

MINDFULNESS NO ENSINO DE PÓS-GRADUAÇÃO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

Maria da Penha Martins Vido¹
Valéria da Silva Trajano²
Airton José Vinholi Júnior³

RESUMO

Mindfulness é a atenção plena no momento presente, com propósito e sem julgamentos. As práticas de Mindfulness possibilitam mudanças emocionais e cognitivas positivas, reduzindo o estresse, promovendo a saúde e o bem-estar. Estudantes de pós-graduação estão sujeitos a níveis de estresse aumentados, devido às grandes demandas e expectativas impostas nos cursos, prejudicando, assim, seu bem-estar e desempenho. Nesse contexto, as práticas de Mindfulness podem ter um efeito benéfico para estes estudantes. Com a finalidade de obter informações atualizadas sobre o assunto e suas lacunas como caráter exploratório de futuras pesquisas, traçamos este estudo qualitativo desenvolvido por meio do método de Revisão Integrativa. Este método possibilita a síntese de informações sobre determinado assunto e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática. Para tanto, foram identificadas publicações de 2012 a 2022, nas bases de dados indexadas como ERIC, LILACS, PubMed e ScieELO, nos idiomas português, inglês ou espanhol. Os descritores utilizados foram: Mindfulness e estudantes de pós-graduação. A questão de investigação foi: Qual o cenário de Mindfulness na pós-graduação? Como resultado foram identificadas 188 publicações sobre Mindfulness, entretanto apenas 12 foram exploradas neste estudo, porque as demais não estavam relacionadas ao ensino de pós-graduação. A maioria dos estudos encontrados demonstram que diferentes práticas de Mindfulness podem ser eficazes para redução do estresse, melhoria da autoconsciência e bem-estar de estudantes de pós-graduação.

Palavras-chave: Mindfulness, Pós-graduação, Ensino.

INTRODUÇÃO

Os programas baseados em mindfulness podem auxiliar o indivíduo, a desenvolver meios para lidar com as dificuldades e problemas pessoais. Assim, podem ser potencializadas transformações importantes em seu estilo de vida, possibilitando mais saúde e bem-estar físico, além de expandir a visão de si mesmo, dos seus relacionamentos e do mundo ao seu

¹Doutoranda do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ensino em Biociências e Saúde do IOC-FIOCRUZ - RJ, maria.penhavido@gmail.com;

²Docente do Programa de Pós-graduação Stricto Sensu em Ensino em Biociências e Saúde do IOC-FIOCRUZ - RJ, vlrtrajano@gmail.com;

³Docente do Instituto Federal do Mato Grosso do Sul (IFMS) e Pós-doutorando em Ensino em Biociências e Saúde do IOC-FIOCRUZ - RJ, vinholi22@yahoo.com.br;

redor. Mindfulness ou atenção plena é o cultivo constante e disciplinado da consciência. A prática de mindfulness teve origem na meditação budista (KABAT-ZIN, 2021).

A meditação é uma prática milenar capaz de acalmar a mente e relaxar o corpo. A prática favorece o despertar do sono do automatismo e da inconsciência, estado de percepção ao qual estamos inseridos e que nos torna limitados. A mente livre e aberta, se torna cada vez mais flexível e consciente de sua fluência e originalidade. Essa flexibilidade possibilita uma resposta mais criativa a determinadas situações e uma vida em harmonia com o mundo e nós mesmos. Meditação é a disciplina da consciência, ela tem suas origens em tradições filosóficas e espirituais de diversas culturas e sociedades. Sendo de grande importância para tradições como o Hinduísmo, Budismo e Taoísmo no Oriente. A partir da segunda metade do século XIX, a prática da meditação se espalhou pelo mundo ocidental. No Ocidente, a prática da meditação e da yoga foi abraçando características de outras culturas, tornando-se multicultural e híbrida (KABAT-ZINN, 2020; PRUDENTE, 2014; GOLEMAN, 1999; MONTEIRO, 1985).

A prática meditativa, além de acalmar a mente e relaxar o corpo, favorece o despertar do sono do automatismo e da inconsciência, estado de percepção ao qual estamos inseridos e que nos torna limitados (KABAT-ZINN, 2020). A criatividade é uma habilidade que merece destaque no ensino nos dias atuais. Tanto o estímulo à imaginação e à criatividade são pontos importantes para o desenvolvimento total do ser humano, que envolve espírito, corpo e a mente e pode resultar em uma educação completa, que forma um cidadão reflexivo, crítico e autônomo. A criatividade trabalha com a emoção e a intuição e gera inovações nos diferentes campos do conhecimento, podendo facilitar o processo ensino-aprendizagem (ASHTON, 2016; OSTROWER, 2014; VILLAÇA, 2014; UNESCO, 2010).

Dessa forma, o espaço formal de ensino tem muito a ganhar com o desenvolvimento da técnica de meditação, que pode ser de grande valia na solução de problemas, como os transtornos mentais comuns. A situação de estresse de estudantes deve ter se agravado, principalmente, com a pandemia Covid-19. A OMS (2020) relata ser a Covid-19 uma das maiores dificuldades já enfrentadas pelos sistemas educacionais. Em suas considerações sobre medidas de saúde pública relacionadas à escola, e medidas sociais no contexto da Covid-19, a OMS aponta para a importância do desenvolvimento de ações de abordagens coordenadas e integradas que possam garantir necessidades como saúde mental e apoio psicossocial, proteção, nutrição e reabilitação. Um estudo realizado com estudantes universitários franceses observou que os participantes apresentaram sofrimento psicológico significativo e aumento da ansiedade desde o início do período de confinamento, também foram observados níveis de

estresse de moderados a grave entre os estudantes (HUSKY, KOVESS-MAFETY & SWENDSEN, 2020). Outro estudo, desenvolvido em uma universidade na Espanha, aponta que 50% dos entrevistados apresentaram pontuações de moderadas a extremamente graves de ansiedade, depressão e estresse (ODRIOZOLA-GONZÁLEZ, et al., 2020). Novos estudos têm demonstrado os efeitos negativos da pandemia da Covid-19 sobre a saúde de indivíduos, principalmente estudantes universitários e de pós-graduação. Demonstram, assim, a necessidade de que as instituições de ensino superior se mobilizem para estabelecer abordagens em relação à pandemia da Covid-19 que sejam inovadoras e encorajem atitudes positivas de saúde entre os estudantes (BALORAN, 2020; MAJUMDAR, BISWAS & SAHU, 2020; ODRIOZOLA-GONZÁLEZ, et al., 2020).

Na Índia, o Ministério da Saúde preconizou como forma de melhorar a imunidade da população, durante o período da pandemia, a prática de yoga, meditação e exercícios respiratórios por pelo menos trinta minutos diários (KARSO, 2020). Ressalta-se a recomendação da OMS sobre a importância do desenvolvimento de ações de abordagens coordenadas e integradas que possam garantir uma vida saudável. Em 2015, a ONU lançou a Agenda 2030, e dentre os 17 objetivos de ações para o Desenvolvimento Sustentável estão a necessidade da promoção do bem estar para todos e de estímulos a uma nutrição saudável (ONU, 2015).

Para Gutierre, Gutierre e Curiati (2019), o aprendizado de práticas meditativas deve ser incluído na graduação de todos os profissionais de saúde por ser uma ferramenta de enorme potencial para a promoção de saúde, além de trazer contribuições para sua própria qualidade de vida. A meditação, assim como outras técnicas orientais, faz parte do sistema de saúde de vários países. As suas práticas são reconhecidas e fortalecidas pela Organização Mundial de Saúde (OMS), desde a primeira década do século XXI. No Brasil, elas foram implementadas desde 2006, pelo Ministério da Saúde, como Práticas Complementares e Integrativas em Saúde, por meio da portaria de nº 971. A meditação passou a fazer parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em 2017 com a portaria Nº 849 de 27 de março. Contudo o número de publicações científicas que retrate a sua utilização nas unidades do SUS ainda é escasso, e apesar de ações com essa prática já ocorrerem nos Estados Unidos, há décadas, essas iniciativas também são escassas no Brasil.

Nesse contexto, faz-se necessário a elaboração de programas baseados em Mindfulness, visando seus benefícios para os estudantes principalmente os de pós-graduação. Com o objetivo de obter informações mais atualizadas sobre as práticas de Mindfulness no contexto da pós-graduação, incluindo possíveis lacunas com o intuito de explorar futuras

pesquisas, elaboramos este estudo qualitativo desenvolvido por meio do método de Revisão Integrativa. Este método possibilita a síntese de informações sobre determinado assunto e a incorporação da aplicabilidade de resultados de estudos significativos na prática (SOUZA et al., 2010).

Os estudos encontrados apresentam uma grande diversidade de ações baseadas em mindfulness, com a predominância de resultados que demonstram a sua eficácia para redução do estresse, melhoria da autoconsciência e bem-estar de estudantes de pós-graduação.

METODOLOGIA

Este estudo de caráter qualitativo foi realizado por meio do método de revisão integrativa para o levantamento da literatura a respeito de estudos sobre Mindfulness com estudantes de pós-graduação. Revisão integrativa é uma abordagem metodológica para revisões bibliográficas que permite a inclusão de estudos experimentais e não-experimentais, possibilitando uma compreensão completa do fenômeno analisado. Esses estudos podem auxiliar profissionais e pesquisadores a sintetizar evidências disponíveis na literatura sobre determinada ação, favorecendo uma visão mais ampla e profunda do fenômeno analisado (SOUZA et al. 2010, CRUZ; SAMPAIO, 2016). Este tipo de estudo pode apontar, também, possíveis lacunas a serem preenchidas em novos trabalhos de pesquisa, sendo um dos métodos mais amplos em se tratando de revisões (SOUZA et al., 2010; MENDES et al., 2008).

A revisão integrativa é desenvolvida em seis etapas: (i) delimitação de um tema, (ii) determinação de parâmetros de busca na literatura, (iii) caracterização dos artigos identificados no processo de revisão, (iv) análise crítica dos estudos selecionados, (v) análise e interpretação dos resultados, (vi) elaboração da revisão (MENDES, SILVEIRA, GALVÃO, 2008).

A pergunta norteadora da pesquisa determina a delimitação do tema, ou seja, quais são os estudos que serão incluídos, os meios de identificação que serão adotados, as informações relevantes para a coleta e os resultados a serem mensurados. Em cumprimento, temos como pergunta norteadora da pesquisa: Qual o cenário de mindfulness na pós-graduação, no período de 2012 a 2022?

Como parâmetros de busca foram usados os seguintes descritores e suas combinações nas línguas portuguesa e inglesa: Mindfulness e estudantes de pós-graduação. A busca foi realizada nas seguintes bases de dados: PubMed (National Library of Medicine, Estados

Unidos), ERIC (Education Resources Information Center, do Institute of Education Science, Estados Unidos), SciELO (Scientific Eletronic Library Online) e LILACS (Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciências da Saúde).

Quanto à caracterização dos artigos encontrados no processo de revisão integrativa, como critérios de inclusão definidos para a seleção das publicações, foram: (i) publicações em inglês, português, espanhol; (ii) artigos publicados e indexados nos referidos bancos de dados nos últimos dez anos; (iii) artigos completos sobre a temática. Excluíram-se publicações duplicadas nas bases de dados, livros, teses, dissertações, estudos de revisão. Na análise crítica dos estudos foram observadas as evidências identificadas nos estudos selecionados, sejam eles experimentais, descritivas ou qualitativas, assim como as possíveis lacunas do conhecimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A busca de dados resultou em um total de 188 arquivos, sendo 178 arquivos na base PubMed, um (01) arquivo na base de dados LILACS, um (01) arquivo na base de dados SciELO e oito (08) arquivos na base de dados ERIC. Após leitura flutuante de título e resumo, foram excluídos 175 estudos, com base nos critérios de inclusão que foram utilizados na seleção dos títulos e resumos lidos na íntegra, sendo rejeitados os que não estavam de acordo com estes critérios. Após a avaliação da viabilidade, treze arquivos foram lidos na íntegra. Um estudo foi excluído por não conter a temática proposta e apenas doze estudos foram selecionados (Quadro 1).

Quadro 1 – Autores, título e ano de publicação de artigos identificados nas bases de dados PubMed, ERIC, SciELO e LILACS, no período de 2012 a 2022.

AUTORES	TÍTULO	ANO
BARBOSA, P et al.	Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students. <i>Education for health</i>	2013
GREESON, J. M. et al.	A randomized controlled trial of Koru: A mindfulness program for college students and other emerging adults	2014
HELMER, K.	Disruptive practices: Enacting critical pedagogy through meditation, community building, and explorative spaces in a graduate course for pre-service teachers.	2014
HALL, M. P. et al.	The power of deep reading and mindful literacy: An innovative approach in contemporary education	2015
ARSLAN, U.	Mindfulness and Stress: A Quantitative Study of Therapist Trainees	2016
DONG, S; CAMPBELL, A; VANCE, S.	Examining the Facilitating Role of Mindfulness on Professional Identity Development among Counselors-in-Training: A Qualitative Approach	2017
TAN, Y; MOLINARI, C.	Being Mindful May Not Make You a Team Player: Does Meditation Help or Hurt Online Group Work?.	2017
MCCANN, K. M.; DAVIS, M.	Mindfulness and Self-Efficacy in an Online Doctoral Program.	2018

BECKER, M. A. S. et al.	Relationships between stress and psychosocial factors with sources of help-seeking among international students.	2018
DONATO, E. C. S. G et al.	Efetividade de uma intervenção baseada em Mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem	2020
WATSON, M; BARTON, G.	Using arts-based methods and reflection to support postgraduate international students' wellbeing and employability through challenging times	2020
MURPHY, J.	Exploring the Impact of an Open Access Mindfulness Course with Online Graduate Students: A Mixed Methods Explanatory Sequential Study	2021

Fonte: Elaborado pelos autores (2022)

No que se refere à origem dos artigos selecionados, apenas quatro países publicaram na temática de meditação voltados para o ensino de pós-graduação, a saber: (i) Estados Unidos, com a predominância de nove (9) artigos.; (ii) Brasil com um (1); (iii) México com um (1) e (iv) Austrália, também com um (1). Este baixo número de publicações sobre meditação talvez se deva ao estigma de meditação estar ligado ao sagrado, religioso, místico, e não à capacidade do indivíduo de observar a própria mente (HARARI, 2018). A falta de instrumentos e metodologias eficazes podem ser uns dos impeditivos da Ciência para estar observando mais profundamente a mente. Diferentemente do cérebro que é formado por neurônios, sinapses e determinadas substâncias bioquímicas, a mente é composta por experiências subjetivas como amor, prazer, tristeza, dor (HARARI, 2018), entre tantas outras que os indivíduos vão armazenando ao longo de sua existência e, quiçá, “existências”.

Quanto ao idioma da publicação, dez artigos são em língua inglesa, um (1) em língua portuguesa e um (1) em língua espanhola. Observa-se o reduzido número de estudos de língua portuguesa associados ao assunto, fato que pode estar relacionado à inserção recente da meditação no campo da saúde no Brasil, fazendo parte da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, a partir de 2017, com a portaria Nº 849 de 27 de março.

A busca foi delimitada em um período de dez anos, em média foram identificados um artigo por ano com exceção dos anos de 2014, 2017, 2018 e 2020, cujo total foram de dois (2) artigos anuais. Não foram identificadas publicações nos anos de 2012 e 2019. Percebe-se, assim, que o quantitativo de publicações nessa área é bastante escasso. Este estudo aponta a existência de importante lacuna de pesquisa em relação ao tema abordado, evidenciando a necessidade de novos estudos, principalmente no contexto brasileiro.

Após análise dos estudos selecionados, observamos uma grande diversidade entre as ações ou programas baseados em mindfulness, bem como a sua duração e práticas de ensino, como podemos observar no quadro a seguir.

Quadro 2 – Práticas de Mindfulness desenvolvidas com estudantes de pós-graduação identificadas nos artigos selecionados nas bases de dados PubMed, ERIC, SciELO e LILACS, no período de 2012 a 2022.

TIPOS DE PRÁTICAS	Nº ARTIGOS
Práticas de Mindfulness + Pedagogia crítica por meio de práticas disruptivas na forma de espaços exploratórios criativos, práticas de construção e atenção plena	1
Práticas de Mindfulness	2
Práticas de Mindfulness e respiração	1
Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)	2
Programa de Mindfulness para jovens no final da adolescência - KORU	1
Práticas de Mindfulness + Leitura contemplativa	1
Métodos práticos de Mindfulness na vida pessoal e acadêmica com incentivo a uma prática diária	1
Práticas de Mindfulness, ioga, gí Gong, tai chi	1
Práticas de Mindfulness, leitura e reflexão sobre práticas de atenção plena	1
Oficinas artísticas e reflexivas com práticas de Mindfulness e mapeamento corporal	1

Fonte. Autores (2022)

Ressalta-se que há vários tipos de técnica de meditação. O quadro 2, acima, apenas especifica as que foram identificadas nos artigos selecionados. Segundo KABAT-ZIN (2021), o Programa de Redução de Estresse baseado em Atenção Plena (em inglês: Mindfulness Based Stress Reduction – MBSR), criado em 1979, é um curso com duração de oito semanas, que proporciona a oportunidade para que as pessoas participem na melhoria de sua própria saúde e bem-estar. Neste estudo, no que se refere à duração das práticas de Mindfulness, encontramos uma grande variedade, com ações com duração entre quatro a oito semanas, sendo que algumas pesquisas que utilizaram o programa original MBSR mantiveram o curso com duração de oito semanas (DONATO et al., 2020, BARBOSA et al., 2013).

O estudo de GREESON et al., (2014) utilizou como prática o programa Koru de treinamento em mindfulness, meditação e outras habilidades mente-corpo, que foi desenvolvido para jovens que estão saindo da adolescência para a idade adulta. No estudo foram incluídos também estudantes de graduação e pós-graduação de outras faixas etárias. O programa tem uma duração de quatro semanas com aulas de 75 minutos e inclui exercícios de respiração, e técnicas de atenção plena na alimentação e ao andar. Os participantes têm o compromisso de uma prática diária de meditação de dez minutos, assim como desenvolvem um diário de meditação. O programa Koru foi criado para obter um maior envolvimento dos jovens que, por motivos como ceticismo sobre os benefícios potenciais da meditação, restrições de tempo e dificuldade para efetuar mudanças comportamentais, acabam não aderindo a programas de treinamento elaborados para adultos mais velhos (ROGERS; MAYTAN, 2019).

Outros estudos mesclaram práticas de mindfulness com atividades de literatura, práticas inovadoras de ensino e arte. A leitura associada a práticas de atenção plena se enquadra no escopo mais amplo das práticas contemplativas. A leitura é realizada de maneira lenta, pensativa e intencional, buscando uma reflexão sobre o texto e suas relações com os

indivíduos e sociedade (HALL et al., 2015). Segundo HELMER (2014), práticas de Mindfulness podem contribuir para o potencial transformador de práticas educacionais que rompem com as noções tradicionais sobre ensino e aprendizagem, criando oportunidades de aprendizagem que sejam plurais associadas à poesia, ao desenho, à performance, entre outras atividades de arte.

Um grande número de estudantes de pós-graduação relata problemas de saúde devido ao estresse e ansiedade, prejudicando sua vida pessoal e acadêmica, situação que se agravou devido aos efeitos negativos da Pandemia Covid-19. Alguns estudos desenvolvidos durante a Pandemia mostram resultados eficazes na melhoria do bem estar psicológico dos estudantes após ação com a prática de Mindfulness. Em geral, quanto aos efeitos das práticas de Mindfulness, os estudos têm demonstrado uma aprimoramento no padrão emocional, reduzindo efeitos do estresse e ansiedade nos estudantes de pós-graduação e propiciando uma maior qualidade de vida (MURPHY, 2021, DONATO et al., 2020, BECKER, 2018, ARSLAN, 2016, GREESON et al., 2014, BARBOSA et al., 2013).

As ações baseadas em Mindfulness e arte também obtiveram bons resultados com os estudantes, possibilitando pensamentos positivos sobre seus estudos e sua futura vida profissional (WATSON & BARTON, 2020). É importante destacar que novos programas têm sido criados correlacionando Mindfulness com outras práticas inovadoras e criativas, explorando arte, literatura, métodos de consciência corporal e novos espaços que aproveitem a criatividade dos estudantes de pós-graduação. Estes estudos consideram a meditação Mindfulness como uma abordagem que pode contribuir para aprofundar a aprendizagem e o envolvimento em sala de aula (HELMER, 2014, HALL et al., 2015, WATSON; BARTON, 2020, MURPHY, 2021).

Apenas dois estudos não encontraram resultados significativos em relação as práticas de Mindfulness. O estudo de Tan e Molinari (2017) sugere que a prática de meditação consciente pode não servir como uma estratégia para auxiliar os estudantes a aumentarem o foco e direcionar a atenção para o trabalho em grupo online. Em outro estudo os autores não tiveram uma significância estatística na correlação entre o uso de ações de atenção plena e a auto eficácia de estudantes de doutorado (MCCANN; DAVIS, 2018).

Cabe destacar a necessidade de mais estudos que explorem o desenvolvimento de práticas baseadas em Minfulness, em que sejam melhor detalhados: duração, métodos de ensino, práticas utilizadas assim como critérios de avaliação da eficácia dos programas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A preocupação com a qualidade de vida dos estudantes de pós-graduação vem crescendo nos meios universitários e nos grandes centros de pesquisa, tanto no Brasil como no mundo. Por conseguinte, a prática da meditação tem sido um dos recursos utilizados para mitigar o problema, como podemos observar nos artigos identificados nesta revisão. A meditação é uma prática versátil que pode ser utilizada de diferentes maneiras e seus resultados para o processo ensino-aprendizagem vêm sendo relatado na literatura da saúde há algumas décadas, como relatamos anteriormente.

Neste estudo, observamos que quando as práticas de Mindfulness são utilizadas de forma criativa, podem contribuir para o desenvolvimento de fatores que auxiliam na melhora da saúde mental e da aprendizagem em estudantes de pós-graduação. Ademais, observamos que nos resultados e nas discussões desses artigos de Mindfulness voltados para estudantes de pós-graduação, pontos semelhantes que são apontados em outros artigos referentes a Mindfulness, como os fatores positivos das ações baseadas em Mindfulness favorecem um melhor gerenciamento do estresse, assim como minimizam a ansiedade. E como o surgimento de emoções positivas, proporcionam significativos benefícios à saúde mental destes estudantes.

No entanto o número de publicações nesse campo ainda é muito escasso, e as informações relacionadas na maioria dos estudos desta revisão não estavam bem delimitadas quanto ao desenvolvimento das ações baseadas em mindfulness, como a sua duração e as estratégias de ensino utilizadas, o que favorecia a análise e validação da pesquisa. Dessa forma ficou evidente a necessidade de novos estudos sobre a temática, tanto de cunho qualitativo quanto quantitativo, desenvolvidos junto aos estudantes de pós-graduação, para melhor compreendermos os benefícios de práticas de Mindfulness nesse contexto acadêmico, ou seja, não apenas na avaliação do estresse e aprendizagem, mas também seus reflexos sobre a produção acadêmica desses estudantes, no que tange a quantidade, qualidade e criatividade.

REFERÊNCIAS

ARSLAN, U. Mindfulness and Stress: A Quantitative Study of Therapist Trainees. **Online Submission**, v. 48, p. 345-354, 2016.

ASHTON, K. **A história Secreta da Criatividade**. Tradução de Alves Calado. Rio de Janeiro Sextante, 2016.

BALORAN, E. T. Knowledge, Attitudes, Anxiety, and Coping Strategies of Students during COVID-19 Pandemic. **Journal of Loss and Trauma**, p. 1-8, 2020.

BARBOSA, P *et al.* Mindfulness-based stress reduction training is associated with greater empathy and reduced anxiety for graduate healthcare students. **Education for health**, v. 26, n. 1, p. 9, 2013.

BECKER, M. A. S *et al.* Relationships between stress and psychosocial factors with sources of help-seeking among international students. **Journal of International Students**, v. 8, n. 4, p. 1636-1661, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 849, de 27 de março de 2017. Inclui a Arteterapia, Ayurveda, Biodança, Dança Circular, Meditação, Musicoterapia, Naturopatia, Osteopatia, Quiropraxia, Reflexoterapia, Reiki, Shantala. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 971 de 03 de maio de 2006. Aprova a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no Sistema Único de Saúde. Brasília: **Ministério da Saúde**, 2006.

CRUZ, P. L. B; SAMPAIO, S. F. As práticas terapêuticas não convencionais nos serviços de saúde: revisão integrativa. **Revista de APS**, v. 19, n. 3, 2016.

DONATO, E. C. S. G *et al.* Efetividade de uma intervenção baseada em Mindfulness para redução de estresse e melhora da qualidade de vida em estudantes de enfermagem. **SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português)**, v. 16, n. 3, p. 33-43, 2020.

DONG, S; CAMPBELL, A; VANCE, S. Examining the Facilitating Role of Mindfulness on Professional Identity Development among Counselors-in-Training: A Qualitative Approach. **Professional Counselor**, v. 7, n. 4, p. 305-317, 2017.

GOLEMAN, D. A arte da meditação : um guia para a meditação Daniel Goleman ; tradução Domingos DeMasi. - Rio de Janeiro :**Sextante**, 1999.

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**, v. 62, n. 4, p. 222-233, 2014.

GUTIERRE, M. U., GUTIERRE, R. C., & CURIATI, J. A. E. (2019). A liga de meditação e saúde na educação, prevenção e terapêutica de profissionais de saúde e pacientes. **Revista de Medicina**, 98(2), 152-154.

HALL, M.P. *et al.* The power of deep reading and mindful literacy: An innovative approach in contemporary education. **Innovación educativa (México, DF)**, v. 15, n. 67, p. 49-60, 2015.

HARARI, Y. N. **21 lições para o século 21**. Tradução Paulo Geiger. 1ª ed. São Paulo: Companhia das letras.

HELMER, K. Disruptive practices: Enacting critical pedagogy through meditation, community building, and explorative spaces in a graduate course for pre-service teachers. **Journal of Classroom Interaction**, p. 33-40, 2014.

HUSKY, M. M.; KOVESS-MAFETY, V.; SWENDSEN, J. D. Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 **mandatory confinement**. **Comprehensive Psychiatry**, v. 102, p. 152191, 2020

KABAT-ZINN, J. Aonde quer que você vá, é você que está lá/ Jon Kabat-Zinn; tradução de alves calado. Rio de Janeiro: **Sextante**, 2020.

KABAT-ZIN, J. **Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. Palas Athena Editora, 2021.

KARSO, L.; MADHU, R. LEVERAGING AYUSH IN THE TIME OF COVID-19. **International Journal of AYUSH**; 2020: 9 (2); 42-47.

MAJUMDAR, P.; BISWAS, A.; SAHU, S. COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen exposure of office workers and students of India. **Chronobiology International**, v. 37, n. 8, p. 1191-1200, 2020.

MCCANN, K. M.; DAVIS, Mendi. Mindfulness and Self-Efficacy in an Online Doctoral Program. **Journal of Instructional Research**, v. 7, p. 33-39, 2018.

MENDES, K. S; SILVEIRA, R. C. C. P; GALVÃO, C. M. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto & contexto-enfermagem**, v. 17, p. 758-764, 2008.

MONTEIRO, J. L. Meditação e Criatividade. **Revista Educação em Debate**, v. 8, n. 10, 1985.

MURPHY, J. Exploring the Impact of an Open Access Mindfulness Course with Online Graduate Students: A Mixed Methods Explanatory Sequential Study. **Online Learning**, v. 25, n. 2, p. 299-323, 2021.

ODRIOZOLA-GONZÁLEZ, P., PLANCHUELO-GÓMEZ, Á., Irurtia, M. J., & de Luis-García, R. Psychological effects of the COVID-19 outbreak and lockdown among students and workers of a Spanish university. **Psychiatry Research**, p. 113108, 2020.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS (ONU). **Objetivos de Desenvolvimento sustentável**. 2015. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs> Acesso em: 12 nov. 2021.

OSTROWER, F. **Criatividade e processos de criação**. Petrópolis: Vozes, 2014.

ROGERS, H; MAYTAN, M. **Mindfulness for the next generation: Helping emerging adults manage stress and lead healthier lives**. Oxford University Press, 2019.

SOUZA, M. T. SILVA, M. D; CARVALHO, R. Revisão integrativa: o que é e como fazer. **Einstein (São Paulo)**, v. 8, p. 102-106, 2010.

TAN, Y; MOLINARI, C. Being Mindful May Not Make You a Team Player: Does Meditation Help or Hurt Online Group Work?. **Journal of Educators Online**, v. 14, n. 2, p. n2, 2017.



UNESCO. (2010 [1996]). Educação: um tesouro a descobrir – Relatório para UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI. Trad. Guilherme João de Freitas Teixeira. Brasília: **UNESCO**

VILLAÇA, I.C. ARTE-EDUCAÇÃO: A arte como metodologia educativa. **Cairu em revista**. jul/ago, 2014.

WATSON, M; BARTON, G. Using arts-based methods and reflection to support postgraduate international students' wellbeing and employability through challenging times. **Journal of International Students**, v. 10, n. S2, p. 101-118, 2020.