


## CAPÍTULO 28

 <https://doi.org/10.58871/ed.academic.00028.v1>

### **EFEITOS DO *MINDFULNESS* EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES COM DEPRESSÃO E ANSIEDADE: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

### **EFFECTS OF MINDFULNESS ON CHILDREN AND ADOLESCENTS WITH DEPRESSION AND ANXIETY: AN INTEGRATIVE REVIEW**

**MARIA EDUARDA WANDERLEY DE BARROS SILVA**  
Universidade Federal de Campina Grande

**VANDREANY CRISTINA DA SILVA**  
Centro Universitário Estácio do Recife

**MARIANA SANTANA DE LIRA**  
Universidade Federal de Pernambuco

**TAIGRA MARIA DA SILVA**  
Universidade Federal de Pernambuco

**THAMIRES DAYANE DE SÁ PEREIRA**  
Universidade Federal de Pernambuco

**BÁRBARA LISLLA DE ARAÚJO PEREIRA**  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

**MATHEUS FONTES LEITE**  
Universidade Federal de Campina Grande

**VIVIAN MARINHO DA SILVA**  
Universidade Federal de Pernambuco

**RENATA MENDES DO NASCIMENTO**  
Universidade Federal do Rio Grande do Norte

### **RESUMO**

**Objetivo:** Identificar os efeitos do *mindfulness* em crianças e adolescentes com depressão e ansiedade. **Metodologia:** O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que consiste em abordagens metodológicas mais amplas entre as revisões. Assim foram realizadas as seguintes etapas: 1- Elaboração da pergunta norteadora; 2- Amostragem da

literatura; 3- Coleta de dados; 4- Análise crítica dos estudos incluídos; 5- Discussão dos resultados; 6- Apresentação da revisão/conclusão. Sendo assim, foi possível estruturar a pergunta norteadora: “Quais os efeitos do *mindfulness* em crianças com depressão e ansiedade?”. Com isso, foram apresentados 56 estudos os quais passaram pela análise dos resumos e critérios de elegibilidade. Em seguida, foi selecionado o quantitativo de dez artigos para compor o corpus de análise de artigos elegíveis. **Resultados e Discussão:** Essa prática promove a restauração do bem-estar psicológico, ensinando diversas técnicas mente-corpo que são baseadas em evidências que equilibram o funcionamento fisiológico, estimulando assim a autoconsciência e a regulação emocional e aprimoram a imaginação e intuição. Essas técnicas incluem uma variedade de práticas de concentração como meditações ativas e atenção plena incluindo a respiração lenta e profunda, movimento e alimentação consciente. **Considerações Finais:** É perceptível que os efeitos da prática do *mindfulness* tem sido essencial no tratamento contra a depressão e ansiedade em crianças e adolescentes, seu desenvolvimento melhoram a saúde mental e tem se tornado amplamente reconhecida e sido colocada como prioridade de saúde pública.

**Palavras-chave:** Atenção Plena; Depressão; Criança.

## ABSTRACT

**Objective:** To identify the effects of mindfulness in children and adolescents with depression and anxiety. **Methodology:** The present study is an integrative literature review, which consists of broader methodological approaches among reviews. Thus, the following steps were taken: 1- Elaboration of the guiding question; 2- Literature sampling; 3- Data collection; 4- Critical analysis of the included studies; 5- Discussion of the results; 6- Presentation of the review/conclusion. Therefore, it was possible to structure the guiding question: “What are the effects of mindfulness in children with depression and anxiety?”. Thus, 56 studies were presented, which underwent analysis of abstracts and eligibility criteria. Then, the quantitative of ten articles was selected to compose the corpus of analysis of eligible articles. **Results and Discussion:** This practice promotes the restoration of psychological well-being by teaching a variety of evidence-based mind-body techniques that balance physiological functioning, thereby stimulating self-awareness and emotional regulation and enhancing imagination and intuition. These techniques include a variety of concentration practices such as active meditations and mindfulness including slow and deep breathing, movement and mindful eating. **Final Considerations:** It is noticeable that the effects of mindfulness practice have been essential in the treatment of depression and anxiety in children and adolescents, its development improves mental health and has become widely recognized and placed as a public health priority.

**Keywords:** Mindfulness; Depression; Child.

## 1. INTRODUÇÃO

Os transtornos mentais com o passar do tempo fica cada vez mais frequente e conhecido na população mundial, atingindo desde crianças a idosos. Em média 8% dessa população em idade escolar apresentam sintomas relevantes ou sofrem de algum Transtorno de Ansiedade (TA). A

incidência dos transtornos de ansiedade que prejudicam crianças e adolescentes brasileiros chegam de 3,4,% e 5,04%, respectivamente. Além de causar danos à saúde mental, esse tipo de transtorno traz diversas consequências como o desempenho escolar, a relação com amigos e familiares e muitas vezes impossibilita o contato social dessa criança acometida (GUACINO et al., 2020).

Existe uma alta prevalência de depressão e ansiedade na infância e adolescência. Os transtornos de ansiedade, geralmente é o quadro mais comum nessa população, com uma prevalência de aproximadamente 20%. Ambos os transtornos costumam ter o seu início na infância e suas consequências perduram ao longa da vida se não tratados, sendo assim fatores de risco para manifestação do mesmo distúrbio ou de outro transtorno mental (FORTES et al., 2019).

Dentre os transtornos que possuem mais prevalência de transtorno de ansiedade em crianças e adolescentes estima-se em torno de 30%. Mais de 50% das crianças ansiosas iram experimentar um episódio depressivo como parte de sua síndrome ansiosa (ALVES et al., 2019).

O desenvolvimento emocional das crianças influenciam na maneira como as mesmas reagem aos medos e preocupações, sendo elas normais ou patológicas, diferente dos adultos, as crianças podem assim apresentar dificuldades em compreender e reconhecer seus medos, ou seja, quanto menor a capacidade de compreensão de situações que geram desconforto, com maior probabilidade de desenvolver a ansiedade (ALVES et al., 2019).

A utilização de estratégias mal adaptativas para lidar com afetos negativos podem acarretar riscos a saúde, portanto as capacidades de auto-regulação cognitiva e emocional desempenham um papel extremamente fundamental para um melhor ajustamento geral. Dentro desse contexto, as intervenções baseada em *mindfulness* apresentam uma forma de melhorar a capacidade auto-regulatória (FRIARY et al., 2018).

A habilidade de regulação emocional pode ser aprendida e compreende a consciência da experiência emocional, o desenvolvimento de um repertório de respostas a ela e sua prática repetitiva em um ambiente seguro. Para isso, são empregadas técnicas que ajudam a regular as emoções de uma maneira mais saudável, assim como o *mindfulness* e aceitação (BENNINGFIELD et al., 2015).

A prática de *mindfulness*, que traduzido para o português significa atenção plena, possibilita as pessoas a serem menos reativas mediante ao que está acontecendo no momento presente e permite a construção de uma nova maneira de lidar com a experiência vivenciada. Com isso, a atenção plena possibilita que as crianças e adolescentes aprendam novas formas de lidas com

as experiências negativas (DINELLI et al., 2018).

Mediante a esse cenário nacional, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS), surgiram como uma ampliação das ofertas de cuidado, ao proporcionar ao usuário uma visão mais abrangente do processo de adoecimento, associado a promoção global do cuidado humano, principalmente do autocuidado. Essa visão, proporciona maior integralidade e resolutividade na atenção à saúde, aumentando as possibilidades terapêuticas para os usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) (PEIXOTO et al., 2021).

Denominadas também como Medicina Tradicional e Complementar, as PICS passaram a fazer parte do SUS, a partir da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) na Atenção Básica e outros níveis de saúde. A meditação pode assim ser definida como prática de integração mente-corpo baseada na vivência do momento presente com consciência plena e não julgadora a cada instante. A mesma proporciona ao indivíduo em que a mente fique mais calma, atenta e concentrada (PEIXOTO et al., 2021).

Considerando assim, é relevante ter conhecimento através de estudos sobre os efeitos que a prática do *mindfulness* causa em crianças e adolescentes com ansiedade e depressão, o presente estudo objetiva responder o seguinte questionamento de pesquisa: “Quais os efeitos do *mindfulness* em crianças com depressão e ansiedade?”.

## 2. METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, que consiste em abordagens metodológicas mais amplas entre as revisões (SOUZA et al., 2017). Essa metodologia possui principal finalidade de gerar síntese de como os resultados foram adquiridos na pesquisa sobre uma determinada temática, de forma literária e ordenada concedendo assim diversas informações amplas, permitindo os estudos experimentais e não experimentais para que seja possível a compreensão completa de um fenômeno estudado (ANDRADE et al., 2017).

Assim foram realizadas as seguintes etapas: 1- Elaboração da pergunta norteadora; 2- Amostragem da literatura; 3- Coleta de dados; 4- Análise crítica dos estudos incluídos; 5- Discussão dos resultados; 6- Apresentação da revisão/conclusão (SOUZA et al., 2010). Sendo assim, foi possível estruturar a pergunta norteadora: “Quais os efeitos do *mindfulness* em crianças com depressão e ansiedade?”.

O método de pesquisa que possui relevância por realizar a busca, síntese e análise do que

existe de produção sobre determinado fenômeno, além de possuir como objetivo a formação de novos questionamentos sobre a temática abordada com críticas e reflexões, auxiliando assim na identificação de lacunas existente e em seguida no avanço de novos conhecimentos (MENDES et al., 2008).

A elaboração do levantamento metodológico para a pesquisa foi realizada no período de outubro e novembro de 2022, as bases de dados foram utilizadas foram a Literatura Latino-Americana e do Caribe em Ciência da Saúde (LILACS) e *Medical Literature Analysis and Retrieval System Online* (MEDLINE), utilizando os Descritores de Ciências em Saúde (DeCS), sendo eles: “Criança”, “Atenção Plena” e “Evolução Clínica”, estes cruzados através do operador booleano AND. Com isso, foram apresentados 56 estudos os quais passaram pela análise dos resumos e critérios de elegibilidade.

Ao aplicar as estratégias de busca nas bases de dados, os artigos foram transferidos para uma pasta reservada no computador em formato de arquivo RIS. Em seguida, os arquivos foram transportados para o software Rayyan, que se caracteriza como uma ferramenta gratuita e online, que auxilia na triagem dos estudos de uma revisão, minimizando erros (OUZZANI et al., 2016).

Assim que os estudos estavam disponíveis no Rayyan, foi ativado a opção detectar duplicidades, mantendo-se apenas uma versão válida de cada documento científico. Após a exclusão de duplicatas, seguiu-se com a análise de títulos e resumos para verificar a temática e tipo de estudo de cada documento científico. Em seguida, os artigos elegíveis foram lidos na íntegra.

Os critérios de inclusão adotados foram: (I) estudos que respondem a questão norteadora sobre os efeitos do *mindfulness* em crianças com depressão e ansiedade, a partir da leitura do título e resumo; (II) período de publicação entre os anos de 2017 a 2022; (III) estar nos idiomas português, inglês ou espanhol. Os critérios de exclusão envolveram estudos duplicados e que respondessem a revisão integrativa, livros, cartas ao editor e artigos de nota prévia. Em seguida, foi selecionado o quantitativo de dez artigos para compor o corpus de análise de artigos elegíveis.

### 3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante da elegibilidade dos estudos seguindo seus critérios de exclusão, foi possível delimitar um corpus de análise o qual incluem, autores, ano de publicação, título e resultados,

a fim de estabelecer uma discussão de revisão integrativa para cumprir o objetivo de pesquisa e, esclarecer e destacar os efeitos do *mindfulness* em crianças e adolescentes, objetivando uma coleta e análise atualizada dos estudos, conforme o Quadro 1, a seguir.

Quadro 1. Corpus de análise dos estudos selecionados, quanto aos autores, ano de publicação, título e resultados.

Autoria	Título	Resultados
FITZGERALD, M.; KAWAR, C., 2021.	Mindfulness and attachment as concurrent mediators linking childhood maltreatment to depressive, anxious, and dissociative symptoms	A inclusão do apego e da atenção plena fornece uma compreensão teórica mais robusta de como os maus-tratos estão associados à saúde mental do adulto. Essas descobertas indicam que tanto a atenção plena quanto o apego podem ser caminhos explicativos que ligam os maus-tratos na infância. Podendo assim desencadear depressão e ansiedade nas crianças e adolescentes.
GEMBECK, M. J. Z. et al., 2021.	Peer relationships and stress: indirect associations of dispositional mindfulness with depression, anxiety and loneliness via ways of coping	Os modelos de caminho mediacional mostraram que quase todas as associações negativas significativas de atenção plena disposicional com solidão, ansiedade social e depressão foram totalmente indiretas por meio de respostas de enfrentamento do estresse dos pares.
REANGSING, C. et al., 2021.	Effects of mindfulness interventions on depressive symptoms in adolescent: a meta-analysis	As intervenções de atenção plena são intervenções levemente eficazes para reduzir os sintomas depressivos entre os adolescentes. Os médicos treinados em intervenções de mindfulness podem encorajar a meditação mindfulness como tratamento adjuvante/alternativo para adolescentes com sintomas depressivos leves ou moderados, bem como para adolescentes em risco para prevenir a depressão.
AALSMA, M. C. et al., 2020.	Mind-body skills groups for adolescents with depression in Primary Care: a pilot study	O reconhecimento precoce e a intervenção na depressão adolescente podem ajudar a aliviar os problemas de saúde na idade adulta. Portanto, é importante fornecer intervenções precoces eficazes em um ambiente de fácil acesso e de forma aceitável para os jovens.
HUGUET, A. et al., 2019.	Deficient emotional self-regulation in children with attention deficit hyperactivity	A atenção plena na forma de terapia de grupo estruturada pode ser clinicamente relevante no

	disorder: mindfulness as a useful treatment modality	tratamento de crianças com depressão e ansiedade e assim causar impacto no resultado clínico geral.
LU, R. et al., 2019.	The effects of mindfulness training on suicide ideation among left-behind children in China: a randomized controlled trial	O uso da intervenção baseada em mindfulness pode efetivamente reduzir a ideação suicida e a ansiedade social de crianças deixadas para trás na China.
RAJ, S. et al., 2019	Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation	Conclui-se que a terapia cognitivo-comportamental baseada em mindfulness serve como um meio eficaz para melhorar o funcionamento psicológico de adolescentes depressivos e suicidas.
YOUNG, C. et al., 2018.	Testing the feasibility of a mindfulness-based intervention with underserved adolescents at risk for depression	Embora não tão bem estabelecidos quanto aqueles para adultos, os achados de estudos que testam intervenções baseadas em mindfulness com populações de adolescentes geralmente indicam que têm um impacto positivo na saúde psicológica em grupos de juventude clínica e não clínica.
BLUTH, K. et al., 2017.	Response to a mindful self-compassion intervention in teens: a within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes	Além disso, tanto a atenção plena quanto a autocompaixão co-variam com o estresse percebido e os sintomas depressivos; mindfulness também co-varia com ansiedade e autocompaixão co-varia com resiliência e curiosidade/exploração. As implicações dessas descobertas são que este programa tem potencial para diminuir o estresse e aumentar a resiliência e a tomada de riscos positivos.
LANGER, A. I. et al., 2017	Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo	Esses resultados preliminares sugerem a viabilidade e eficácia de uma intervenção de mindfulness em escolas chilenas como estratégia para reduzir estados emocionais negativos e prevenir fatores de risco em grupos populacionais de adolescentes.

Fonte: Elaborado pelo autor.

Em um estudos adolescentes relatam que a prática do mindfulness, os afastaram de sentimentos de solidão, ansiedade social, depressão e enfrentamento de desengajamento, visto que houve uma associação com as facetas da atenção plena e com o enfrentamento do envolvimento. Além disso, com a aplicabilidade de um modelo alternativo, que estetou a

ansiedade social, depressão e solidão eram investigadores das respostas de enfrentamento do estresse por meio da atenção plena possuiu um ajuste adequado (GEMBECK et al., 2021).

Com isso, se tem o benefício da atenção plena disposicional dos adolescentes com a finalidade de reduzir a solidão, depressão e ansiedade social mesmo que pareça ser indireto, com as respostas positivas de enfrentamento do estresse (GEMBECK et al., 2021).

Embora se tenha a utilização de antidepressivos e a psicoterapia se apresentando de forma eficaz, foi encontrado que apenas cerca de 40% dos adolescentes deprimidos recebem tratamento devido a ausência de profissionais e barreiras como obstáculos pessoais e custo, incluindo estigma, percepções negativas do tratamento e falta de motivação. O uso de tratamento complementares e alternativos tem crescido, e um desses tem sido a meditação da atenção plena (REANGSING et al., 2021).

As intervenções de atenção plena tem sido eficazes para reduzir os sintomas depressivo entre os adolescentes. Com a prática de *mindfulness*, a equipe multiprofissional deve encorajar a prática da meditação como um tratamento adjuvante para adolescentes com sintomas depressivos leves ou moderados, bem como para prevenir a depressão (REANGSING et al., 2021).

Pacientes adolescente com sintomas de depressão leves a moderados, que foram submetidos a intervenção de atenção plena que incluía escaneamento corporal, consciência respiratória, movimento consciente e alimentação consciente apresentou uma diminuição significativamente maior nos sintomas de depressão do que aquelas que receberam terapia cognitivo-comportamento. Com isso, as intervenções de atenção plena para adolescentes que lutam contra a depressão são promissoras (AALSMA et al., 2020).

Essa prática promove a restauração do bem-estar psicológico, ensinando diversas técnicas mente-corpo que são baseadas em evidências que equilibram o funcionamento fisiológico, estimulando assim a autoconsciência e a regulação emocional e aprimoram a imaginação e intuição. Essas técnicas incluem uma variedade de práticas de concentração como meditações ativas e atenção plena incluindo a respiração lenta e profunda, movimento e alimentação consciente (AALSMA et al., 2020).

O *mindfulness* pode ser uma ferramenta de intervenção eficaz e útil que aumenta a capacidade de atenção e introspecção, além de melhorar o autocontrole emocional e cognitivo. Além disso, o *mindfulness* estimula e favorece a regulação ao estimular áreas cerebrais envolvidas nas emoções (HUGUET et al., 2019).

Intervenções baseadas em *mindfulness*, são bem toleradas por adolescentes com vários problemas de saúde mental, incluindo depressão, e leva a redução dos sintomas psicológicos



auto-relatados. A atenção plena traz melhorias da saúde psicológica ao trazer vários efeitos psicológicos positivos aumentando o bem-estar subjetivo, reduz sintomas psicológicos e reatividade emocional, além de melhoras a regulação comportamental (RAJ et al., 2019).

Nesse sentido, os dados relatados neste estudo são o primeiro passo em uma área de pesquisa que busca gerar estratégias de prevenção focadas no contexto natural dos jovens e, dessa forma, reduzir os sintomas depressivos e ansiosos, que têm impacto negativo no desempenho acadêmico e no desempenho psicossocial e individual, aumentando o risco de outros tipos de problemas de saúde mental em adolescentes, como abuso de álcool (LANGER et al., 2017).

#### 4. CONCLUSÃO

É perceptível que os efeitos da prática do *mindfulness* tem sido essencial no tratamento contra a depressão e ansiedade em crianças e adolescentes, seu desenvolvimento melhoram a saúde mental e tem se tornado amplamente reconhecida e sido colocada como prioridade de saúde pública. Com a aplicabilidade da atenção plena como forma de prevenção e intervenção podem ajudar a aliviar os problemas de saúde mental na idade adulta.

Portanto, é essencial que esse tipo de prática seja de fácil acesso e seja apresentado de forma que seja aceitado por esse público. O *mindfulness* se mostrou uma ferramenta de extrema importância para o desenvolvimento saudável das crianças e adolescentes como um componente terapêutico promissor no tratamento de ansiedade e depressão, mostrando altos nível de viabilidade e aceitação possuindo um baixo custo para sua realização tornando assim possível sua aplicação mesmo em comunidades carentes.

#### REFERÊNCIAS

AALSMA, M. C. et al. Mind-body skills groups for adolescents with depression in Primary Care: a pilot study. **Journal of pediatric health care**. V. 34, n. 5, p. 462-469, 2020.

BENNINGFIELD, M. M. et al. Educational impacts of the social and emotional brain. **Child and adolescent psychiatric clinics of North America**. V. 24, n. 2, p. 261-275, 2015.

BLUTH, K. et al. Response to a mindful self-compassion intervention in teens: a within-person association of mindfulness, self-compassion, and emotional well-being outcomes. **J. Adolesc.** V. 57, p. 108-118, 2017.

DINELLI, L. R. et al. Intervenções baseadas em *mindfulness* para crianças com sintomas de ansiedade: uma revisão integrativa. **Revista em Psicologia da PUC**. V. 3, n. 6, 2018.

FITZGERALD, M. et al. Mindfulness and attachment as concurrent mediators linking childhood maltreatment to depressive, anxious, and dissociative symptoms. **The Journals of Gerontology**. V. 76, n. 10, p. 2112-2120, 2021.

FORTES, P. M. et al. Mindfulness em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos. **Contextos clín.** V. 12, n. 2, p. 584-598, 2019.

FRIARY, V. O que é a terapia cognitiva baseada em mindfulness (MBTC)?  
In: Mindfulness para crianças: estratégias da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBTC). **Sinopsys**. p.105-108, 2018.

GEMBECK, M. J. Z. et al. Peer relationships and stress: indirect associations of dispositional mindfulness with depression, anxiety and loneliness via ways of coping. **J. Adolesc.** V. 93, p. 177-189, 2021.

GUANCINO, L. et al. Prevenção de ansiedade infantil a partir do método friends. **Psico-USF**. V. 25, n. 3, p. 519-531, 2020.

HUGUET, A. et al. Deficient emotional self-regulation in children with attention deficit hyperactivity disorder: mindfulness as a useful treatment modality. **Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics**. V. 40, n. 6, p. 425-431, 2019.

LANGER, A. I. et al. Mindfulness y promoción de la salud mental en adolescentes: efectos de una intervención en el contexto educativo. **Revista Méd. Chil**. V. 145, n. 4, 2017.

LU, R. et al. The effects of mindfulness training on suicide ideation among left-behind children in China: a randomized controlled trial. **Child Care Health Dev.** V. 45, n. 3, p. 371-379, 2019.

MENDES, K. D. S. et al. Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. **Texto e Contexto Enfermagem**. V. 17, n. 4, p. 758-764, 2008.

OUZZANI, M. et al. Rayyan-a web and mobile app for systematic reviews. **Syst. Revis.** V. 5, n. 1, 2016.

PEIXOTO, J. L. et al. Efeitos da meditação sobre os sintomas de ansiedade: uma revisão sistemática. **Revista Psicologia, diversidade e saúde**. V. 10, n. 2, p. 306-316, 2021.

RAJ, S. et al. Effectiveness of mindfulness based cognitive behavior therapy on life satisfaction, and life orientation of adolescents with depression and suicidal ideation. **Asian Journal of Psychiatry**. V. 39, p. 58-62, 2019.

REANGSING, C. et al. Effects of mindfulness interventions on depressive symptoms in adolescent: a meta-analysis. **Int. J. Nurs. Stud.** V. 28, n. 1, p. 6-14, 2022.

SOUSA, L. M. et al. Metodologia de revisão integrativa da literatura em enfermagem. **Rev. investigação em enfer.** p. 17-26, 2017.

SOUZA, M. T. et al. Revisão integrativa: o que é e como fazer? **Einstein**. V. 8, n. 1, p. 102-106.



YOUNG, C. et al. Testing the feasibility of a mindfulness-based intervention with underserved adolescents at risk for depression. **Holistic Nursing Practice**. V. 32, n. 6, p. 316-323, 2018.