (IV) mindfulness em movimento; (V) manejo de emoções difíceis; (VI) observação de padrões de pensamento; (VII) desenvolvimento de autocompaixão; e (VIII) silêncio e integração das práticas.

As práticas experienciais incluíram meditação sentada, varredura corporal, meditação caminhando, exercícios de atenção plena aplicados ao cotidiano e práticas voltadas ao desenvolvimento de emoções positivas. A duração das práticas variou entre 5 e 30 minutos por sessão.

Os participantes também receberam um guia sobre atenção plena e os áudios com as meditações. A prática de atenção plena foi atribuída como tarefa de casa, começando com 5 minutos diários e avançando para 30 minutos diários no final do programa.

Para avaliação dos possíveis efeitos das intervenções, foram considerados dois indicadores. O primeiro refere-se aos níveis de sofrimento emocional, mensurados por meio da Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), aplicada no início e ao final do programa. O segundo corresponde ao desempenho acadêmico, avaliado por meio do Coeficiente de Rendimento Geral (CRG), obtido junto à SAEST mediante autorização institucional.

No que se refere ao desempenho acadêmico, observou-se que 78,6% ($n = 22$) apresentaram aumento no Coeficiente de Rendimento Geral (CRG) após a intervenção de Mindfulness. Por outro lado, 21,4% ($n = 6$) não apresentaram melhora no rendimento, mantendo ou reduzindo suas médias no período analisado.

Em relação aos indicadores de saúde mental, os resultados da DASS-21 demonstraram que, no momento inicial, parcela relevante dos participantes apresentava níveis moderados de ansiedade

(M= 3,28), além de sintomas leves de depressão (M= 2,42) e estresse (M= 2,42). Ao final das intervenções, observou-se redução nos escores das três subescalas, com diminuição mais pronunciada nos domínios de estresse (M=1,42) e ansiedade (M=1,42), indicando melhora nos indicadores de bem-estar emocional.

DISCUSSÃO

O contexto acadêmico expõe os estudantes a múltiplas demandas cognitivas e emocionais, frequentemente associadas a prazos, avaliações e expectativas de desempenho. A literatura tem demonstrado de maneira consistente que sintomas de ansiedade, estresse e depressão podem afetar negativamente tanto o bem-estar psicológico quanto processos cognitivos fundamentais à aprendizagem, como atenção, memória e autorregulação emocional (BLACKDEER AA, et al., 2021).

No presente relato de experiência, observou-se a redução nos níveis de ansiedade, estresse e depressão após a participação no programa de mindfulness, além de melhora no desempenho acadêmico da maioria dos participantes, reforçada pelos relatos recorrentes de melhora na concentração, maior capacidade de lidar com situações estressoras e ampliação da sensação de bem-estar. Esses achados são convergentes com um conjunto consistente de investigações que têm examinado os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) em contextos educacionais, especialmente no ensino superior (KHOURY B, et al., 2015; HATTON et al., 2021; GUILHERME GN, et al., 2025).

A redução observada nos escores de ansiedade e estresse alinha-se a evidências amplamente descritas na literatura. Estudos pioneiros, como os de Jon Kabat-Zinn, demonstraram que o treinamento em mindfulness está associado à diminuição de sintomas relacionados ao estresse e à melhora do funcionamento psicológico geral. Pesquisas subsequentes reforçaram esses achados em diferentes populações, incluindo estudantes universitários, indicando efeitos positivos na regulação emocional, na redução de ruminação e na modulação de respostas fisiológicas ao estresse (KABAT-ZINN, J 1990; BAER RA, (2003); VIGNOLA RCB e TUCCI AM, 2014).

Meta-análises e revisões sistemáticas têm apontado que programas de mindfulness produzem efeitos significativos na redução de ansiedade e estresse em estudantes. Khoury B, et al. (2015), ao analisarem múltiplos estudos clínicos, identificaram que intervenções baseadas em mindfulness apresentam magnitude de efeito relevante na redução de sintomas ansiosos e depressivos. De forma semelhante, Regehr C, et al. (2013) verificaram que intervenções psicológicas breves, incluindo mindfulness, foram eficazes na redução do estresse em universitários, destacando a relevância dessas práticas em contextos acadêmicos marcados por elevada pressão.

No ambiente universitário, o sofrimento psíquico tem sido associado a prejuízos cognitivos e acadêmicos. Altos níveis de ansiedade, por exemplo, estão relacionados a dificuldades atencionais, comprometimento da memória de trabalho e redução do desempenho em tarefas que exigem controle executivo (EYSENCK MW, et al., 2007). Sob essa perspectiva, a diminuição dos níveis de ansiedade observada neste estudo pode representar um fator relevante para o funcionamento acadêmico, uma vez que a atenção sustentada e o controle cognitivo são processos centrais para a aprendizagem.

Um achado particularmente relevante no presente estudo refere-se ao desempenho acadêmico. Observou-se que 78,6% dos participantes apresentaram aumento no Coeficiente de

Rendimento Geral após a intervenção. Embora relatos de experiência não permitam estabelecer causalidade, esse resultado dialoga com pesquisas que indicam associação positiva entre autorregulação emocional, capacidade atencional e desempenho acadêmico Araujo L e Pinheiro R, (2024). A habilidade de sustentar a atenção no momento presente, central nas práticas de mindfulness, pode favorecer maior engajamento nas atividades acadêmicas, melhor processamento de informações e maior eficiência em contextos avaliativos.

A redução dos níveis de ansiedade também emerge como um fator explicativo plausível. Evidências sugerem que estados ansiosos elevados estão frequentemente associados a dificuldades de concentração, maior dispersão cognitiva e prejuízos no rendimento acadêmico (CARDOSO F et al., 2025). Assim, a diminuição desses sintomas pode ter contribuído para condições emocionais mais favoráveis à aprendizagem.

Os resultados observados convergem ainda com estudos que destacam que intervenções baseadas em mindfulness podem impactar positivamente variáveis acadêmicas, incluindo foco, organização do estudo, percepção de autoeficácia e manejo do estresse acadêmico (SILVA MA, et al., 2023). A consistência entre os achados empíricos e a literatura reforça a relevância de práticas de atenção plena como estratégia complementar de promoção de saúde mental e apoio ao desempenho acadêmico.

Apesar da convergência dos achados com a literatura, algumas limitações devem ser consideradas. O delineamento descritivo, a ausência de grupo controle e o tamanho reduzido da amostra restringem a generalização dos resultados e impedem inferências causais. Adicionalmente, o desempenho acadêmico é influenciado por múltiplas variáveis contextuais e individuais, o que demanda cautela interpretativa. Estudos futuros com delineamentos experimentais poderão aprofundar a compreensão dos efeitos observados.

Ainda assim, os resultados contribuem para o corpo de evidências que sustenta o potencial das práticas de mindfulness como estratégia relevante no contexto educacional, especialmente no que se refere à promoção da saúde mental e ao suporte ao desempenho acadêmico de estudantes universitários.

Para além dos resultados, a experiência revelou a importância de intervenções que integrem dimensões emocionais e cognitivas no processo formativo. As práticas propostas favoreceram momentos de autorreflexão, desenvolvimento da consciência emocional e fortalecimento de habilidades atencionais, aspectos fundamentais à trajetória acadêmica e pessoal dos discentes.

Destaca-se, ainda, a contribuição formativa deste trabalho para o estudante de Pedagogia envolvido na ação extensionista. A vivência prática permitiu não apenas a aplicação de conhecimentos teóricos, mas também o desenvolvimento de competências sensíveis à escuta, ao cuidado e à compreensão dos processos subjetivos presentes no ambiente educacional. Essa dimensão experiencial amplia a formação acadêmica ao aproximar teoria e prática, promovendo uma compreensão mais integrada do papel do educador frente às demandas contemporâneas de saúde mental e bem-estar.

Assim, os achados reforçam o potencial de práticas baseadas em mindfulness como ferramentas viáveis e relevantes no contexto educacional, tanto para o apoio aos estudantes quanto para a formação de futuros profissionais da educação.

REFERÊNCIAS

1. ARAUJO MR, PINHEIRO VPG. Prática da atenção plena e educação socioemocional na escola: uma revisão integrativa da literatura. *Revista Humanidades e Tecnologia Interdisciplinares*, 2024.
2. BAER RA. Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2003; 10(2): 125-143.
3. BESSANI HIDALGO GIMENEZ L, et al. Treinamento em mindfulness e impactos na saúde mental em funcionários não docentes de uma universidade pública. *Revista de Enfermagem e Atenção à Saúde*, 2025; 15(1).
4. BLACKDEER AA, et al. Depression and anxiety among college students: understanding the impact on grade average and differences in gender and ethnicity. *Journal of American College Health*, 2021; 70(6): 442-449.
5. BRASIL. Ministério da Mulher, da Saúde e dos Direitos Humanos. Secretaria Nacional da Família. Boletim Fatos e Números: Saúde Mental. Brasília, 2022; 1.
6. CARDOSO JCM, et al. Mindfulness na sala de aula: conexões entre atenção plena e aprendizagem. *ARE*, 2025; 7(5): 27027-27041.
7. EYSENCK MW, et al. Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 2007; 7(2): 336-353.
8. GOMES WR, et al. Mindfulness e meditação: terapias integrativas no tratamento do transtorno de ansiedade e estresse. *Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro*, 2025; 9(1): 1-10.
9. GUILHERME GN, et al. O impacto do mindfulness na qualidade do sono em universitários: um relato de experiência. *Revista CPAQV – Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 2025; 17(2).
10. HAN X, et al. Subthreshold anxiety in Chinese college students: prevalence, gender differences, and correlates. *BMC Psychology*, 2025; 13: 803.
11. HATTON-BOWERS HH, et al. Risks and resources for college students' mental health: ACEs, attachment, and mindfulness. *Journal of American College Health*, 2021; 70(8): 2403-2412.
12. KABAT-ZINN J. *Full Catastrophe Living*. New York: Delacorte, 1990.
13. KHOURY B, et al. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 2015; 78(6): 519-528.
14. MACHADO WL, BANDEIRA DR. Escala de depressão, ansiedade e estresse (DASS): adaptação e validação para o português do Brasil. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 2013; 26(3): 598-605.

15. MOREIRA GP, et al. Prevalência de ansiedade, depressão, estresse e nível de atividade física em estudantes de graduação em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão. RBPFE – Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício, 2026; 20(125): 38-45.
16. PINHEIRO JVP, AMARAL CA, PEREIRA RS. Respira e não pira: um roteiro prático de mindfulness no contexto escolar, 2026.
17. REGEHR C, et al. Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. Journal of Affective Disorders, 2013; 148(1): 1-11.
18. RESENDE KIDS, et al. Os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na saúde mental de estudantes universitários: um estudo de revisão sistemática. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas, 2021; 17(1): 2-15.
19. SERRA AM. Saúde mental de acadêmicos de odontologia: uma revisão integrativa, 2024.
20. SILVA MA, et al. Os efeitos das Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM) na saúde mental e na qualidade de vida de estudantes universitários. Psicologia: Ciência e Profissão, 2023; 41(1): 1-15.
21. VALENTE C, et al. Saúde mental dos acadêmicos de medicina do ciclo básico da Universidade Regional de Blumenau. Acta Elit Salutis, 2025; 10(1).
22. VIGNOLA RCB, TUCCI AM. Adaptation and validation of the Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS) to Brazilian Portuguese. Journal of Affective Disorders, 2014; 155: 104-109.