Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.09, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3986

MINDFULNESS E MEDITAÇÃO: TERAPIAS INTEGRATIVAS NO TRATAMENTO DO TRANSTORNO DE ANSIEDADE E ESTRESSE

MINDFULNESS AND MEDITATION: INTEGRATIVE THERAPIES IN THE TREATMENT OF ANXIETY AND STRESS DISORDER

WALLACE ROSA GOMES
Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Aimorés/MG.
Especialista em Educação em Direitos Humanos, UFES.
E-mail: wallace.gomeseso@gmail.com

VERÔNICA PONTES DORNELAS PEREIRA
Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Aimorés/MG.
Especialista em Filosofia e Psicanalise, UFES.
E-mail: veronicadornelas4@gmail.com

DEBORA PASCOAL BONFIM LOUBAQUE
Docente do Curso de Psicologia da Faculdade Presidente Antônio Carlos de Aimorés/MG
Psicologa. E-mail: deboraloubaquepsi@gmail.com

JEANE VIOLA COELHO VINGI
Faculdade Presidente Antônio Carlos de Aimorés/MG
Graduanda em Psicologia, E-mail: jeaneviola@gmail.com

Recebido: 01/05/2025 – Aceito: 15/05/2025

Resumo

Este artigo tem como objetivo analisar a eficácia das práticas de mindfulness e meditação como terapias integrativas no tratamento do transtorno de ansiedade e do estresse, considerando sua aplicação como recurso complementar à psicoterapia tradicional. A metodologia adotada é de natureza exploratória, com abordagem qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica de artigos científicos, livros especializados e estudos empíricos sobre os efeitos psicofisiológicos dessas práticas. A justificativa para a pesquisa reside na necessidade de oferecer subsídios teóricos e práticos ao psicólogo clínico, ampliando sua capacidade de intervenção diante do sofrimento psíquico individual e coletivo. Os resultados encontrados na literatura indicam que o mindfulness, ao promover atenção plena e autorregulação emocional, contribui significativamente para a redução dos níveis de ansiedade, estresse e sintomas depressivos. A meditação, por sua vez, atua como ferramenta de equilíbrio mente-corpo, proporcionando benefícios como melhora da qualidade do sono, redução da tensão muscular e aumento da concentração. Conclui-se que ambas as práticas, quando aplicadas com orientação adequada, podem ser incorporadas como estratégias terapêuticas complementares, inclusive fora do espaço clínico, favorecendo a autonomia do paciente e a continuidade dos cuidados em saúde mental. A integração dessas técnicas ao trabalho do psicólogo representa um avanço no cuidado mais humanizado, centrado no bem-estar e na promoção da saúde integral.

Palavras-chave: Mindfulness; Meditação, Prática Terapêutica; Estresse; Saúde mental.

Abstract

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.09, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3986

This article aims to analyze the effectiveness of mindfulness and meditation practices as integrative therapies in the treatment of anxiety and stress disorders, considering their application as a complementary resource to traditional psychotherapy. The methodology adopted is exploratory in nature, with a qualitative approach, based on a bibliographic review of scientific articles, specialized books and empirical studies on the psychophysiological effects of these practices. The justification for the research lies in the need to offer theoretical and practical support to clinical psychologists, expanding their capacity to intervene in the face of individual and collective psychological suffering. The results found in the literature indicate that mindfulness, by promoting full attention and emotional self-regulation, contributes significantly to the reduction of levels of anxiety, stress and depressive symptoms. Meditation, in turn, acts as a tool for mind-body balance, providing benefits such as improved sleep quality, reduced muscle tension and increased concentration. It is concluded that both practices, when applied with adequate guidance, can be incorporated as complementary therapeutic strategies, even outside the clinical setting, favoring patient autonomy and continuity of mental health care. The integration of these techniques into the work of the psychologist represents an advance in more humanized care, focused on well-being and the promotion of comprehensive health.

Keywords: Mindfulness; Meditation, Therapeutic Practice; Stress; Mental Health.

1. Introdução

A contemporaneidade tem imposto um ritmo acelerado de vida, marcado por pressões constantes, insegurança, excesso de estímulos e demandas emocionais que contribuem significativamente para o aumento dos transtornos mentais, especialmente o transtorno de ansiedade e o estresse.

Nesse contexto, cresce o interesse por terapias complementares que busquem oferecer respostas eficazes, humanizadas e acessíveis aos desafios da saúde mental. Dentre elas, destacam-se o *mindfulness* e a meditação, práticas milenares que têm sido cada vez mais incorporadas ao campo da psicologia clínica por seus efeitos positivos na regulação emocional e na promoção do bem-estar.

Este artigo tem como objetivo geral analisar a eficácia das práticas de *mindfulness* e meditação como terapias integrativas no tratamento do transtorno de ansiedade e do estresse, considerando sua aplicação como recurso complementar à psicoterapia tradicional.

A metodologia adotada é de natureza exploratória, com abordagem qualitativa, fundamentada em revisão bibliográfica de artigos científicos, livros especializados e estudos empíricos sobre os efeitos psico-fisiológicos dessas práticas.

Originalmente vinculadas a tradições religiosas orientais, como o budismo e o hinduísmo, tais práticas vêm sendo ressignificadas no Ocidente, ganhando

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3986

respaldo empírico a partir de investigações científicas iniciadas nas décadas de 1950 e 1960 (MENEZES, 2009).

Com a evolução dos estudos sobre os efeitos da meditação e da atenção plena no funcionamento psíquico e fisiológico do ser humano, consolidou-se um corpo teórico robusto que aponta para seus benefícios na redução de sintomas como insônia, tensão muscular, depressão, ansiedade e estresse crônico (DEMARZO, 2017; GIRARD, 2016).

A justificativa para a pesquisa reside na necessidade de oferecer subsídios teóricos e práticos ao psicólogo clínico, ampliando sua capacidade de intervenção diante do sofrimento psíquico individual e coletivo. Diante da crescente busca por abordagens terapêuticas eficazes, sustentadas em evidências e acessíveis à população, investigar essas práticas sob a luz da ciência é um passo importante para legitimar sua aplicação no contexto clínico, especialmente em um cenário de crise sanitária e emocional como o vivenciado no pós-pandemia.

Diante desse cenário, torna-se pertinente e urgente aprofundar a discussão sobre o papel do *mindfulness* e da meditação como estratégias integrativas complementares no cuidado em saúde mental, buscando compreender sua aplicabilidade prática, seus fundamentos científicos e sua contribuição à atuação clínica.

1.1 Objetivos Gerais

Analisar a eficácia das práticas de *mindfulness* e meditação como terapias integrativas no tratamento do transtorno de ansiedade e do estresse, considerando sua aplicação como recurso complementar à psicoterapia tradicional.

Objetivos Específicos:

- Investigar os benefícios do *mindfulness* para terapeutas e pacientes;
- Avaliar a legitimidade científica do *mindfulness* como prática clínica;
- Identificar o grau de conhecimento e aplicação do mindfulness por psicólogos brasileiros.

2. A técnica do *mindfulness* no Brasil

Ao contrário do que ocorre em países como Estados Unidos e Reino Unido — onde existem programas consolidados voltados à aplicação clínica do *mindfulness*, como a *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), que integra princípios e técnicas da terapia cognitiva com estratégias de psicoeducação —, no Brasil, as intervenções baseadas em *mindfulness* ainda se encontram em estágio incipiente.

A meditação é uma prática muito antiga, e tem sua origem nas tradições orientais, ligadas ao yoga e ao budismo, sendo, porém, utilizada por outras religiões, como o cristianismo, o judaísmo, o islamismo, o taoísmo e o xamanismo, entre outras, através do deslocamento da consciência do mundo externo para o interno. (NARANJO, 2005 apud MENEZES, 2009).

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.09, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3986

No entanto, inicialmente usada como uma prática espiritual, a meditação vem ganhando espaço na atuação clínica, dando notícias sobre sua eficácia enquanto uma técnica de saúde. Pensando a ética do cuidado, Souza (2023) analisa como a prática da meditação pode beneficiar os psicoterapeutas, destacando seus efeitos físicos e psicológicos positivos, incluindo o desenvolvimento da inteligência emocional. Entrevistas realizadas com cinco psicoterapeutas da abordagem gestáltica revelaram benefícios como maior presença terapêutica e capacidade de cuidar dos clientes sem projetar questões pessoais.

Uma das técnicas de meditação, e sobre a qual iremos transcorrer mais profundamente, o *mindfulness,* ou atenção plena, é definida por Kabat-Zinn J. (1985 apud Cavalcante, 2023) como a capacidade de prestarmos atenção, intencionalmente, ao momento presente, sem julgamento. Em seu conceito multidimensional, o *mindfulness* se compõe de cinco fatores, discorridos por Azevedo (2020, p. 03), quais sejam:

> a) observar, referindo-se a notar experiências internas e externas, tais como cognições, emoções, sensações físicas, visão, sons, sabores e cheiros; b) descrever, referindo-se a nomear as características das experiências internas; c) agir com consciência, referindo-se a estar atento às atividades do momento, sendo o oposto do que se chama piloto automático, um comportamento mecânico enquanto a atenção está focada em outra coisa; d) não julgamento da experiência interna, referindo-se a adotar uma postura não avaliativa e não julgadora em relação aos pensamentos e sentimentos; e) não reatividade à experiência interna, referindo-se a permitir aos pensamentos e sentimentos virem e irem, não se deixando ser afetado ou levado por eles.

Algumas pesquisas mostram os efeitos da meditação como corroboram Menezes e Dell'Aglio (2009) descrevendo-a como uma técnica de regulação mente-corpo que enfoca a atenção. Destaca, também, seus efeitos benéficos, incluindo a redução do estresse e da ansiedade, além do impacto positivo nas funções cognitivas e emocionais. Revisam evidências de seus benefícios na saúde mental, discutindo sua aplicação em contextos religiosos e de saúde.

Embora tenha origens orientais, seus benefícios são abordados de forma universalizada no contexto psicossomático, enfatizando sua capacidade de promover respostas físicas e psicológicas que ajudam na prevenção e no manejo de problemas de saúde, especialmente o estresse. Os autores destacam que a meditação pode ser vista tanto como uma prática espiritual quanto como uma técnica de saúde, sugerindo que essas abordagens podem ser complementares. No entanto, enfatiza a necessidade de mais pesquisas para entender inteiramente seus efeitos e aplicabilidade clínica.

Para Damarzo (2017, p. 14), o *mindfulness* é caracterizado por exercícios, técnicas ou práticas que treinam e cultivam o estado de atenção plena, orientadas por práticas meditativas tradicionais, como o zen-budismo, que se configura em caminhadas e respiração com atenção plena, o ioga, que se traduz em movimentos com atenção plena e a tradição *vipassana*, com uma técnica conhecida como *body scan* ou escaneamento corporal, onde a atenção é voltada para os pensamentos e

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.09, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3986

as sensações do corpo, e que produzem inúmeros benefícios para a saúde, conforme discorreremos mais adiante.

Girard (2016) define o *mindfulness*, simplesmente, como um estado de alerta momento a momento, através de uma consciência sincera não julgadora, e explica:

> Da forma como se utiliza neste conceito, durante o estado de mindfulness o indivíduo está atento, presente e consciente ao objeto de sua atenção, seja ela sua realidade interna e/ou externa. Por estes motivos, que mesmo no Budismo, essa prática, é concebida inerentemente clínica e mais diretamente relacionada a psicologia do que a religião. Sendo também, conhecida como meditação do insight (GIRARD, 2016, p. 98).

Demarzo (2017), apresenta informações relevantes a respeito da eficácia das intervenções baseadas em *mindfulness* no manejo do estresse crônico, nos transtornos de ansiedade, nos transtornos depressivos e nas condições clínicas crônicas (sintomas físicos), as quais podemos destacar: redução dos níveis de estresse e aumento da percepção de espiritualidade; diminuição de pensamentos ruminativos (associados aos transtornos de ansiedade e depressão) e o aumento nos níveis de empatia e autocompaixão; eficácia moderada no manejo de sintomas de ansiedade, depressão e no aumento da percepção de qualidade de vida.

O *mindfulness* pode ser considerado uma opção terapêutica para o manejo do estresse psicológico em algumas condições clínicas, em especial em transtornos de ansiedade, depressão, e dor crônica, com efeitos comparados similares a outros tratamentos ativos, como psicotrópicos, exercícios físicos e terapias cognitivo-comportamentais.

Ao relacionarmos o *mindfulness* com a psicoterapia clínica, é necessário observar as características da abordagem teórica utilizada pelo psicoterapeuta, para que haja uma conexão entre o *mindfulness* e a abordagem trabalhada, o que facilitará a obtenção de melhores resultados diante das queixas apresentadas pelo paciente, quer sejam elas relacionadas ao estresse, ansiedade ou depressão. Girard (2016, p. 116-117), destaca:

> A atenção e a participação ativa do paciente ao momento presente são consistentes com a forma que se utiliza na Terapia Cognitivo Comportamental. Estas práticas podem ser utilizadas para acessar estados de consciência que possibilitam reconhecer a origem de pensamentos e emoções, permitindo ao indivíduo a aprender a lidar com eles. O foco na atenção das emoções, proporcionam estratégias para geri-las, este talvez, seja o link maior com a TCC, pois, as práticas meditativas podem colaborar com a identificação de pensamentos disfuncionais que levam a diversas formas de sofrimento. Estes são objetivos em comum, entre a psicoterapia e as práticas meditativas de diversas tradições.

Revista Multidisciplinar do Nordeste Mineiro, v.09, 2025
ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3986

Segundo Menezes (2009, p. 278), as investigações com rigor científico a respeito da meditação tiveram início na década de 60, no entanto, foram encontrados na literatura indícios de que já se discutia a respeito desde 1956, e afirma, ainda, que tais investigações partem da premissa de que, embora existam diversas técnicas, todas têm uma característica fundamental comum: o controle da atenção.

Conforme aponta Azevedo (2020), há uma escassez de estudos sistematizados no cenário nacional, e os protocolos adaptados à realidade brasileira ainda estão em fase inicial de desenvolvimento.

Nesse contexto, a pesquisa de Azevedo, Menezes e Xavier (2022) investigou o grau de conhecimento, recomendação e uso do *mindfulness* entre psicólogos clínicos no Brasil. Os resultados evidenciaram que, embora muitos profissionais recomendem a prática a seus pacientes, a maioria ainda possui conhecimento limitado sobre o tema. Aproximadamente um terço dos participantes relatou utilizar o *mindfulness* em sua prática clínica, predominantemente de forma individualizada, enquanto cerca de um quarto declarou adotar a prática pessoalmente em seu cotidiano.

O estudo destaca a necessidade premente de processos sistemáticos de capacitação e regulamentação das práticas emergentes, a fim de oferecer subsídios teóricos e técnicos à atuação dos psicólogos que desejam incorporar o *mindfulness* em sua abordagem terapêutica. Ressalta-se, ainda, a correlação entre a experiência pessoal dos profissionais com a técnica e sua propensão a utilizá-la clinicamente, além da escassez de materiais e formações disponíveis em língua portuguesa.

Nesse sentido, os autores enfatizam a importância de ampliar o acesso a recursos didáticos e metodológicos, bem como de fomentar um debate ético, plural e interdisciplinar acerca da integração de práticas integrativas de saúde ao contexto psicoterapêutico brasileiro.

Votto (2019, p. 62), afirma:

> A Psicologia científica, por sua vez, se apropriou da meditação como uma técnica promotora de saúde, bem-estar e prevenção de doenças, a qual se dá por meio do treinamento na autorregulação da atenção, ou seja, por meio dos processos atencionais o indivíduo desenvolve a capacidade de monitorar e gerenciar os seus próprios processos mentais e comportamentais.

Votto (2019), destaca, ainda, a eficácia da meditação em gerar respostas físicas e psicológicas que podem auxiliar na prevenção do estresse e da ansiedade, além de ajudar no controle de problemas de saúde já instalados, promovendo saúde mental e autorregulação da atenção, e benefícios nas áreas de domínios emocional, cognitivo, físico, espiritual e social, ligados à experiência de bem-estar. Ao explanar sobre as práticas de *mindfulness* e meditação como técnicas complementares ao tratamento dos distúrbios de depressão e ansiedade, observados em pacientes com DPOC (Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica). Nesse contexto, Monteiro (2019, p. 45), conclui:

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3986

> As práticas de *mindfulness* e meditação podem funcionar como instrumentos terapêuticos importantes no abrandamento dos sintomas observados no DPOC. Podem ser um complemento valioso à reabilitação pulmonar e à terapia medicamentosa tradicional, já que auxiliam não apenas na diminuição da sensação de dispneia, mas também na diminuição da ansiedade, do estresse e da depressão observados como comorbidade dessa doença.

O *mindfulness*, em especial, é compreendido como um estado mental de atenção plena ao momento presente, com aceitação e sem julgamentos (KABAT-ZINN, 1985 apud CAVALCANTE, 2023).

Essa prática, que pode ser treinada por meio de exercícios de respiração, escaneamento corporal e movimentos conscientes, estimula a autorregulação emocional e o desenvolvimento da empatia, da autocompaixão e da consciência corporal (AZEVEDO, 2020).

Além disso, sua aplicação terapêutica tem sido discutida tanto em abordagens cognitivas-comportamentais quanto em intervenções integrativas e complementares, como já incorporadas pelo Sistema Único de Saúde (SUS) no Brasil desde 2017.

Ainda que evidências apontem para a eficácia do *mindfulness* na clínica psicológica, especialmente no tratamento de quadros ansiosos e depressivos, há lacunas quanto à sua legitimação como técnica terapêutica no contexto brasileiro, bem como quanto à formação de psicólogos para utilizá-la de forma ética e segura.

Estudos como os de Azevedo, Menezes e Xavier (2022) indicam que grande parte dos profissionais ainda possui pouco conhecimento formal sobre a prática, mesmo demonstrando interesse em recomendá-la a seus pacientes.

As técnicas de meditação, no Brasil, integram o Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2017, sendo um dos tratamentos incluídos nas Práticas Integrativas e Complementares (PICS) que atendem a atenção básica. Amado (2018) enfatiza que, tais práticas, são reconhecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS) como sendo uma importante fonte de cuidado, sendo recomendado sua inserção nos sistemas nacionais de saúde.

O autor pontua, ainda, um crescimento exponencial das práticas integrativas no âmbito mundial, e correlaciona tal crescimento ao aumento da demanda nos tratamentos para doenças crônicas e também dos altos custos e da insatisfação dos usuários pelos serviços de saúde existentes, além do interesse da população por um cuidado holístico e preventivo das doenças e a possibilidade de uma melhor qualidade de vida, quando a cura não é possível.

Para além dos sistemas nacionais de saúde, a meditação também vem sendo utilizada no âmbito acadêmico, através de programas oferecidos a estudantes com o intuito de análise para embasamento de pesquisas, e, também, para estimular o autocuidado e a redução dos níveis de estresse e ansiedade gerados pelas atividades estudantis rotineiras.

Silveira (2021), em pesquisa qualitativa em saúde realizada na Universidade Federal do Paraná com estudantes de Medicina, relaciona, entre os relatos dos participantes, melhora na organização pessoal, aumento da concentração e do controle das emoções, além do desenvolvimento do autocuidado e melhora do estado mental geral.

ISSN 2178-6925
DOI: 10.61164/rmnm.v9i1.3986

Outro exemplo de utilização da prática em âmbito acadêmico é o Centro de *Mindfulness* e Terapias Integrativas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo (EERP-USP), que oferece atividades de pesquisa, ensino e extensão e tem por objetivo o de promover e divulgar intervenções baseadas em *mindfulness* e terapias integrativas aplicadas à saúde para as comunidades universitária e de serviços de saúde, bem como instituições e comunidades externas à Universidade.

3. Considerações Finais

As práticas de *mindfulness* e meditação, amplamente investigadas em distintas áreas do conhecimento científico, têm se revelado eficazes na autorregulação psicofisiológica, atuando como importantes coadjuvantes nos tratamentos psicoterapêuticos. Partindo da hipótese de que tais técnicas poderiam potencializar os efeitos terapêuticos — sobretudo na redução dos sintomas de estresse e ansiedade — os achados deste estudo corroboram essa premissa, evidenciando benefícios consistentes tanto para pacientes quanto para terapeutas.

Os dados analisados na literatura demonstram que o *mindfulness*, ao promover atenção plena e regulação emocional, favorece significativamente a melhora da saúde mental. Além disso, observou-se que sua aplicação por psicoterapeutas contribui para o fortalecimento da presença terapêutica e para a redução da projeção de conteúdos pessoais durante o atendimento clínico, o que potencializa a eficácia das intervenções.

A análise comparativa com outras pesquisas, como as de Demarzo (2017) e Girard (2016), reforça a validade dos achados e aponta para uma tendência convergente quanto à eficácia do *mindfulness* no manejo de transtornos como ansiedade, depressão e estresse crônico. Contudo, destaca-se a limitação relacionada à escassez de estudos empíricos nacionais que investiguem de maneira sistemática a implementação dessas técnicas no contexto clínico brasileiro, o que evidencia a necessidade de maior investimento em pesquisas aplicadas.

As principais limitações desta pesquisa referem-se à sua natureza exploratória e qualitativa, baseada exclusivamente em revisão bibliográfica. A ausência de dados empíricos, bem como a variabilidade na formação e na experiência dos profissionais que utilizam o *mindfulness*, restringem a generalização dos resultados e indicam a importância de delineamentos metodológicos mais robustos em investigações futuras.

Recomenda-se, portanto, a realização de estudos quantitativos e longitudinais que analisem a efetividade dessas práticas em diferentes contextos clínicos e populacionais. Além disso, é fundamental promover a formação continuada de profissionais da saúde para o uso ético e fundamentado dessas abordagens, bem como explorar o uso de tecnologias digitais como facilitadoras da disseminação do *mindfulness*, ampliando seu alcance e impacto social.

Em síntese, os resultados aqui discutidos reiteram o potencial do *mindfulness* e da meditação como estratégias terapêuticas complementares eficazes. Sua adoção no campo da psicoterapia pode contribuir significativamente para uma abordagem mais integral, humanizada e preventiva no cuidado em saúde mental. A legitimação científica e a inserção qualificada dessas práticas nos

protocolos clínicos constituem passos fundamentais para o avanço de políticas públicas que valorizem a promoção do bem-estar e a construção de uma sociedade mais saudável e equilibrada.

Referências

AMADO, Daniel Miele et al. Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde 10 anos: Avanços e perspectivas. **JMPHC | Journal of Management & Primary Health Care**, [S. l.], v. 8, n. 2, p. 290–308, 2018. Disponível em: https://ninho.inca.gov.br/jspui/handle/123456789/8014. Acessado em: 22 de abri. 2024.

AZEVEDO, Mariana Ladeira de; XAVIER, Marina Carpena; MENEZES, Carolina Baptista. Conhecimento, recomendação e uso de mindfulness por psicólogos clínicos brasileiros. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. e237527, 2022. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/stgh5KtZkQsM8N8VtKGbRrc/?lang=pt . Acessado em: 15 de mar. 2024.

CAVALCANTE, Vaisnava Nogueira et al. Impacto de um Programa de Redução do Estresse, Meditação e Mindfulness em Pacientes com Insuficiência Cardíaca Crônica: Um Ensaio Clínico Randomizado. **Arquivos Brasileiros de Cardiologia**, v. 120, p. e20220768, 2023. Disponível em: https://www.scielo.br/j/abc/a/8LrVpPbDQcJJxLdgDxhgNBL/?format=html. Acessado em: 12 de mai. 2025.

DE AZEVEDO, Mariana Ladeira; MENEZES, Carolina Baptista. Efeitos do Programa Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness sobre estresse, autoeficácia e mindfulness em universitários. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 3, p. 44-54, 2020. Disponível em: https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/165513. Acessado em: 12 de mai. 2024.

DEMARZO, MARCELO; GARCIA-CAMPAYO, JAVIER. Mindfulness aplicado à saúde. **Augusto DK, Umpierre RN. PROMEF-Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. Porto Alegre-RS: Artmed Panamericana**, p. 125-64, 2017. Disponível em: https://scholar.google.com.br/. Acessado em: 12 de mai. 2024.

DE SOUSA, Carlos Anderson Assis et al. Meditação Vipassana sobre o estado de ansiedade, depressão e qualidade de vida de profissionais em isolamento social no período de lockdown-2020/COVID-19. **Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación**, n. 46, p. 705-713, 2022. Disponível em:

https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8557077 . Acessado em: 22 de mar. 2025.

GIRARD, Tanize Viviane Gonçalves; FEIX, Leandro da Fonte. Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas. **Hígia: Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano**, v. 1, n. 2, p. 94-124, 2016. Disponível em: https://scholar.google.com.br/. Acessado em: 12 de abr. 2025.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, p. 276-289, 2009. Disponível em: https://www.scielo.br/j/pcp/a/mZ3rqctVVfPzsZHmp9kXJBr/?format=html. Acessado em: 12 de abr. 2025.

MONTEIRO, João G. et al. Mindfulness e meditação: Práticas complementares ao tratamento do paciente com DPOC. **Brazilian Journal of Health and Biomedical Sciences**, v. 18, n. 1, p. 41-46, 2019. Disponível em: https://scholar.google.com.br/. Acessado em: 12 de mai. 2024.

SANTANA, Crisley. USP oferece encontros on-line e gratuitos sobre a prática de *mindfulness*. **Jornal da USP**. Ribeirão Preto. 2020. Disponível em: https://jornal.usp.br/universidade/usp-oferece-encontros-on-line-e-gratuitos-sobre-a-pratica-de-mindfulness/ . Acessado em: 22 de jun. 2024.

SILVEIRA, Laura Leisa et al. Os efeitos do mindfulness na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. **Revista Brasileira de Educação Médica** , v. 45, p. e053, 2021. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbem/a/mXcYp4xzXwjK8DzBwqcdpyt/?lang=pt . Acessado em: 22 de jun. 2024.

SOUZA, B. **A meditação como suporte para a prática clínica de psicoterapeutas**. 2023. 176 f. Dissertação (Mestrado em Psicologia Clínica e Cultura) – Instituto de Psicologia da Universidade de Brasília, Brasília, 2023. Disponível em: http://www.rlbea.unb.br/jspui/handle/10482/47163 . Acessado em: 22 de jun. 2024.

VOTTO, Guilherme Gonçalves; DE CARVALHO, Hudson Cristiano Wander. Bem-estar psicológico e meditação: um estudo associativo. **Estudos Interdisciplinares em Psicologia**, v. 10, n. 3, p. 60-75, 2019. Disponível em: https://ojs.uel.br/revistas/uel/index.php/eip/article/view/30567 . Acessado em: 22 de jun. 2024.