

**MINDFULNESS, UM CAMINHO PARA A FELICIDADE: UM
ENSAIO CLÍNICO SOBRE A AUTOPERCEPÇÃO DE
ESTUDANTES BRASILEIROS**

**MINDFULNESS, A PATH TO HAPPINESS: A CLINICAL TRIAL ON
THE SELF-PERCEPTION OF BRAZILIAN STUDENTS**

Saul de Melo Ibiapina Neres⁽¹⁾; Helio Alves⁽²⁾; Eleonardo Pereira Rodrigues⁽³⁾; Daisy Inocência Margarida de Lemos⁽⁴⁾

(1,2 y 4) Universidade Católica de Santos (Brasil); (1) Christus Faculdade do Piauí (Brasil); (3) Universidade Estadual do Piauí (Teresina, Brasil)

E-mail: saulneres@gmail.com⁽¹⁾; prof.dr.helioalves@unisantos.br⁽²⁾; eleonardopereira@ccs.uespi.br⁽³⁾; daisy.lemos@unisantos.br⁽⁴⁾

ID. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5760-9891>⁽¹⁾; <https://orcid.org/0000-0003-1761-7819>⁽²⁾; <https://orcid.org/0000-0002-0484-0934>⁽³⁾; <https://orcid.org/0000-0003-2800-1841>⁽⁴⁾

Recebido: 20/12/2023

Aceite: 02/27/2024

Publicado: 12/03/2024

RESUMO

O estudo examinou o impacto do Mindfulness na autopercepção de felicidade entre jovens do ensino médio em uma escola pública do nordeste brasileiro. O objetivo consistiu em avaliar como o Mindfulness influencia a autopercepção de felicidade e atenção em jovens estudantes do ensino médio. Realizou-se um questionário para identificar o perfil dos alunos e sua autopercepção abordando atenção e felicidade em escalas com o total de 47 estudantes. Subsequentemente, uma randomização formou o Grupo Controle e Grupo Experimental onde este passou por 8 encontros seguindo o protocolo de Redução do Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) ao

Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 211-235. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784>

término as escalas foram refeitas. Os resultados, analisados por testes Shapiro-Wilk, Levene e ANOVA Two-way revelou-se melhorias substanciais na autopercepção de felicidade e atenção dos estudantes com a prática de Mindfulness. Assim, conclui-se que essa abordagem é eficaz em ampliar a percepção de felicidade e atenção, proporcionando uma melhoria no estado geral da amostra.

Palavras-chave

estudantes; felicidade; mindfulness

ABSTRACT

The study examined the impact of Mindfulness on self-perceived happiness among high school students at a public school in northeastern Brazil. The objective was to evaluate how Mindfulness influences the self-perception of happiness and attention in young high school students. A questionnaire was carried out to identify the students' profile and their self-perception addressing attention and happiness on scales with a total of 47 students. Subsequently, a randomization formed the Control Group and Experimental Group where they went through 8 meetings following the Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) protocol, at the end the scales were redone. The results, analyzed by Shapiro-Wilk, Levene and Two-way ANOVA tests, revealed substantial improvements in students' self-perception of happiness and attention with the practice of Mindfulness. Therefore, it is concluded that this approach is effective in increasing the perception of happiness and attention, providing an improvement in the general condition of the sample.

Keywords

happiness; mindfulness; students

Introdução

A motivação para este trabalho emergiu da vivência na docência do Ensino Médio e Superior, aliada à atuação como psicólogo escolar, proporcionando uma visão abrangente das dificuldades de aprendizagem evidenciadas na prática e um crescente sentimento de depressão e/ ou tristeza no ambiente escolar.

A Pandemia do COVID-19 acentuou os níveis de ansiedade, estresse e medo, e até mesmo tristeza, persistindo no período pós-

Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 211-235. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784>

pandêmico, exacerbando problemas de aprendizagem e emocionais entre os alunos. A precarização do trabalho pedagógico e o desgaste dos professores e educadores acabam dificultando a prática de autoconhecimento o que acentuou essas questões, ressaltando a necessidade de estratégias que facilitem a aceitação e convívio social.

Em resposta a essas demandas, a Lei nº 13.935, implementada em 11 de dezembro de 2019, tornou obrigatória a participação do psicólogo nas escolas, facilitando a introdução de práticas como o mindfulness (Brasil, 2019). No entanto, a efetiva implementação exige treinamento e capacitação da equipe pedagógica, especialmente dos professores, para transmitir tais práticas aos alunos.

O crescente interesse nas práticas de Mindfulness e Meditação Guiada (MMEG) reflete a busca por estratégias que promovam bem-estar e saúde mental, especialmente em um contexto global acelerado e estressante. A literatura científica sobre o tema tem experimentado um crescimento exponencial, destacando sua relevância para a Psicologia e a saúde mental. Ao longo das últimas décadas, as práticas de mindfulness ganharam destaque em áreas como Medicina, Neurociências e Psicologia. Sua integração na Psicoterapia, iniciada no início do Século XX, envolveu a influência de pensadores como Freud e Carl Jung, que tiveram contato com escritos do budismo (Lazar, 2016). Pioneiros, como Roberto Assagioli em 1910, integraram conhecimentos da Psicologia Budista e Zen em elaborados sistemas terapêuticos, como a Psicossíntese (Assagioli; Anglada, 2013).

Mudanças no mercado de trabalho e na sociedade, aliadas à busca por soluções pessoais, têm contribuído para a crescente demanda por meditação, consagrando-a como aliada na prevenção de doenças, especialmente na ansiedade e depressão. No Brasil, práticas meditativas foram incorporadas à Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde (SUS) desde 2006, ampliando as opções de tratamento e promovendo a integralidade e resolutividade da atenção à saúde (Brasil, 2018).

Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 211-235. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784>

A situação atual, agravada pela COVID-19, revela um aumento significativo nos índices de ansiedade e depressão, bem como uma dificuldade de autopercepção de felicidade, exigindo uma abordagem cuidadosa para fortalecer a saúde mental dos alunos. Este estudo teve, como questão norteadora: como a prática de Mindfulness impacta positivamente na autopercepção de felicidade de jovens estudantes, contribuindo para a redução de estados emocionais negativos? E se propõe a avaliar a prática de MMEG na autopercepção de felicidade em jovens, visando evidenciar melhora significativa na percepção de felicidade.

Partiu da hipótese de que a incorporação de práticas de Mindfulness promove melhorias significativas na autopercepção de felicidade dos jovens alunos, tendo como objetivo geral avaliar como a prática de Mindfulness influencia a autopercepção de jovens discentes do Ensino Médio em relação à felicidade e bem-estar. E como objetivo específico: verificar o impacto da prática de Mindfulness na autopercepção de nível de felicidade de jovens estudantes do 3º ano do Ensino Médio; evidenciar a influência da Mindfulness na autopercepção do nível de atenção de jovens estudantes do 3º ano do Ensino Médio.

Mindfulness

Mindfulness, também conhecido como atenção plena, é um conceito que tem ganhado destaque nos estudos sobre bem-estar e qualidade de vida. Segundo Kabat-Zinn (1994), o termo refere-se a estar atento, de forma intencional, ao momento presente, sem julgamentos ou avaliações.

Mindfulness, um termo originário da tradição budista, refere-se à capacidade de estar atentamente presente no momento atual, com uma consciência plena e sem julgamentos, ou seja, constitui a prática de direcionar deliberadamente a nossa atenção para a experiência presente, cultivando maior consciência dos nossos pensamentos, emoções e sensações físicas.

Segundo Kabat-Zinn (1994), pioneiro na introdução do mindfulness na medicina ocidental, trata-se de prestar atenção no

momento presente, sem julgar. Essa definição ressalta a necessidade de intencionalidade ao focar na experiência presente, sem deixar espaço para avaliações ou críticas.

De acordo com Shapiro *et al.* (2009), a prática de mindfulness envolve cultivar uma consciência aberta e receptivas experiências internas e externas, permitindo maior percepção dos pensamentos, emoções e sensações corporais. Trata-se de estar consciente do aqui e agora, aceitando-o como é, sem se deixar levar por preocupações passadas ou futuras. Outro aspecto importante para compreender a essência da prática de mindfulness é a sua relação com a meditação.

Segundo Lutz *et al.* (2008), a meditação mindfulness envolve direcionar a atenção para um objeto específico - geralmente a respiração - e desenvolver uma postura de observador imparcial em relação aos pensamentos e sensações que surgem durante a prática. Diversos estudos têm demonstrado os benefícios da prática regular de mindfulness na redução do estresse, ansiedade e depressão (Goldin & Gross, 2010). Além disso, pesquisas têm indicado melhorias na atenção, concentração e habilidades sociais em indivíduos que adotam essa prática em seu cotidiano (Chiesa *et al.*, 2011; Keng *et al.*, 2011).

Percebe-se, segundo González-Valero *et al* (2019), que existe uma crescente de artigos focados em intervenções direcionadas a variáveis do campo educacional. em seus achados que abrangeram 34 estudos de intervenção publicados entre 2007 e 2018, em diversos níveis de ensino primário, secundário e universitário indicaram que as intervenções baseadas em programas cognitivo-comportamentais, bem como aquelas baseadas em abordagens de autorreflexão e atenção plena, fornecem resultados estatisticamente significativos na redução do estresse, ansiedade e depressão entre os estudantes. Considerando os fundamentos teóricos subjacentes aos estudos desenvolvidos, estratégias como a meditação consciente demonstram eficácia na melhoria dos resultados de saúde mental.

Mindfulness, também conhecido como atenção plena, tem sido cada vez mais reconhecido como um caminho para a felicidade e bem-estar em diferentes contextos da vida. No presente artigo, é

ressaltado seu uso como uma prática benéfica para alunos, focando na sua autopercepção.

Para compreender melhor o conceito de mindfulness, é importante citar algumas referências que embasam essa abordagem. Uma das definições mais amplamente aceitas é apresentada por Jon Kabat-Zinn (2003), onde ele descreve mindfulness como a consciência que surge ao prestar atenção de propósito, no momento presente e sem julgamento. Nessa visão, ser consciente implica estar completamente presente no aqui e agora, observando e aceitando os pensamentos, emoções e sensações físicas que surgem sem reagir automaticamente a eles. Além disso, pesquisadores como Shauna Shapiro e Linda Carlson (2009) têm investigado os benefícios do mindfulness na área da saúde mental, corroborando com os estudos de Murphy S. *et al* (2022), evidenciando que as intervenções baseadas na atenção plena têm se mostrado promissoras na redução da fadiga e na melhoria do bem-estar emocional em crianças com câncer. Ao ensinar as crianças a concentrarem sua atenção no momento presente, sem julgamento ou apego, as práticas de atenção plena podem ajudar a aliviar os sintomas de fadiga e melhorar o psicológico. Eles destacam que sua prática regular pode reduzir o estresse, promover maior resiliência emocional e melhorar a concentração e clareza mental.

No contexto educacional, tem sido implementado como uma estratégia eficaz para ajudar os alunos a lidarem com desafios acadêmicos e emocionais. Estudos têm demonstrado que a prática de mindfulness nas escolas pode melhorar a capacidade de autorregulação, reduzir comportamentos disruptivos e promover um clima mais positivo na sala de aula (Meiklejohn *et al.*, 2012).

Diante dessas definições e pesquisas, podemos conceitualizar o mindfulness como uma abordagem que envolve estar presente no momento atual, cultivando uma atitude de aceitação em relação aos pensamentos, emoções e sensações físicas sem julgá-los. Essa prática tem se mostrado benéfica em diversos aspectos da vida dos alunos, contribuindo para maior auto percepção de bem-estar.

Mindfulness tem ganhado cada vez mais popularidade em diversas áreas da vida, incluindo a educação. Ainda, sobre os estudos de Jon Kabat-Zinn (1994), que destaca a importância da mindfulness como uma ferramenta para lidar com o estresse e promover o bem-estar emocional, ao praticar mindfulness, regularmente, somos capazes de desenvolver maior clareza mental, reduzir a ansiedade e cultivar uma maior compreensão de nós mesmos e do mundo ao nosso redor.

Contanto, Shapiro *et al.* (2009) conduziram estudos sobre os benefícios da mindfulness em diversos contextos educacionais. Os resultados mostraram melhorias significativas na concentração dos alunos, habilidades sociais e autocontrole emocional.

Portanto, podemos concluir que a mindfulness é uma prática mental que visa promover a atenção plena ao momento presente, auxiliando no desenvolvimento da clareza mental, redução do estresse e promoção do bem-estar emocional. Essa abordagem tem sido aplicada com sucesso em diferentes contextos educacionais, trazendo benefícios para os alunos.

Kabat-Zinn (2003), a abordagem é baseada em técnicas de meditação budista. No entanto, seu objetivo não está ligado a uma perspectiva religiosa ou espiritual específica. Em vez disso, buscamos cultivar uma maior consciência e aceitação do presente, desenvolvendo uma relação mais saudável com os eventos internos e externos. Como afirmam os achados de Baminiwatta & Solangaarachchi (2021), que evidenciam as publicações de 2015 a 2021 que envolvem o uso da Mindfulness predominam nas áreas da psicologia e da psiquiatria totalizando cerca de 67,6% e apenas 1,7% dos estudos com viés religioso.

A prática da mindfulness pode ser aplicada em diversas situações e contextos, incluindo o ambiente educacional. No contexto escolar, o uso dessa prática tem sido associado a benefícios significativos para os alunos, tais como melhoria na concentração, redução do estresse e ansiedade, aumento da auto regulação emocional e melhorias no desempenho acadêmico (Semple *et al.*, 2010; Zoogman *et al.*, 2014).

Ademais, pesquisas têm demonstrado que a prática regular de mindfulness também pode contribuir para o bem-estar geral dos estudantes. Por meio da autopercepção e do cultivo de uma atitude compassiva consigo mesmo e com os outros, os alunos podem experimentar um aumento na satisfação pessoal e nos relacionamentos interpessoais (Shapiro *et al.*, 2009).

A atenção plena vai além da mera redução do estresse; ela direciona os praticantes a focarem na experiência atual. Autores como Brown e Ryan (2003) ressaltam que o mindfulness incentiva uma atenção plena ao momento presente, promovendo uma apreciação mais profunda das experiências cotidianas. Esse foco na experiência atual correlaciona-se, significativamente, com níveis mais elevados de satisfação e contentamento.

A aceitação e a redução da ruminação representam outros aspectos essenciais. A prática de mindfulness, ao envolver a aceitação de pensamentos e sentimentos sem julgamento, contribui para a redução da ruminação sobre eventos passados. Pesquisas, como as de Hayes (2016), sugerem que essa aceitação está associada a uma mentalidade mais positiva, contribuindo, por conseguinte, para a felicidade. A promoção da resiliência emocional é um ponto destacado por autores como Fredrickson *et al.* (2008). O mindfulness emerge como uma ferramenta que pode aumentar a resiliência emocional, capacitando os indivíduos a enfrentarem desafios e adversidades com equanimidade. Essa habilidade está diretamente relacionada com níveis mais altos de bem-estar subjetivo.

A conexão social e a empatia são dimensões sociais exploradas nos estudos sobre mindfulness. Shapiro, Jazaieri e Goldin (2012) indicam que a prática de mindfulness pode fortalecer os relacionamentos interpessoais, contribuindo para um sentido mais profundo de felicidade e satisfação.

Ao considerar essas conexões, percebemos que a atenção plena não apenas oferece ferramentas para lidar com o estresse, mas também influencia positivamente a forma como os indivíduos experienciam e respondem às diversas facetas de suas vidas, promovendo, assim, um estado mais duradouro de contentamento e

alegria. Essas interações intrincadas evidenciam a complexidade e a riqueza da relação entre mindfulness e felicidade, ressaltando a importância de explorar essa conexão na perspectiva da autopercepção (Shapiro; Jazaieri; Goldin, 2012).

Processo de Autopercepção de Felicidade e suas Escalas de Validação

A autopercepção da felicidade é definida como a capacidade dos indivíduos de avaliar subjetivamente seu próprio nível de satisfação com a vida e bem-estar emocional. É uma medida intrínseca que reflete a visão pessoal de cada indivíduo sobre sua própria felicidade que é um fenômeno subjetivo que envolve uma avaliação individual do próprio bem-estar emocional e satisfação com a vida como um todo. A medida desse estado subjetivo pode ser realizada por meio de escalas validadas, que ajudam a quantificar essa percepção em uma escala numérica, geralmente variando de 0 a 10.

Uma das escalas mais amplamente utilizadas para medir a autopercepção da felicidade é a Escala de Felicidade Subjetiva (EFS), proposta por Lyubomirsky e Lepper (1999). Essa escala consiste em questões que pedem aos participantes para avaliarem seu grau atual de felicidade em uma escala de 1 a 7. Além disso, também inclui itens relacionados à satisfação com diferentes áreas da vida, como trabalho, relacionamentos interpessoais e saúde.

Outra escala bastante conhecida é a Escala Cantril's Ladder of Life Satisfaction (Cantril, 1965), que busca mensurar o grau global de satisfação com a vida dos indivíduos. Nessa escala, os participantes são solicitados a imaginar uma escada com dez degraus, onde cada um representa um ponto entre o pior e o melhor momento de suas vidas. Eles são então convidados a indicar em qual degrau se encontram no momento atual.

Além dessas escalas, existem outras abordagens que podem ser utilizadas para medir a autopercepção da felicidade, como o Questionário Oxford Happiness Inventory (Argyle, 2001) e a Escala de Bem-Estar Subjetivo Diener (Diener *et al.*, 1985). Essas

ferramentas têm como objetivo fornecer uma avaliação mais completa do estado subjetivo de felicidade dos indivíduos, considerando diferentes dimensões relacionadas ao bem-estar emocional e cognitivo.

Para medir a autopercepção da felicidade, várias escalas têm sido desenvolvidas e validadas ao longo dos anos. Uma das mais utilizadas é a Escala de Felicidade Subjetiva (Subjective Happiness Scale - SHS), proposta por Lyubomirsky e Lepper (1999). Essa escala consiste em quatro itens que avaliam tanto a frequência quanto a intensidade dos sentimentos de felicidade experimentados pelos indivíduos. Os participantes são solicitados a classificar seu grau de concordância com afirmações como "Em geral, considero-me uma pessoa feliz" em uma escala Likert de sete pontos.

Outra escala adotada é o Índice de Satisfação com a Vida (Life Satisfaction Index - LSI), desenvolvido por Diener *et al.* (1985). Essa escala busca avaliar o nível geral de satisfação dos indivíduos com suas vidas, levando em consideração múltiplos domínios, como trabalho, relacionamentos pessoais e saúde. Os participantes são solicitados a indicar seu grau de concordância com afirmações como "Em geral, estou satisfeito com minha vida" em uma escala de sete pontos.

Além dessas escalas utilizadas, existem outras ferramentas que se concentram em aspectos específicos da felicidade, como a Escala de Afeto Positivo e Negativo (Positive and Negative Affect Schedule - PANAS), desenvolvida por Watson *et al.* (1988), que visa mensurar os sentimentos positivos e negativos experimentados pelos indivíduos.

Já a Escala de Felicidade Subjetiva (Subjective Well-being Scale - SWLS). Desenvolvida por Diener *et al.* (1985), essa escala consiste em cinco itens que os participantes classificam em uma escala likert variando de 1 ("fortemente discordo") a 7 ("fortemente concordo"). Com base nas respostas, é possível calcular um escore total que reflete o nível de satisfação geral com a vida.

A autopercepção da felicidade é um tema importante na área da psicologia positiva, que busca compreender e promover o bem-

estar subjetivo dos indivíduos. É um aspecto fundamental a ser considerado ao explorar o impacto do *mindfulness* na vida dos alunos.

Ao examinar essa autopercepção de felicidade, é essencial utilizar medidas válidas e confiáveis para obter resultados consistentes e significativos. Como explanado anteriormente, diversos pesquisadores têm desenvolvido escalas para mensurar a felicidade subjetiva em uma escala numérica que varia de 0 a 10.

Neste estudo foi utilizada a Escala Cantril's Ladder of Life, desenvolvida por Hadley Cantril (1965) de forma adaptada. Nessa escala, nós pedimos aos participantes para imaginarem uma escada com degraus numerados de 0 a 10, onde o topo representa a melhor vida possível e o fundo a pior vida possível. Os participantes são solicitados a indicar em qual escore se encontram no momento atual que está seu sentimento de felicidade. Essa abordagem permite uma avaliação subjetiva da felicidade em termos de posicionamento pessoal na escala.

A utilização dessas escalas contribui para uma compreensão mais objetiva e comparável da autopercepção de felicidade entre os indivíduos. Ao adotar esses instrumentos validados, pesquisadores conseguem obter dados confiáveis sobre o grau de felicidade percebido pelos alunos em diferentes contextos.

A felicidade é uma experiência subjetiva e multifacetada que requer uma abordagem holística para sua compreensão. Conforme observado, diversos pesquisadores têm buscado desenvolver escalas capazes de quantificar essa percepção individual de felicidade em uma escala numérica que varia de 0 a 10. Essas escalas são ferramentas importantes para avaliar as mudanças ocorridas após intervenções como o treinamento de *mindfulness*.

Ao utilizar essas escalas como instrumentos de pesquisa, é necessário levar em consideração as limitações inerentes à natureza subjetiva da felicidade. A autopercepção pode ser influenciada por fatores momentâneos e contextuais, bem como por viés cognitivo individual. Portanto, é fundamental interpretar os resultados obtidos nessas escalas com cautela, considerando outros aspectos do bem-estar e utilizando abordagens complementares para compreender

mais profundamente o impacto do mindfulness na felicidade dos alunos.

Metodologia

O estudo foi conduzido em duas fases para aprofundar a compreensão do fenômeno e dos perfis dos participantes. Na primeira fase, obtivemos a anuência da direção da escola, seguindo o Termo de Aceite. Uma seleção randomizada, conforme Gil (2008), foi realizada para evitar viés de seleção. Utilizando o gerador de grupos aleatórios TeamDivision, foram escolhidas duas turmas do 3º ano do Ensino Médio: o Grupo Experimental (GE), representado pela turma 3º B, e o Grupo Controle (GC), representado pela turma 3º C.

A segunda parte, de natureza experimental, seguiu o formato de um Ensaio Clínico, após a randomização prévia. Conforme Gil (2008), estudos experimentais manipulam diretamente variáveis relacionadas ao objeto de estudo, testando hipóteses previamente propostas. Este estudo buscou verificar o impacto da prática de mindfulness baseada no protocolo de Redução do Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) na autopercepção de jovens do 3º ano do Ensino Médio.

O cenário da pesquisa foi uma escola de Ensino Médio, no interior do Piauí, reconhecida pelo renome no Ensino Público. A segunda parte da pesquisa compreendeu cinco etapas conforme descrito a seguir:

a/ Iniciou-se com a aplicação de um Questionário Estruturado que buscou identificar o perfil social do aluno bem como a autopercepção em escalas de 0 a 10 nos quesitos níveis de atenção e felicidade para N=47 participantes.

b/ Na segunda etapa realizou-se um treinamento para o GE, composto por práticas baseadas no protocolo de Redução do Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) durante 8 encontros semanais, com duração entre 30 a 50 minutos cada.

c/ Na terceira etapa ocorreu a reaplicação do Questionário inicial nos grupos GE (n=11) e GC (n=14) para tabulação e análise dos resultados.

d/ Já na quarta etapa ocorreu a estratificação dos resultados de acordo com os achados estatísticos para fundamentar as discussões propostas no estudo;

e/ A quinta etapa chegou-se aos resultados finais obtidos com o intuito de atingir os objetivos propostos.

O questionário estruturado (autoria própria), aplicado antes e após a intervenção, com perguntas sociodemográficas e psicológicas, incluindo uma escala de autopercepção de atenção e felicidade (escores de 0 a 10). Variáveis adicionais incluíram idade, estado civil, repetição de ano, disciplinas preferidas e não preferidas, experiência anterior com MBSR, e histórico de acompanhamento psicológico ou psiquiátrico, bem como uso de medicamentos psiquiátricos.

Os critérios de inclusão no estudo foram alunos com a faixa etária entre 15 a 19 anos, devidamente matriculados e frequentando aulas presenciais do 3º ano do Ensino médio de uma Escola Estadual no município de Piripiri, interior do Estado do Piauí, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido em caso de maiores e/ou os pais e o Termo de Assentimento no caso de menores. Já os critérios de exclusão foram alunos com faixa etária diferente de 15 a 19 anos; que tinham diagnóstico de algum transtorno psicológico/cognitivo comprovado; os que não tiverem assinado o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, em caso de menores assinados pelos pais ou responsáveis; os que não tiverem assinado o Termo de Assentimento Livre e Esclarecido.

Segundo a análise estatística utilizada foi verificada a normalidade e homoscedasticidade (onde a variância do termo de erro é constante para os diferentes valores da variável independente) dos dados para as variáveis foram verificados previamente pelos testes de Shapiro-Wilk ($p > 0,05$) e Levene (1960).

As variáveis categorizadas que representam características do Grupo Controle e Experimental. Em adição, as variáveis contínuas de felicidade; foi analisada por medida descritiva (média, desvio-padrão e intervalos de confiança para 95%).

Resultados e discussão

A inclusão na pesquisa abrangeu 47 estudantes provenientes de uma instituição de ensino público, com uma idade média de $17,34 \pm 0,56$ anos. Ambos os sexos foram contemplados na seleção, compreendendo 23 homens (48,9%) e 24 mulheres (51,1%). Após essa etapa, a amostra foi aleatorizada em dois grupos distintos: o grupo de controle ($n=22 / 46,8\%$), com uma média de idade de $17,5 \pm 0,51$ anos e um intervalo de confiança de 95% variando entre 17,2 a 17,79; e o grupo experimental ($n=25 / 53,2\%$), apresentando uma média de idade de $17,36 \pm 0,50$ anos e um intervalo de confiança de 95% entre 17,02 a 17,70.

Os resultados derivados dos questionários aplicados antes e depois da intervenção indicam uma taxa de adesão global de 54%. Inicialmente, a pesquisa envolveu um total de 47 alunos, distribuídos entre Grupo Controle ($n=22$) e Grupo Experimental ($n=25$). Ao final das 8 semanas, o número total de participantes foi reduzido para 25 alunos, sendo 14 no Grupo Controle e 11 no Grupo Experimental. A taxa de evasão foi registrada em 46%.

Tabela 1 - Escore dos instrumentos de avaliação comportamental para o grupo controle e experimental no momento antes e depois da intervenção.

Variáveis	Controle antes n= 22		Controle depois n=14		Experimental antes n= 25		Experimental depois n=11	
	Média ± DP	IC95%	Média ± DP	IC95%	Média ± DP	IC95%	Média ± DP	IC95%
Atenção	6,78 ± 1,80	5,74 - 7,50	6,57 ± 2,24	5,74 - 7,82	6,81 ± 2,35	6,22 - 7,96	7,09 ± 1,30	6,21 - 7,96
Felicidade	5,78 ± 2,45	4,36 - 7,20	6,76 ± 1,81	5,21 - 7,86	7,09 ± 1,31	5,23 - 8,40	7,54 ± 1,63	6,44 - 8,64

Fonte: Os autores 2023

A pesquisa foi realizada durante os últimos três meses do semestre letivo de 2022, mais precisamente em outubro, novembro e dezembro. Nesse período, algumas turmas científicas foram ministradas a alunos que se isolaram por conta da Covid-19. Essa situação resultou na dispensa dos estudantes das aulas presenciais e contribuiu para o aumento da taxa de evasão escolar.

Avaliação da percepção individual em relação aos níveis de atenção, concentração, raiva, ansiedade e felicidade foi realizada e

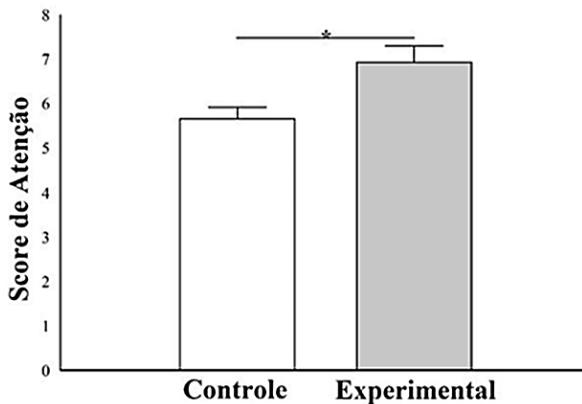
Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 211-235. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784>

mostrou uma melhoria geral nos indicadores associados ao autoconhecimento. Esses resultados são consistentes com a pesquisa conduzida por Beddoe e Murphy (2014), que destacaram os benefícios dos programas de meditação para o bem-estar dos estudantes.

Dentre os achados de autopercepção focamos nos resultados mais expressivos os escores de autoavaliação de atenção e de felicidade.

A ANOVA Two-way revelou apenas um efeito principal para o grupo em relação às diferenças comportamentais na autoavaliação da atenção: $[F(1)= 7,82; p=0,007, \eta^2p= 0,103, \text{ poder} =78,8\%]$, indicando aumento da percepção atencional no grupo experimental (Figura 1).

Figura 1 — Autoavaliação do escore de atenção, demonstrando efeito principal para grupo, representados pela média e erro padrão.



Fonte: Os autores 2023

Referente à Figura 1 e à autopercepção dos níveis de atenção dos participantes antes e após a intervenção em ambos os grupos (GE e GC), observou-se uma redução na análise dos estados de

atenção percebidos. Criar uma compreensão de si mesmo pode implicar o desafio de questionar as maneiras de pensar já condicionais, o que pode ser um processo árduo e demorado.

Percebemos que a atenção é uma habilidade cognitiva fundamental que desempenha um papel essencial em nossas vidas diárias. No entanto, muitas vezes nos encontramos distraídos e com dificuldade de concentração, o que pode afetar negativamente nossa produtividade e bem-estar. Felizmente, a prática de mindfulness tem se mostrado eficaz na melhora da atenção.

Os resultados da autopercepção corroboram com outros estudos e demonstram que pessoas que praticaram treinamentos em mindfulness apresentaram uma melhora significativa na atenção sustentada em comparação com o grupo controle, conforme descrito por Tang *et al.* (2007), que também demonstraram que a prática regular de mindfulness pode melhorar a função executiva, incluindo a atenção seletiva e a inibição impulsiva.

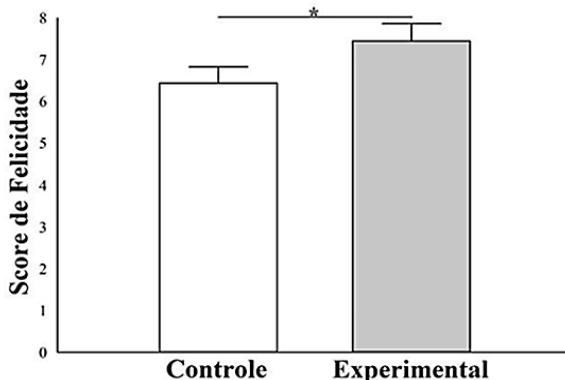
Essas descobertas são apoiadas pelos estudos de Lutz *et al.* (2008), que investigaram os efeitos neurobiológicos da prática de mindfulness. Eles descobriram que a meditação mindfulness está associada a mudanças estruturais no cérebro, especificamente no córtex pré-frontal medial, área responsável pela regulação da atenção e do controle cognitivo.

Outro autor importante no campo do mindfulness é Jon Kabat-Zinn. Em seu livro "Wherever You Go, There You Are" (1994), explora a importância de cultivar uma atitude de não julgamento em relação aos nossos pensamentos e emoções para melhorar nossa capacidade de estar presente e focado.

Criar uma nova visão de si mesmo pode implicar o desafio de questionar a confiança e os modos já estabelecidos, tornando-se um processo trabalhoso que requer tempo e esforço.

Além disso, uma ANOVA Two-way para o escore de felicidade autoavaliada mostrou um efeito principal significativo do grupo: $[F(1)= 3,24; p=0,047, \eta^2p=0,045, \text{poder}=42,6\%]$, indicando maiores níveis percebidos de felicidade no grupo experimental (Figura 2).

Figura 2 — Avaliação do score de Felicidade, demonstrando efeito principal para grupo, representado pela média e erro padrão.



Fonte: Os autores 2023

Segundo as conclusões de Reppold *et al* (2019), a felicidade deve necessariamente estar ligada ao desenvolvimento do bem-estar comum e a uma ontologia relacional que tenha em conta as situações económicas, políticas e sociais da vida de cada indivíduo, bem como as exigências colectivas. Um aumento na autopercepção indica, portanto, uma melhoria na qualidade de vida paralelamente a um estudo que demonstra níveis de felicidade auto-relatados aproximadamente 15% maiores entre aqueles do Grupo Experimental em comparação com os participantes do Grupo de Controle.

O uso de mindfulness tem sido amplamente estudado e comprovado como uma ferramenta eficaz para melhorar a felicidade e o bem-estar emocional. Diversos autores têm abordado essa temática, apresentando evidências científicas que sustentam essa relação positiva. Segundo Kabat-Zinn (1990), o mindfulness envolve prestar atenção de forma intencional ao momento presente, sem julgamento. Ao praticarmos a atenção plena, desenvolvemos a habilidade de estar presentes em nossas vidas, aceitando as experiências sem nos prendermos a elas.

Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 211-235. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784>

Um estudo realizado por Fredrickson *et al.* (2008) demonstrou que a prática regular de mindfulness aumenta os níveis de emoções positivas e diminui os sintomas depressivos. Os resultados indicaram que indivíduos que participaram de um programa de redução do estresse baseado em mindfulness relataram maior sensação de felicidade e satisfação com suas vidas. De acordo com esses autores, a atenção plena possibilita uma mudança na forma como percebemos e respondemos aos eventos diários, promovendo um aumento no afeto positivo.

Outro autor relevante nesse campo são Segal, Williams e Teasdale (2013), que dirigiram pesquisas sobre o uso da terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness no tratamento da depressão recorrente. Eles concluíram que a prática regular dessa técnica pode ser tão efetiva quanto intervenções farmacológicas na redução dos sintomas depressivos e na prevenção de recaídas. Esses resultados sugerem que o uso do mindfulness pode contribuir significativamente para aumentar a felicidade e minimizar o sofrimento emocional.

Portanto, o uso de mindfulness tem se mostrado uma estratégia valiosa para melhorar a felicidade. Ao cultivarmos a habilidade de estar presentes no momento presente, sem julgamentos, podemos experimentar emoções positivas mais intensas e reduzir os sintomas depressivos. Como afirma Kabat-Zinn (1990), a verdadeira prática do mindfulness é viver sua vida como se realmente importasse. Assim, ao adotarmos essa prática em nossa rotina diária, podemos encontrar um caminho para uma vida mais feliz e plena.

A relação entre mindfulness e felicidade é profundamente enraizada na literatura científica, destacando a convergência de saberes da psicologia e das práticas contemplativas. Derivada das tradições budistas, a mindfulness representa a capacidade de prestar atenção de maneira intencional e sem julgamento ao momento presente. Nesse contexto, Kabat-Zinn (2003) conduziu estudos que evidenciaram a associação positiva entre a prática regular de mindfulness e a redução do estresse percebido, contribuindo assim para uma sensação geral de bem-estar e felicidade.

Considerações Finais

A partir dos resultados da pesquisa, que comprovaram a eficácia do uso de mindfulness na redução da autopercepção de ansiedade e no aumento da percepção de felicidade, podemos acreditar que essa prática se mostra promissora no campo da saúde mental. Diversos estudos científicos têm respaldado esses achados, fornecendo uma base sólida para sua aplicação clínica.

Um estudo realizado por Kabat-Zinn *et al.* (1990) demonstrou que a prática regular de mindfulness reduziu significativamente os níveis de ansiedade em pacientes com transtorno de ansiedade generalizada. Os participantes relataram maior sensação de tranquilidade e bem-estar após o período de intervenção.

Os resultados obtidos corroboram com achados anteriores na literatura científica que exploraram a relação entre mindfulness e saúde mental. Beddoe e Murphy (2014) destacaram os benefícios do envolvimento em programas de meditação para o bem-estar dos alunos, uma conclusão que se alinha com a melhoria observada na autopercepção de felicidade neste estudo. Além disso, as evidências científicas acumuladas ao longo das últimas décadas, como as estudadas por Kabat-Zinn (2003), enfatizam a associação positiva entre mindfulness e a redução da ansiedade.

Este estudo não apenas contribui para a crescente base de conhecimento sobre a eficácia do mindfulness, mas também destaca a importância dessas práticas no contexto educacional. A capacidade de cultivar uma atenção plena e consciente do momento presente, conforme discutido por Brown e Ryan (2003), não só beneficia a saúde mental dos alunos, mas também promove uma maior apreciação das experiências cotidianas.

Outro trabalho relevante é o de Davidson *et al.* (2003), que investigou os efeitos do mindfulness na atividade cerebral relacionada à emoção. Os resultados indicaram um aumento na ativação das regiões cerebrais associadas ao processamento positivo e uma diminuição nas áreas ligadas à resposta ao estresse. Essas descobertas apoiam a ideia de que o mindfulness pode realmente contribuir para a promoção da felicidade.

Além disso, um estudo conduzido por Grossman *et al.* (2004) analisou o impacto do treinamento em mindfulness no bem-estar subjetivo dos participantes. Eles observaram uma melhora significativa nos níveis de satisfação com a vida e uma diminuição nos sintomas depressivos após o programa de intervenção.

Em suma, as evidências científicas apresentadas nesta pesquisa são consistentes com outros estudos prévios sobre o tema. O uso de mindfulness mostrou-se realmente um caminho para a felicidade como uma eficiente redução da autopercepção de ansiedade e no aumento da percepção de felicidade. Essas descobertas têm implicações importantes para a saúde mental, fornecendo uma estratégia valiosa para o manejo do estresse e promoção do bem-estar emocional.

Diante dos resultados consistentes e alinhados com a literatura científica, é possível afirmar que a implementação de práticas de mindfulness pode ser uma estratégia valiosa para melhorar a autopercepção de ansiedade e felicidade em estudantes do Ensino Médio. Essa abordagem não apenas reforça a importância do autocuidado e do bem-estar emocional, mas também destaca o potencial transformador dessas práticas no ambiente educacional.

A pesquisa revelou uma conexão substancial entre a prática da meditação e a autopercepção da felicidade. Estudos sugerem que a atenção plena está positivamente associada ao autoconhecimento, à felicidade inclusiva e à valorização da felicidade. Em síntese, as conclusões obtidas sugerem uma íntima interligação entre a atenção plena e a autopercepção da felicidade, destacando seu potencial positivo na promoção do bem-estar.

Referências

Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. London (UK): Routledge.

Assagioli, R.; Anglada, V. B. (2013). The spiritual significance of silence: Two writings. *The Esoteric Quarterly*, 9(1), 77-84. <https://www.esotericquarterly.com/issues/EQ09/EQ0901/EQ090113-Assagioli-Anglada.pdf>

Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). *Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros*. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 211-235. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784>

Baminiwatta, A.; Solangaarachchi, I. (2021). Trends and Developments in Mindfulness Research over 55 Years. A Bibliometric Analysis of Publications Indexed in Web of Science. *Mindfulness*, 12(9), 2099–2116. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01681-x>.

Beddoe, A. E.; Murphy, S. O. (2014). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? *Journal of Nursing Education*, 43(7), 305-312. DOI: 10.3928/01484834-20040701-07

Brasil (2018). Ministério da Saúde. *Práticas Integrativas e Complementares em Saúde*. Brasília: Ministério da Saúde. https://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_praticas_integrativas_complementares.pdf.

Brasil (2019). Lei 13.935 de 11 de dezembro de 2019, Presidência da República. http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/L13935

Brown, K. W.; Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848. https://www.habitualroots.com/uploads/1/2/1/3/121341739/benefitsofbeingpresent_1.pdf

Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concerns*. Universidade de Michigan (USA): Rutgers University Press.

Chiesa, A.; Calati, R.; Serretti, A. (2011). Does mindfulness training improve cognitive abilities A systematic review of neuropsychological findings. *Clinical Psychology Review*, 31(3), 449-464. <https://www.onebreath.eu/s/Chiesa-Mindfulness-Cognitive-Abilities.pdf>

Davidson, R. J.; Kabat-Zinn, J.; Schumacher, J.; Rosenkranz, M.; Muller, D.; Santorelli, S. F.; ... & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine: Journal of Biobehavioral Medicine*, 65(4), 564-570. http://www.drmcclall.com/uploads/2/2/6/5/22658464/alterations_in_brain_and_immune_function_produced_by_mindfulness_meditation.pdf

Diener, E.; Emmons, R. A.; Larsen, R. J.; Griffen, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. https://emmons.faculty.ucdavis.edu/wp-content/uploads/sites/90/2015/08/1985_5-SWLS.pdf

Fredrickson, B. L.; Cohn, M. A.; Coffey, K. A.; Pek, J.; Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(5), 1045-1062.

Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). *Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros*. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 211-235. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784>

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156028/?fbclid=IwAR0hh5CXWk773xjteFjKsprQ26EGWOOVyxzvWaQ1BylGO_ta9z6zFYsSQkL.

Gil, A. C. (2008). *Como elaborar projetos de pesquisa* (4.^a ed.). São Paulo (Brasil): Atlas.

Goldin, P. R.; Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83-91.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4203918/?ref=gini-health-blog-gene-stories-nutrition-and-personalized-supplements>

González-Valero, G.; Zurita-Ortega, F.; Ubago-Jiménez, J. L.; Puertas-Molero, P. (2019). Use of Meditation and Cognitive Behavioral Therapies for the Treatment of Stress, Depression and Anxiety in Students. A Systematic Review and Meta-Analysis. In: Environ, J., *Res. Public Health* 2019, 16(22), 4394. <https://doi.org/10.3390/ijerph16224394>

Grossman, P.; Niemann, L.; Schmidt, S.; Walach H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57(1), 35-43.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK70854/>

Hayes, S. C. (2016). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 47(6), 869-885. DOI: 10.1016/j.beth.2016.11.006

Hofmann, S. G.; Sawyer, A. T.; Witt, A. A.; Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169-183.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2848393/?id=5114520117407665|5413834141800180&lp=/anxiety-can-affect-love-life>

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York (USA): Dell Publishing. <https://www.nature.com/articles/s41579-020-00468-6>

Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York (USA): Hyperion. <http://psychoanalysis.by/wp-content/uploads/2018/01/070.pdf>

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1093/clipsy.bpg016>

Keng S. L.; Smoski, M. J.; Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health. *A review of empirical studies. Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041-1056.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3679190/?trk=organization_quest_main-feed-card-text

Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 211-235. ISSN: 2182-018X. DOI: http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784

Lazar, S. W. (2016). A neurobiologia de mindfulness. In Germer, C. K.; Siegel, R. D.; Fulton, P. R. (Orgs.), *Mindfulness e psicoterapia* (pp. 290-303). Porto Alegre – R. S. (Brasil): Artmed.

Levene, H. (1960). Robust tests for equality of variances. In Olkin, I.; Hotelling, H., *Contributions to Probability and Statistics: Essays in Honor of Harold Hotelling* (pp. 278–292). Stanford - CA (USA): Stanford University Press.

Lutz, A.; Slagter, H. A.; Dunne, J. D.; Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(4), 163-169.
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2693206/?_escaped_fragment=nt_po=3.57143/

Lyubomirsky, S.; Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.
<https://escholarship.org/content/qt2185n8gb/qt2185n8gb.pdf>

Lyubomirsky, S.; King, L.; Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
<https://escholarship.org/content/qt1k08m32k/qt1k08m32k.pdf>

Meiklejohn, J.; Phillips, C.; Freedman, M. L.; Griffin, M. L.; Biegel G.; Roach A.; Saltzman A. (2012). Integrating mindfulness training into K-12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness*, 3(4), 291-307.
http://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Integrating_Mindfulness_Training_Into_K-12_Education.pdf

Murphy, S.; Donma, A. J.; Kohut, S. A.; Weisbaum, E.; Chan, J. H.; Plenert, E.; Tomlinson, D. (2022). Mindfulness Practices for Children and Adolescents Receiving Cancer Therapies. *Journal of pediatric hematology/oncology nursing*, 39(1), 40–48.
<https://doi.org/10.1177/27527530211056514>.

Reppold, C. T.; Zanini, D. S.; Campos, D. C.; de Gomes Faria, M. R. V.; Tocchetto, B. S. (2019). Felicidade como produto: Um olhar crítico sobre a ciência da psicologia positiva. Avaliação Psicológica: *Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 18(4), 333-342.
<http://dx.doi.org/10.15689/ap.2019.1804.18777.01>

Segal, Z. V.; Williams, J. M. G.; Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York (USA): Guilford Press.
<https://books.google.pt/books?hl=pt->

Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). *Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros*. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 211-235. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784>

PT&lr=&id=QHRVDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&ots=EWxl3yRtm5&sig=tUBsWfBpscycyFJYzNXGCMCK0nE&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false

Semple, R. J.; Lee, J.; Miller, L. F. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy for children: Results of a pilot study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 24(4), 437-454. <https://connect.springerpub.com/content/sgrjcp%3A%3A%3A22%3A%3A%3A1%3A%3A%3A15.full.pdf>.

Shapiro, S.; Jazaieri, H.; Goldin, P. (2012). Mindfulness-based stress reduction effects on moral reasoning and decision making. *The Journal of Positive Psychology*, 7(6), 504-515. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2012.723732>

Shapiro, S. L.; Schwartz, G. E.; Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599. <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1018700829825>

Shapiro, S. L.; Carlson, L. E. (2009). *The art and science of mindfulness: Integrating mindfulness into psychology and the helping professions*. Washington, D.C. (USA): American Psychological Association. <https://psycnet.apa.org/record/2009-08118-000?doi=1>

Tang Y. Y.; Ma Y.; Wang J.; Fan Y.; Feng S.; Lu Q.; Yu Q.; Sui D.; Rothbart M. K.; Fan M.; Posner M. I. (2007). Short-term meditation training improves attention and self-regulation. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(43), 17152-17156. <https://www.pnas.org/doi/abs/10.1073/pnas.0707678104>

Watson, D.; Clark, L. A.; Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology* 54(6), 1063-1070. <https://psycnet.apa.org/record/1988-31508-001>

Zoogman, S.; Goldberg, S. B.; Hoyt, W. T.; Miller, L. (2014). Mindfulness interventions with youth: A meta-analysis. *Mindfulness*, 6(2), 290-302. <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-013-0260-4>

Para saber mais dos autores/as...

Saul de Melo Ibiapina Neres

Mestre em Psicologia do desenvolvimento humano e políticas públicas (UNISANTOS).

Psicólogo graduado pela Universidade Estadual do Piauí (UESPI).

Enfermeiro Graduado pela Faculdade Integral Diferencial (FACID).

Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 211-235. ISSN: 2182-018X. DOI: http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784

Especialista em Saúde Mental (NOVAFAPI), Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental (FAVENI).
Professor titular da Disciplina Desenvolvimento Humano II (CHRSIFAPI).
Professor substituto de Psicologia - UESPI (Brasil).

Helio Alves

Psicólogo, Psicanalista e Doutor em Psicologia Clínica pela Universidade de São Paulo (Brasil).
Professor Titular no curso de Graduação de Psicologia.
Docente no Programa de Pós-Graduação em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas, na Universidade Católica de Santos – São Paulo (Brasil).

Eleonardo Pereira Rodrigues

Doutor e Mestre em Medicina e Saúde pela Universidade Federal da Bahia – UFBA (Brasil).
Professor do Curso de Psicologia da Universidade Estadual do Piauí – UESPI (Brasil).
Coordenador do Laboratório de Neurociência Cognitiva da UESPI (Brasil).

Daisy Inocência Margarida de Lemos

Mestrado em Psicologia , pela PUCC – São Paulo (Brasil).
Doutorado em Comunicação Social, pela UME – São Paulo (Brasil).
Especialização em Psicologia da Saúde pela UME – São Paulo (Brasil).
Especialização em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental pela PUCC – São Paulo (Brasil).
Docente no curso de graduação em Psicologia, na Universidade Católica de Santos, atuando como orientadora de TCC e supervisora de estágios em Psicologia Escolar e da Aprendizagem.
Docente no curso de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas, na Universidade Católica de Santos – São Paulo (Brasil).
Atua em linhas de pesquisa relacionadas às áreas de Educação e Saúde.

Como citar este artigo...

Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros. *DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES*, 22, 211-235.

DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784>

Neres, Saul de Melo Ibiapina; Alves, Helio; Rodrigues, Eleonardo Pereira; Lemos, Daisy Inocência Margarida de (2024). Mindfulness, um caminho para a felicidade em alunos: um ensaio sobre a autopercepção de estudantes brasileiros. DEDiCA. REVISTA DE EDUCAÇÃO E HUMANIDADES, N.º 22, 2024, 211-235. ISSN: 2182-018X. DOI: <http://doi.org/10.30827/dreh.22.2024.29784>