

PRÁTICAS DE *MINDFULNESS* NA TERAPIA DE ACEITAÇÃO E COMPROMISSO EM PACIENTES COM TRANSTORNOS ANSIOSOS¹

Juliana de Mesquita Neto²

Luan Paris Feijó³

Resumo

O aumento dos transtornos de ansiedade tem sido uma preocupação crescente na sociedade contemporânea, afetando pessoas de todas as idades e gerando impactos significativos na qualidade de vida. Diante desse cenário, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e as intervenções baseadas em *Mindfulness* surgem como abordagens terapêuticas promissoras para o tratamento desses transtornos. Este estudo teve como objetivo avaliar a eficácia da ACT e do *mindfulness* no tratamento dos transtornos de ansiedade, bem como investigar sua capacidade de promover a remissão dos sintomas ansiosos. Foi realizada uma revisão da literatura, abrangendo estudos que investigaram a eficácia da ACT e do *mindfulness* no tratamento da ansiedade. As pesquisas foram conduzidas em bases de dados científicas, como PubMed, BVS e PsycINFO/APA. Foram incluídos estudos publicados entre 2020 e 2024 que atendiam aos critérios de inclusão, como alinhamento com o objetivo do estudo, disponibilidade aberta dos artigos e natureza de estudos primários. Os dados foram analisados de forma qualitativa e categorizados de forma narrativa. Os estudos analisados revelaram que tanto a ACT quanto o *Mindfulness* demonstraram ser eficazes na redução dos sintomas de ansiedade. Recomenda-se que estudos futuros explorem a eficácia da ACT e das intervenções baseadas em *mindfulness* em diferentes populações, bem como investiguem os mecanismos neurobiológicos e psicológicos que contribuem para a redução dos sintomas de ansiedade.

Palavras-chave: Psicoterapia; Terapia de Aceitação e Compromisso; *Mindfulness*; Ansiedade.

¹ Artigo derivado do Trabalho de Conclusão de Curso, como requisito parcial para obtenção do título de bacharela em Psicologia.

² Estudante do curso de Psicologia da Universidade La Salle, Unilasalle Canoas, matriculada na disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II, sob orientação do Prof. Dr. Luan Paris Feijó. Contato eletrônico: juliana.202020296@unilasalle.edu.br

³ Psicólogo, doutor em Psicologia pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos, Unisinos. Atualmente trabalha na área da psicologia clínica e como professor na Universidade La Salle, Unilasalle Canoas. Contato eletrônico: luan.feijo@unilasalle.edu.br.

Abstract

The increase in anxiety disorders has been a growing concern in contemporary society, affecting people of all ages and generating significant impacts on quality of life. Given this scenario, Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and Mindfulness-based interventions emerge as promising therapeutic approaches for treating these disorders. This study aimed to evaluate the effectiveness of ACT and mindfulness in treating anxiety disorders, as well as investigating their ability to promote remission of anxious symptoms. A literature review was carried out, covering studies that investigated the effectiveness of ACT and mindfulness in treating anxiety. The searches were conducted in scientific databases, such as PubMed, VHL and PsycINFO/APA. Studies published between 2020 and 2024 that met the inclusion criteria were included, such as alignment with the objective of the study, open availability of articles and nature of primary studies. The data were analyzed qualitatively and categorized narratively. The studies analyzed revealed that both ACT and Mindfulness have been shown to be effective in reducing anxiety symptoms. It is recommended that future studies explore the effectiveness ACT and mindfulness-based interventions in different populations, as well as investigate the neurobiological and psychological mechanisms that contribute to the reduction of anxiety symptoms.

Keywords: Psychotherapy; Acceptance and Commitment Therapy; Mindfulness; Anxiety.

INTRODUÇÃO

O diagnóstico de transtornos de ansiedade e/ou sintomas ansiogênicos, como respiração acelerada, dores do peito, falta de ar, náuseas, suores, tremores, pensamento acelerado e entre outros sinais psicopatológicos (Associação Americana de Psicologia [APA], 2023), atinge crescentemente a população brasileira, desde crianças, adolescentes, adultos e idosos. No entanto, os adultos com suas diversas tarefas diárias acabam se sobrecarregando mais e com isso se sentindo cansados, ansiosos e por muitas vezes podendo desencadear problemas de saúde mental. Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS) apontam que o Brasil é o país com o maior número de pessoas ansiosas, sendo que uma em cada quatro pessoas no país sofrerá com algum transtorno mental ao longo da vida (Conselho Nacional de Saúde [CNS], 2023). No Brasil, 37% das pessoas estão com estresse extremamente severo, enquanto 59% se encontram em estado máximo de depressão e a ansiedade atinge níveis mais altos, chegando a 63% (CNS, 2023). Nesse contexto, as taxas de pessoas ansiosas demonstram a importância de

intervenções pautadas em evidências científicas, para que profissionais da saúde mental possam auxiliar os seus pacientes

Os transtornos de ansiedade diferem entre si nos tipos de objetos ou situações que induzem medo, ansiedade ou comportamento de esquiva e na ideação cognitiva associada. Assim embora os transtornos de ansiedade tendem a ser altamente comórbidos entre si, podem ser diferenciados pelo exame detalhado dos tipos de situações que são temidos ou evitados e pelo conteúdo dos pensamentos ou crenças associados (APA, 2023). Existem diversos Transtornos de Ansiedade, a maioria deles a eficácia de intervenções de psicoterapia e combinações medicamentosas vem obtendo sucesso. Dentre os Transtornos relacionados estão: Transtorno de Ansiedade de Separação, Mutismo Seletivo, Fobia específica, Transtorno de Ansiedade Social (Fobia social), Transtorno do Pânico, Especificador de Ataque do Pânico, Agorafobia, Transtorno de Ansiedade Generalizado, Transtornos de Ansiedade Induzido por Substâncias/Medicamentos, Transtornos de Ansiedade Devido a Outra Condição Médica, Transtorno de Ansiedade Específico e Transtorno de Ansiedade Não-Específico (APA, 2023).

Nesse sentido, a psicoterapia tem um papel fundamental no tratamento de Transtorno de ansiedade e de seus sintomas, trazendo muitas vezes o alívio de muitos deles, ou mesmo a remissão completa, através de intervenções e técnicas psicoterápicas e psicoeducação. Diante disso, contribuindo para o Tratamento de Transtornos de Ansiedade ou sintomas ansiogênicos pode-se utilizar técnicas e práticas de *mindfulness* (atenção plena) (Almeida; Rocha; Silva, 2021).

O *mindfulness* mais conhecido como atenção plena é estar completamente desperto e consciente do momento presente enquanto está realizando alguma tarefa. Além de estar conectada no momento presente, pode-se relatar outros benefícios para o bem estar e a saúde (Penman & Williams, 2015). Entre eles: a prática da atenção plena afeta positivamente os padrões cerebrais responsáveis pela ansiedade e pelo estresse, e meditadores regulares têm relacionamentos mais estáveis e se sentem mais felizes do que a média das pessoas (Presciutti *et al.*, 2022).

Neste sentido, a partir do *mindfulness*, busca-se utilizar também na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), como abordagem para a prática clínica para pacientes com Transtornos de Ansiedade e/ou sintomas aniogênicos. A ACT, nasce a partir das Terapias comportamentais contextuais, mais conhecida como terapia da terceira geração ou terapias da terceira onda. A ACT tem por objetivo, um modelo de flexibilidade psicológica subjacente, está focado em um conjunto limitado de processos coerentemente relacionados que contribuem

para a adaptabilidade humana e seu oposto, a psicopatologia e o sofrimento humano (Hayes, 2008; Hayes *et al.*, 2021).

A ACT propõe um modelo de transformação comportamental (Hayes *et al.*, 2021). Este modelo unificado se baseia em um conjunto integrado de princípios que visam elucidar a totalidade da experiência humana, desde comportamentos saudáveis até a psicopatologia. Através destes princípios, a ACT busca promover a flexibilidade dos processos cognitivos e aumentar a conexão com as consequências imediatas dos comportamentos, guiados por uma vida baseada em valores (Saban & Kovac., 2024).

A base do modelo unificado de mudança da ACT é conhecida como flexibilidade psicológica. Este construto encapsula a capacidade de estar plenamente presente no momento atual e adaptar o comportamento conforme os valores estabelecidos (Hayes *et al.*, 2020).

Sendo assim, *mindfulness*, na ACT, é praticar o Eu como perspectiva e não como conteúdo. A intenção é aumentar a consciência que a pessoa pode ter de sua vivência interior (emoções, pensamentos, sensações) por habilidades que envolvem observação e aceitação (Vandenberghe & Souza 2006). No contexto da ACT, a aplicação do *mindfulness* com pacientes ansiosos envolve orientá-los a observar suas experiências internas, como pensamentos, emoções e sensações físicas, com uma atitude de aceitação e não julgamento. Isso permite que desenvolvam uma maior consciência dessas experiências, reduzindo a tendência de reagir impulsivamente a elas e promovendo uma resposta mais adaptativa diante da ansiedade (Almeida; Rocha; Silva, 2021). Considerando essas premissas, o presente artigo tem por objetivo apresentar intervenções baseadas em *mindfulness* na perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso em pacientes com Transtornos de Ansiedade para que os mesmos obtenham uma melhor qualidade de vida e bem estar subjetivo.

REVISÃO DA LITERATURA

ANSIEDADE

A ansiedade em seus diversos contextos vem sendo preocupante para a maioria da população, pois seus sintomas normalmente são: preocupações excessivas, falta de ar, medo, taquicardia, sudorese e em alguns casos sensação de cansaço. Com tudo, em casos extremos a ansiedade nos ajuda a evitar situações que oferecem risco à vida. Em cenários menos extremos, a ansiedade nos ajuda a nos prepararmos para uma ameaça a algo com o qual nos importamos (Hayes *et al.*, 2021). Além disso, os indivíduos que sofrem de Transtornos de Ansiedade e/ou

sintomas ansiogênicos, tendem a serem prejudicados emocionalmente e comportamentalmente, pois tem seus aspectos fisiológicos muitas vezes prejudicados. Para algumas pessoas, uma das formas de nosso cérebro fazer isso é mudando nossa sensação corporal. Já para outras pessoas, as sensações físicas associadas à ansiedade são menos imperceptíveis ou simplesmente não tão intensas (Hofmann, 2014).

De acordo com a Associação Americana de Psicologia [APA], 2023, os Transtornos de Ansiedade se diferenciam do medo ou da ansiedade adaptativos por serem excessivos ou persistirem além de períodos apropriados ao nível de desenvolvimento. Eles diferem do medo ou da ansiedade provisórios, com frequência induzidos por estresse por serem persistentes (APA, 2023).

Existem diversos tipos de Transtornos de Ansiedade, do qual a maioria é tratável com psicoterapia, medicações ou intervenções que sejam benéficas ao paciente. Segundo o Manual Diagnóstico e Estatísticos de Transtornos Mentais, DSM-5 - TR estão relacionados os Transtornos de Ansiedade: Transtorno de Ansiedade de Separação, Mutismo Seletivo, Fobia específica, Transtorno de Ansiedade Social (Fobia social), Transtorno do Pânico, Especificador de Ataque do Pânico, Agorafobia, Transtorno de Ansiedade Generalizado, Transtornos de Ansiedade Induzido por Substâncias/Medicamentos, Transtornos de Ansiedade Devido a Outra Condição Médica, Transtorno de Ansiedade Específico e Transtorno de Ansiedade Não-Específico (APA, 2023).

TERAPIAS COMPORTAMENTAIS CONTEXTUAIS

As Terapias Comportamentais Contextuais, vem sendo muito utilizada e apresentam grande relevância para com o tratamento de pacientes com transtornos de ansiedade e/ou sintomas ansiogênicos. Dentre elas, utiliza-se da ACT, conjuntamente com o *mindfulness* como intervenção, na prática clínica (Beshai *et al.*, 2016). Estudos como o de Beshai *et al.* (2016) e Moynihan (2015) têm demonstrado que a ACT, ao integrar *mindfulness*, promove uma maior consciência das experiências internas e uma aceitação mais plena dessas experiências, o que pode reduzir a gravidade dos sintomas ansiosos e melhorar a qualidade de vida dos pacientes (Beshai *et al.*, 2016; Moynihan, 2015).

A justificativa para utilizar a ACT conjuntamente com o *mindfulness* no tratamento de transtornos de ansiedade está fundamentada na eficácia comprovada de ambas as abordagens. Estudos têm demonstrado que a ACT, ao integrar *mindfulness*, promove uma maior consciência das experiências internas e uma aceitação mais plena dessas experiências, o que pode reduzir

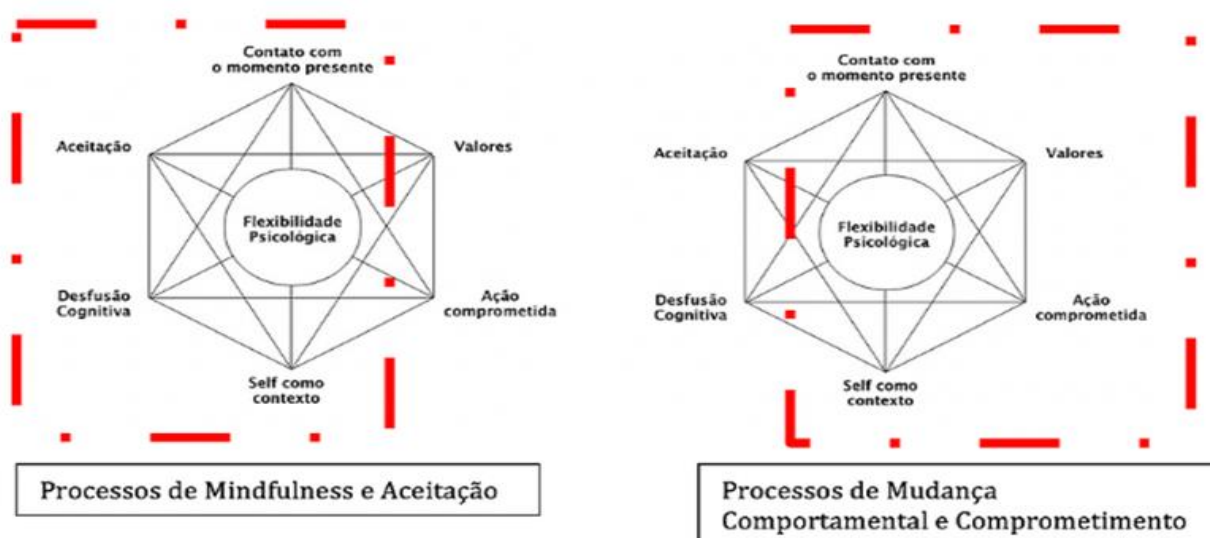
a gravidade dos sintomas ansiosos e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

Pesquisas como as de Arch *et al.* (2012) destacam os benefícios dessa combinação no tratamento da ansiedade. Arch *et al.* (2012) conduziram um estudo que estimou que aproximadamente um em cada cinco estudantes universitários ao redor do mundo sofre de algum tipo de transtorno psicológico, sendo os transtornos de ansiedade os mais comuns. Os participantes foram distribuídos aleatoriamente entre grupos de intervenção e controle. A avaliação dos níveis de ansiedade antes e depois da intervenção foi realizada utilizando o instrumento General Anxiety Disorders-7 (GAD-7). Os resultados foram analisados por meio de duas abordagens: a) análise por protocolo (Per-protocol analysis); e b) análise por intenção de tratar (Intention-to-treat Analysis). O tratamento resultou em uma redução de 39,7% na sintomatologia ansiosa entre os pacientes que completaram o tratamento (análise por protocolo, $p=0,030$) e em 30,8% entre todos os alocados para o grupo intervenção (análise por intenção de tratar, incluindo os dropouts, $p=0,035$), enquanto os controles não apresentaram redução significativa no mesmo período.

Ela tem sido desenvolvida nas últimas três décadas com a utilização de uma estratégia de desenvolvimento do conhecimento que baseia na análise do comportamento tradicional e a ampliada. (Hayes *et al.*, 2021). A partir disto pode-se dizer, que a ACT promove uma atitude de aceitar pensamentos e emoções como realmente são, e não como parecem ser (Mauss & Robinson, 2009). Sendo assim, o objetivo principal da ACT é aumentar a flexibilidade psicológica e, para atingi-lo, utiliza-se uso de seis processos psicológicos de mudança: aceitação, desfusão cognitiva, estar presente, eu como contexto, valores e ações comprometidas (Hayes *et al.*, 2021).

A utilização do *mindfulness* na ACT, baseia-se em quatro processos de intervenção, são eles: aceitação, desfusão, atenção flexível e eu como contexto. Os processos do momento presente, entre todos os componentes do modelo da ACT, se conectam mais intimamente com essas outras intervenções emergentes baseadas em *mindfulness* (Hayes *et al.*, 2021; Fletcher & Hayes, 2005; DuFrene & Wilson, 2009). No Hexaflex, um modelo que ilustra e mostra os processos de flexibilidade psicológica, segundo uma perspectiva da ACT todos os processos lado esquerdo estão envolvidos em *mindfulness* (Fletcher & Hayes, 2005; DuFrene & Wilson, 2009).

Figura 1 - Hexágono da flexibilidade psicológica.



Fonte: ACBS Brasil (2023).

De acordo com Moynihan (2015), a prática de *mindfulness* pode induzir alterações fisiológicas no cérebro dos indivíduos, caracterizadas por uma maior atividade no hemisfério esquerdo e uma desativação no hemisfério direito, mediada pelas ondas alfa. Essa intensificação da atividade no lobo frontal do hemisfério esquerdo está correlacionada com a experiência de emoções positivas e tendências de aproximação, enquanto uma maior atividade no hemisfério direito está associada a emoções de distanciamento, como destacado por Mauss e Robinson (2009). Além disso, praticantes de *mindfulness* podem demonstrar melhorias na assimetria frontal das ondas alfa, conforme observado por Williams *et al.* (2007), o que pode ter implicações benéficas, especialmente em condições como a depressão, contribuindo para a redução da vulnerabilidade do paciente. Abaixo descreve-se as intervenções baseadas em *mindfulness* no contexto da ACT.

Aceitação: Na aceitação, é aceitar o momento presente como ele é sem julgamentos ou culpa. Segundo Beshai *et al.* (2016) a aceitação é vista como escolha e envolve uma postura acolhedora para com a experiência que está sendo vivenciada, diminuindo o esforço feito para controlá-la.

Desfusão: Na desfusão é aceitar o pensamento como só um pensamento e não um fato. Segundo Monteiro *et al.* (2015) é pensada como a redução do significado literal de experiências

internas de modo que os pensamentos sejam experimentados apenas como pensamentos, os sentimentos apenas como sentimentos, e as sensações corporais como sensações corporais.

Atenção flexível: De acordo com Garland & Howard (2017) a atenção flexível compreende estar presente, prestando atenção em tudo que acontece ao seu redor. Nesse sentido, estar presente no ambiente interno e externo ajuda a experimentar o mundo como ele realmente está ocorrendo e diminui o impacto de um mundo cognitivamente construído. Estar presente implica habilidades como capacidade de regular a atenção para o agora, experimentar aberta e totalmente o que está ocorrendo e rotular e descrever tais questões de forma imparcial (Garland & Howard, 2017).

Eu como contexto: é sobre o que faz sentido para nós e o que acreditamos. Para Monteiro *et al.* (2015), o "eu" é o lugar de perspectiva que permite que eventos internos e externos sejam experimentados a partir do processo "eu/aqui/agora", sem se autodefinir por estas questões psicológicas. O eu como contexto é estimulado pela ACT através de exercícios de conscientização, metáforas e processos experienciais (Hayes; Pistorello; Biglan, 2008).

Portanto, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), ao integrar o *mindfulness*, apresenta-se como uma abordagem terapêutica eficaz e promissora no tratamento de transtornos de ansiedade. Ao cultivar a aceitação, a defusão cognitiva, a atenção flexível e a consciência do "eu" como contexto, a ACT visa aumentar a flexibilidade psicológica dos pacientes (Hayes *et al.*, 2021). Por meio desses processos, os indivíduos aprendem a se relacionar de forma mais saudável com seus pensamentos, emoções e sensações, promovendo uma redução na gravidade dos sintomas ansiosos e uma melhoria significativa na qualidade de vida.

MINDFULNESS

O *Mindfulness* (atenção plena) tem sido integrado em práticas clínicas tanto na psicologia como em outras áreas da saúde (Garland & Howard, 2017). No início do século XXI, o Ocidente é marcado por um significativo aumento do interesse pela prática da meditação, especialmente o *mindfulness*. Esse fenômeno, que transitou pela América e a Europa, encontrou suas raízes no sucesso do programa de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness* (MBSR, *Mindfulness*-Based Stress Reduction), criado por Jon kabat-Zinn professor e pesquisador da Faculdade de Medicina da Universidade de Massachusetts no final do século da década de 1970 (Cosenza, 2021), época em que *mindfulness* entra no contexto clínico de saúde (Pinho *et al.*, 2020).

O *Mindfulness*, é um estado mental, um conceito psicológico que podemos intervir tanto com técnicas, práticas ou exercícios mentais tanto meditativos como psicoeducativos em uma intervenção psicológica para pessoas que sofrem de transtornos de ansiedade e /ou sintomas ansiogênicos, conseguindo assim uma melhor tomada de decisões diariamente e melhorando e obtendo comportamentos mais adaptativos (Santos, 2022).

Portanto, a prática contínua da meditação tem por objetivo estimular o processo de metacognição no qual são trazidos para a consciência a dinâmica dos pensamentos, sentimentos e comportamentos a eles associados (Hoffman, 2014). O desenvolvimento de competências cognitivas como a memória e a percepção sensorial e a capacidade de foco e raciocínio, podem também ser potenciadas pela prática de *mindfulness* (Goleman & Davidson, 2017).

Baseado em evidências científicas existem alguns programas bem precisos e definidos para tratamentos baseados em *mindfulness*. Os programas baseados em *mindfulness*, como o Programa de Redução do Estresse Baseado em *Mindfulness* (*Mindfulness*-Based Stress Reduction Program - MBSR), a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (*Mindfulness*-Based Cognitive Therapy - MBCT), a Terapia Comportamental Dialética (Dialectical Behavior Therapy - DBT) e a Terapia de Aceitação e Compromisso (Acceptance and Commitment Therapy - ACT), são estruturados para integrar práticas de *mindfulness* com técnicas terapêuticas específicas para tratar diversas condições psicológicas (Germer, Siegel & Fulton, 2015).

O MBSR foca na redução do estresse através da meditação e práticas de atenção plena, a MBCT combina *mindfulness* com terapia cognitiva para prevenir recaídas depressivas, a DBT utiliza *mindfulness* para ajudar na regulação emocional em transtornos de personalidade borderline, e a ACT promove a aceitação e o compromisso com ações alinhadas aos valores pessoais para aumentar a flexibilidade psicológica. Esses programas são amplamente considerados efetivos, com evidências científicas demonstrando sua eficácia na redução de sintomas de estresse, ansiedade, depressão e outros problemas emocionais (Germer, Siegel & Fulton, 2015).

A partir disto, no *mindfulness* existem as práticas formais e informais. As práticas formais tem por objetivo desenvolver a meditação sentada, meditação caminhando e movimentos de yoga (Kabat-Zinn, 2021). As práticas informais são práticas com movimentos, como comer, andar, dirigir, tomar banho, com a atenção focada no que está acontecendo no momento, sem julgar ou racionalizar, visando desenvolver o treino de manter-se plenamente atento e presente (Kabat-Zinn, 2021).

Considerando o uso do *mindfulness* nos transtornos de ansiedade, verificou-se por meio dos estudos, que a sua utilização enquanto técnica psicoterápica tem potencial para remissão dos sintomas ansiosos (Kang, Choi & Ryu, 2009; Allen *et al.*, 2015; Pinho *et al.*, 2020). Estes dados sugerem que essa prática pode favorecer o aumento do bem-estar dos participantes. Contudo, há de se ter cautela na aplicação destas intervenções, uma vez que as pesquisas também informam que se for mal aplicada ao paciente ansioso, ela pode gerar ainda mais ansiedade (Fernandes *et al.*, 2022). Por isso, torna-se importante que os psicoterapeutas tenham treinamento adequado na prática ao instruir seus pacientes (Pinho *et al.*, 2020).

Um estudo realizado por Barros e Galdino (2020) explorou a eficácia de diferentes técnicas de intervenção para o tratamento da ansiedade em um paciente, destacando a importância da adaptação das abordagens terapêuticas às necessidades individuais. Inicialmente, foi observada uma redução significativa dos sintomas de ansiedade e uma melhora nas queixas iniciais do paciente, com destaque para a diminuição da ansiedade de desempenho através da dessensibilização sistemática. No entanto, a técnica não se mostrou eficaz em relação ao medo social de comer em público, o que levou o paciente a considerar interromper a terapia. A eficácia da intervenção foi avaliada por meio da análise dos escores dos instrumentos utilizados para determinar a mudança confiável. Os resultados demonstraram uma redução significativa nos escores, indicando a eficácia dos procedimentos utilizados.

Por outro lado, no estudo conduzido por Malheiros *et al.* (2023), a pesquisa visava avaliar a eficácia de um programa de *mindfulness* na redução dos sintomas de estresse e ansiedade entre estudantes de Medicina e Odontologia. Utilizando um ensaio clínico randomizado simples-cego, os acadêmicos desses cursos responderam a questionários específicos sobre sintomas de estresse e ansiedade. Dos participantes que apresentaram esses sintomas e concordaram em participar da intervenção, foram selecionados 59 e divididos aleatoriamente em grupos de *mindfulness* e de controle. Após duas semanas de intervenção, os mesmos questionários foram reaplicados para avaliar as mudanças nos sintomas. Os resultados revelaram uma alta prevalência de estresse (67%) e ansiedade (76,4%) entre os participantes.

No entanto, ao final da intervenção, não foi observada uma redução significativa nos sintomas de estresse e ansiedade no grupo que recebeu o programa de *mindfulness* em comparação ao grupo de controle. Esses resultados sugerem que, pelo menos na forma reduzida testada, o programa de *mindfulness* não foi eficaz em diminuir os sintomas de estresse e ansiedade entre os estudantes de Medicina e Odontologia da instituição estudada. Percebeu-se uma alta prevalência de sintomas de estresse e ansiedade na população estudada. Verificou-se que o programa de *mindfulness* em formato reduzido não foi capaz de diminuir

significativamente os sintomas de estresse e ansiedade em comparação ao grupo de controle, em acadêmicos de Medicina e Odontologia dessa instituição, possivelmente pela alta prevalência de sintomas e estresse entre os estudantes e também por ser um programa de curta duração (Malheiros, 2023).

Portanto, o *mindfulness* tem emergido como uma prática terapêutica promissora, sendo integrado em diversas áreas da saúde, incluindo a psicologia clínica. Suas técnicas formais e informais visam promover uma maior consciência e aceitação do momento presente, auxiliando na gestão do estresse e da ansiedade. Embora haja evidências de sua eficácia em alguns contextos terapêuticos, os resultados inconclusivos do estudo de Malheiros *et al.* (2023) destacam a falta de consenso sobre a eficácia do programa de *mindfulness* na redução dos sintomas de estresse e ansiedade entre estudantes universitários.

MÉTODO

Para atingir o objetivo que foi o de apresentar intervenções baseadas em *mindfulness* na perspectiva da Terapia de Aceitação e Compromisso em pacientes com Transtornos de Ansiedade e/ou sintomas ansiogênicos para os mesmos obterem uma melhor qualidade de vida, uma revisão narrativa da literatura foi conduzida para desenvolver a pesquisa científica proposta, com a finalidade de fundamentar teoricamente o objeto de estudo. Segundo Brizola e Fantin (2016), a revisão de literatura torna possível alcançar informações de maneira ampla, permitindo a utilização de dados existentes em várias publicações, o que possibilita a construção ou melhoramento de quadros conceituais que tratam sobre o objeto de estudo proposto.

A revisão de literatura é um método relevante na produção do conhecimento, que tem a capacidade de produzir, acerca de temas pouco explorados na literatura, a apresentação de hipóteses e interpretações que podem servir como ponto de partida para pesquisas futuras. Neste método, são desenvolvidos procedimentos para a busca de estudos, de acordo com o objeto de estudo, não se tratando de uma pesquisa aleatória. Este método pode envolver a utilização de instrumentos que permitam avaliar obras escolhidas sobre o objeto de estudo, assim como conceitos e considerações importantes para a compreensão da problemática da pesquisa (Brizola; Fantin, 2016).

A coleta de dados foi realizada por meio da busca, seleção e extração de artigos científicos. Os artigos científicos foram coletados em bases de dados de pesquisas científicas: PubMed, Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e PsycINFO/APA. Para a seleção dos artigos

científicos, foram utilizadas as palavras-chave na Língua Inglesa, tais como *Mindfulness*; *Full Attention*; *Contextual Behavioral Therapies*; *Anxiety Disorder*; *Psychotherapy*; *Anxiety*.

Os estudos incluídos no processo de análise de dados respeitaram os seguintes critérios de inclusão: (1) alinhamento ao objetivo geral do estudo, (2) ano de publicação entre 2020 a 2024, (3) artigos científicos disponíveis abertamente e (4) estudos primários, os quais são correspondentes às pesquisas originais, delimitando-se para relatos de casos, estudos de caso e de controle.

Após a seleção dos artigos científicos, foi elaborada uma planilha contendo os seguintes itens: título, ano de publicação, autores, referência, revista e endereço eletrônico dos artigos encontrados. Após a inserção, nessa planilha, de artigos encontrados, as publicações que não atendiam os critérios de inclusão foram eliminadas. Em seguida, foi utilizado um formulário de extração de dados, para obtenção das informações presentes nos artigos selecionados na etapa anterior, o qual contém os seguintes aspectos: título, área de concentração, ano de publicação, autores/as, problema de pesquisa, objetivo geral, metodologia e principais resultados. Após esta etapa, iniciou-se os procedimentos de análise de dados.

A análise dos dados coletados foi realizada conforme as orientações metodológicas de Minayo (2014), na qual se propõe o método de Análise Temática como instrumento de análise, sendo esta realizada em três fases: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados obtidos e interpretação. Na etapa de pré-análise, foi retomada a questão norteadora bem como os objetivos específicos do estudo, com a finalidade de elaborar os indicadores que vão determinar a compreensão e interpretação final dos dados coletados. Como etapa final ocorreu o tratamento dos resultados coletados assim como a sua análise e interpretação, a qual tratam-se os resultados submetendo-os à análise, de modo que essas possibilitam destacar informações obtidas e organizá-las conforme sua relevância para o estudo, relacionando-as com discussões teóricas.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

A ACT é respaldada por uma extensa base empírica que sustenta seus processos e resultados, que demonstram a eficácia da flexibilidade psicológica como modelo de mudança (Hayes *et al.*, 2008; Monteiro *et al.*, 2015; Hayes *et al.*, 2021; Almeida *et al.*, 2022; Zancan *et al.*, 2023). Liu *et al.* (2022) conduziram uma análise abrangente de 21 estudos clínicos randomizados, envolvendo um total de 519 participantes, para avaliar a eficácia da ACT e

intervenções baseadas em *mindfulness* no tratamento da ansiedade. Os resultados revelaram um tamanho médio do efeito de 0,66 (d de Cohen), indicando uma eficácia moderada das intervenções. Quando comparadas com as condições de controle, o tamanho do efeito aumentou significativamente para 0,99, sugerindo uma forte eficácia das abordagens de ACT e *mindfulness* em reduzir os sintomas de ansiedade. Em comparação com tratamentos ativos, o tamanho do efeito foi de 0,48, demonstrando que, embora eficazes, as intervenções de ACT e *mindfulness* possuem uma eficácia um pouco menor quando comparadas a outras terapias ativas. Esses achados destacam a relevância dessas abordagens terapêuticas como opções viáveis e eficazes para o manejo da ansiedade.

Ao analisar 13 estudos clínicos envolvendo 677 participantes, investigaram a eficácia da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e das intervenções baseadas em *mindfulness* no tratamento da ansiedade. A intervenção consistiu em aplicar técnicas de *mindfulness* e princípios da ACT para ajudar os pacientes a lidar com a ansiedade através da aceitação de pensamentos e sentimentos desconfortáveis e do comprometimento com ações alinhadas aos seus valores pessoais. Os resultados mostraram um tamanho médio do efeito (g de Hodge) de 0,68, indicando uma eficácia moderada dessas intervenções. Especificamente, a comparação com a lista de espera revelou um tamanho do efeito de 0,96, destacando uma forte eficácia em reduzir os sintomas de ansiedade em comparação à ausência de tratamento. Em comparação com tratamentos ativos, o tamanho do efeito foi de 0,53, sugerindo que, embora eficazes, as intervenções de ACT e *mindfulness* têm uma eficácia moderada em relação a outras terapias ativas. A conclusão desses resultados reforça a utilidade das intervenções baseadas em ACT e *mindfulness* como opções viáveis e eficazes para o tratamento da ansiedade (Lima e Gomies (2021).

A meta-análise de Almeida e Rocha (2021), envolvendo 917 participantes em 18 estudos randomizados, revelou que a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e as intervenções baseadas em *mindfulness* demonstraram superioridade em comparação com condições de controle ($g = 0,42$). No entanto, não foram encontradas diferenças significativas quando a ACT foi comparada com tratamentos estabelecidos ($g = 0,18$, $p = 0,13$). Reanalizando esses dados, De Moura *et al.* (2023) identificaram um $g = 0,49$ em comparação com as condições de controle e um $g = 0,27$ em comparação com tratamentos ativos.

Silva *et al.* (2023), ao analisar 66 estudos de componentes baseados em laboratório, encontraram que os processos da ACT apresentaram um $g = 0,68$ em comparação com controles inativos e um $g = 0,48$ em comparação com componentes de outras abordagens. Esses resultados indicam que, embora as intervenções de ACT e *mindfulness* sejam eficazes no

tratamento da ansiedade, mostrando vantagens significativas sobre condições de controle, elas apresentam uma eficácia comparável aos tratamentos estabelecidos. Os pacientes envolvidos nos estudos eram indivíduos que sofriam de ansiedade, e as intervenções focaram na aplicação de técnicas de *mindfulness* e princípios da ACT para promover a aceitação dos sintomas e o comprometimento com ações baseadas em valores pessoais.

Diversos estudos corroboram a eficácia do *mindfulness* como intervenção no contexto psicoterapêutico, especialmente na redução dos sintomas de estresse, ansiedade e depressão (Barros & Galdino, 2020; Almeida, Demarzo, Neufeld, 2020). O emprego de técnicas de *mindfulness* também está associado ao aumento dos níveis de *mindfulness*, resiliência e qualidade de vida (Lemos *et al.*, 2021). Pesquisas recentes indicam que o *mindfulness* é eficaz como intervenção complementar em adolescentes com transtornos emocionais e comorbidades (Maleki, *et al.*, 2021; Tuccar *et al.*, 2022; Foroughi *et al.*, 2024).

Ritvo *et al.* (2020) conduziram um estudo de intervenção de oito semanas, implementando práticas de *mindfulness* online em 160 estudantes, com o objetivo de reduzir os níveis de sintomas de depressão, estresse e ansiedade. Este estudo utilizou conteúdos de psicoeducação sobre práticas de *mindfulness*, fóruns de discussão e sessões online com instrutores. Os resultados foram avaliados por meio de instrumentos como o Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) e o Formulário Curto do Questionário de *Mindfulness* das Cinco Facetas (FFMQ-SF), entre outros. Ao final das oito semanas, foram coletados novos dados, os quais demonstraram uma significativa redução nos níveis de ansiedade e depressão dos participantes, além de um aumento nos escores de *mindfulness*. Portanto, os resultados demonstraram que a redução nos níveis de ansiedade foi estatisticamente significativa, com uma melhora média de 20% nos escores do BAI. Além disso, os escores de *mindfulness* aumentaram, indicando que os participantes não só reduziram os sintomas de ansiedade e depressão, mas também desenvolveram habilidades duradouras de *mindfulness*. Portanto, este estudo evidenciou a eficácia das práticas de *mindfulness* em indivíduos que apresentam sintomas de ansiedade e depressão.

Em adultos de meia-idade e idosos com sintomas depressivos, o *mindfulness* auxiliou na redução da ruminação e no aumento da resiliência, enquanto os efeitos negativos do estresse são amenizados em praticantes com maior nível de *mindfulness* (Tuccar *et al.*, 2022). Adicionalmente, estudos demonstram que a combinação de *mindfulness* com tratamento antidepressivo resulta em uma melhora significativa nos sintomas de depressão, ruminação reduzida e aumento da compaixão e *mindfulness* (Foroughi *et al.*, 2024).

Os resultados de Strohmaier (2021) indicaram que a prática de *mindfulness* foi mais eficaz do que a continuidade da medicação na redução dos sintomas depressivos residuais, na diminuição de comorbidades psiquiátricas e na melhoria da qualidade de vida nos aspectos físico e psicológico. Além disso, houve uma significativa redução no uso de medicação no grupo que recebeu terapia baseada em *mindfulness*, com 75% dos participantes interrompendo completamente o uso. Os autores concluíram que este método pode oferecer uma alternativa viável à medicação para a prevenção de recaídas.

Outro estudo, sendo uma meta-análise para avaliar o efeito das terapias baseadas em *mindfulness* no tratamento de ansiedade e depressão. Ao analisarem 39 estudos envolvendo 1.140 participantes submetidos à terapia baseada em *mindfulness*, os dados sugeriram que esta abordagem reduz significativamente os sintomas de ansiedade e depressão em uma variedade de níveis de gravidade, mesmo quando esses sintomas estão associados a outros transtornos. Este estudo demonstra que essa prática pode estar associada à redução do estresse, possivelmente devido à promoção de uma relação diferenciada com os sintomas quando estes surgem. No entanto, eles advertem que os efeitos a longo prazo para ansiedade e depressão em condições crônicas podem ser atenuados, uma vez que os sintomas podem estar relacionados a condições físicas ou a efeitos secundários de outros tratamentos (Haeghele *et al.* 2020).

Apesar das variações entre os estudos (Odgers *et al.*, 2020; Maleki, *et al.*, 2021; Tuccar *et al.*, 2022; Foroughi *et al.*, 2024), todos eles evidenciaram resultados favoráveis da aplicação de protocolos de *mindfulness* em populações clínicas com problemas internalizantes, resultando em redução da sintomatologia. Coletivamente, esses estudos sugerem que intervenções baseadas em *mindfulness* podem representar uma ferramenta crucial para promover o desenvolvimento saudável em crianças e constituem um componente terapêutico promissor no tratamento de ansiedade e depressão em jovens. Além disso, os estudos indicam elevados níveis de viabilidade e aceitação, com taxas substanciais de adesão e baixas taxas de desistência (Odgers *et al.*, 2020), e são relativamente econômicos de implementar, viabilizando sua aplicação mesmo em comunidades com recursos limitados.

Uma limitação significativa dos estudos revisados foi que todos apresentaram amostras reduzidas e nenhum incluiu um grupo controle ativo. Todos os estudos realizaram avaliações pré e pós-intervenção, com dois deles comparando os grupos de intervenção com listas de espera (Semple *et al.*, 2020; Odgers *et al.*, 2020; Lam *et al.*, 2019). Os instrumentos de avaliação em crianças são menos consolidados e frequentemente não são aplicados de forma apropriada, como o uso de medidas clínicas em populações dentro da faixa de normalidade, que podem resultar em efeitos de teto ou chão (indicando pontuações muito altas ou muito

baixas nos testes), ou mesmo mudanças estatisticamente significativas, mas clinicamente irrelevantes (Lam, 2019; Semple *et al.*, 2020).

Apesar do crescente acúmulo de evidências favoráveis, pesquisadores de renome apontam importantes limitações da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) (Hayes *et al.*, 2021). Uma dessas limitações é a competição percebida com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), que surge da divulgação da ACT como uma alternativa às abordagens cognitivas e comportamentais tradicionais, levando a questionamentos sobre a possível substituição da TCC como a abordagem psicoterapêutica dominante (Pedro *et al.*, 2021). Além disso, algumas críticas questionam as contribuições da ACT em relação à TCC tradicional, argumentando que, em geral, os tratamentos são mais similares do que diferentes, o que levanta dúvidas sobre a suposta novidade da ACT e seu mecanismo de mudança proposto em relação às abordagens já existentes (Laurito *et al.*, 2024).

Nesse contexto, a eficácia das técnicas da ACT pode ser mais bem compreendida com base na teoria cognitivo-comportamental tradicional. Críticos também argumentam que a ACT não é uma derivação direta da Terapia de Relação de Quadro (TQR), já que as técnicas que diferem dos protocolos tradicionais não estão diretamente ligadas aos fundamentos teóricos e filosóficos da ACT. Além disso, há preocupações antigas com o risco de antecipação de dados, com consenso sobre a insuficiência de suporte empírico para fundamentar as alegações feitas (Diaz-Silveira *et al.*, 2021).

Os proponentes da ACT, por outro lado, apresentam perspectivas diferentes. Eles afirmam que o conteúdo da terapia é centrado na cognição e na emoção, argumentando que é apropriado chamá-la de terapia cognitivo-comportamental (Hayes *et al.*, 2021). Quanto às dúvidas sobre a inovação da ACT, evidências recentes, como meta-análises sobre estudos de componentes e revisões sobre processos de mediação, fornecem ampla evidência das contribuições únicas da ACT. Embora seja aceito que alguns elementos da ACT não derivem diretamente da TQR, é reconhecido que várias técnicas foram emprestadas de diversas fontes, e o terapeuta eficaz utiliza a ACT de maneira funcionalmente definida (Zancan *et al.*, 2023). Hayes *et al.* (2021) apontam que, na ACT, há reinterpretação de conceitos tradicionais por meio de uma lente funcional e operacional, como demonstram as definições funcionais de *mindfulness* e valores. Diversas meta-análises reúnem dados consistentes sobre a eficácia da ACT, embora críticas diretas a componentes de outras abordagens ainda careçam de suporte empírico.

Ante ao exposto, a pesquisa sobre *mindfulness* tem avançado, embora ainda esteja em estágio inicial. Muitos estudos apontam benefícios decorrentes da prática do *mindfulness* em

diversas áreas. No entanto, esses estudos frequentemente enfrentam limitações relacionadas ao tamanho da amostra, controle de variáveis e comparação com grupos de controle. Para que essa linha de pesquisa se consolide, serão necessários estudos com rigor experimental, amostras maiores e técnicas estatísticas mais sofisticadas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante das evidências apresentadas ao longo deste estudo, é possível concluir que tanto a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) quanto às práticas baseadas em *mindfulness* emergem como abordagens terapêuticas eficazes no tratamento dos transtornos de ansiedade. A análise dos estudos clínicos, meta-análises e revisões narrativas da literatura revelou consistentemente uma redução significativa nos sintomas de ansiedade em pacientes submetidos a essas intervenções.

Em relação aos objetivos deste estudo, pode-se compreender que foram cumpridos, uma vez que a revisão da literatura e a análise dos estudos clínicos forneceram uma base para entender o papel das intervenções baseadas em *Mindfulness* e ACT no tratamento da ansiedade. As respostas para o problema da pesquisa foram encontradas, evidenciando a eficácia dessas abordagens terapêuticas e destacando sua relevância clínica.

Os resultados obtidos a partir da revisão narrativa da literatura demonstram eficácia moderada a forte dessas abordagens terapêuticas na redução dos sintomas de ansiedade. Tanto as intervenções de ACT quanto as baseadas em *Mindfulness* mostraram-se superiores às condições de controle, destacando-se como opções viáveis e eficazes para o manejo desses transtornos. As evidências apontam que as intervenções baseadas em ACT e *Mindfulness* são capazes de promover a remissão dos sintomas de ansiedade, oferecendo uma abordagem alternativa e complementar aos tratamentos convencionais. Os estudos revelaram um tamanho médio do efeito positivo, indicando uma melhora considerável nos sintomas de ansiedade após a implementação dessas intervenções.

Verificou-se que tanto a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) quanto às intervenções baseadas em *Mindfulness* demonstraram ser eficazes na redução dos sintomas de ansiedade. Os estudos analisados revelaram um tamanho médio do efeito positivo, destacando uma forte eficácia dessas abordagens em comparação com condições de controle. Além disso, observou-se que essas intervenções podem ser igualmente eficazes quando comparadas a outras abordagens terapêuticas tradicionais. Em relação à remissão dos sintomas de ansiedade,

constatou-se que tanto a ACT quanto o *mindfulness* são capazes de promover uma melhora duradoura nos sintomas e na qualidade de vida dos pacientes. Esses resultados fornecem evidências que sustentam o potencial terapêutico dessas abordagens, indicando sua relevância como opções viáveis no tratamento dos transtornos de ansiedade.

Embora os resultados tenham sido promissores, algumas limitações merecem ser consideradas. Entre elas, está a heterogeneidade dos estudos incluídos na análise, que variaram em termos de metodologia, amostra e medidas de resultado. Além disso, a falta de consenso sobre os parâmetros de eficácia e a escassez de estudos de longo prazo dificultam uma compreensão abrangente do impacto dessas intervenções a longo prazo. Outra limitação é a predominância de estudos em língua inglesa, o que pode resultar em uma seleção enviesada de literatura.

Este estudo contribui para a compreensão e o avanço do conhecimento sobre a eficácia das intervenções baseadas em *Mindfulness* e ACT no tratamento de transtornos de ansiedade. Espera-se que os resultados aqui apresentados incentivem pesquisadores e profissionais da saúde mental a considerar essas abordagens como parte integrante de protocolos de tratamento para indivíduos que sofrem com a ansiedade.

Recomenda-se que estudos futuros abordem lacunas identificadas, como a necessidade de investigações mais robustas sobre os mecanismos de ação das intervenções de ACT e *Mindfulness*, bem como a avaliação de sua eficácia em diferentes populações e contextos clínicos. Além disso, é importante considerar a adaptação cultural das intervenções para garantir sua eficácia e aceitabilidade em diferentes grupos étnicos e culturais.

BIBLIOGRAFIA

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION (APA). **Diagnostic and statistical manual of mental disorders**: Trad. Vieira, D. Cardoso, M. B. da Rosa, S. M. Rev. Téc.: Crippa, J. A. S. Osório, F. L. de Souza, J. D. R. 5 ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.

ALLEN, Tammy D. *et al.* What do we really know about the effects of *mindfulness*-based training in the workplace. **Industrial and Organizational Psychology**, v. 8, n. 4, p. 652-661, 2015.

ALMEIDA, Raimundo Bittencourt de *et al.* ACT em grupo para manejo de ansiedade entre universitários: ensaio clínico randomizado. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. e235684, 2022.

ALMEIDA, Nazaré de Oliveira; DEMARZO, Marcelo; NEUFELD, Carmem Beatriz. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy in individual clinical care for depression*. SMAD. **Revista eletrônica saúde mental álcool e drogas**, v. 16, n. 3, p. 55-63, 2020.

ALMEIDA, Larissa Santos; DA ROCHA, Gabriela Sousa; SILVA, Jaqueline Carvalho. A importância da prática de *mindfulness* como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, p. e545101523559-e545101523559, 2021.

ARCH, Joanna J. *et al.* Longitudinal treatment mediation of traditional cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for anxiety disorders. **Behaviour research and therapy**, v. 50, n. 7-8, p. 469-478, 2012.

BARROS, Amanda Bezerra de; GALDINO, Melyssa Kellyane Cavalcanti. A Terapia cognitivo-comportamental e *mindfulness* no tratamento do transtorno de ansiedade social: um estudo de caso. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 16, n. 2, p. 122-129, 2020.

BARNHOFER, Thorsten *et al.* Effects of meditation on frontal α -asymmetry in previously suicidal individuals. **Neuroreport**, v. 18, n. 7, p. 709-712, 2007.

BIGLAN, Anthony; HAYES, Steven C.; PISTORELLO, Jacqueline. Acceptance and commitment: Implications for prevention science. **Prevention science**, v. 9, p. 139-152, 2008.

BESHAI, Shadi; PRENTICE, Jennifer L.; HUANG, Vivian. Building blocks of emotional flexibility: Trait *mindfulness* and self-compassion are associated with positive and negative mood shifts. **Mindfulness**, v. 9, p. 939-948, 2018.

BRIZOLA, Jairo; FANTIN, Nádia. Revisão da literatura e revisão sistemática da literatura. **Revista de Educação do Vale do Arinos-RELVA**, v. 3, n. 2, 2016.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. **Ministério da Saúde. CNS promoverá live sobre a saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras no Brasil**. 2023. Disponível em: <<https://conselho.saude.gov.br/ultimas-noticias-cns/2971-27-04-live-transtornos-mentais-e-adoecimento-no-ambiente-de-trabalho-como-enfrentar>>. Acesso em: 09 abr. 2024.

COSENZA, Ramon M. **Neurociência e mindfulness: meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse**. Porto Alegre: Penso, 2021.

DE MOURA, Isabella Kananda Maciel *et al.* Técnicas psicológicas no manejo da ansiedade: revisão sistemática de literatura. **Revista Gestão & Saúde**, v. 25, n. 2, 2023.

DÍAZ-SILVEIRA, Cintia *et al.* Differential efficacy of physical exercise and mindfulness during lunch breaks as internal work recovery strategies: a daily study. **European Journal of Work and Organizational Psychology**, v. 32, n. 4, p. 549-561, 2023.

DUFRENE, Troy; WILSON, Kelly. **Things might go terribly, horribly wrong: A guide to life liberated from anxiety**. New Harbinger Publications, 2010.

FERNANDES, Daniela V. *et al.* Mindfulness-and compassion-based parenting interventions applied to the postpartum period: A systematic review. **Journal of Child and Family Studies**, v. 31, n. 2, p. 563-587, 2022.

FOROUGHI, Fatemeh *et al.* Piezofibers to smart textiles: A review on recent advances and future outlook for wearable technology. **Journal of Materials Chemistry A**, v. 8, n. 19, p. 9496-9522, 2020.

FOROUGHI, Mahboobeh *et al.* An investigation of the effect of *mindfulness*-integrated cognitive behavior therapy on demoralization, body image, and sexual function in Iranian women with breast cancer: a randomized controlled trial. **Journal of Cancer Research and Clinical Oncology**, v. 150, n. 3, p. 128, 2024.

FLETCHER, Lindsay; HAYES, Steven C. Relational frame theory, acceptance and commitment therapy, and a functional analytic definition of *mindfulness*. **Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy**, v. 23, p. 315-336, 2005.

GARLAND, Eric L. *et al.* Pain, hedonic regulation, and opioid misuse: Modulation of momentary experience by *Mindfulness*-Oriented Recovery Enhancement in opioid-treated chronic pain patients. **Drug and alcohol dependence**, v. 173, p. S65-S72, 2017.

GERMER, Christopher K.; SIEGEL, Ronald D.; & FULTON, Paul R. **Mindfulness e Psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.

GOLEMAN, D.; DAVIDSON, R. J. **A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2017.

HAEGELE, Justin A.; LI, Chunxiao; WILSON, Wesley J. *Mindfulness*, contact anxiety, and attitudes toward students with visual impairments among certified adapted physical educators. **Adapted physical activity quarterly**, v. 37, n. 4, p. 498-507, 2020.

HAYES SC, Strosahl KD, Wilson KG. **Acceptance and Commitment Therapy**. 2nd edition. New York: Guilford Press, 2016.

HAYES, Steven C.; PISTORELLO, Jacqueline; BIGLAN, Anthony. Terapia de aceitação e compromisso: Modelo, dados e extensão para a prevenção do suicídio. **Revista Brasileira de terapia comportamental e cognitiva**, 2008, 10.1: 81-104.

HOFMANN, Stefan G. **Introdução à terapia cognitivo-comportamental contemporânea**. Artmed Editora, 2014.

HAYES, Steven C.; STROSAHL, Kirk D.; WILSON, Kelly G. **Terapia de Aceitação e Compromisso-: O Processo e a Prática da Mudança Consciente**. Artmed Editora, 2021.

LAURITO, Luana D. et al. Online group therapies for anxiety, obsessive-compulsive, and trauma-related disorders: a systematic review. **Frontiers in Human Neuroscience**, v. 17, p. 1286865, 2024.

LEMOS, Iana Silva *et al.* *Mindfulness* e relaxamento: efeitos de um programa com trabalhadores de um hospital universitário. **Estudos de Psicologia** (Campinas), v. 38, p. e190128, 2020.

KANG, Yune Sik; CHOI, So Young; RYU, Eunjung. The effectiveness of a stress coping program based on *mindfulness* meditation on the stress, anxiety, and depression experienced by nursing students in Korea. **Nurse education today**, v. 29, n. 5, p. 538-543, 2009.

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total: Como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. São Paulo, SP: Paulo Athenas. 2017.

LIMA, Caroline; GOMIDES, Lindisley. Os benefícios do *mindfulness* como terapia complementar e integrativa na prevenção e no tratamento de transtornos mentais menores. **Brazilian Medical Students**, v. 6, n. 9, 2021.

LIU, Weimin *et al.* Effect of *mindfulness* yoga on anxiety and depression in early breast cancer patients received adjuvant chemotherapy: a randomized clinical trial. **Journal of cancer research and clinical oncology**, v. 148, n. 9, p. 2549-2560, 2022.

MA, Liang *et al.* *Mindfulness*-informed (ACT) and *mindfulness*-based programs (MBSR/MBCT) applied for college students to reduce symptoms of depression and anxiety. **Journal of Behavioral and Cognitive Therapy**, v. 32, n. 4, p. 271-289, 2022.

MAUSS, Iris B.; ROBINSON, Michael D. Measures of emotion: A reviews. **Cognition and emotion**, p. 109-137, 2009.

MALHEIROS, Pablo Coutinho; VANDERLEI, Aleska Dias; BRUM, Evanisa Helena Maio de. Meditação para estresse e ansiedade em universitários: um ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 47, p. e025, 2023.

MALEKI, Mahboobeh *et al.* Comparing the effectiveness of the unified protocol in combination with an additional *mindfulness* treatment to the unified protocol alone as treatment for adolescents diagnosed with emotional disorders. **Trends in psychiatry and psychotherapy**, v. 43, p. 57-64, 2021.

MINAYO, M. C. **Ciência, técnica e arte: o desafio da Pesquisa Social**. In: _____. (Org.) *Pesquisa social: teoria, método e criatividade*. Petrópolis: Vozes, p. 09-30, 2001.

MOYNIHAN, Manus. **Clinical psychologists' constructions of insight in adult mental health**. 2015. Tese de Doutorado. University of East London.

MONTEIRO, Érika Pizziolo; FERREIRA, Gabriela Correia Lubambo; SILVEIRA, Pollyanna Santos da e RONZANI, Telmo Mota. Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. **Rev. bras. ter. cogn.** [online]. 2015, vol.11, n.1, pp. 25-31. ISSN 1808-5687. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20150004>.

MCDONALD, Heather *et al.* Positive schizotypy and the experience of creativity: the distinctive roles of suspiciousness and dispositional *mindfulness*. **Schizophrenia Research**, v. 228, p. 151-158, 2021.

ODGERS, Katarzyna *et al.* The limited effect of *mindfulness*-based interventions on anxiety in children and adolescents: A meta-analysis. **Clinical Child and Family Psychology Review**, v. 23, p. 407-426, 2020.

PEDRO, Juliana *et al.* Evidence of psychological and biological effects of structured Mindfulness-Based Interventions for cancer patients and survivors: A meta-review. **Psycho-Oncology**, v. 30, n. 11, p. 1836-1848, 2021.

PENMAN, Danny; WILLIAMS, M. Atenção Plena: **Mindfulness como encontrar a paz em mundo frenético**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

PINHO, P. H. *et al.* *Mindfulness* no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drog.**, [s. l.], 2020. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/smad/v16n3/v16n3a12.pdf>. Acesso em: 10 mar. 2024.

PRESCIUTTI, Alex *et al.* *Mindfulness* is inversely associated with psychological symptoms in long-term cardiac arrest survivors. **Journal of Behavioral Medicine**, v. 45, n. 4, p. 643-648, 2022.

RITVO, Paul *et al.* A *mindfulness*-based intervention for student depression, anxiety, and stress: randomized controlled trial. **JMIR Mental Health**, v. 8, n. 1, p. e23491, 2021.

SEMPLE, Randye J.; BURKE, Christine. State of the research: Physical and mental health benefits of mindfulness-based interventions for children and adolescents. **OBM Integrative and Complementary Medicine**, v. 4, n. 1, p. 1-58, 2019.

SABAN-BERNAUER, Michaela Terena; KOVAC, Roberta. Acceptance and Commitment Therapy. In: **Acceptance and Commitment Therapy for Insomnia: A Session-By-Session Guide**. Cham: Springer Nature Switzerland, 2024. p. 139-145.

SANTOS, G. **Terapia Cognitivo-Comportamental e Mindfulness**. 2022. Disponível em: <https://gracindapsi.com/2022/03/04/terapia-cognitivo-comportamental-e-mindfulness/>. Acesso em: 17 mar. 2024.

SILVA, Leonardo Júnior Souza *et al.* Efficacy of an online intervention for anxiety prevention: A clinical trial. **Psicologia: Teoria e Prática**, v. 25, n. 3, p. 1-18, 2023.

STROHMAIER, Sarah; JONES, Fergal W.; CANE, James E. Effects of length of *mindfulness* practice on *mindfulness*, depression, anxiety, and stress: A randomized controlled experiment. *Mindfulness*, v. 12, p. 198-214, 2021.

STROHMAIER, Sarah; JONES, Fergal W.; CANE, James E. One-session *mindfulness* of the breath meditation practice: A randomized controlled study of the effects on state hope and state gratitude in the general population. *Mindfulness*, p. 1-12, 2022.

TÜCCAR, Esin; ŞAR, Ali. The Effects of Psychoeducational Interventions Based on *Mindfulness* on Depression, Anxiety, and Stress Outcomes of Older Adults. Sakarya University *Journal of Education*, v. 12, n. 2, p. 481-491, 2022.

VANDENBERGHE, Luc e SOUSA, Ana Carolina Aquino de. *Mindfulness* nas terapias cognitivas e comportamentais. *Rev. bras.ter. cogn.* [online]. 2006, vol.2, n.1, pp. 35-44. ISSN 1808-5687.

VIEIRA, Carolina; NIERO, Bárbara Cristina. Terapias Contextuais: Revisão do Estado da Arte. *Atas de Ciências da Saúde* (ISSN 2448-3753), 2023, 11.6.

WILLIAMS, J. Mark G. *et al.* Autobiographical memory specificity and emotional disorder. *Psychological bulletin*, v. 133, n. 1, p. 122, 2007.

ZANCAN, Renata Klein et al. Terapia de Aceitação e Compromisso para Universitários: Um Estudo Qualitativo. *Revista Psicologia: Teoria e Prática*, v. 25, n. 1, p. ePTPPE14535-ePTPPE14535, 2023.