

UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA
FACULDADE DE EDUCAÇÃO FÍSICA

**A MEDITAÇÃO COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE
UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA**

ORIENTADOR PROF. DR. MARCELO DE BRITO
GUSTAVO LIMA MATOS LEAL
BRASÍLIA 2021

GUSTAVO LIMA MATOS LEAL

**A MEDITAÇÃO COMO PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DE
UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO NARRATIVA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Graduação em Educação Física, da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de bacharelado.

Orientador: Prof. Dr. Marcelo de Brito

Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) realizado como requisito parcial para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física apresentado à banca examinadora composta por:

Prof. Dr. Marcelo de Brito (orientador)

Prof. Dr^a. Júlia Aparecida Devede Nogueira (examinadora)

Monografia apresentada em 05/11/2021

BRASÍLIA 2021

Resumo:

O estudo trata-se de uma revisão de literatura narrativa com o objetivo de entender como as práticas de meditação podem interferir de maneira positiva na saúde mental dos estudantes universitários, visando o contexto em que se leva a piora dessa saúde e como as práticas podem ser uma intervenção de promoção da saúde. Ter essa experiência de piora na universidade foi uma das motivações para estudar este tema.

O fato de estudantes universitários estarem mais suscetíveis a transtornos vem devido a revolução biopsicossocial da idade com que em média se ingressa na faculdade, e a perda da estrutura infantil (CHERCHIARI 2004). Isso pode levar ao abandono das universidades que se torna um problema, tanto para o estudante quanto para a instituição de ensino.

Em vias gerais, também não é oferecido para estes estudantes um suporte que seja suficiente, chegando a 16% de estudantes que recebem algum tipo de tratamento adequado (AUERBACH et. al. 2016). Isso demonstra a preocupante situação em que se encontra a saúde mental dos estudantes, sendo necessário uma estratégia para a promoção de saúde.

O *mindfulness* pode ser uma boa solução para esta problemática, já que estudos demonstram os benefícios desta prática em ambientes universitários, bem como o interesse do público em praticá-la. (JANSSEN M et al. 2018); (MENEZES et al. 2012).

Palavras-chave: mindfulness, meditação, universidade, estresse, estudantes.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho a todos os estudantes que pensaram em desistir da sua jornada universitária mas persistiram.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a minha mãe, por ter me apoiado independente de qualquer circunstâncias e por ter feito seu melhor para que eu estivesse aqui hoje, podendo concluir mais uma etapa da minha vida.

Agradeço também ao orientador Prof. Dr. Marcelo de Brito, por me orientar e compartilhar seus conhecimentos sobre práticas de meditação, e como elas podem impactar positivamente a nossa concepção de vida.

“Mindfulness significa prestar atenção de uma certa maneira: de propósito, no momento presente e sem julgamentos”

Jon Kabat-Zinn

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8-9
2 OBJETIVOS	9
2.1 OBJETIVOS GERAL	9
2.2 OBJETIVO ESPECIFICO	9
2.3 JUSTIFICATIVA	9
3 FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA	10
4 METODOLOGIA	11
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	11-15
6 CONCLUSÃO	15-16
7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRAFICAS	16-18

1. Introdução

Passar por momentos de estresse, insônia e ansiedade dentro da universidade foi uma das motivações que me levaram estudar o tema da meditação, uma vez que estes problemas se estendem para além da vida acadêmica interferindo na qualidade de vida pessoal, coletiva e, sobretudo, familiar.

Na busca pessoal de tratar esses problemas, tive a oportunidade de fazer práticas meditativas na universidade. Especificamente o *mindfulness* auxiliou a enfrentar em alguns períodos meus desequilíbrios, e me fez refletir sobre algumas questões: será que melhorar a qualidade de vida durante estes anos iniciais da fase adulta é importante para o resto da vida? Saber lidar melhor com as emoções negativas pode gerar um impacto positivo durante períodos de maior estresse? É possível diminuir os altos índices de desistência e problemas mentais na universidades com o *mindfulness*?

Ao longo de minha formação na área de educação física, tive oportunidade de entender mais sobre a saúde e como é complexo este assunto, muito se dedica a cuidar da saúde física e por vezes acabamos esquecendo da mental, então como um profissional da educação deve intervir nessa situação que nem sempre se dá a devida atenção? A educação física vem como uma forma de prevenção de saúde, então há uma forma de prevenir problemas como depressão e ansiedade?

Entrar na universidade pode significar muito para a juventude. É uma possibilidade de transformar a vida através de uma formação. Todavia, também é um período da vida que parece ser mais suscetível a estados negativos que estão relacionados a saúde mental, como o estresse, a ansiedade e a depressão. Quando estes estados se acentuam e não são tratados adequadamente pode desencadear desordens, que prejudicam principalmente o estudante, e resultar no abandono do curso. (CHERCHIARI 2004).

Alguns fatores como a transição da adolescência para a fase adulta e desafios a serem superados durante a graduação podem desencadear tal problema. Esta transição é complexa no processo do desenvolvimento humano, pois se trata de uma “revolução” biopsicossocial. Junto a esta conflituosa situação de se tornar adulto, desenvolve-se uma espécie de luto pela saída da estrutura infantil. A escolha e a realização de um curso numa universidade são motivadas por uma difícil definição do que o indivíduo pretende

ser no futuro e isso acontece justamente no auge desse desequilíbrio que insere uma crise de identidade. (CHERCHIARI 2004)

Para se entender um pouco sobre a prevalência de estudantes com problemas relacionados a transtornos mentais, Auerbach et al. (2016) buscou encontrar dados e também possíveis causas para este problema. Uma boa parte dos estudantes possuem algum tipo de transtorno mental, e aparentemente a maioria já tinha uma tendência de esse transtorno se manifestar. Uma parcela muito pequena dos estudantes recebem um tratamento adequado.

Portanto, diante dessa situação, estratégias podem ser adotadas para melhorar a saúde mental dos universitários. Exemplos de atividades que podem ser citadas são o yoga, práticas esportivas e a meditação. No caso da meditação, tomamos como referência o *Mindfulness*, que pode, como comprovam pesquisas, ser um importante aliado no tratamento e prevenção de psicopatologias, como a depressão, ansiedade, estresse, dores crônicas, etc.

2. Objetivos

2.1 Geral

Este estudo visa entender este contexto e como práticas de meditação podem influenciar neste aspecto.

Identificar experiências relacionadas a meditação e seus impactos da meditação na saúde mental de estudantes universitários.

2.2 Específicos

Analisar como as práticas de meditação podem ser uma intervenção para a promoção da saúde na vida dos universitários.

2.3 Justificativa

Os estudantes universitários cada vez mais desenvolvem problemas mentais, podendo levar ao abandono do curso, afetando toda sua trajetória individual dentro e fora da universidade. Há também um aumento significativo da procura por práticas meditativas, assim, a aderência tende a ser alta. Este estudo visa entender este contexto e como as práticas de meditação podem influenciar neste aspecto.

3. Fundamentação teórica

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a definição de saúde é “um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não consiste somente na ausência de doenças ou enfermidades”. Conceituar saúde é uma tarefa complexa, pois engloba diferentes estruturas como foco na doença, completo bem-estar, promoção de saúde, humanização, aspectos culturais e ambientais.

Para Braga et al. (2017), a saúde física, mental e social são altamente interdependentes e, com a rotina diária, uma ou mais delas são ignoradas, podendo gerar problemas como ansiedade, depressão e estresse. Portanto, é importante pensar numa intervenção fundada na promoção de saúde nas universidades, para ampliar as possibilidades de melhora a qualidade de vida dos estudantes. Ainda segundo Braga et al. (2017), podemos conceituar saúde mental de diversas formas como: o equilíbrio das emoções entre a necessidade e exigências, sendo capaz de administrar a própria vida de acordo com a situação. Também pode ser compreendida como estar satisfeito em relação a si mesmo e com os outros, sabendo lidar com as emoções negativas e positivas sabendo das suas limitações.

O que é *mindfulness*?

É uma prática advinda do budismo, praticada há milhares de anos. O *mindfulness* pode ser considerado como uma competência da mente, sendo o que acontece no momento presente, como por exemplo a respiração *mindfulness* é o estado presente da respiração. Também pode ser compreendida pelos termos “*clean knowing*” e “*clean comprehension*”. Nos pensamentos budistas, de onde se origina a prática, tais entendimentos do saber, ou do “*knowing*”, parentam ser diretamente ligados à discriminação e, posteriormente, à sabedoria através da meditação. Outro termo é o “*non-judgmental*”, impossibilitando a tentativa do processo de qualquer desejo ou descontentamento (ANALAYO 2018). Esta técnica pode ser eficiente já que no dia a dia somos tomados por turbilhões de pensamentos que desviam o foco do que realmente necessitamos ou do que temos que fazer, impedindo que vivamos o agora (Tolle 2010). O fato é que a desatenção dificulta a ordem e alimenta o estresse. A técnica tem o objetivo de alcançar um estado de atenção plena. Nesse ínterim, amplia a possibilidade organização e discernimento que tem, dentre outros efeitos, a diminuição do estresse.

4. Metodologia

O estudo trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa em que foram utilizadas bases de dados *on-line* Periódicos Capes, PUBMED, *Scientific Electronic Library Online* (ScieLO) com o intuito de buscar informações acerca de práticas meditativas nas universidades. Como critério de inclusão, foram utilizados artigos que estudavam intervenção de prática meditativas e que abordavam sobre problemas mentais em universidades.

Os artigos selecionados estão compreendidos entre os anos de 2004 até 2021, período selecionado visando buscar o que há de mais novo na literatura. O período de buscas foi de Março de 2021 até Setembro de 2021, com preferência para estudos publicados em inglês pois é mais vasto as publicações nesta língua. As palavras-chave utilizadas na busca: University, mental health, stress, depression, Saúde mental, Mindfulness, Universidade, estudantes universitários, qualidade de vida, estresse, ansiedade. Ao todo foram selecionados e lidos 25 artigos e utilizados 16 para este trabalho, onde destes 16, 12 estão compreendidos entres os anos de 2016 a 2021. Na busca inicial pelo Periódicos Capes, utilizando a busca avançada com as palavras chaves “meditação” e “universidade”, foram encontrados 365 artigos. Utilizando “meditação” e “estresse”, foram encontrados 60 artigos. Utilizando “meditação” e “ansiedade”, foram encontrados 181 artigos.

Isto indica que há uma produção científica robusta relacionada com o tema meditação. Contudo, quase todas as publicações estão em língua inglesa. Inclusive estudos realizados no Brasil não são publicados em periódicos nacionais. Quero dizer com isso que as instituições nas quais estes estudos são realizados geralmente não se beneficiam, no sentido que suas publicações alcancem níveis mais elevados de leitura e pontuação.

5. Resultados e Discussão

Em ambientes acadêmicos, sobretudo em universidades, vem se constatando a presença de problemas que afetam a saúde global dos indivíduos. A saúde mental em específico é foco de atenção maior. Dentre as estratégias que intentam atuar sobre essa problemática estão as práticas de meditação, já que os resultados de pesquisa constataam vários benefícios. Que benefícios são esses? Como as universidades estão desenvolvendo estas práticas? Como estruturar, desenvolver e consolidar uma cultura de meditação nas universidades visando a melhora da saúde mental?

Uma estratégia bastante utilizada para ajudar a melhorar a saúde mental é o *mindfulness*, ou conhecida como atenção plena. Os termos *mindfulness* e meditação possuem relação, mas não são sinônimos, a primeira se refere a uma técnica meditativa, que pode levar ao estado de meditação. Então a meditação é algo que engloba diferentes tipos de práticas.

Alguns efeitos em intervenções em universitários com o *mindfulness* são a diminuição da sensibilidade do estresse, aumento ao controle do estresse, melhora da concentração, melhora da resiliência física e redução de sintomas da ansiedade e depressão. Também foi identificado um maior amor próprio, conquista pessoal, qualidade de sono e relaxamento (JANSSEN M et al. 2018). Já para Crowley et al. (2020), houve um aumento na felicidade dos estudantes em comparação ao início do semestre, assim como diminuição da ansiedade. Também há relatos de melhoras no níveis de angústia e bem-estar em estudantes universitários (GALANTE et al. 2020). É visto que intervenções beneficiaram a depressão, estresse, saúde mental, influência positiva no humor, *mindfulness* e conectividade social em uma intervenção em estudantes (SEPPALA et al. 2020)

Os estudos analisados trazem resultados tanto a níveis fisiológicos como a níveis subjetivos. Após uma intervenção de 8 semanas de treino *mindfulness* melhorou de forma significativa a qualidade do sono. Maus hábitos de sono estão diretamente ligados a um pior desempenho na universidade (AYALA 2020). A.G. Bottaccioli et.al. (2020) constatou que houve uma significativa diminuição dos níveis de cortisol, considerado este o hormônio do estresse, em um grupo de pré-graduandos sem comorbidades que praticaram *mindfulness* intensamente sem experiência prévia.

Outro resultado encontrado é da citosina anti-inflamatória IL-10, uma molécula com uma atividade imonomoduladora, que apresentou uma diferença positiva em uma intervenção com estudantes de medicina, apesar de outros marcadores pró-inflamatórios não mostrarem diferenças significativas. Os investigadores associaram a IL-10 com uma maior resiliência ao estresse (CATARUCCI et. al. 2019).

Alguns períodos nas universidades podem ser mais suscetíveis ao estresse, como semanas de provas, seminários, trabalhos, projetos, etc. Quando se analisa por período dentro da universidade, alunos que estão há menos de um ano apresentam menores índices de “ausência de saúde” e “tensão ou estresse psíquico”, em relação aos que ingressaram de 2 a 5 anos (CHERCHIARI 2004). Isso pode fortalecer a ideia de que deve-se incentivar uma prevenção e promoção de saúde mental, principalmente no primeiro ano.

Uma maior resiliência ao estresse pode beneficiar períodos de maior estresse, e Wielgosz et al. (2019) constatou em uma intervenção de 8 semanas que a técnica *mindfulness* é uma prática que abrange efeitos nas depressão, dor, ansiedade e uso de substâncias. Relatou também evidências preliminares que sugerem efetividade para alvos emergenciais, como desordem de atenção, estresse pós-traumático, transtorno alimentar, obesidade e problemas mentais mais sérios, como bipolaridade e psicopatia. Neste estudo não foi especificado se advém de um período de grande estresse, mas em Totzeck et. al. (2020) os estudantes participaram de uma intervenção em um período de pré-formando, ou seja, poderia haver muito estresse, e o que foi encontrado é que para depressão e estresse não houve diferenças, mas houve uma melhora para a ansiedade.

Na Universidade Federal do Rio Grande do Sul, não foi encontrado um grupo específico que busca ou se interessa pela prática. Através de um questionário online para estabelecer qual é a motivação dos alunos em aprender *mindfulness*, foi possível constatar que a prática é procurada por homens e mulheres, calouros e veteranos, mais jovens e mais velhos, até mesmo de diferentes tipos de religiões. Tanto alunos que possuam queixas de problemas mentais, quanto os que não possuem, se interessam pela prática, reforçando como pode ser uma estratégia de prevenção, havendo também um interesse significativo entre universitários (MENEZES et al. 2012).

Esta prática não é uma solução isoladamente, mas pode ser uma aliada importante, já que uma parcela muito baixa dos universitários recebem algum tipo de tratamento, cerca de 16% segundo (AUERBACH et. al. 2016). Este número pode variar, mostrando uma diferença de maior tratamento para países desenvolvidos, e uma menor para países não desenvolvidos. Outro achado de Auerbach et. al. (2016) é que não houve uma diferença significativa entre saúde mental entre estudantes e desistentes, o que corrobora com (Cherchiarri 2004), que a idade média dos estudantes é uma etapa onde estão mais suscetíveis a problemas.

Portanto, as práticas de *mindfulness* podem ser uma excelente estratégia para a saúde mental dos estudantes universitários, já que abrangem múltiplos tipos de transtornos mentais. Possuem um baixo custo, pois podem ser auto aplicadas, podendo ser feitas em grupos ou de maneira individual. A prática pode ser adotada como um estilo de vida auto aplicado, semelhante ao exercício físico para efeitos preventivos. (WIELGOSZ et. al. 2019).

Um aspecto importante além dos benefícios de se praticar, é saber se haverá interesse entre os alunos na prática do *mindfulness*. Para (Wielgosz et. al.2019) existe este interesse e 2 razões do autor para isto.

1. Versatilidade: pois pode ser aplicada e praticada em diferentes condições e contextos. Significa que o aluno pode utilizar esta prática em um intervalo entre aulas, no seu horário de almoço, antes de ir embora da universidade e até mesmo em locais que permitam ele ter uma prática mais prazerosa em ambientes que lhe forneçam isso, como parques, ou até mesmo em casa.

2. Variedade: pois é algo inovador e com abordagens de tratamento bem avaliadas que podem interferir em estudantes que não responderam a um tratamento convencional. Significa que algo além do tratamento medicamentoso, pode complementar de maneira positiva a saúde mental destes alunos.

E o interesse entre os estudantes faz com que aumente a possibilidade de engajamento e aderência. A prática ser feita em grupo, também é um fator que pode aumentar a aderência, então quais estratégias utilizar para que o aluno participe e se interesse pela aula podendo ser feito em grupo? Já que assim pode ser feita pela sala inteira. Ao início ou meio das aulas? Criar um projeto em um tempo extra aula?

Lahtinen et al (2021) trouxe evidências que o uso da prática também pode ser benéfico para depressão, alívio do estresse e ansiedade, mesmo sendo feita através de um aplicativo de celular. Esta estratégia foi utilizada devido o covid-19, pandemia global do ano de 2020, que acarretou em quarentena e isolamento social, impossibilitando a ocorrência de uma intervenção presencial. Esta estratégia também utilizada pelas universidades para ajudar os estudantes a procurarem esta prática quando presencialmente for um fator limitante.

Como visto, existe a necessidade de se atentar para a saúde mental dos estudantes, e vem crescendo o número de oportunidades nas universidades que ofereçam algum tipo de apoio. Entretanto, ainda é um problema recorrente, que gera a desistência, assim como outros tipos de problemas mais graves quando não tratados. A técnica *mindfulness* pode ser uma das alternativas para promover a saúde mental, com benefícios comprovados sobre sua prática.

A literatura é escassa se tratando de estudos qualitativos, mas Braga et. al (2017), trouxe alguns relatos de universitários sobre a melhora de saúde mental. Estes relatos afirmam que as atividades foram interessantes e deram vontade de participar, promovendo a saúde mental e aprendendo novas formas de interagir. Ajudaram também os estudantes a relaxarem e saírem das intervenções mais felizes, mesmo sendo para alguns um período conturbado dentro da instituição de ensino. É importante ressaltar que a intervenção feita neste estudo contou com diversos tipos de práticas, mas pode demonstrar pelos relatos a importância de algum apoio da

universidade para a saúde mental, seja por práticas esportivas, *mindfulness*, grupos de apoios e etc.

As intervenções também podem não oferecer um aspecto da meditação, mas vários, como a cultivação da concentração, compaixão, amor próprio e sabedoria. Portanto, é difícil medir os resultados das práticas em uma única esfera da meditação, assim como seus resultados em efeitos específicos (CROWLEY et al. 2020).

É necessário que as universidades criem estratégias para ajudar os alunos, como a UnB, que criou um grupo de atendimento, visando combater casos mais urgentes, em que o primeiro passo é o aluno comunicar para o coordenador do curso. Universidades como a UFV e a USP também se juntaram para lançar o Frente Universitária de Saúde Mental (FUSM), que cita como objetivo *“A nossa luta é por instalações e manutenção de serviços de acolhimento nas faculdades, de modo que, caso algum aluno precise, tenha algum lugar de acolhimento. É por uma mudança curricular que tenha como uma de suas diretrizes a saúde mental do aluno. É por permanência estudantil. É por uma universidade sem opressões. A busca por saúde mental dos alunos está por trás de muitas coisas que fazemos em nosso dia a dia e deve ser uma prioridade para nós.”*

Outro exemplo de serviço oferecido pela USP é o Escritório de Saúde Mental, que por decorrência da pandemia continua realizando atendimento *on-line*. Já a UFSC, fornece o Serviço de Atenção Psicológica (SAPSI). Devido a casos recentes de suicídios dentro de universidades surgiram diversos programas para prevenção e tratamento da saúde mental dos estudantes universitários.

6. Conclusão

Como visto, uma promoção de saúde mental nas universidades é fundamental, principalmente nos primeiros anos. Algumas universidades brasileiras já possuem programas de prevenção para casos mais graves, que são normalmente divulgados através dos meios de comunicação que a universidade possui, como os sites próprios. Meios que facilitem a divulgação dessas informações para os estudantes se fazem importantes para o acesso aos programas oferecidos. Portanto, como as universidades podem fazer essa informação chegar aos alunos de maneira eficiente? No mundo cada vez mais tecnológico, e com estudantes que tem acesso aos mais diversos tipos de redes sociais, este intermédio pode ser eficiente para

orientação dos estudantes, tanto para que saibam o que já é oferecido, quanto para que divulguem as possibilidades de casos futuros, que são de interesse estudantil.

Entretanto, também é necessário uma antecipação destes tipos de transtornos mais severos, que podem levar ao abandono dos estudos, e a sugestão que este estudo fornece é a prática do *mindfulness*, já que ela pode ser adotada como um estilo de vida semelhante ao exercício físico para efeitos preventivos. Estudos são necessários para saber como e quando será mais eficiente este tipo de prática com o objetivo de promover a saúde mental.

Os estudantes universitários demonstram-se bem interessados pela meditação, o que pode levar a uma boa aderência das diversas práticas existentes, como o *mindfulness*, possibilitando uma intervenção alternativa a procedimentos tradicionais. A meditação vem crescendo bastante, tanto em pesquisa, quanto em praticantes nas últimas décadas e, pode se tornar cada vez mais uma tendência para novas gerações de estudantes que procuram uma melhora de vida.

É bem vasto na literatura que a prática pode beneficiar os estudantes a superarem melhor os desafios encontrados na jornada universitária. Dentre os benefícios já citados está a diminuição do estresse, através também da diminuição de cortisol, o que melhora na relação com o humor, da ansiedade e angústia, bem como melhora na sensação de bem-estar. O estudo é limitado por se tratar de diversos tipos de transtornos mentais causados, dificultando uma análise específica, mas se analisando em contexto geral. Outra dificuldade está em estudos que façam uma análise qualitativa das práticas.

7. Referências bibliográficas

Auerbach, Randy P. *et al.* *Mental disorders among college students in the WHO world.*

Mental Health Surveys. World 2016. *Psychol Med*; doi: 10.1017/S0033291716001665

Ayala, Encarnación Soriano *et al.* *Promoting a Healthy Lifestyle through Mindfulness in University Students: A Randomized Controlled Trial.* Spain 2020. *Journal Nutrients*

Anayalo, Bhikkhu. Adding Historical Depth to Definitions of Mindfulness, *Current Opinion in Psychology* (2018), <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2018.09.013>

Bottaccioli, Anna Giulia *et al.* *Psychoneuroendocrinoimmunology-based meditation (PNEIMED) training reduces salivary cortisol under basal and stressful conditions in*

healthy university students: Results of a randomized controlled study. Milan, Italy 2020.

Revista Elsevier. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2019.10.006>

Braga, André Luiz de Souza *et al.* Promoção à saúde mental dos estudantes universitários. Revista Pró-UniverSUS. 2017 Jan./Jun.; 08 (1): 48-54.

Catarucci, Fernanda Martin *et al.* *Is There Any Change in Inflammatory Markers in Medical Students after Participating in a Mind-Body Program?*. São Paulo, Brasil 2018.

Revista Brasileira de educação médica. <https://dx.doi.org/10.1590/1981-52712015v43n2RB20180205>

Cherchiari, Ednéia Albino Nunes. Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários. Campinas SP 2004

Crowley, Claire; Kapitula, Laura Ring & Munk, Dana (2020) *Mindfulness, happiness, and anxiety in a sample of college students before and after taking a meditation course*, *Journal of American College Health*, DOI: [10.1080/07448481.2020.1754839](https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1754839)

Galante J, Stochl J, Dufour G, *et al.* *J Epidemiol Community Health* 2021;75:151–160

Janssen M, Heerkens Y, Kuijer W, van der Heijden B, Engels J (2018) *Effects of Mindfulness Based Stress Reduction on employees' mental health: A systematic review*.

PLoS ONE 13(1): e0191332. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0191332>

Lahtinen, O., Aaltonen, J., Kaakinen, J. *et al.* *The effects of app-based mindfulness practice on the well-being of university students and staff*. *Curr Psychol* (2021).

<https://doi.org/10.1007/s12144-021-01762-z>

Menezes, Carolina Baptista *et al.* Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. Rio Grande do Sul 2012. Revista Semestral da

Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional, SP. Volume 16, Número 2,

Julho/Dezembro de 2012: pp-pp.

Seppälä EM, Bradley C, Moeller J, Harouni L, Nandamudi D and Brackett MA (2020) *Promoting Mental Health and Psychological Thriving in University Students: A Randomized Controlled Trial of Three Well-Being Interventions. Front. Psychiatry* 11:590. doi: 10.3389/fpsy.2020.00590

Tolle, E. **O poder do agora**. Rio de Janeiro: Sextante, 2010

Totzeck, C., Teismann, T., Hofmann, S.G. *et al. Loving-Kindness Meditation Promotes Mental Health in University Students. Mindfulness* **11**, 1623–1631 (2020). <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01375-w>

Wielgosz, Joseph *et al. Mindfulness Meditation and psychopathology. USA 2019. Annu Rev Clin Psychol.* 2019 May 07; 15: 285–316. doi:10.1146/annurev-clinpsy-021815-093423.