

Efeitos da meditação nos afetos e na autocompaixão de estudantes universitários: avaliação da qualidade metodológica de estudos observacionais

The effects of meditation on affects and self-compassion among university students: evaluation of the methodological quality of observational studies

RESUMO

Caroline Kayasima 
carol.kayasima@gmail.com
Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), São Carlos, São Paulo, Brasil

Paula Giovana Furlan 
paulagio@ufscar.br
Universidade Federal de São Carlos (UFSCar), São Carlos, São Paulo, Brasil

OBJETIVO: Avaliar a qualidade metodológica de estudos randomizados, observacionais e de intervenção sobre os efeitos da prática da meditação nas emoções e na autocompaixão de estudantes universitários.

MÉTODOS: Revisão sistemática da literatura com avaliação da qualidade metodológica pelo instrumento Checklist Downs and Black. Levantamento nas bases de dados Scientific Electronic Library Online (SciELO) e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) de artigos completos publicados entre 2013 e 2018, com os descritores: estudantes (*students*) E meditação (*meditation*) OU atenção plena (*mindfulness*). Incluídos os estudos que utilizaram os instrumentos: Positive and Negative Affect Schedule e/ou Self-Compassion Scale, os quais visam avaliar os afetos e a autocompaixão.

RESULTADOS: Foram selecionados 15 estudos, sendo a média geral de 17 pontos no Checklist. Dois estudos pontuaram mais que 20 pontos. Os principais fatores que acarretaram a diminuição da pontuação foram: não randomização, não descrição dos confundidores e dos eventos adversos, não ser estudo do tipo duplo cego. As pesquisas indicaram que a intervenção com meditação foi efetiva na diminuição de afetos negativos, melhora nos afetos positivos e autocompaixão em comparação aos grupos controle. Porém, os estudos apresentaram limitações relacionadas ao tempo de intervenção, amostra reduzida e não representativa.

CONCLUSÕES: Os estudos apresentaram satisfatória qualidade metodológica, considerando a sua natureza para a pontuação. Ressalta-se a escassez de estudos brasileiros e pesquisas qualitativas sobre o assunto.

PALAVRAS-CHAVE: meditação; estudantes; saúde mental; afeto; revisão.

ABSTRACT

OBJECTIVE: This study aimed to evaluate the methodological quality of randomized, observational and intervention studies on the effects of meditation practice on the emotions and self-compassion of college students.

METHODS: Systematic literature review with assessment of methodological quality using the Checklist Downs and Black instrument. Survey in the Scientific Electronic Library Online (SciELO) and the Virtual Health Library (VHL) databases of complete articles published between 2013 and 2018, with the descriptors (Portuguese and English): students AND meditation OR mindfulness. Including studies using the instruments: Positive and Negative Affect Schedule and/or Self-Compassion Scale were included, which aim to assess affections and self-compassion.

RESULTS: Fifteen studies were selected, with an overall average of 17 points on the Checklist. Two studies scored more than 20 points. The main factors that led to the decrease in the score were: non-randomization, non-description of confounders and adverse events, non-double-blind study. Research has shown that meditation intervention was effective in decreasing negative affects, improving positive affects and self-compassion compared to control groups. However, the studies presented limitations related to the intervention time, a small and unrepresentative sample.

CONCLUSIONS: The studies showed satisfactory methodological quality, considering their nature for scoring. The scarcity of Brazilian studies and qualitative research on the subject is highlighted.

KEYWORDS: meditation; students; mental health; affect; review.

Correspondência:

Paula Giovana Furlan
Rodovia Washington Luis, km 235,
São Carlos, São Paulo, Brasil.

Recebido: 12 nov. 2020.

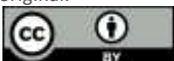
Aprovado: 18 jul. 2021.

Como citar:

KAYASIMA, C.; FURLAN, P. G.
Efeitos da meditação nos afetos e
na autocompaixão de estudantes
universitários: avaliação da
qualidade metodológica de
estudos observacionais. **Revista
Brasileira de Qualidade de Vida**,
Ponta Grossa, v. 14, e13430, 2022.
DOI:
<http://dx.doi.org/10.3895/rbqv.v14.13430>. Disponível em:
<https://periodicos.utfpr.edu.br/rbqv/article/13430>. Acesso em: XXX.

Direito autoral:

Este artigo está licenciado sob os termos da Licença Creative Commons-Atribuição 4.0 Internacional. Esta licença permite que outros distribuam, remixem, adaptem e criem a partir deste artigo, mesmo para fins comerciais, desde que atribuam o devido crédito pela criação original.



INTRODUÇÃO

A prática da meditação engloba várias técnicas e abordagens contemplativas de acordo com diferentes tradições. De forma geral, é uma atividade prática para integração da mente e cultivo da presença que envolve disciplina e desenvolvimento de habilidades ou qualidades, como atenção plena, concentração, quietude e virtudes (WALLACE, 2017). Estudos evidenciam que a prática da meditação tem se mostrado eficaz no reconhecimento das emoções básicas, na redução da ansiedade, na melhora da qualidade de vida e no aumento da felicidade (ASSIS; PORTELLA; MALVA, 2016; LEONELLI *et al.*, 2012; SILVA *et al.*, 2012).

A meditação tem sido utilizada para enfrentamento dos diferentes problemas do mundo moderno, entre eles, a violência nas relações humanas, o isolamento social, o trabalho excessivo, o sofrimento mental, a ansiedade e o estresse. O contexto universitário tem apresentado demanda crescente por atendimento social e psicológico de seus estudantes e trabalhadores, por intenso sofrimento psíquico, vivência da violência, ansiedade e ideação suicida, desencadeadas por questões de adaptação cultural, dificuldades nos relacionamentos sociais e não conseguir lidar com as exigências do mundo acadêmico (LEAL; PIMENTA, 2018; MAROCO; CAMPOS, 2012).

Um estudo australiano indicou alto nível de estresse e aumento da incidência de problemas de saúde mental entre estudantes universitários, associado ao baixo nível socioeconômico e a rotina de ter que trabalhar e estudar simultaneamente (RIET *et al.*, 2015). O estudo de Menezes, Fiorentin e Bizarro (2012) apresentou as queixas mais frequentes de estudantes relacionadas ao bem-estar mental, sendo: dificuldades de relacionamentos interpessoais, conflitos parentais e baixo rendimento acadêmico.

O Brasil incluiu as práticas meditativas no Sistema Único de Saúde (SUS), desde 2006, como política pública para promoção da saúde (BRASIL, 2017). Porém, para ambientes acadêmicos e educacionais, não há uma política pública semelhante. A meditação pode ser utilizada como estratégia de cuidado para o enfrentamento do momento da formação profissional e as situações que podem advir desse processo, tanto por estudantes como por professores, no crescimento pessoal e no autoconhecimento. Porém, a estratégia ainda é pouco explorada no contexto universitário brasileiro, sendo empregada apenas em iniciativas isoladas (FURLAN *et al.*, 2021; MENEZES; FIORENTIN; BIZARRO, 2012).

O presente estudo tem como objetivo avaliar a qualidade metodológica de estudos randomizados, observacionais e de intervenção sobre os efeitos da prática da meditação nas emoções e na autocompaixão de estudantes universitários.

MÉTODOS

Pesquisa qualitativa, de revisão sistemática da literatura, com análise de qualidade metodológica de estudos de intervenção (randomizados e observacionais). O levantamento de estudos foi realizado no portal eletrônico da Scientific Electronic Library Online (SciELO) e da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), via Portal Capes, com os critérios de inclusão:

- a) artigos completos publicados entre 2013 e 2018. que utilizaram os instrumentos: *Positive and Negative Affect Schedule (PANAS)* e/ou *Self-Compassion Scale (SCS)*;
- b) com os descritores: estudantes E meditação OU atenção plena (*students AND meditation OR mindfulness*).

Foram excluídos estudos de revisão bibliográfica. As bases de dados foram consultadas em outubro de 2018 (sendo possível identificar estudos publicados até setembro de 2018) e em junho de 2020 foi realizada uma nova busca para identificação dos estudos publicados entre outubro e dezembro de 2018 (Figura 1).

O PANAS e a SCS foram os instrumentos mais utilizados mundialmente em pesquisas que tematizaram a meditação com o público universitário no período delimitado no presente estudo (KAYASIMA; FURLAN, 2019), e são validados especificamente para avaliar as emoções e a autocompaixão.

O PANAS foi desenvolvido por Watson, Clark e Tallegen (1988), com adaptação para o português brasileiro por Zanon *et al.* (2013). O instrumento possui 20 itens que elencam 10 emoções subjetivas dos afetos negativos e 10 emoções subjetivas dos afetos positivos. O afeto negativo contempla os estados de humor aversivos (raiva, desprezo, desgosto, culpa, medo e nervosismo). O afeto positivo diz respeito a como as pessoas sentem as emoções positivas, indicando estado de alta energia, engajamento prazeroso e entusiasmo.

A SCS avalia o nível de autocompaixão pessoal, ou seja, como a pessoa lida com o sofrimento e se reporta nesse processo. Criada por Neff (2003) e validada por Souza e Hutz (2016) para uso no Brasil. A escala conta com seis fatores da autocompaixão: bondade própria, autojulgamento, atenção plena, superidentificação, humanidade comum e isolamento. O participante responde em uma escala de um (quase nunca) a cinco (quase sempre) a frequência como ele se comporta em 26 frases descritas.

Para avaliação da qualidade metodológica foi utilizado o Checklist Downs and Black. Este instrumento foi desenvolvido e validado para estudos randomizados e observacionais, e é adaptável para diferentes contextos (BRASIL, 2014; DOWNS; BLACK, 1998).

O Checklist é composto por 27 questões em cinco domínios:

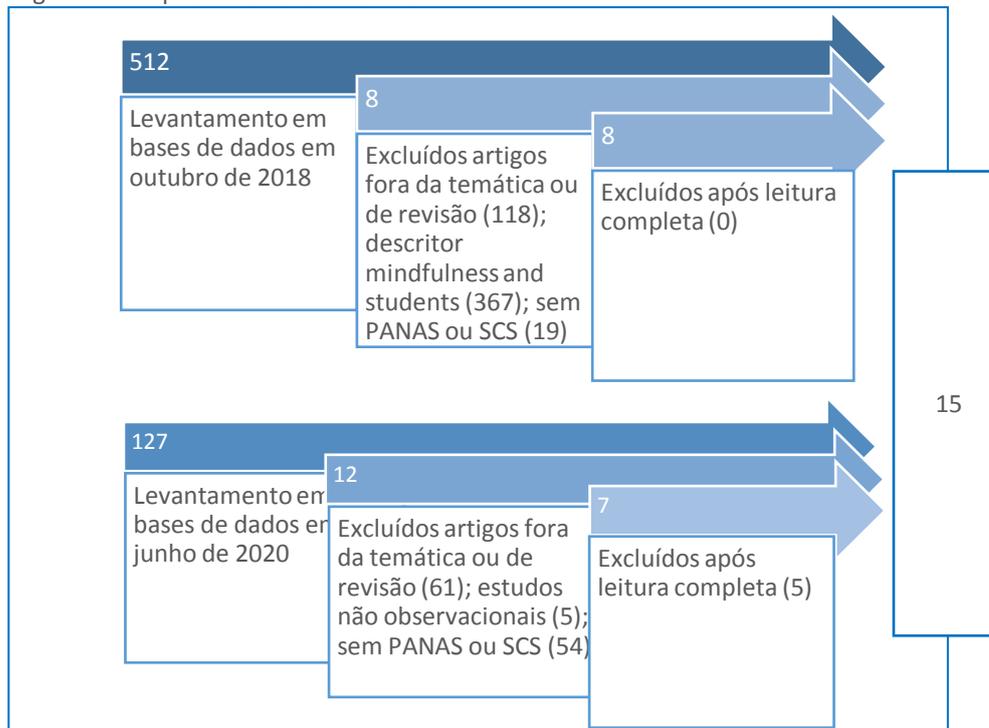
- a) relato (nove);
- b) validade externa (três);
- c) viés (sete);
- d) variável de confusão (seis);
- e) poder (um).

As respostas são pontuadas com o valor **1** (qualidade presente) ou **0** (critério ausente ou indeterminado), exceto uma questão no domínio relato que permite graduar entre **0, 1 e 2**. O escore máximo é 28 pontos. Estudos de melhor qualidade metodológica obtêm maior pontuação. Foi utilizada a versão adaptada para o português (BRASIL, 2014; ENGERS et al., 2016; FONSECA et al., 2016), sendo a pontuação, análise e avaliação cega feita por duas pessoas, item por item, de cada artigo selecionado. Em caso de não concordância na pontuação atribuída, foi feita a reanálise para consenso. Os artigos com pontuação superior a 70% (20 pontos) foram considerados como estudos de alta qualidade metodológica. Para exposição dos achados, foi feita a categorização dos resultados dos estudos.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O primeiro levantamento resultou em oito artigos. Não foram incluídos os resultados do descritor mindfulness AND students, pois na leitura dos resumos constatou-se que os artigos estavam fora do escopo proposto. A segunda busca resultou em mais sete artigos, totalizando 15 artigos para análise completa. Os estudos frequentemente utilizaram outros instrumentos além do PANAS e da SCS, porém foram considerados nesta pesquisa apenas os resultados atribuídos a estes instrumentos. A Figura 1 representa as etapas da revisão realizada.

Figura 1 – Etapas da revisão sistemática



Fonte: Autoria própria.

No processo de avaliação metodológica com o *Checklist*, após pontuação independente de duas pessoas, foi realizado alinhamento de interpretação dos itens 2 e 3 que apresentaram divergências. Como condição para pontuar o item 2, foi considerado se os autores forneceram informações sobre a população amostral, além de idade e sexo, ou sobre o resultado da pesquisa. Para o item 3, foi considerado **sim** se os critérios de inclusão e exclusão foram descritos.

Embora o estudo de validação do *Checklist* (DOWNS; BLACK, 1998) afirme que não há diferença na performance entre estudos randomizados e não randomizados, pode-se constatar que no caso dos estudos não randomizados e que não tiveram grupo controle (BOND *et al.*, 2013; LOLLA, 2018; PATEL; NIVETHITHA; MOOVENTHAN, 2018; VISKOVICH; PAKENHAM, 2018), a pontuação diminuiu consideravelmente. Portanto, é relevante pensar em um instrumento de avaliação metodológica específico para estudos não randomizados ou adaptações no instrumento utilizado, para que a pontuação e ranking sejam feitos considerando as particularidades dos estudos. Outros fatores que levaram a diminuição significativa da pontuação foram: não descrição dos confundidores e dos eventos adversos, amostra não representativa da população recrutada e não ser estudo duplo cego.

Os estudos que pontuaram igual ou acima de 20 pontos foram Greeson *et al.* (2014) e Beck e Verticchio (2018). O Quadro 1 apresenta de forma resumida os artigos que compõem o corpus de pesquisa, considerando: o país no qual a pesquisa foi desenvolvida, o objetivo, o tipo de estudo, o instrumento utilizado (PANAS e/ou SCC) e os participantes

Quadro 1 – Resumo dos estudos selecionados com a pontuação no *Checklist*

Artigo	Características	
Aspy e Proeve (2017)	País	Austrália
	Objetivo	Explorar os efeitos na conexão social e com a natureza e nos afetos
	Tipo de estudo	Caso-controle (3 intervenções diferentes)
	PANAS e/ou SCS	PANAS
	Participantes	115 estudantes (psicologia)
Beck e Verticchio (2018)	País	S/ identificação
	Objetivo	Explorar os efeitos de uma prática diária no desenvolvimento da autocompaixão
	Tipo de estudo	Meditação igual (diário de aconselhamento ou de gratidão)
	PANAS e/ou SCS	SCS
	Participantes	53 estudantes (fonoaudiologia e audiologia)
Bond <i>et al.</i> (2013)	País	EUA
	Objetivo	Avaliar os efeitos psicológicos de um curso eletivo
	Tipo de estudo	Intervenção
	PANAS e/ou SCS	SCS
	Participantes	27 estudantes (primeiro e segundo anos de medicina) com boas notas

Artigo	Características	
Danilewitz, Bradwejn e Koszycki (2016)	País	Canadá
	Objetivo	Avaliar a viabilidade e os benefícios para o bem-estar e vida profissional
	Tipo de estudo	Caso-controle (lista de espera)
	PANAS e/ou SCS	SCS
	Participantes	30 estudantes (primeiro e segundo anos de medicina)
Greeson <i>et al.</i> (2014)	País	EUA
	Objetivo	Avaliar a eficácia do Koru
	Tipo de estudo	Caso-controle (lista de espera)
	PANAS e/ou SCS	SCS
	Participantes	90 estudantes da graduação e pós
Gu, Cavanagh e Strauss (2018)	País	Inglaterra
	Objetivo	Comparar os efeitos no estresse percebido
	Tipo de estudo	Caso-controle (meditação, música, lista de espera)
	PANAS e/ou SCS	SCS
	Participantes	214 estudantes e funcionários universitários
Haukaas <i>et al.</i> (2018)	País	Noruega
	Objetivo	Comparar a eficácia dos programas de meditação
	Tipo de estudo	Grupos comparados
	PANAS e/ou SCS	SCS
	Participantes	81 universitários

Artigo	Características	
James e Rimes (2018)	País	Inglaterra
	Objetivo	Comparar os efeitos do programa de meditação
	Tipo de estudo	Grupos comparados
	PANAS e/ou SCS	SCS
	Participantes	65 universitários com dificuldades relacionadas ao perfeccionismo
Ko <i>et al.</i> (2018)	País	EUA
	Objetivo	Explorar os efeitos na saúde psicológica e estresse (cortisol)
	Tipo de estudo	Caso-controle (lista de espera)
	PANAS e/ou SCS	SCS
	Participantes	41 universitários
Lolla (2018)	País	Índia
	Objetivo	Estudar o impacto no bem-estar psicológico
	Tipo de estudo	Cada pessoa escolheu um mantra, mesma intervenção
	PANAS e/ou SCS	PANAS
	Participantes	85 universitários
Patel, Nivethitha e Mooventhan (2018)	País	Índia
	Objetivo	Avaliar os efeitos na regulação emocional, autocompaixão e <i>mindfulness</i>
	Tipo de estudo	Todas receberam a mesma intervenção
	PANAS e/ou SCS	PANAS e SCS
	Participantes	72 universitárias

Artigo	Características	
Rojiani <i>et al.</i> (2017)	País	EUA
	Objetivo	Verificar efeitos nos afetos negativos de homens e mulheres
	Tipo de estudo	Intervenção
	PANAS e/ou SCS	PANAS e SCS
	Participantes	114 estudantes universitários
Vinci <i>et al.</i> (2014)	País	EUA
	Objetivo	Avaliar redução dos níveis de afetos negativos e diminuição do impulso por beber
	Tipo de estudo	Caso-controle (4 intervenções diferentes)
	PANAS e/ou SCS	PANAS
	Participantes	207 universitários com pontuação >6 no Alcohol Use Disorders Identification Test
Viskovich e Pakenham (2018)	País	Austrália
	Objetivo	Avaliar o programa de promoção de saúde mental
	Tipo de estudo	Mesma intervenção, diferentes recomendações em 3 grupos
	PANAS e/ou SCS	SCS
	Participantes	130 universitários
Xu <i>et al.</i> (2017)	País	Canadá
	Objetivo	Entender o impacto na divagação da mente
	Tipo de estudo	Caso-controle
	PANAS e/ou SCS	PANAS
	Participantes	82 universitários ansiosos

Fonte: Autoria própria.

O Quadro 2 apresenta dados sintetizados do tipo de meditação e o tempo de intervenção dos estudos que compõem o corpus de pesquisa, de forma complementar ao Quadro 1, com a pontuação obtida no Checklist.

Quadro 2 – Resumo dos estudos selecionados e pontuação Checklist

Artigo	Características	
Aspy e Proeve (2017)	Meditação	Relaxamento muscular, <i>mindfulness</i> , <i>loving-kindness</i>
	Tempo de intervenção	Uma intervenção de 14m20s para todos os grupos (online)
	Checklist Downs and Black	18
Beck e Verticchio (2018)	Meditação	<i>Mindfulness</i> (com diminuição de instruções)
	Tempo de intervenção	De segunda à sexta, por 1h50, por 3 semanas
	Checklist Downs and Black	22
Bond <i>et al.</i> (2013)	Meditação	Técnicas de respiração e yoga
	Tempo de intervenção	Encontros de 1h30 por 11 semanas, com práticas em casa 3x por semana
	Checklist Downs and Black	15
Danilewitz, Bradwejn e Koszycki (2016)	Meditação	<i>Mindfulness</i>
	Tempo de intervenção	Sessões semanais de 1-1h30 por 8 semanas (online)
	Checklist Downs and Black	18
Greeson <i>et al.</i> (2014)	Meditação	Koru (<i>mindfulness</i> e treino de emoções)
	Tempo de intervenção	Encontros de 75 minutos, por 4 semanas, com práticas diárias
	Checklist Downs and Black	20
Gu, Cavanagh e Strauss (2018)	Meditação	<i>Mindfulness based self-help</i> (MBSH)
	Tempo de intervenção	2 semanas, intervenção pelo site, com práticas diárias
	Checklist Downs and Black	19
Haukaas <i>et al.</i> (2018)	Meditação	<i>Mindfulness</i> , <i>self compassion</i> e Técnica de Treinamento de Atenção
	Tempo de intervenção	Sessões semanais de 45 min durante 3 semanas com instruções de prática diária
	Checklist Downs and Black	18
James e Rimes (2018)	Meditação	<i>Mindfulness based cognitive therapy</i> (MBCT)
	Tempo de intervenção	8 sessões semanais de 2h, com práticas guiadas por áudio em casa
	Checklist Downs and Black	18

Artigo	Características	
Ko <i>et al.</i> (2018)	Meditação	Métodos contemplativos diversos
	Tempo de intervenção	Sessões de 80 min, 2x por semana durante 15 semanas
	Checklist Downs and Black	16
Lolla (2018)	Meditação	Mantras
	Tempo de intervenção	Ouvir mantra 40min em casa, pelo menos 4x por semana, por 60 dias
	Checklist Downs and Black	12
Patel, Nivethitha e Mooventhan (2018)	Meditação	<i>Mastering Emotions Technique</i> (MEMT)
	Tempo de intervenção	Intervenções diárias de 45 min por 2 semanas
	Checklist Downs and Black	14
Rojiani <i>et al.</i> (2017)	Meditação	<i>Mindfulness</i>
	Tempo de intervenção	3x por semana, duração de 1h por 12 semanas
	Checklist Downs and Black	18
Vinci <i>et al.</i> (2014)	Meditação	<i>Mindfulness</i> e relaxamento
	Tempo de intervenção	Uma intervenção de 10 min para todos os grupos
	Checklist Downs and Black	17
Viskovich e Pakenham (2018)	Meditação	Terapia de aceitação e comprometimento (ACT)
	Tempo de intervenção	4 módulos de 30-40 min por 4 semanas
	Checklist Downs and Black	16
Xu <i>et al.</i> (2017)	Meditação	<i>Mindfulness</i>
	Tempo de intervenção	Uma intervenção de 50 min.
	Checklist Downs and Black	17

Fonte: Autoria própria.

Pode-se observar, através do Quadro 1, que a maioria dos estudos (cinco) foram desenvolvidos no Estados Unidos, nove utilizaram a SCS em sua coleta de dados e dois utilizaram ambos os instrumentos, o PANAS e a SCS. O público amostral variou de 27 a 214 estudantes universitários. A técnica de meditação e o formato do programa ofertado variou em cada estudo, assim como os demais protocolos utilizados para coleta de dados, não sendo possível comparar seus efeitos em termos de métodos de pesquisa.

A MEDITAÇÃO E OS AFETOS POSITIVOS E NEGATIVOS

No estudo de Vinci *et al.* (2014), os participantes foram distribuídos em seis grupos experimentais, sendo cada um deles com as técnicas *mindfulness* OU relaxamento OU grupo controle, associados a apresentação posterior de estímulo (imagem) negativo OU neutro. O afeto negativo foi mensurado antes da intervenção (T1), entre a intervenção e a apresentação das imagens (T2) e ao final da sessão (T3).

Os resultados indicaram que os grupos que receberam estímulo negativo tiveram aumento significativo no nível de afeto negativo de T2 para T3 e em relação aos grupos que receberam estímulo neutro. O grupo que recebeu estímulo neutro teve uma diminuição dos afetos negativos de T2 para T3. Os testes *post hoc* indicaram que os afetos negativos diminuíram mais nos grupos de *mindfulness* e de relaxamento logo após as intervenções do que no grupo controle. Em relação aos afetos positivos, os resultados indicaram que não houve diferença significativa entre os grupos em T1 e T3. Algumas limitações identificadas pelos autores: utilizar uma amostra predominantemente feminina, o que dificultaria a generalização dos resultados, e intervenção muito breve.

Em Aspy e Proeve (2017), os participantes responderam ao PANAS antes e depois da etapa das meditações. Não houve diferença significativa entre os grupos nos afetos positivos e negativos antes e depois das intervenções *mindfulness* e *loving-kindness*. Tais resultados devem ser considerados com cautela, pois os resíduos padronizados não foram distribuídos normalmente e uma das limitações do estudo foi que houve apenas uma única sessão de meditação.

No estudo de Xu *et al.* (2017), os participantes completaram uma tarefa de atenção sustentada. Depois, foram aleatoriamente distribuídos entre grupo de meditação e grupo controle (audiolivro), e então repetiram a tarefa. Os resultados sugeriram que a intervenção teve impacto semelhante nos afetos positivos e negativos dos dois grupos, com efeito significativo ao longo do tempo, mas não entre grupos. O estudo afirma que a meditação *mindfulness* pode prevenir o impacto prejudicial da divagação da mente com pessoas que experimentam altos níveis de afetos negativos.

No artigo de Lolla (2018), os instrumentos foram preenchidos antes e depois de escutar os mantras. Conseguiram completar o programa 52 dos 85 estudantes recrutados. Foram constatados os benefícios dos mantras pela melhora na pontuação tanto nos afetos positivos (de 31.38 para 38.84) quanto nos negativos (de 28.46 para 24.15). Algumas limitações do estudo apresentado foram o número de abandono de participantes (33), o período curto de intervenção, o que dificultou a generalização dos resultados, e a avaliação de parâmetros de bem-estar geral.

A MEDITAÇÃO E A AUTOCOMPAIXÃO

No estudo de Bond *et al.* (2013), os instrumentos foram respondidos online uma semana antes do início dos encontros e ao final. O nível de autocompaixão dos participantes aumentou de 2.88 antes da intervenção para 3.25 depois da intervenção ($p=0.04$). As limitações apresentadas foram a ausência de grupo controle, análise de confundidores e amostra pequena.

A pesquisa de Greeson *et al.* (2014) analisou os dados de um programa de meditação Koru em que 74 pessoas concluíram. O grupo que realizou as meditações Koru apresentou aumento da autocompaixão na pontuação geral da escala, enquanto o grupo controle não. Analisando as subescalas da SCS separadamente, os autores apresentaram que o grupo Koru obteve mudança significativa em todas as seis subescalas, enquanto o grupo controle apenas em uma (humanidade comum), sendo que esse aumento foi menor do que o observado pelos participantes do grupo Koru. Houve melhora do *mindfulness* do que da autocompaixão, provavelmente porque o Koru não foca na autocompaixão, e sim atenção, consciência, relaxamento e autorregulação. As limitações do estudo foram relacionadas ao tamanho da amostra.

Em Danilewitz, Bradwejn e Koszycki (2016), apenas 9 dos 30 estudantes completaram 4 ou mais sessões, e aqueles que foram alocados para o grupo de *mindfulness* apresentaram melhora significativa comparando o pré e pós-intervenção na autocompaixão ($p=0.24$). As mudanças não foram significativas no grupo controle. Os autores apresentaram como limitações a amostra pequena. Houve menor taxa de resposta do grupo controle nos questionários pós-intervenção.

No estudo de Beck e Verticchio (2018), nove estudantes já haviam participado de estudos anteriores e seus dados foram analisados separadamente para avaliar se a experiência prévia interferiria nos resultados. As instruções para o diário de aconselhamento foram de registrar experiências após a meditação; e para o diário de gratidão era de registrar, ao final do dia, três situações pelas quais o participante era grato. Os pesquisadores gradativamente diminuíram a condução das práticas de *mindfulness* de modo que no início foram dadas instruções visuais e auditivas e no último encontro não houve nenhuma instrução. O grupo do diário de gratidão teve leve diminuição na pontuação da SCS (de $M=3.20$, $SD=0.58$ para $M=3.18$, $SD=0.59$), enquanto o grupo do diário de aconselhamento teve melhora significativa (de $M=2.80$, $SD=0.51$ para $M=3.10$, $SD=0.54$). A pontuação dos 9 participantes que já tinham participado de pesquisas anteriores foi maior do que a dos outros 44 participantes, tanto no pré ($p=.038$) quanto no pós-intervenção ($p=.01$).

No artigo de Gu, Cavanagh e Strauss (2018), 120 sujeitos foram incluídos na análise e participaram completamente no estudo. Houve melhora significativa da autocompaixão no grupo de MBSH da pré-intervenção (33.86, SD=9.24) para o meio (37.38, SD=8.80) e pós-intervenção (37.83, SD=8.12). Já no grupo de música clássica, a melhora foi menor da pré-intervenção (35.10, SD=7.75) para o meio (36.00, SD=7.10) e pós-intervenção (37.64, SD=7.40). No grupo controle também houve melhora (de 36.94, SD=9.31 na pré-intervenção, para 37.11, SD=10.29 no meio e 37.25, SD=10.63 na pós-intervenção). Os autores apontaram como limitação a baixa taxa de resposta dos participantes.

No estudo de Haukaas *et al.* (2018), os questionários foram respondidos uma semana antes de começarem os encontros, uma semana depois do último encontro e seis meses depois. O estudo começou com 81 participantes, finalizou com 69, dos quais 59 responderam no acompanhamento. Houve aumento significativo na autocompaixão no grupo *Attention Training Technique* (ATT) de antes da intervenção (SD=9.6) para depois da intervenção (SD=8.0); já no grupo *Mindful Self-Compassion* (MSC) também houve aumento significativo de antes da intervenção (SD=7.4) para depois da intervenção (SD=8.1), com $p < 0.001$. Os resultados foram mantidos, sem diferenças significativas entre o pós-intervenção e seis meses após ($p = 0.356$). Uma possível explicação para o aumento da autocompaixão no grupo ATT é que o exercício pode ter fortalecido o foco de atenção com distanciamento da autocrítica. As limitações identificadas pelo estudo foram a amostra pequena e a correlação de variâncias para analisar se a redução dos sintomas aconteceu por conta das intervenções ou por outros fatores.

Dos 65 participantes do estudo de James e Rimes (2018), 43 completaram os questionários pós-intervenção e 35 responderam ao acompanhamento 10 semanas depois. O grupo *mindfulness* mostrou melhora na autocompaixão (SD=0.5 na pré-intervenção, SD=0.7 na pós-intervenção, SD=0.8 no acompanhamento) em comparação ao grupo auto-ajuda (SD=0.5 na pré-intervenção, SD=0.5 na pós-intervenção, SD=0.7 no acompanhamento), sendo $p < 0.005$. Foi constatado também que maior frequência de prática de *mindfulness* em casa estava associada às maiores melhoras na autocompaixão ($r(17) = 0.51$, $p = 0.04$). As limitações identificadas pelos autores do estudo foram: o abandono dos participantes e o tempo para aplicação do questionário de acompanhamento considerado curto (10 semanas).

O estudo de Ko *et al.* (2018) foi o único a analisar a alfa-amilase salivar (sAA) como marcador psicofisiológico do estresse. Dos 41 indivíduos que iniciaram, 34 responderam ao questionário pós-intervenção. Os questionários foram respondidos nas semanas antes do início das aulas e nas semanas finais do semestre, sendo a participação remunerada e atribuídos créditos curriculares.

A coleta da sAA foi feita depois que os participantes tinham ouvido sons calmantes de praia por 5 minutos. Foram trabalhados métodos contemplativos como meditação, observação da natureza, compaixão. Houve aumento significativo da autocompaixão no grupo de intervenção (de SD=0.79 para SD=0.88) em comparação ao grupo controle (de SD=0.68 para SD=0.53), com $p=0.005$. A sAA diminuiu significativamente no grupo de intervenção (de SD=0.48 para SD=0.44), mas aumentou no grupo controle (de SD=0.36 para SD=0.45), com $p=0.04$. Uma das limitações apontadas no estudo foi a amostra pequena, para a coleta ao longo de 2 anos.

Já o estudo de Viskovich e Pakenham (2018) utilizou um programa de quatro módulos com temas como: aceitação, cognição, presença e valores. Os participantes foram divididos em três grupos, acessando os módulos em diferentes ordenações. Dos 130 indivíduos que começaram, 51 responderam ao questionário final (49 completaram o programa). Os questionários foram respondidos antes do início do programa e ao final do último módulo.

Foram feitas três análises diferentes: uma com os 130 participantes que responderam ao questionário inicial *Intention-to-treat* (ITT), uma com os 49 participantes que responderam os dois questionários e outra com 29 participantes que completaram todo o programa e responderam os dois questionários *Per protocol* (PP). Os três grupos apresentaram melhora significativa na autocompaixão, sendo que não houve diferença significativa entre eles. As limitações do estudo apontadas pelos autores foram a falta de um grupo controle, falta de acompanhamento depois do fim das intervenções, baixa taxa de respostas aos questionários, o grande número de testes realizados, que aumentam o risco de taxa de erro tipo I, a limitação na generalização pela amostra não aleatória, predominantemente feminina e pequena.

MEDITAÇÃO, AFETOS E AUTOCOMPAIXÃO

No artigo de Rojiani *et al.* (2017), foram incluídos os dados daqueles que participaram em pelo menos metade dos encontros (77 participantes). Não houve diferença significativa entre os grupos nos afetos positivos ($t(75)=0.63$, $p=0.53$) e negativos ($t(75)=1.45$, $p=0.15$) na pré-intervenção.

O grupo em geral não demonstrou mudanças significativas nos afetos positivos ou nos afetos negativos. Houve interação significativa de tempo x gênero para os afetos negativos ($F(1,75)=9.00$, $p=0.004$), mostrando que as mulheres apresentaram maior redução dos afetos negativos do que os homens. Foi observado aumento na autocompaixão nos dois gêneros ($F(1,75)=48.82$, $p<0.001$). As limitações apontadas pelos autores foram a delimitação da amostra em gênero binário e o uso de escalas de autorrelato.

Por fim, no estudo de Patel, Nivethitha e Mooventhan (2018), a técnica utilizada foi a *Mastering Emotions Technique* (MEMT). Foi observado aumento nos afetos positivos (de 3.29 para 4.52) e na autocompaixão (de 3.2 para 3.29) e diminuição dos afetos negativos (de 3 para 1.75). As limitações apresentadas foram a falta de um grupo controle para comparação e sem cálculo amostral.

Todos os 15 artigos analisados apontaram de forma geral que as intervenções com meditação foram efetivas na diminuição dos afetos negativos e melhora dos afetos positivos e da autocompaixão.

Nos estudos que utilizaram grupo controle, foram observados maiores benefícios aos participantes que estavam no grupo de intervenção (DANILEWITZ; BRADWEJN; KOSZYCKI, 2016; GREESON *et al.*, 2014; GU; CAVANAGH; STRAUSS, 2018; KO *et al.*, 2018; VINCI *et al.*, 2014) em comparação ao grupo controle. Nos estudos observacionais, também houve melhora geral da pontuação dos participantes nos instrumentos aqui citados (BOND *et al.*, 2013; LOLLA, 2018; PATEL; NIVETHITHA; MOOVENTHAN, 2018).

Houve estudos que evidenciaram outros benefícios da prática meditativa, tais como:

- a) prevenir o impacto prejudicial da divagação da mente em pessoas que possuem altos níveis de afetos negativos (XU *et al.*, 2017);
- b) maior eficácia de diários de aconselhamento (BECK; VERTICCHIO, 2018);
- c) maior eficácia de intervenções com *mindfulness* em comparação a um guia de autoajuda cognitivo-comportamental (JAMES; RIMES, 2018);
- d) comprovação de benefícios psicofisiológicos (KO *et al.*, 2018);
- e) diferença que recomendações distintas de realização da intervenção causam nos benefícios (VISKOVICH; PAKENHAM, 2018);
- f) diferença observada entre gêneros (ROJIANI *et al.*, 2017).

Entre os estudos que tiveram um acompanhamento pós-intervenção, em Haukaas *et al.* (2018) foi observado a manutenção dos benefícios, mesmo depois de passado algum tempo. É importante destacar que foi percebida correlação entre os benefícios observados e a dedicação do participante ao estudo (JAMES; RIMES, 2018).

Um tópico que merece atenção é sobre as limitações dos estudos. Alguns apontaram o fato da intervenção ser muito curta ou pontual (ASPY; PROEVE, 2017; VINCI *et al.*, 2014), ausência de grupo controle (BOND *et al.*, 2013; VISKOVICH; PAKENHAM, 2018), amostra pequena ou abandono de participantes (BOND *et al.*, 2013; GREESON *et al.*, 2014; GU, CAVANAGH; STRAUSS, 2018; VISKOVICH; PAKENHAM, 2018), sem acompanhamento depois do final das intervenções e o uso de muitos instrumentos (VISKOVICH; PAKENHAM, 2018).

Pode-se evidenciar que os estudos sobre os efeitos da meditação nos afetos positivos, negativos e a autocompaixão de estudantes universitários apresentaram satisfatória qualidade metodológica, com média de 17 pontos, considerando que a pontuação inferior a 70% se atribuiu a critérios específicos do Checklist para estudos caso-controle. Ressalta-se a escassez de estudos brasileiros e pesquisas qualitativas sobre o assunto, amostras limitadas e a relevância de adaptação do instrumento de avaliação metodológica ao tipo de pesquisa efetuada.

AGRADECIMENTOS

Ao CNPq pela bolsa de iniciação científica através do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação em Desenvolvimento Tecnológico e Inovação (PIBITI).

REFERÊNCIAS

ASPY, D. J.; PROEVE, M. Mindfulness and loving-kindness meditation: Effects on connectedness to humanity and to the natural world. **Psychological Reports**, United States, v. 120, n. 1, p. 102-117, 2017. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/0033294116685867>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2017-05522-006>. Acesso em 21 ago. 2021.

ASSIS, A. da S. M. de; PORTELLA, C. F. S.; MALVA, V. A. dos S. Contribuições da meditação para a qualidade de vida de adolescentes. **Cadernos de Naturologia e Terapias Complementares**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 8, p. 29-37, 2016. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-876929#:~:text=Na%20adolesc%C3%AAncia%2C%20dist%C3%BARbios%20como%20ansiedade,aten%C3%A7%C3%A3o%20e%20dos%20processos%20atencionais>. <http://dx.doi.org/10.19177/cntc.v5e8201629-37>. Acesso em: 26 dez. 2020.

BECK, A. R.; VERTICCHIO, H. Effectiveness of a method for teaching self-compassion to communication sciences and disorders graduate students. **American Journal of Speech-Language Pathology**, Rockville, v. 27, n. 1, p. 192-206, Feb. 2018. DOI: https://doi.org/10.1044/2017_ajslp-17-0060. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29383372/#:~:text=Conclusions%3A%20Engaging%20in%20a%2012,%20levels%20of%20self%2Dcompassion>. Acesso em 26 dez. 2020.

BOND, A. R. *et al.* Embodied health: the effects of a mind-body course for medical students. **Medical Education Online**, United States, v. 18, p. 1-8, Apr. 2013. DOI: <https://doi.org/10.3402/meo.v18i0.20699>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23639275/>. Acesso em 26 dez. 2020.

BRASIL. Ministério da saúde. Portaria no 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala, Terapia Comunitária Integrativa e Yoga à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares. **Diário Oficial da União**: seção 1, Brasília, DF, Ed. 60, p. 68, 28 mar. 2017. Disponível em: https://www.in.gov.br/materia/-/asset_publisher/Kujrw0TZC2Mb/content/id/20127859/do1-2017-03-28-portaria-n-849-de-27-de-marco-de-2017-20127668. Acesso em: 26 dez. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Ciência, Tecnologia e Insumos Estratégicos. Departamento de Ciência e Tecnologia. **Diretrizes metodológicas**: elaboração de revisão sistemática e metanálise de estudos observacionais comparativos sobre fatores de risco e prognóstico. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/ct/PDF/diretrizes_metodologias_estudos_observacionais.pdf. Acesso em: 27 dez. 2020.

DANILEWITZ, M.; BRADWEJN, J.; KOSZYCKI, D. A pilot feasibility study of a peer-led mindfulness program for medical students. **Canadian Medical Education Journal**, Calgary, v. 7, n. 1, e31-e37, mar. 2016. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27103950/>. Acesso em: 26 dez. 2020.

DOWNS, S. H.; BLACK, N. The feasibility of creating a checklist for the assessment of the methodological quality both of randomised and non-randomised studies of health care interventions. **Journal of Epidemiology and Community Health**, London, v. 52, n. 6, p. 377-384, June. 1998. DOI: <http://dx.doi.org/10.1136/jech.52.6.377>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9764259/>. Acesso em: 27 dez. 2020.

ENGERS, P. B. *et al.* Efeitos da prática do método Pilates em idosos: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Reumatologia**, São Paulo, v. 56, n. 4, p. 352-365, 2016. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.rbre.2016.05.005>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbr/a/tyF48jmHYjQRx9sk6sZCwrK/?lang=pt>. Acesso em: 27 dez. 2020.

FONSECA, D. P. *et al.* Impacto da deambulação associada à mobilização precoce em pacientes críticos: revisão sistemática. **ConScientiae Saúde**, São Paulo, v. 15, n. 2, p. 325-336, 2016. DOI: <https://doi.org/10.5585/conssaude.v15n2.6043>. Disponível em: <https://periodicos.uninove.br/saude/article/view/6043>. Acesso em: 27 dez. 2020.

FURLAN, P. G. *et al.* Práticas integrativas para o cuidado em saúde e o suporte social no ambiente universitário: yoga, meditação e Reiki. **Cadernos da Pedagogia**, São Carlos, v. 15, n. 31, 2021. Disponível em: <https://www.cadernosdapedagogia.ufscar.br/index.php/cp/article/view/1543>. Acesso em 25 ago. 2021.

GREESON, J. M. *et al.* A randomized controlled trial of Koru: a mindfulness program for college students and other emerging adults. **Journal of American College Health**, Washington, DC, v. 62, n. 4, p. 222-233, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1080%2F07448481.2014.887571>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4016159/>. Acesso em 21 ago. 2021.

GU, J.; CAVANAGH, K.; STRAUSS, C. Investigating the specific effects of an online mindfulness-based self-help intervention on stress and underlying mechanisms. **Mindfulness**, New York, v. 9, n. 4, p. 1245-1257, Dec. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0867-y>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30100935/>. Acesso em 21 ago. 2021.

HAUKAAS, R. B. *et al.* A randomized controlled trial comparing the attention training technique and mindful self-compassion for students with symptoms of depression and anxiety. **Frontiers in Psychology**, Switzerland, v. 9, n. 827, May 2018. DOI: <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2018.00827>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5982936/>. Acesso em 21 ago. 2021.

JAMES K.; RIMES, K. A. Mindfulness-based cognitive therapy versus pure cognitive behavioural self-help for perfectionism: A pilot randomised study. **Mindfulness**, New York, v. 9, n. 3, p. 801-814, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0817-8>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29875882/>. Acesso em 21 ago. 2021.

KAYASIMA, C.; FURLAN, P. G. **A prática da meditação por estudantes universitários e as percepções subjetivas de mudanças na vida**. 2019. Relatório de Iniciação Científica (Graduação em Terapia Ocupacional) - Universidade Federal de São Carlos, São Carlos, 2019.

KO, C. M. *et al.* Effect of seminar on compassion on student self-compassion, mindfulness and well-being: a randomized controlled trial. **Journal of American College Health**, Washington, DC, v. 66, n. 7, p. 537-545, Oct. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1431913>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29405863/>. Acesso em 21 ago. 2021.

LEAL, A. B.; PIMENTA, F. Intervenções mindfulness e redução de burnout em estudantes universitários: revisão de literatura. In: CONGRESSO NACIONAL DE PSICOLOGIA DA SAÚDE: PROMOVER E INOVAR E, PSICOLOGIA DA SAÚDE, 12., Lisboa. **Anais [...]** Lisboa: ISPA – Instituto Universitário, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ispa.pt/handle/10400.12/6165>. Acesso em: 26 dez. 2020.

LEONELLI, L. B. *et al.* Efeitos da meditação em profissionais da Atenção Primária à Saúde: uma revisão da literatura. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 42, jun. 2012. DOI: [https://doi.org/10.5712/rbmfc7\(1\)577](https://doi.org/10.5712/rbmfc7(1)577). Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/577>. Acesso em: 26 dez. 2020.

LOLLA, A. Mantras help the general psychological well-being of college students: a pilot study. **Journal of Religion Health**, New York, v. 57, n. 1, p. 110-119, Feb. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0371-7>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28271341/>. Acesso em 21 ago. 2021.

MAROCO, J.; CAMPOS, J. A. D. B. Defining the student burnout construct: a structural analysis from three burnout Inventories. **Psychological Reports**, Louisville, v. 111, n. 3, p. 814-830, Dec. 2012. DOI: <https://doi.org/10.2466/14.10.20.pr0.111.6.814-830>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23402050/>. Acesso em: 26 dez. 2020.

MENEZES, C. B.; FIORENTIN, B.; BIZARRO, L. Meditação na universidade: a motivação de alunos da UFRGS para aprender meditação. **Psicologia Escolar e Educacional**, Maringá, v. 16, n. 2, p. 307-315, dez. 2012. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-85572012000200014>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/vyRqD9wJVKHfmQmxJrvx7bF/?lang=pt>. Acesso em: 26 dez. 2020.

NEFF, K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, Washington, DC, v. 2, n. 3, p. 223-250, 2003. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/15298860309027>. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2003-05728-004>. Acesso em: 27 dez. 2020.

PATEL, N. K.; NIVETHITHA, L.; MOOVENTHAN, A. Effect of a yoga based meditation technique on emotional regulation, self-compassion and mindfulness in college students. **Explore**, New York, v. 14, n. 6, p. 443-447, Nov. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.explore.2018.06.008>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30366832/>. Acesso em: 21 ago. 2021.

RIET, P. van der *et al.* Piloting a stress management and mindfulness program for undergraduate nursing students: student feedback and lessons learned. **Nurse Education Today**, Scotland , v. 35, n. 1, p. 44-49, Jan. 2015. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2014.05.003>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24953673/>. Acesso em: 26 dez. 2020.

ROJANI, R. *et al.* Women benefit more than men in response to college-based meditation training. **Frontiers in Psychology**, Switzerland, v. 8, n. 551, Apr. 2017. DOI: <https://doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2017.00551>. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5397480/>. Acesso em: 21 ago. 2021.

SILVA, B. A. de O. *et al.* A qualidade de vida dos usuários da Coordenadoria Regional de Saúde Centro-Oeste que praticam meditação. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 23, jun. 2012. DOI: [https://doi.org/10.5712/rbmfc7\(1\)557](https://doi.org/10.5712/rbmfc7(1)557). Disponível em: <https://rbmfc.org.br/rbmfc/article/view/557>. Acesso em: 26 dez. 2020.

SOUZA, L. K. de; HUTZ, C. S. Adaptation of the Self-Compassion Scale for use in Brazil: evidences of construct validity. **Temas em Psicologia**, Ribeirão Preto, v. 24, n. 1, p. 159-172, mar. 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-11>. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v24n1/v24n1a08.pdf>. Acesso em: 27 dez. 2020.

VINCI, C. *et al.* Effects of a brief mindfulness intervention on negative affect and urge to drink among college student drinkers. **Behaviour Research and Therapy**, Oxford, v. 59, p. 82-93, Aug. 2014. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.05.012>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24972492/#:~:text=The%20additional%20measures%20of%20willingness,immediately%20following%20the%20mindfulness%20intervention>. Acesso em: 21 ago. 2021.

VISKOVICH, S.; PAKENHAM, K. I. Pilot evaluation of a web-based acceptance and commitment therapy program to promote mental health skills in university students. **Journal of Clinical Psychology**, Brandon, v. 74, n. 12, p. 2047-2069, Dec. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.22656>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29962090/>. Acesso em 21 ago. 2021.

WALLACE, A. **A revolução da atenção**: revelando o poder da mente focada. 3. ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2017.

WATSON, D.; CLARK, L. A.; TALLEGEN, A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. **Journal of Personality and Social Psychology**, Washington, DC, v. 54, n. 6, p. 1063-1070, June 1988. DOI: <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1063>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3397865/>. Acesso em: 26 dez. 2020.

XU, M. *et al.* Mindfulness and mind wandering: the protective effects of brief meditation in anxious individuals. **Consciousness and Cognition**, San Diego, v. 51, p. 157-165, May 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.concog.2017.03.009>. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28376373/#:~:text=In%20general%2C%20our%20results%20indicate,disruption%20during%20off%2Dtask%20episodes>. Acesso em 21 ago. 2021.

ZANON, C. *et al.* Desenvolvimento e validação de uma escala de afetos positivos e negativos. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 18, n. 2, p. 193-202, ago. 2013. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-82712013000200003>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pusf/a/vh7QqFWQLYx5dBptgfQHBJS/?lang=pt>. Acesso em 27 dez. 2020.