

A “Aventura MindSerena” com estudantes de Ensino Superior: Um estudo de adaptação de um Programa Baseado em Mindfulness

Helena Fernandes¹

Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Setúbal

Albertina Lima de Oliveira

Faculdade de Psicologia e de Ciências de Educação, Universidade de Coimbra

CEIS20 - Centro de Estudos Interdisciplinares, Universidade de Coimbra

IIIUC - Instituto de Investigação Interdisciplinar, Universidade de Coimbra

Cristina Quadros

Patrícia Mano

Associação Conhecer-se

RESUMO

O presente artigo descreve a adaptação do programa Aventura MindSerena, inicialmente desenhado para o ensino básico, para estudantes do ensino superior. Este programa constitui um componente do modelo MindSerena, baseado nos princípios do Mindfulness e do desenvolvimento sustentável. Participaram no programa, 6 estudantes da Escola Superior de Saúde, do Instituto Politécnico de Setúbal. O programa teve a duração de oito semanas e decorreu pela via online. Para avaliação do seu efeito, recorreu-se a uma metodologia qualitativa, usando entrevistas semi-estruturadas, respondidas por escrito. Os resultados preliminares apontam para mudanças nas atitudes das participantes, demonstrando uma abordagem mais humanizada e tolerante, em relação a si próprias e aos demais. Salienta-se, também, o aumento da consciência da necessidade de preservar o meio ambiente e de edificar uma cultura ecológica e contemplativa. Deste trabalho emergem indicações para a aplicação do Programa Aventura MindSerena no referido contexto, sendo discutidas implicações dos resultados para investigações futuras.

Palavras-chave: Mindfulness; Ensino Superior; Ensino a distância; Jovens adultos.

ABSTRACT

This article describes the adaptation of the MindSerena Adventure program, initially designed for basic education, for higher education students. This program is a component of the MindSerena model, based on the principles of Mindfulness and sustainable development. Six students from the Escola Superior de Saúde, do Instituto Politécnico de Setúbal, participated in this study. To evaluate its effect, a qualitative methodology was used, based on semi-structured interviews. Preliminary results point to changes in the participants' attitudes, demonstrating a more humanized and tolerant approach in relation to themselves and others. Also noteworthy is the increased awareness of the need to preserve the environment and to build an ecological and contemplative culture. From this work, indications for the application of this program with higher education students emerged and the implications of these results for future investigations are discussed.

Keywords: Mindfulness; Higher education; Distance learning; Young adults.

¹Endereço de contacto: helena.fernandes@ess.ips.pt

1. Introdução

A saúde dos estudantes do ensino superior é uma importante questão de saúde pública com impacto a nível pessoal, social, mas também institucional, a qual tem vindo a despertar cada vez mais interesse na comunidade científica (Barros & Peixoto, 2023; Macaskill, 2013; Santos, 2011). Estes estudantes encontram-se num período de grande vulnerabilidade, expostos a diversos factores de stresse, situando-se na faixa etária em que surgem, pela primeira vez, muitas das perturbações mentais graves (Anjos et al., 2015; Barros & Peixoto, 2023; Macaskill, 2013; Silveira et al., 2011).

Ao entrar no ensino superior, os estudantes enfrentam novas exigências, por exemplo, maior carga horária, estágios, maior autonomia, maior responsabilização, novas estratégias de estudo e aprendizagem, novas metodologias de avaliação e ensino (Almeida et al., 2000; Macaskill, 2013), que constituem grandes desafios para a adaptação a uma nova realidade educativa. Aqueles que escolhem a área da saúde, para exercer a sua futura profissão (enfermeiros, fisioterapeutas, terapeutas da fala, acupuntores, etc.), enfrentam desafios e dificuldades acrescidas, tais como: 1) Aprender a relacionar-se com pessoas diferentes, muitas vezes em situações de sofrimento; 2) Aprender a gerir situações complexas, às vezes dilemáticas, que as doenças, o sofrimento e, em último caso, a morte, necessariamente acarretam. Por estes motivos, a transição e adaptação ao ensino superior são consideradas, por diversos autores, como momentos críticos, em especial tratando-se de estudantes do primeiro ano (Almeida et al., 2000; Macaskill, 2013). Do ponto de vista da psicologia do desenvolvimento, é neste período que os jovens passam do final da adolescência para o início da idade adulta, sendo por isso conhecidos por adultos emergentes (Arnett, 2007; Froeseler, 2019; Silvério, 2022). Como tal, procuram construir uma identidade pessoal, social e profissional (Mancini et al., 2015), o que constitui uma tarefa de grande dimensão física e psicológica (Barros & Peixoto, 2023; Macaskill, 2013). Apesar da entrada para o ensino superior ser vivida de forma diferente por cada estudante, este processo de transição é potenciador de ansiedade e stresse, podendo mesmo agravar problemas de saúde mental existentes previamente (Macaskill, 2013). É de esperar que este impacto tenha sido consideravelmente superior durante o período em que as medidas de contenção da pandemia da doença Covid 19 estiveram em vigor. Segundo Tortella et al. (2021), embora o seu impacto real na saúde mental e na capacidade de aprendizagem esteja ainda por determinar, prevê-se que os seus efeitos se prolonguem no futuro. Efectivamente, de acordo com os mesmos autores, as restrições associadas à Covid 19 tiveram um impacto negativo no bem-estar psicológico, tanto de estudantes como de professores, traduzindo-se na diminuição do desempenho cognitivo dos estudantes, em geral, e no aumento dos níveis de stresse, ansiedade e solidão dos estudantes do ensino superior, em particular.

2. Importância dos Programas Baseados em Mindfulness, no Ensino Superior

Mindfulness pode ser definido como um estado de “consciência que emerge ao prestar-se atenção, com propósito, ao momento presente e sem julgar, ao fluxo da experiência, momento a momento” (Kabat-Zinn, 2003, p. 145), implicando, por isso, um acto volitivo de reorientação contínua da atenção para o momento presente, em concomitância com a atitude de não julgamento da experiência, seja ela qual for.

A prática de Mindfulness permite o desenvolvimento da auto-regulação da atenção para o momento presente, possibilitando um estado mais desperto, uma maior consciência dos pensamentos, emoções e sensações, e a descentração metacognitiva, a qual facilita um relacionamento com as experiências numa atitude não reactiva, de receptividade, não julgamento, curiosidade e abertura (Bishop et al., 2004). Possibilita, ainda, um estado marcado por bondade e compaixão (Kabat-Zinn, 2011). Estas características são particularmente importantes na população de estudantes do ensino superior, especialmente naqueles que irão trabalhar na área da saúde.

Para diversos autores (e.g., Bai, Scott & Donald, 2009; Barzebat & Bush, 2014; Ergas, 2015; Oliveira, 2019), a integração de práticas contemplativas, entre as quais o Mindfulness, no ensino superior, trará aos estudantes vantagens a nível cognitivo e emocional, activismo social, interacção com a comunidade, a partir de referenciais epistemológicos mais holísticos, bem como suscitará a promoção da cultura contemplativa,

associada à ética do cuidar. Uma maior capacidade reflexiva e de *insight*, proporcionada por estas abordagens aos estudantes do ensino superior (Ergas & Hadar, 2021; Oliveira, 2019; Oliveira & Antunes, 2014), permitir-lhes-á, igualmente, desenvolver uma perspectiva do mundo mais humanista e menos antropocêntrica.

Actualmente, é exigida às instituições de ensino superior a capacidade de formar cidadãos completos, acentuando e desenvolvendo as suas capacidades cognitivas, mas também características de reflexividade, compaixão e sabedoria. Estas características, que poderão ser fomentadas através de práticas contemplativas, como as de Mindfulness e compaixão, permitirão aos estudantes tornarem-se cidadãos capazes de enfrentar, de forma mais humanizada, os desafios da sua futura profissão, bem como as profundas mudanças em curso nas sociedades contemporâneas e, ainda, os desafios inerentes à entrada no ensino superior e outros desafios inesperados da vida, tais como o eclodir de uma pandemia.

3. Evidência empírica dos Programas Baseados em Mindfulness, no Ensino Superior

Embora os programas baseados em Mindfulness tenham vindo a ser alvo de grande interesse, por parte da comunidade académica e científica, existem ainda poucos estudos sobre este tipo de programas com estudantes do ensino superior (Bamber & Morpeth, 2019). Parecem ser excepções dois estudos, um deles português, em que o Mindfulness é abordado sob a forma de disciplina curricular.

Ergas e Hadar (2021) efectuaram um estudo com 673 estudantes do ensino superior (estudantes de Educação), que haviam frequentado o curso “Mindfulness e Educação”, entre 2011 e 2018, em três Faculdades de Educação Israelitas. Através de um questionário retrospectivo, os resultados mostram que muitos estudantes reconhecem o Mindfulness como uma abordagem educacional, que transforma a perspectiva sobre a natureza da educação e, por vezes, da própria vida. Adicionalmente, os resultados mostram também os efeitos comuns de programas de Mindfulness (e.g., redução do stresse, como no *Mindfulness-Based Stress Reduction* - MBSR). Para a maioria dos estudantes que participaram no programa e no estudo, esta foi uma experiência educacional muito significativa, a qual modificou a sua perspectiva do que deve ser a educação no ensino superior, especialmente por parte dos que praticaram em casa, de forma continuada. Em virtude dos resultados obtidos, os autores consideram que esta pode ser uma prática formativa que afectará positivamente os estudantes, nos anos vindouros (Ergas & Hadar, 2021). Em Portugal, através de um curso com características idênticas, Oliveira (2019) analisou diários de quarenta estudantes da Unidade Curricular “Educação para o Mindfulness”, no âmbito da Licenciatura em Ciências de Educação da Universidade de Coimbra. Nesta disciplina, os estudantes para além da componente teórica e de práticas contemplativas breves, envolvem-se durante oito semanas, em práticas formais de Mindfulness, em casa, as quais são exploradas posteriormente nas aulas. Os resultados encontrados neste trabalho são semelhantes aos do estudo de Ergas e Hadar (2021), nomeadamente ao nível da atenção e da concentração, menos reactividade e optimismo em relação aos outros e, em alguns casos, são relatadas mudanças profundas na forma de ver a vida.

4. Programas de Mindfulness com estudantes do Ensino Superior, durante a pandemia Covid-19

Através de uma pesquisa bibliográfica online, utilizando os termos de pesquisa “Mindfulness online”, “Ensino superior” e “Mindfulness Covid-19”, constatámos que os artigos a fazerem referência à utilização de práticas de Mindfulness no ensino superior, durante a pandemia Covid 19, foram bastante reduzidos, embora todos refiram os benefícios da sua utilização, para minimizar o impacto da doença na população mencionada.

Weis, Ray e Cohen (2021) tiveram como objectivo determinar se o *Mindfulness Koru*, um tipo de terapia baseada no Mindfulness, desenhada para adultos emergentes, com a duração de quatro semanas, poderia ajudar os estudantes a lidarem com o stresse e a ansiedade relacionados com a Covid 19. Após a intervenção, os participantes relataram mais estados de Mindfulness e autocompaixão e menos stresse, ansiedade e problemas de sono, do que o grupo de controlo. As medidas de atenção foram, também, superiores e os ganhos foram mantidos ao longo do tempo, uma vez que os praticantes continuaram a reportar mais Mindfulness e autocompaixão, menos ansiedade e melhor qualidade do sono, pelo menos durante um semestre após o início do programa. Os níveis de stresse, pelo contrário, aumentaram aquando do *follow-up*, o que levou os autores a

colocarem a hipótese de haver necessidade de sessões de reforço do programa. Ao melhorar as capacidades de Mindfulness dos estudantes, o programa *Mindfulness Koru* revelou ajudar a lidar com stressores académicos e também com stressores externos mais amplos, como os relacionados com a Covid-19.

Em outro estudo, e no mesmo sentido, Zhu et al. (2021) relatam que a prática regular de Mindfulness pode proteger contra o impacto negativo da pandemia Covid 19. Nesta investigação, os estudantes do ensino superior, que praticaram Mindfulness regularmente, evidenciaram menores índices de ansiedade e depressão. Por conseguinte, concluíram os seus autores, que o Mindfulness é uma medida de baixo custo e eficaz, para lidar com os efeitos desta e de futuras pandemias.

González-García et al. (2021) chegaram a resultados semelhantes com um estudo que envolveu sessenta e seis estudantes do primeiro ano da licenciatura em psicologia da universidade espanhola, *European University of the Atlantic*, com uma intervenção online baseada em Mindfulness, designada *E-Mindfulness*. Esta intervenção foi desenhada *ad-hoc*, inspirada em intervenções baseadas em Mindfulness, tal como o MBSR (Kabat-Zinn, 2013). Procurou-se que os estudantes aprendessem: 1) A focar a atenção e estabilizar a mente; 2) A lidar com o stress e a desenvolver competências de *coping*, para enfrentar tempos desafiantes; 3) A regular as emoções e a desenvolver autocompaixão; 4) A desenvolver compaixão pelos outros; e 5) A aumentar a consciência ética. Para o efeito, foi criada uma plataforma online, permitindo a implementação deste curso. A intervenção desdobrou-se ao longo de quatro módulos, cada um com a duração de quatro dias. No final de cada módulo foi dado *feedback* personalizado aos participantes, no sentido de os ajudar a superar os obstáculos e as dificuldades encontradas ao longo da prática. Os resultados apontam para uma diminuição significativa dos níveis de stress e ansiedade dos estudantes, após a intervenção *E-Mindfulness*.

Se, por um lado, existem poucos estudos que analisem o efeito de programas de Mindfulness durante a pandemia da doença Covid 19, por outro, são também em número reduzido os estudos que avaliam as intervenções baseadas em Mindfulness, na modalidade online. Contudo, alguma evidência empírica sugere que estas intervenções podem ser facultadas de forma eficaz no formato online (Jayawardene et al., 2017; Simmons & Redman, 2018).

5. Programa “Aventura MindSerena”

O Programa “Aventura MindSerena” integra o Modelo MindSerena (www.mindserena.org), mais vasto, que consiste numa abordagem abrangente e holística, fundamentada nos princípios científicos do Mindfulness, da aprendizagem socioemocional e dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS). O referido modelo foi concebido por uma equipa multidisciplinar da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, tendo sido originalmente destinado a professores e estudantes dos 2º e 3º ciclos do Ensino Básico, no Agrupamento de Escolas de Penacova, durante o ano letivo de 2018/2019.

O objectivo principal do Modelo MindSerena, em toda a sua abrangência, é aprimorar as competências de auto-regulação da atenção e das emoções, incentivar o comportamento altruísta e promover uma atitude contemplativa e respeitosa em relação à Natureza, ou seja, desenvolver nas instituições educativas a cultura contemplativa e a ética do cuidar. Este modelo, que se inicia com um programa de oito semanas, orientado para o auto-conhecimento e desenvolvimento pessoal dos professores, para além do programa “Aventura MindSerena”, que abordaremos de seguida, também inclui o programa “MindSerena em sala de aula”, destinado a capacitar professores e técnicos a implementarem práticas de Mindfulness de curta duração (cerca de cinco minutos) em sala de aula, bem como workshops introdutórios sobre Mindfulness para outros agentes educativos, tais como auxiliares de acção educativa e encarregados de educação (Mano et al., 2020; Oliveira, 2020).

O Programa “Aventura MindSerena” tem a particularidade de ser implementado directamente com os estudantes, estende-se ao longo de oito semanas e baseia-se igualmente em práticas de Mindfulness, nas competências socioemocionais e nos princípios do desenvolvimento sustentável das Nações Unidas.

A adaptação do Programa “Aventura MindSerena” ao ensino superior foi inicialmente planeada na modalidade presencial, no Instituto Politécnico de Setúbal. No entanto, devido à pandemia Covid 19, decidiu-se avançar com o trabalho no formato online com os seguintes objectivos: facilitar a adaptação dos estudantes a uma nova realidade educativa (ensino online); ajudar a enfrentar os desafios no âmbito da saúde mental, inerentes ao enfrentamento da pandemia Covid 19; promover a consciência ecológica e a cultura contemplativa. O presente

trabalho tem como principal objectivo caracterizar a adaptação deste programa a estudantes da Escola Superior de Saúde, do Instituto Politécnico de Setúbal, e avaliar os seus primeiros resultados para este público-alvo.

6. Adaptação da “Aventura MindSerena” – Desenho e implementação

Adaptado ao ensino superior, a “Aventura MindSerena” apresenta diferenças significativas em relação ao programa original. Passamos a descrever, mais detalhadamente, as principais alterações efectuadas.

6.1. Adequação da linguagem das sessões ao público adulto de estudantes do Ensino Superior

Todos os materiais de apoio, elaborados com o intuito de estruturar as ideias principais de cada sessão, seguiram o princípio da utilização de uma linguagem amigável, clara e objectiva, mas mais formal do que a utilizada com crianças. Procurámos criar um ambiente positivo e encorajador, utilizando exemplos do quotidiano de um jovem universitário, tais como stresse ligado a exames, prazos de entrega de trabalhos, etc.

6.2. Introdução dos nove pilares atitudinais do Mindfulness, propostos por Jon Kabat-Zinn

Os nove pilares são os seguintes: 1) Mente de principiante (abordar cada momento, livre de expectativas pré-concebidas, como uma primeira vez); 2) Não julgar (observar a experiência como experiência, sem julgamento ou crítica); 3) Aceitação (acolher a realidade presente, sem a tentar mudar, isto é, sem a querer reter ou evitar); 4) Desapego (libertar do apego às experiências, sejam boas ou más, observando sem interferir); 5) Confiança (na intuição e autoridade próprias); 6) Paciência (permitir que os acontecimentos se desenvolvam ao seu próprio ritmo); 7) Não esforço (ser-se como se é, não se forçar a ser diferente); 8) Gratidão (cultivar uma atitude de apreço, em relação às experiências); e 9) Generosidade (disponibilizar tempo, energia e atenção a si próprio e aos outros, através da prática da autocompaixão e compaixão) (Kabat-Zinn, 2013).

6.3. Práticas de Mindfulness adequadas ao público-alvo

Foram selecionadas, para cada sessão, duas meditações, relacionadas com o tema a ser abordado. As meditações, para além de incluírem algumas do programa original desenvolvido pela equipa multidisciplinar da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, integram outras, selecionadas do MBSR. No intuito de facilitar a prática das meditações em casa, estas foram gravadas em áudio e colocadas na página do Moodle do programa “Aventura MindSerena”.

Passamos a enumerar as meditações efectuadas, sessão a sessão: 1) Sessão Zero: “Mini *Body-scan*”; 2) Sessão 1: Meditação da “Passa de uva” e Meditação “*Body-scan*”; 3) Sessão 2: Meditação “Bolas de sabão” e Meditação “O meu tempo interno”; 4) Sessão 3: Meditação “*Love and kindness*” e Meditação da “Auto-compaixão”; 5) Sessão 4: Meditações de “Gratidão” 1 e 2; 6) Sessão 5: Meditação “Às plantas” e Meditação “*Love and kindness* ao mundo natural” 7) Sessão 6: Meditação da “Montanha” e Meditação “Suavizar, acalmar, permitir”; 8) Sessão 7: Meditação “Apanhar borboletas” e Meditação “Optimismo e força interior”; 9) Sessão 8: Meditação “A árvore dos desejos” e Meditação “Respiração abdominal”.

6.4. Criação de vídeos de apoio às sessões

Foram criados pequenos vídeos com uma síntese do conteúdo teórico de cada sessão. A criação deste material visou complementar os conhecimentos das participantes no programa e servir de apoio, caso ocorresse algum imprevisto com a internet, impossibilitando a presença em sessão. Os vídeos foram colocados no canal de Youtube da dinamizadora do programa, em modo privado, e o link de cada vídeo foi disponibilizado na página do Moodle do programa.

6.5. Ordem das sessões

As principais alterações (Quadro 1) tiveram como objectivo tornar o programa mais adequado e atractivo, para adolescentes e jovens adultos, estudantes do ensino superior. Indo ao encontro das características deste público-alvo, as sessões 3 e 4 do nosso programa enfatizam a gratidão, a empatia, a compaixão e, principalmente, a auto-compaixão, elementos que podem ser essenciais, no enfrentamento de situações desafiantes, de forma saudável.

Quadro 1. Comparação entre as sessões do programa original e a sua adaptação

“Aventura MindSerena Ensino Básico e Secundário”	“Aventura MindSerena no Ensino Superior”
Sessão Zero – O elogio – Mochila	Sessão Zero – MindSerena, um convite
Sessão 1 – O estado de piloto automático e o conceito de Mindfulness - Lanterna	Sessão 1 – Piloto automático e atenção e conceito de Mindfulness
Sessão 2 – A neurobiologia do cérebro e das emoções – Lápis de cor	Sessão 2 – A neurobiologia do cérebro e as emoções
Sessão 3 – Os objectivos de desenvolvimento sustentável (ODS) – ONU-Rádio	Sessão 3 – A empatia e a compaixão.
Sessão 4 – O optimismo – Barra de cereais	Sessão 4 – A gratidão
Sessão 5 – A resiliência e a coragem – Caixa de primeiros socorros	Sessão 5 – Os objetivos de desenvolvimento sustentável: Compromisso comigo, com os outros e com o planeta
Sessão 6 – A generosidade e a compaixão – Chapéu/boné.	Sessão 6 – A resiliência e a coragem
Sessão 7 – A gratidão – Agasalho	Sessão 7 – O optimismo
Sessão 8 – O autocuidado e o NÓS (comunidade e planeta) – Kit de emergência	Sessão 8 – O (auto)-cuidado: “Manter viva a aventura”. Finalização.

Considerámos que a sessão sobre os Objectivos do Desenvolvimento Sustentável deveria aparecer no meio do programa, porque remete para a importância de cuidar do nosso planeta, sendo que as práticas (e.g., “Mindfulness às plantas”) procuram aumentar a consciência do contexto mais global em que nos encontramos. Pretendíamos que, à medida que o programa se desenrolasse, fossem enfatizadas outras virtudes, importantes para os estudantes universitários: a resiliência, a coragem e o optimismo. Tais virtudes, poderão ajudá-los a aceitar a imperfeição, as falhas próprias e dos outros, de forma gentil, permitindo-lhes aprender com os erros e cultivar uma atitude de não julgamento e confiança nas suas capacidades em lidar com as dificuldades da vida.

6.6. Estrutura das sessões

Cada sessão, com uma duração de aproximadamente duas horas, foi estruturada em cinco partes: 1) Diálogo sobre as práticas da semana, 2) Meditação 1; 3) Apresentação didática; 4) Meditação 2; 5) Finalização. A sessão inicia com as boas-vindas e um diálogo sobre as práticas de Mindfulness da semana anterior. Faz-se uma breve introdução ao tema da sessão, que também serve para contextualizar a primeira meditação. De seguida, os participantes são convidados a fazer a primeira meditação da sessão, após a qual partilham, se desejarem, a sua experiência (como correu, o que pensaram, como se sentiram). Identificam-se e normalizam-se as dificuldades encontradas. Após este momento de exploração e partilha, é apresentado um *powerpoint* sintético consistindo numa didática psico-educacional, com os conteúdos mais importantes da sessão. Esta fase torna-se frequentemente um pretexto para mais diálogo construtivo e partilha de impressões entre todos os participantes. Segue-se uma segunda meditação e um momento de exploração da experiência, como atrás mencionado. A sessão termina com um convite às práticas formais (momentos definidos no tempo, dedicados especificamente à prática intencional de Mindfulness) e informais (fomento da atenção plena no quotidiano, com a prática de Mindfulness, durante as actividades diárias), para a semana seguinte.

6.7. Ensino a distância

As sessões do programa “Aventura MindSerena” foram efectuadas em modo online, utilizando a plataforma Zoom-Colibri, a qual disponibiliza um serviço de videoconferência, que possibilita o ensino à distância. Procurámos seguir as orientações veiculadas por Bao (2020), após um estudo efectuado no ensino superior chinês, no sentido de facilitar o ensino à distância: 1) Suporte adequado e suficiente aos estudantes, por parte dos professores; 2) Comunicação eficiente da informação essencial para concretização das aprendizagens online; 3) Aprendizagens profundas dos estudantes, impulsionadas por participação de qualidade; 4) Relevância do ensino online; 5) Alternativas para continuar o ensino online, caso ocorram situações inesperadas. Com estas directrizes em mente, procura-se criar um ambiente propício à facilitação de práticas meditativas, da “Aventura MindSerena”, colmatando questões relacionadas com o ensino à distância, tais como a instabilidade da internet, as interrupções da sessão por motivos imprevistos ou a adequação do ambiente doméstico.

A criação de uma página do Moodle, para disponibilizar todos os materiais pedagógicos, possibilitou a continuação do programa, face a situações imprevisíveis e facilitou as práticas em casa.

7. Método

7.1. Procedimentos

Após obtenção de autorização pela Comissão de Ética do Instituto Politécnico de Setúbal (Parecer 63A/AM/2020), foram contactados os estudantes do primeiro ano das Licenciaturas em Enfermagem, Acupuntura, Fisioterapia e Terapia da Fala, da referida instituição, através do e-mail institucional, ao qual se anexou uma carta-convite e um formulário de consentimento informado. O trabalho de adaptação desenvolveu-se ao longo de duas edições: a primeira decorreu durante o ano lectivo de 2020/2021 e a segunda edição no ano lectivo seguinte.

7.2. Participantes

Participaram neste estudo 6 estudantes², das licenciaturas em Fisioterapia (1), Enfermagem (2), Acupuntura (2) e Terapia da Fala (1) com idades compreendidas entre os 18 e os 42 anos (Média= 27; DP=9,8). Todas as participantes eram do sexo feminino. Uma das participantes era trabalhadora-estudante. Ambas as edições do programa foram implementadas pela primeira autora deste artigo, a qual completou uma formação em MBSR. A segunda autora do artigo, forneceu orientação e supervisão ao longo das sessões, como forma de assegurar a conformidade com protocolo do Modelo MindSerena.

Esta foi uma amostra de conveniência.

Entendemos que, nos programas direccionados ao ensino superior, é aconselhável manter grupos pequenos, com um máximo de oito a doze participantes por sessão. Tal deve-se à natureza sensível dos temas discutidos durante as sessões.

7.3. Instrumento de avaliação

Para a recolha de dados, relativamente ao impacto do programa, recorreu-se à entrevista semi-estruturada, a qual segue um guião constituído por 10 blocos temáticos com questões abertas, pensado para estudantes do ensino superior (Amado, 2017). Os primeiros blocos temáticos centraram-se no envolvimento das estudantes no programa (por exemplo: “O que a influenciou a participar no programa?” (Bloco 1); “Participou em todas as sessões?” (Bloco 2); “Que obstáculos encontrou durante as práticas em casa? (Bloco 3). Os blocos seguintes analisam as possíveis mudanças atitudinais, afectivas, comportamentais ou outras, das participantes, em relação a si próprias, em relação aos demais e em relação à natureza (por exemplo: “Notou algumas mudanças no seu

² As seis estudantes são provenientes de ambas as edições do Programa. Só foram consideradas as entrevistas das estudantes que assistiram a 80% ou mais das sessões. No total, participaram neste programa 11 estudantes.

comportamento, após o programa?” (Bloco 4); “Notou maior gentileza em relação aos outros, após o programa?” (Bloco 5); “Notou mais afecto em relação a si própria?” (Bloco 6); “Notou uma maior harmonia com a natureza?” (Bloco 7); “Já conhecia os ODS?” (Bloco 8). Os blocos finais centraram-se nas vantagens e desvantagens da participação no programa (por exemplo: “Se lhe pedisse para identificar 3 benefícios principais da sua participação neste programa, o que diria?” (Bloco 9); “Encontra algum inconveniente?” (Bloco 10).

Por questões de maior flexibilidade, uma vez que as participantes puderam responder de acordo com a sua disponibilidade, as respostas foram solicitadas por escrito. Optou-se por esta técnica de recolha de dados, por ser a mais indicada para recolher informação sobre a perspetiva e vivências das participantes (Amado, 2017), tal como pretendíamos, e por estarmos perante um grupo pequeno.

7.4. Análise de conteúdo

A análise de conteúdo foi efectuada pela dinamizadora do programa, sem recurso a *software* específico e baseou-se na metodologia de Amado (2017), tendo obedecido às seguintes etapas: 1) Fase da pré-exploração do material ou leituras flutuantes do *corpus* documental, sendo que se procedeu à leitura flutuante de todo o material escrito, com o intuito de apreender e organizar, de forma não estruturada, aspectos importantes para as próximas fases da análise; 2) Leitura vertical das entrevistas, após a qual foram identificadas, codificadas e distribuídas as unidades de registo (unidades semânticas), de acordo com uma grelha de categorias e subcategorias apriorísticas, integrantes do guião de entrevista; 3) Leituras horizontais, comparando as unidades de registo das diferentes entrevistas, criando-se posteriormente a matriz de análise de conteúdo, seguindo as regras de validação interna da matriz: exaustividade, exclusividade, homogeneidade, pertinência e objectividade (Amado, 2017).

Como método de validação ou de fidelidade, seguimos as orientações de Amado (2017) e seleccionámos uma amostra aleatória do *corpus* documental. Essa amostra foi categorizada por duas cotadoras (a primeira e a segunda autoras deste artigo), de forma independente. Ambas as codificações foram comparadas, tendo em conta os acordos e os desacordos encontrados, utilizando a seguinte fórmula: $F = \frac{Ta}{(Ta+Td)} * 100$ (divide -se o total de casos de acordo (Ta) pelo somatório dos casos de acordo e desacordo (Td) (Esteves, 2006, p. 124, cit. in Amado, 2017, p. 340). No nosso caso, encontrámos uma percentagem de acordo entre cotadoras, na ordem dos 94%, valor que indica uma elevada fiabilidade da matriz.

8. Resultados

Quais as mudanças encontradas pelas estudantes, após a participação no programa?

Os principais resultados da adaptação da “Aventura MindSerena” a alunos do ensino superior foram muito positivos, sendo descritas mudanças importantes, em várias dimensões da vida das estudantes. As mudanças descritas pelas participantes, após a participação no programa “Aventura MindSerena”, agruparam-se em três grandes categorias: mudanças na relação com os outros (Quadro 2); mudanças na relação com o ambiente (Quadro 3); e mudanças na relação consigo própria (Quadro 4). No que diz respeito à relação com os outros, as mudanças mais valorizadas pelas participantes traduzem-se numa maior tolerância, maior atenção e mais empatia em relação aos outros (Quadro 2). No que se refere à relação com o meio ambiente, as mudanças mais valorizadas são de carácter afectivo, nomeadamente maior paz interior e espirituais, como é o caso de uma maior harmonia com o meio ambiente. Nesta dimensão, embora mantenham as preocupações com o meio ambiente, aumentaram os comportamentos de cuidado com o mesmo (Quadro 3). É na relação consigo próprias que as participantes descrevem maiores mudanças, sendo as mais valorizadas, maior tolerância e atenção, mais compaixão e auto-compaixão, um aumento na auto-estima e no auto-cuidado (Quadro 4). Em suma, após o envolvimento no programa, as participantes demonstraram principalmente alterações nas suas atitudes, manifestando uma conexão consigo mesmas e com os demais, caracterizada por uma maior aceitação, um maior foco nas necessidades próprias e alheias, um aumento da empatia, compaixão, auto-compaixão e autocuidado. Essas transformações também se reflectem numa relação mais cuidadosa com o meio ambiente. Os principais resultados, encontram-se sintetizados nos Quadros 2, 3 e 4.

Quadro 2. Principais mudanças descritas pelas participantes nas relações com os outros, após o programa “Aventura MindSerena”

Subcategorias	Indicadores	Unidades de Registo	Freq.
Atitudinais	Mais tolerante	"Senti que me tornei <u>mais tolerante</u> "(P6); " <u>Uma maior tolerância</u> , a compreender o outro antes de julgar"(P3); " <u>Menos julgamentos</u> "(P4)	3
	Mais empática	"Por vezes não conseguia <u>colocar-me no lugar do outro</u> quando estava mais irritada ou frustrada e <u>agora sinto-me mais capaz disso</u> "(P6); "(...) a ter empatia com todos"(P3); " <u>Maior empatia</u> "(P3)	2
	Mais atenta	"Acredito que passei a <u>estar mais atenta às necessidades das outras pessoas</u> , e a escutá-las ativamente"(P2); "Sinto (...) que me tornei <u>mais atenta</u> "(P6)	2
	Mais carinhosa	"Ver as pessoas com mais <u>carinho</u> "(P3)	1
	Mais compassiva	" <u>Maior compaixão</u> "(P4)	1
	Mais humana	"Permitiu ver o mundo e as pessoas (...) <u>mais humanamente</u> "(P3)	1
	Mais cuidadosa	"Sim, <u>mais cuidadosa</u> com certos pormenores em relação aos outros"(P4); " <u>Mais cuidado</u> /amor ao próximo"(P4)	1
	Mais paciente	"(...) <u>mais paciente</u> (em relação aos outros)"(P4)	1
	Mais calma	"Sim, uma grande mudança foi a <u>calma</u> . Passei a conseguir me relacionar com mais pessoas de uma forma bem mais leve"(P3)	1
Comportamentais	Ajudar os outros	" <u>Ajudar ao próximo</u> "(P4)	1
	Maior Harmonia	" <u>Maior harmonia</u> no viver em conjunto"(P4)	1

Legenda: P=Participante

Quadro 3. Principais mudanças descritas pelas participantes na relação com o ambiente, após o programa “Aventura MindSerena”

Subcategorias	Indicadores	Unidades de Registo	Freq.
Afectivas	Sentimento de Paz	"Cada vez mais a natureza me dá <u>bem-estar e paz</u> "(P1); "(...) sentindo também <u>mais paz interior</u> "(P6)	2
Atitudinais	Preocupação com a natureza	"As <u>preocupações mantêm-se</u> , já era bastante atenta"(P1); "Antes do programa já me preocupava e sinto apenas que essa <u>preocupação se manteve</u> "(P5); "Penso que <u>sempre tive alguma preocupação com a natureza</u> "(P6)	3
	Maior consciência ambiental	"Maior <u>consciencialização</u> em relação ao meio ambiente"(P4)	1
Espirituais	Harmonia com o ambiente	"(...)ajudou-me a sentir-me em <u>maior harmonia com o ambiente</u> "(P6); "Foi como se me <u>reentrasse com o mundo</u> que me acolheu"(P2); "Uma leitura de <u>maior identificação</u> , (com o ambiente)"(P4)	2
	União com o Universo	" <u>A união com o universo se</u> encontra num processo de ressignificação pessoal"(P3)	1
Comportamentais	Cuidado com a natureza	"(passei a ter mais consciência do consumo e como cada ação afeta o ambiente), <u>e tento fazer o possível no meu dia a dia</u> "(P3); "Ainda <u>de maior cuidado</u> ...(com a natureza)"(P4)	2

Legenda: P=Participante

Quadro 4. Principais mudanças descritas pelas participantes na relação consigo própria, após o programa “Aventura MindSerena”

Subcategorias	Indicadores	Unidades de Registo	Freq.
Atitudinais	Mais compassiva/auto-compassão	"Sim, estou mais <u>compassiva</u> "(P1); "Estou a explorar a <u>auto-compassão</u> "(P2); "Sinto-me com mais <u>auto-compassão</u> "(P6); "(Um benefício do programa) foi a <u>auto-compassão</u> "(P1)	3
	Mais tolerante/compreensiva	"Estou mais <u>tolerante</u> "(P1); "Estou mais tolerante"(P2); "Notei que estou mais <u>compreensiva e tolerante</u> em certas situações como, por exemplo, quando estou mais frustrada"(P5); "sinto-me mais <u>tolerante</u> comigo mesma"(P6)	4
	Menos criticismo	"Notei (...) e que <u>não me critico</u> tanto"(P5)	1
	Mais gentil	"Tento ser <u>mais gentil</u> comigo própria"(P2)	1
	Menos reatividade	"Adoção de técnicas aprendidas perante algumas situações (...), <u>menos reactiva</u> "(P4); "Mas acredito que a melhor mudança foi entender que <u>resolver as coisas com conversa</u> sem devolver na mesma moeda é bem melhor"(P3)	2
	Mais atenta/consciente/observadora	"Antes do Mindserena <u>eu tinha a tendência de reagir sem pensar</u> "(P3) " <u>Abrazei também a atenção plena</u> , ao ambiente que me rodeia, às sensações corporais e às minhas emoções"(P2); "A questão da discrepância entre o interior e o exterior, quicá <u>porque me sinto mais atenta</u> , também se revela aqui"(P2); " <u>Senti que estava muito mais presente</u> enquanto fazia algumas tarefas"(P6); "Em termos de atenção <u>sinto que me consigo focar muito melhor</u> numa só tarefa, dispersando menos do que antes"(P6); " <u>Sim, fiquei mais atenta</u> "(P1); "(Um benefício do programa) foi <u>apreciar mais o momento</u> "(P1); "Maior proveito dos dias em <u>atenção plena</u> "(P2); " <u>Mais focada</u> "(P4)	4
	Mais amor próprio/autoestima	" <u>Devo me olhar com mais carinho</u> especialmente fisicamente"(P3); "Se sei quem sou, é meio caminho andado para <u>reconhecer o meu valor</u> "(P2); " <u>Mais amor-próprio</u> "(P3,P4)	3
	Maior descentração	"Sim, ao mudar o meu ponto de vista e tentar <u>ver as coisas mais por fora</u> "(P3); " <u>Mente mais aberta</u> "(P3)	1
	Olhar mais sereno, tranquilo, paciente	"uma forma mais <u>tranquila e paciente</u> em encarar os problemas, alguns"(P4); "(...) e estar mais <u>tranquila</u> acabando por até ter mais produtividade e <u>serenidade</u> "(P4); "Capacidade de resolução de problemas <u>com mais calma</u> "(P3) "Senti-me <u>mais tranquila</u> no geral"(P6)	2
	Reflexão	"Notei, <u>maior análise</u> interior"(P4)	1
Afectivas	Mais felicidade	"Deu-me também <u>felicidade</u> "(P4)	1
	Mais Paz interior	"Deu-me (...) <u>paz interior</u> "(P4); "(Um benefício do programa) mais paz"(P1)	2
	Emoções mais positivas	"Desencadeando <u>emoções mais positivas</u> "(P4)	1
	Maior gestão emocional	"Afirmo que os momentos <u>de ansiedade e de medo reduziram significativamente</u> e que deixei de precisar de ajuda externa para me controlar em situações de stress"(P2); "Melhor <u>gestão emocional</u> "(P2)	1
Comportamentais	Autocuidado	"Permito-me <u>descansar</u> "(P2); "Despender de <u>tempo para as coisas que gosto</u> "(P2); " <u>Maior autocuidado</u> "(P4)	2

9. Discussão

Os resultados vão ao encontro dos encontrados com a aplicação do programa MindSerena, junto de estudantes dos 6º ao 8º anos (Mano et al., 2019), nomeadamente no que respeita ao aumento das capacidades atencionais, da auto-regulação emocional e, conseqüentemente, do aumento de comportamentos pró-sociais das estudantes, traduzidos em relações mais positivas, mais tolerantes e menos reactivas, a nível das relações interpessoais. Tal pode ser observado nas seguintes afirmações das participantes:

"Mas acredito que a melhor mudança foi entender que resolver as coisas com conversa sem devolver na mesma moeda, é bem melhor"(P3);

"Senti que me tornei mais tolerante (...) por vezes não conseguia colocar-me no lugar do outro quando estava mais irritada ou frustrada e agora sinto-me mais capaz disso"(P6).

Estes resultados, apesar de obtidos com estudantes do ensino superior, e serem ainda provenientes de um grupo reduzido de participantes, revelam uma boa convergência quanto aos efeitos do programa “Aventura MindSerena”. Vão também ao encontro do que esperávamos com o presente estudo de adaptação.

No fundo, estas mudanças parecem abranger um amplo espectro, suscitando também uma transformação na perspectiva das estudantes, acerca de si próprias, dos outros e do planeta. Uma mudança, podemos dizer, de ordem ontológica, holística, como é designada por alguns autores (Bai et al., 2009; Reis & Oliveira, 2016) que advém, sobretudo, do aumento da capacidade de descentração e reperspectivação da experiência e do aumento

da intencionalidade e da ética do cuidar, aspectos essenciais dos programas de intervenção baseados no Mindfulness e compaixão.

Nesse sentido, os nossos resultados revelam-se também alinhados com os de outros estudos, no âmbito do ensino superior, quer portugueses quer de âmbito internacional, onde igualmente se obtiveram resultados semelhantes, mostrando uma transformação na perspectiva de vida dos participantes, assim como melhorias na atenção e concentração, na redução da reactividade emocional (e.g., Ergas & Hadar, 2021; Oliveira, 2019; Ray & Cohen 2021). Tal pode ser constatado nos seguintes testemunhos:

“Conhecimento sobre o MindSerena. Algo que me permitiu ver o mundo e as pessoas com mais carinho e mais humanamente”(P3);

“Sim, ao mudar o meu ponto de vista e tentar ver as coisas mais por fora vi que o considerado, antes por mim, erro não passava de uma diferença e que não tinha problema”(P3);

“Sinto (...) melhor proveito dos dias em atenção plena com o mundo e com os nossos objetivos pessoais”(P2);

“Em termos de atenção sinto que me consigo focar muito melhor numa só tarefa, dispersando menos do que antes. Outro aspeto foi que senti que estava muito mais presente enquanto fazia algumas tarefas, e penso que enquanto der continuidade à prática, estes aspetos se irão manter”(P6).

Os resultados encontrados neste nosso trabalho revelam-se ainda concordantes com o aumento da auto-compaixão e diminuição do stress e ansiedade, entre outros (Gonzalez-Garcia et al., 2021; Zhu et al., 2021) e encontram-se expressos nos seguintes relatos:

“Tal como me sinto mais tolerante com os outros, sinto-me mais tolerante comigo mesma, com mais auto-compaixão”(P6);

“Afirmando que os momentos de ansiedade e de medo reduziram significativamente e que deixei de precisar de ajuda externa para me controlar em situações de stress”(P2).

O aumento da consciência ambiental foi uma importante mudança relatada pelas estudantes, apesar de manifestarem terem tido sempre preocupações com o meio ambiente. Tal resultado vai ao encontro, quer de uma das principais especificidades da “Aventura MindSerena”, quer da filosofia de base subjacente às abordagens de Mindfulness, ligada ao respeito profundo pela vida, incluindo o cuidado com o planeta (Ritcher & Hunecke, 2002):

“Penso que sempre tive alguma preocupação com a natureza, mas acho que sentir-me mais focada e tranquila ajudou-me a sentir-me em maior harmonia com o ambiente, sentindo também mais paz interior”(P6);

“Passei a ter mais consciência do consumo e como cada ação afeta o ambiente, e tento fazer o possível no meu dia a dia”(P3).

O formato online do programa foi valorizado pelas participantes, bem como a utilização de plataformas como o Youtube e o Moodle para a congregação de materiais de diferentes tipos, tais como vídeos, pastas com bibliografia, ficheiros áudio, etc. Por esta razão, do nosso ponto de vista, estas são práticas a manter em edições futuras, pois ajudam a reduzir os obstáculos à participação dos estudantes do ensino superior, neste tipo de iniciativas.

10. Limitações e sugestões para investigação futura

Pensamos que o facto de o programa ter sido implementado durante uma pandemia foi o principal factor impeditivo de mais estudantes se inscreverem e participarem no programa, impedindo a obtenção de resultados considerados mais robustos. Assim, o reduzido número de participantes, e apenas do sexo feminino, leva a que se assumam os resultados obtidos como de carácter ainda exploratório.

O facto de não ter havido qualquer tipo de constituição e selecção aleatória dos participantes, e de não se ter podido utilizar um plano metodológico com grupo de controlo, não permite avançar com a generalização dos resultados, nem para os estudantes de cursos ligados à saúde, nem para os do ensino superior como um todo, muito embora, como mencionado, os resultados tendam a convergir bastante com os encontrados por outros estudos.

As respostas ao guião da entrevista através de email, e não a uma situação de entrevista real, também não possibilitaram um maior aprofundamento da complexidade de dinâmicas que o processo da “Aventura MindSerena” possa ter desencadeado. Igualmente, as expectativas elevadas das participantes quanto aos benefícios do Mindfulness, logo no início do programa, tal como por elas mencionado, e uma predisposição positiva para este tipo de abordagens, podem ter afetado os resultados, uma vez que revelavam, à partida, uma grande motivação para a participação, não se sabendo, por isso, se com estudantes menos predispostos para este tipo de programas os resultados seriam idênticos.

Tendo em conta as limitações identificadas, sugerem-se estudos futuros que as possam colmatar, assim como se consideram necessárias mais investigações, efectuadas num contexto mais estável e previsível, para dar continuidade ao processo de validação que se iniciou.

11. Considerações finais

A adaptação de programas de Mindfulness tem vindo a ser efectuada não só num contexto de investigação, mas também por profissionais que pretendem que estes programas melhor sirvam as populações com quem trabalham, nos seus contextos específicos. É o caso do estudo de adaptação descrito neste artigo, efectuado no âmbito de uma investigação de pós-doutoramento. Durante a pandemia da doença Covid-19, foi adaptado o programa “Aventura MindSerena”, a estudantes do ensino superior, na Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Setúbal, com resultados preliminares bastante promissores. A especificidade deste programa, no que respeita sobretudo à incorporação dos Objectivos do Desenvolvimento Sustentável, bem como a dupla vertente que o Mindfulness possui, ao nível da saúde mental e a nível educacional, permitindo uma transformação na forma como as participantes perspectivam a vida, e impactando positivamente na sua saúde mental e na forma como enfrentam desafios complexos, leva-nos a considerar o programa como uma proposta muito original e relevante no contexto educativo da sociedade contemporânea. O programa “Aventura MindSerena” parece, assim, emergir como um valioso aliado, para a construção de um ensino superior voltado para o desenvolvimento harmonioso e holístico dos estudantes e para a preservação dos ambientes naturais. São, porém, necessários mais estudos, com amostras maiores, mais equilibradas do ponto de vista do género, e com outros desenhos metodológicos para continuar a investigar esta importante temática.

Esperamos, com este trabalho, ter contribuído para dar a conhecer este programa e para promover a sua implementação e investigação no âmbito de instituições de ensino superior.

Referências

- Amado, J. (2017) (Org.). *Manual de investigação qualitativa em educação* (3ª ed.). Imprensa da Universidade de Coimbra. <https://doi.org/10.14195/978-989-26-1390>
- Almeida, J. (2015). *A saúde mental global, a depressão, a ansiedade e os comportamentos de risco nos estudantes do ensino superior: Estudo de prevalência e correlação*. [Tese de Doutoramento, Instituto Politécnico de Castelo Branco]. Repositório Científico do Instituto Politécnico de Castelo Branco. <http://hdl.handle.net/10400.11/2939>
- Almeida, L. S., Soares, A. P., & Ferreira, J. A. G. (2000). Transição e adaptação à universidade: Apresentação de um questionário de vivências académicas (QVA). *Psicologia*, 14(2), 189-208. <https://doi.org/10.17575/rpsicol.v14i2.471>
- Anjos, F., Miranda, C., Alves, P., Videira, L., Vieira, R., & Lobo, A. (2015). Estudo do stresse e saúde mental global dos estudantes universitários de enfermagem. *Saúde: do Desafio ao Compromisso*, 16, 16-27. [Saúde: do Desafio ao Compromisso \(researchgate.net\)](http://www.researchgate.net)
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Bai, H., Scott, C., & Donald, B. (2009). Contemplative pedagogy and revitalization of teacher education. *Alberta Journal of Educational Research*, 55(3), 319-334. <https://doi.org/10.11575/ajer.v55i3.55330>
- Bao, W. (2020). COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human behavior and emerging technologies*, 2(2), 113-115. <https://doi.org/10.1002/hbe2.191>

- Barbezat, D. P., & Bush, M. (2014). *Contemplative practices in higher education: Powerful methods to transform teaching and learning*. Jossey-Bass.
- Bamber, M. D., & Morpeth, E. (2019). Effects of mindfulness meditation on college student anxiety: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10(2), 203-214. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0965-5>
- Barros, R. N. D., & Peixoto, A. D. L. A. (2023). Integration to higher education and mental health: A study in a Brazilian public federal university. *Avaliação: Revista da Avaliação da Educação Superior (Campinas)*, 27, 609-631. <https://doi.org/10.1590/S1414-40772022000300012>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241 <https://doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Ergas, O. (2015). The deeper teachings of mindfulness-based 'interventions' as a reconstruction of 'education'. *Journal of Philosophy of Education*, 49(2), 203-220. <https://doi.org/10.1111/1467-9752.12137>
- Ergas, O., & Hadar, L. L. (2021). Does mindfulness belong in higher education? An eight year research of students' experiences. *Pedagogy, Culture & Society*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/14681366.2021.1906307>
- Froeseler, M. V. G. (2019). *Percepções de adultez emergente e indicadores de saúde mental entre jovens brasileiros* [Tese de Doutorado em Psicologia, Universidade Federal de Minas Gerais]. Repositório da Universidade Federal de Minas Gerais. <http://hdl.handle.net/1843/31622>
- González-García, M., Álvarez, J. C., Pérez, E. Z., Fernandez-Carriba, S., & López, J. G. (2021). Feasibility of a brief online mindfulness and compassion-based intervention to promote mental health among university students during the COVID-19 pandemic. *Mindfulness*, 12(7), 1685-1695 <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01632-6>
- Jayawardene, W. P., Lohrmann, D. K., Erbe, R. G., & Torabi, M. R. (2017). Effects of preventive online mindfulness interventions on stress and mindfulness: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Preventive medicine reports*, 5, 150-159. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.11.013>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12(1), 281-306 <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564844>
- Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Bantam Books.
- Macaskill, A. (2013). The mental health of university students in the United Kingdom. *British Journal of Guidance & Counselling*, 41(4), 426-441. <https://doi.org/10.1080/03069885.2012.743110>
- Mancini, T., Caricati, L., Panari, C., & Tonarelli, A. (2015). Personal and social aspects of professional identity: An extension of Marcia's identity status model applied to a sample of university students. *Journal of Vocational Behavior*, 89, 140-150. <http://dx.doi.org/10.1016/j.jvb.2015.06.002>
- Mano, P., Pereira, R., Quadros, C., Oliveira, A., Freitas, P., & Pinheiro, M. R., (2019). Mindserena: Desenvolvimento de competências atencionais e socioemocionais baseadas no mindfulness em alunos do 2º e 3º ciclos. In F. H. Veiga (Coord.), *Envolvimento dos alunos na Escola. Perspetivas da Psicologia e Educação – Inclusão e diversidade* (pp. 441-455). Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/45401>
- Oliveira, A. L., & Antunes, B. M. G. (2014). A pedagogia contemplativa no ensino superior: Para uma abordagem completa ao que o ser humano convoca. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 48(2), 43-60.
- Oliveira, A. L., (2019). Pedras no caminho: O olhar qualitativo sobre o mindfulness em contexto universitário. In Marques Pinto, A., & Sampaio de Carvalho, J. (Coords.), *Mindfulness em contexto educacional* (pp. 109-122). Coisas de Ler.
- Oliveira, A. L. (2020). Mindfulness em contexto educativo: Projeto de aprendizagem socioemocional Mindserena. In A. A. A. Carvalho (Org.), *Aplicações para dispositivos móveis e estratégias inovadoras na educação* (pp. 141-151). Ministério da Educação. <https://www.dge.mec.pt/noticias/aplicacoes-para-dispositivos-moveis-e-estrategias-inovadoras-na-educacao>

- Richter, N., & Hunecke, M. (2022). Mindfulness, connectedness to nature, personal ecological norm and pro-environmental behavior: A daily diary study. *Current Research in Ecological and Social Psychology, 3*, 100038. <https://doi.org/10.1016/j.cresp.2022.100038>
- Santos, M. L. (2011). *Saúde mental e comportamentos de risco em estudantes universitários* [Tese de Doutoramento em Psicologia, Universidade de Aveiro.]. Repositório Institucional da Universidade de Aveiro. <http://hdl.handle.net/10773/6738>
- Silveira, C., Norton, A., Brandão, I., & Roma-Torres, A. (2011). Saúde mental em estudantes do ensino superior. *Acta Médica Portuguesa, 24*, 247-256.
- Silvério, M. S. (2022). *Utilização de redes sociais na adultez emergente e impacto percebido no desempenho académico e saúde mental*. [Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra]. Repositório Científico da Universidade de Coimbra. <http://hdl.handle.net/10316/104021>
- Simmons, G., & Redman, J. (2018). Teaching mindfulness online. *JANZSSA-Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association, 26*(1). <https://doi.org/10.30688/janzssa.2018.07>
- Tortella, G. R., Seabra, A. B., Padrão, J., & Díaz-San, J. R. (2021). Mindfulness and other simple neuroscience-based proposals to promote the learning performance and mental health of students during the COVID-19 pandemic. *Brain Science, 11*, 552. <https://doi.org/10.3390/brainsci11050552>
- Weis, R., Ray, S. D., & Cohen, T. A. (2021). Mindfulness as a way to cope with COVID-19-related stress and anxiety. *Counselling and Psychotherapy Research, 21*(1), 8-18. <https://doi.org/10.1002/capr.12375>
- Zhu, W., Chen, X., Zhao, Y., Xu, S., Wang, X., Xu, J., ... & Xu, Y. (2021). Mindfulness practice for protecting mental health during the COVID-19 pandemic. *Translational Psychiatry, 11*(1), 329. <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01459-8>