



INTERVENÇÕES BASEADAS EM MINDFULNESS NO CONTEXTO UNIVERSITÁRIO: REVISÃO DE LITERATURA

Ana Claudia Silva Fernandes¹, Fabiane Dolphine Fuentes Penachiotti², Rute Grossi-Milani³

¹Acadêmica do Curso de Psicologia, Universidade Cesumar - UNICESUMAR, Campus Maringá-PR. Bolsista PIBIC¹²/ICETI- UniCesumar. anacsfernandes1@gmail.com

²Doutoranda em Promoção da Saúde, Universidade Unicesumar, Campus Maringá-PR. fpenachiotti@gmail.com

³Orientadora, Doutora, Docente no Programas de Pós-graduação em Promoção da Saúde e Tecnologias Limpas, UNICESUMAR. Pesquisadora, Bolsista do Instituto Cesumar de Ciência, Tecnologia e Inovação - ICETI. rute.milani@unicesumar.edu.br

RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo investigar as diretrizes para a criação de intervenções baseadas em mindfulness (IBMs) e promoção da saúde mental de universitários, a partir de uma visão geral crítica da literatura existente. Como objetivos específicos pretende-se descrever as características metodológicas dos estudos de intervenção baseadas em mindfulness no contexto universitário, verificar os benefícios da aplicação das IBMs na promoção da saúde, prevenção de transtornos mentais e diminuição dos sintomas de ansiedade, estresse e depressão, bem como analisar os referenciais teóricos e a adequabilidade dos programas, bem como a efetividade das IBMs em promover a saúde mental positiva, contemplando conceitos como bem-estar, qualidade de vida e ativos em saúde, como senso de coerência, resiliência, inteligência emocional e social. Para tanto, será realizada uma revisão da literatura científica visando artigos em português, inglês e espanhol, que descrevam e avaliem a aplicação de técnicas de intervenção em saúde mental baseadas em mindfulness, além de artigos que estejam alinhados com a promoção da saúde mental. Serão utilizadas as bases de dados: Scientific Electronic Library Online (SciELO) e PubMed. Inicialmente os artigos serão organizados de acordo com seus resumos e objetivos propostos, para então serem analisados quanto à qualidade científica. As produções selecionadas serão analisadas na íntegra para que seja realizada uma discussão aprofundada a respeito do tema proposto. Por fim, os dados a respeito dos estudos serão mapeados e organizados em planilha. Espera-se por meio da pesquisa obter um panorama geral das características e efetividade das IBMs desenvolvidas para a promoção da saúde mental de universitários. A revisão e análise das intervenções visa verificar o papel das intervenções na promoção da saúde mental e bem-estar, e as possíveis características ligadas à adesão e efetividade, para que o conhecimento acerca desses elementos possa ser incorporado no desenvolvimento e implementação de intervenções futuras.

PALAVRAS-CHAVE: Ansiedade; Mindfulness; Promoção da saúde mental.