

Estratégias para promoção de saúde mental em discentes na pós-graduação: Relato de experiência

Strategies for mental health promotion in graduate students: Experience report

Estrategias para la promoción de la salud mental en estudiantes de posgrado: Reporte de experiencia

RESUMO

Objetivo: relatar a experiência vivenciada no componente curricular “Tópicos especiais sobre saúde mental nos processos de formação”. Método: Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. A vivência descrita nesse estudo ocorreu durante o semestre 2019/2 em uma disciplina da pós-graduação da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia. A turma foi composta por 07 discentes, de faixa etária variando entre 24 a 39 anos, desses, 04 matriculados como aluno especial e 03 alunos regulares do curso de doutorado em enfermagem. Resultado: Durante o semestre, além das aulas teóricas sobre adoecimento psíquico e discussão em sala sobre saúde mental dos pós-graduandos, ocorreram atividades terapêuticas e de relaxamento para os discentes com técnicas estratégicas de promoção à saúde mental. Conclusão: Dessa forma, evidenciou-se que nesse processo de aprendizado as técnicas utilizadas como estratégias resultaram na diminuição do estresse, ansiedade e autoconhecimento sobre o corpo.

DESCRIPTORES: Saúde Mental; Pós-graduação; Universidade; Estudantes; Adoecimento.

ABSTRACT

Objective: to report the experience lived in the curricular component “Special topics on mental health in training processes”. Method: This is a study with a qualitative approach of the experience report type. The experience described in this study took place during the 2019/2 semester in a graduate course at the School of Nursing at the Federal University of Bahia. The class consisted of 07 students, aged between 24 and 39 years old, of which 04 enrolled as special students and 03 regular students of the doctorate in nursing. Result: During the semester, in addition to theoretical classes on psychic illness and discussion in the classroom about postgraduate students' mental health, there were therapeutic and relaxation activities for students with strategic techniques to promote mental health. Conclusion: Thus, it was evidenced that in this learning process the techniques used as strategies resulted in the reduction of stress, anxiety and self-knowledge about the body.

DESCRIPTORS: Mental Health; Postgraduate studies; University; Students; Illness.

RESUMEN

Objetivo: relatar la experiencia vivida en el componente curricular “Temas especiales de salud mental en los procesos formativos”. Método: Se trata de un estudio con abordaje cualitativo del tipo relato de experiencia. La experiencia descrita en este estudio ocurrió durante el semestre 2019/2 en un curso de posgrado en la Escuela de Enfermería de la Universidad Federal de Bahía. La clase estuvo compuesta por 07 alumnos, con edades entre 24 y 39 años, de los cuales 04 cursaron como alumnos especiales y 03 alumnos regulares del doctorado en enfermería. Resultado: Durante el semestre, además de las clases teóricas sobre la enfermedad psíquica y la discusión en el aula sobre la salud mental de los estudiantes de posgrado, hubo actividades terapéuticas y de relajación para los estudiantes con técnicas estratégicas para promover la salud mental. Conclusión: Así, se evidenció que en este proceso de aprendizaje las técnicas utilizadas como estrategias resultaron en la reducción del estrés, la ansiedad y el autoconocimiento sobre el cuerpo.

DESCRIPTORES: Salud Mental; Posgraduación; Universidad; Estudiantes; Enfermedad.

RECEBIDO EM: 07/10/2022 APROVADO EM: 07/11/2022

Henrique Almeida Assis Costa

Enfermeiro. Especialista. Mestrando do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP).

ORCID: 0000-0002-4031-6750

Elias Ferreira Porto

Fisioterapeuta. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP). Docente do Centro Universitário Adventista de São Paulo (UNASP).

ORCID: 0000-0001-8326-2054

Isabela Carlyne Sena de Andrade

Enfermeira. Doutoranda da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia.
ORCID: 0000-0002-2263-7622

Helbert Carlos dos Santos

Graduando em Enfermagem. Universidade Nove de Julho (UNINOVE).
ORCID: 0000-0002-3780-6230

Riteli Mallagutti Corrêa

Bacharel em Saúde. Graduanda em Medicina. Faculdade de Medicina da Bahia da Universidade Federal da Bahia (UFBA).
ORCID: 0000-0001-7589-3796

Matheus Santos Azevedo

Bacharel em Saúde. Graduando em Medicina. Faculdade de Medicina da Bahia da Universidade Federal da Bahia (UFBA).
ORCID: 0000-0002-6795-4437

Nadjane Rebouças Gomes

Assistente Social. Especialista. Doutoranda da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia (UFBA).
ORCID: 0000-0002-7043-3608

Ridalva Dias Martins

Enfermeira. PhD em Saúde Coletiva pela Fundação Oswaldo Cruz-Bahia. Docente Adjunta da Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia (UFBA).
ORCID: 0000-0003-0295-9998

INTRODUÇÃO

O adoecimento psíquico, inerente a todos os seres humanos, tornou-se uma temática muito discutida e abordada de magnitude global. Mais especificamente, o adoecimento de discentes na pós-graduação, ganhou forma e proporção ao confirmar a Universidade também como um lugar de adoecimento.

Sabe-se que o ingresso na universidade para o jovem pode ser considerado um momento de intensas mudanças, transição do ensino médio para busca da vida acadêmica e profissional, aumento das responsabilidades e do comprometimento com suas atividades diárias. Assim, a educação superior provoca nos estudantes mudanças pessoais, cognitivas, afetivas e sociais; o período universitário está composto por diversidade de experiências acadêmicas que se entrelaçam com os desafios decorrentes do ingresso à universidade^{1,2}.

Nesse contexto, discussões sobre a saúde dos universitários vêm tomando um patamar cada vez mais de destaque, principalmente no que diz respeito a vaidade acadêmica e as proporções que isso tem tomado frente à pós-graduação. Essa, por

vezes, pode assumir e priorizar um “caráter intelectual”, julgando, inferiorizando e definindo perfis a partir disso³. No Brasil o tema sobre as condições de saúde entre estudantes universitários vem sendo discutido pela alta prevalência de depressão e risco de suicídio no universo acadêmico. Isso se dá principalmente entre os estudantes da área de saúde, conforme mostrado no estudo realizado na Universidade de Ciências Médicas de Minas. Foram comparados altos índices de ansiedade, depressão e comportamento suicida entre os estudantes de medicina, fisioterapia e terapia ocupacional⁴. Ainda nesse sentido, estudos mostram que os estudantes de medicina, enfermagem e farmácia também tem prevalências de sintomas depressivos e ideação suicida altos, sendo semelhantes os resultados encontrados no método comparativo^{5,6}.

No cenário da pós-graduação, não é diferente. Uma Pesquisa realizada em janeiro de 2018, com participação de 637 estudantes de pós-graduação da Universidade de Brasília (UnB), mostrou os números alarmantes em relação ao sofrimento psíquico enfrentado pelos discentes da academia. A taxa de estudantes que pensa em suicídio com frequência diária e uma vez por

semana foi de 9,83%, sendo esse valor 143 vezes maior do que a média de suicídios no Brasil, que equivale à média de 6,3/100 mil habitantes. Os principais sintomas sentidos durante a vivência acadêmica da pós-graduação foram: ansiedade 90%, desânimo 71,6%, irritabilidade 63,1%, energia, desejo e motivação reduzidos 59,1% e tristeza 58,1%, mostrando que esses sinais estão presentes na maior parte dos estudantes que participaram da pesquisa. O posicionamento e relações com professores e orientadores, bem como a falta de bolsa de estudo, estrutura e investimento foram os principais desmotivadores para a continuidade na pós-graduação, evidenciando problemas relacionais e governamentais como fator estruturante do problema⁷ (não o único, entretanto, com muita influência negativa na saúde mental dos pós-graduandos).

Nesse cenário preocupante, é necessário pensar em estratégias para que os estudantes da universidade possam ter um espaço de criação, relaxamento, vinculação e aproximação com a universidade. Assim, clege-se como pergunta de pesquisa: Quais estratégias podem ser adotadas para promoção de saúde mental em estudantes da

pós-graduação? E como objetivo: relatar a experiência vivenciada no componente curricular “Tópicos especiais sobre saúde mental nos processos de formação”.

MÉTODO

Trata-se de um estudo com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. A vivência descrita nesse estudo ocorreu durante o semestre 2019.² na disciplina “Tópicos especiais de saúde mental nos processos de formação” vinculado a Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia.

A disciplina foi ministrada às segundas-feiras das 08:00 às 12:00 e contou com uma carga horária de 34 horas, distribuídas em 10 encontros de 3 horas cada e 2 encontros com 2 horas cada, sendo distribuídos em aulas participativas presenciais, seminários, atividades teóricas extraclasse, práticas e escrita de relato de experiência com orientação da docente e utilização das tecnologias digitais no processo. A coordenadora da disciplina possibilitou inserção de novos conteúdos pelos discentes à medida que surgisse a necessidade da discussão em sala, temáticas que estivessem relacionadas ao sofrimento psíquico e adoecimento em estudantes e também assuntos ligados às teses ou dissertações dos discentes que participaram (como por exemplo, o comportamento suicida e sofrimento mental em alunos da graduação).

Entre os conteúdos semanais e atividades práticas a serem desenvolvidas, estavam: Panorama da saúde mental na pós-graduação, com ênfase em definições básicas da temática e dados epidemiológicos; Epidemiologia do sofrimento e/ou adoecimento psíquico durante o processo de formação na pós-graduação, seus determinantes e sua interface com diversidades/desigualdades; Contribuição de discentes, docentes e demandas da pós-graduação nesse processo de adoecimento; Contribuição da psicologia como ciência para a reflexão sobre a temática e elaboração de estratégias mais funcionais de enfrentamento do problema em questão; Estratégias de enfrentamento e resignificação das diferentes situações durante o processo de for-

mação; Importância de promoção da saúde mental na pós-graduação; Evidências de caminhos bem-sucedidos na promoção da saúde mental e da possibilidade de busca de novos caminhos adequados à realidade de cada programa; Atividades voltadas para promoção da saúde mental e para estratégias de enfrentamento da problemática estudada, sob supervisão docente e aula sobre como escrever um relato de experiência.

A turma foi composta por 07 discentes: 06 enfermeiros, 01 pedagoga, de faixa etária variando entre 24 a 39 anos, desses, 04 matriculados como aluno especial e 03 alunos regulares do curso de doutorado em enfermagem. Ressalta-se que essa foi a primeira turma do componente, pois nunca havia sido ofertado antes na Escola de Enfermagem.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Durante o semestre, além das aulas teóricas sobre adoecimento psíquico e discussão em sala sobre saúde mental dos pós-graduandos, as atividades terapêuticas e de relaxamento para os discentes foram conduzidos pelas docentes e convidados externos. Ao longo do curso da disciplina os relatos do resultado das práticas foram engrandecedores para o processo de aprendizado. Assim, essas serão relatadas seguindo sequência de acontecimento durante o curso do componente curricular.

MEDITAÇÃO

A prática de meditação foi inserida no contexto da disciplina logo nas primeiras semanas após as aulas teóricas e discussões sobre a temática. Os discentes em sua maioria, em algum momento da vida já tinham meditado, assim todos aderiram a atividade obtendo resultados positivos. Para direcionar os momentos de meditação, fora utilizado pela docente a técnica *mindfulness*, com uma tradução para o português próximo à “mente plena” ou “atenção plena”.

Durante a prática, foi percebido que os pensamentos desaceleram, a respiração torna-se regular, sendo possível alcançar determinado grau de relaxamento e redução da ansiedade. Para cada encontro, foram utilizadas meditações diferentes, aprofun-

dando a ideia de aproximação com o “eu” e também com o “outro”, exercitando ações subjetivas como o perdão e a compaixão. Após a finalização a turma concluiu que a meditação é uma prática integrativa que deveria ser inserida, mais divulgada e desenvolvida no meio acadêmico, pois resulta em melhoras visíveis na produção, concentração e redução de estresse.

Corroborando, argumentos para a inclusão da *mindfulness* no ensino superior incluem alegações sobre os benefícios da prática para o pensamento crítico. Embora exista suporte teórico para essa afirmação, o suporte empírico ainda é considerado limitado^{8,9}. Pensando nisso, estudo americano desenvolveu um programa de *mindfulness* que foi adaptado para enfermeiros da pós-graduação, com objetivo de acompanhar os avanços e resultados da aplicação da técnica. Os resultados mostraram que o treinamento em *mindfulness* melhora a atenção em enfermeiros com licenciatura e de pós-graduação. Os efeitos da meditação, no entanto, foram encontrados como sendo mais profundos em enfermeiros de pós-graduação principalmente no que diz respeito a melhorias nos níveis de estresse, concentração, atenção, sono e empatia¹⁰.

Por outro lado, apesar de ser uma técnica com muitos benefícios para a saúde mental, os estudos mostram que é necessário um espaço de tempo grande para que suas os efeitos da sua aplicação comecem a ser visíveis. Pesquisa randomizada realizada na Nova Zelândia, com estudantes de graduação e pós-graduação de medicina, não conseguiu contemplar o objetivo de provar cientificamente os resultados do *mindfulness*, e lançou algumas hipóteses para tal resultado, entre elas, considerar que essa meditação é uma habilidade que leva tempo para aprender e mais tempo ainda para ensiná-la aos outros, sugerindo ainda que pode ser eficaz para alguns alunos, mas não para todos¹¹.

Diante do exposto, é possível perceber que as práticas de meditação requerem atenção, concentração e dedicação. O *mindfulness* pode alcançar resultados significativos tanto para a vida acadêmica, quando pessoal, sendo uma ferramenta impulsiona-

dora para redução do sofrimento psíquico.

REGISTRO DOS PENSAMENTOS DISFUNCIONAIS (RPD)

Dando continuidade as atividades realizadas em sala, durante duas semanas, os discentes tiveram a oportunidade de exercitar a (re)leitura de momentos e situações vivenciadas no dia a dia e como reagiram e solucionaram os obstáculos que surgiram. Para isso, a docente inseriu a tabela de registro dos pensamentos disfuncionais, que fora dividida em: data/hora; situação; pensamento automático; emoção; comportamento; pensamento alternativo e comportamento alternativo. Cada item da tabela devia ser preenchido de acordo com uma situação específica, que por algum motivo nos inquietou durante a semana e assim seria possível repensar as atitudes, pensamentos, comportamento e maneira de se posicionar frente a um desafio ou evento estressante.

Inicialmente pensar sobre as próprias ações e chegar à conclusão do que poderia ser feito de melhor maneira, é quase uma “autoterapia” a ser praticada. Na autoavaliação, foi possível perceber que muitos pensamentos são impulsivos e, por vezes, podem controlar as ações de forma inesperada ou impensadas. Algumas das situações que envolveram maior reflexão e emoção foram: “despedida de um parente próximo”, “proposta de mudança no ambiente acadêmico” e “situação conflituosa com colegas na pós-graduação”. Ao compartilhar os registros foi possível fazer uma análise crítica principalmente dos pensamentos automáticos (que podem se transformar nos pensamentos alternativos) e do comportamento (que pode se transformar no comportamento alternativo), assim as emoções como raiva, tristeza e angústia podem ser controladas e sentidos de forma diferente para aprender a lidar com os conflitos internos e externos.

O RPD aumenta a objetividade e facilita para que o indivíduo se lembre de eventos, pensamentos e sentimentos ocorridos. Por vezes, a pessoa necessita de treinamento para o uso do diário, sendo capaz de identificar os pensamentos automáticos apontando primeiro o seu estado emocion-

nal¹².

Trazendo esse contexto para a realidade da atenção psicossocial em comunidade, um estudo de caso com um usuário em abstinência de crack, mostrou seus registros sobre o que pensava do crack e como foi sua trajetória até parar no tratamento. Por meio do RPD foi possível que o usuário fizesse observações a respeito do quanto é preciso frear o seu lado impulsivo, imperativo e insensato com certas situações. No seu discurso ele relata ainda que chegou à conclusão de que somente com o controle e entendimento das suas emoções seria possível atingir, de forma positiva e satisfatória, o objetivo de resolver seus conflitos psíquicos e comportamentais¹³.

Destarte, é possível ressaltar que a partir de determinadas vivências, o RPD pode ser usado para auxiliar a identificar os pensamentos que foram ativados por determinada situação, bem como a emoção e o comportamento consequentes^{14,15}. Além disso, a turma concluiu que o exercício de RPD pôde esclarecer e modificar os significados que foram atribuídos a eventos adversos e perturbadores.

YOGA

No encerramento da disciplina uma das práticas integrativas mais conhecidas e praticadas no mundo oriental, fora conduzida por um dos discentes da turma. Os exercícios da Yoga que envolvem força, resistência e equilíbrio exigiram muita concentração e esforço da turma. Os resultados não foram sentidos instantaneamente, mas o corpo físico mostrou ao longo dos dias mais disposição e flexibilidade dos músculos.

Ao contrário do que era pensado, os exercícios de Yoga fizeram suar, movimentar e reconhecer o corpo, assim como os exercícios físicos de musculação, esteira, levantamento de peso, entre outros. A diferença é que além de trabalhar o físico, as atividades de Yoga ajudam na concentração, resistência física e mental, autoconhecimento e também diminuição dos níveis de estresse. Conforme relatado pelos participantes ao final da prática, o relaxamento e sensação de tranquilidade sobrepuseram o cansaço físico dos movimentos mais com-

plexos.

Nesse sentido, são vários os estudos de revisão sistemática e metanálise que também descreveram resultados positivos do Yoga, em programas escolares e acadêmicos, como positivos. Os principais resultados encontrados nas pesquisas dizem respeito à melhora no estado de humor¹⁵, sentimento de felicidade e relaxamento¹⁶, autocontrole em relação à agressividade, irritabilidade e problemas sociais¹⁷, redução da ansiedade¹⁸ e estímulos em relação à memória e concentração no trabalho¹⁹. Em conjunto, esses estudos sugerem efeitos positivos relatados pelos estudantes, principalmente sobre o bem-estar psicossocial.

Outro estudo mais recente com estudantes de medicina, revelou ainda que as práticas de Yoga tem um papel importante tanto na prevenção primária de doenças cardiovasculares quanto no impedimento do progresso de doenças cardíacas. Verificou-se ainda a melhora na eficiência cardiovascular mesmo em estudantes já acometidos por alguma patologia cardiovascular. A respiração consciente fortalece os músculos do coração e melhora a capacidade de transporte de oxigênio dos vasos sanguíneos e, além disso, o relaxamento induzido pela meditação ajuda a estabilizar o sistema nervoso autônomo. De forma geral, constatou-se que os benefícios da Yoga incluiu a maior resistência a condições estressantes e redução de fatores de risco para várias doenças, especialmente doenças cardiorrespiratórias²⁰.

Assim, reforça-se e comprova mais uma vez a importância das práticas integrativas e complementares a saúde nos ambientes acadêmicos. Levando em consideração a experiência vivenciada pelos discentes, em processo doutoral ou como aluno regular, as atividades desenvolvidas na disciplina despertaram uma cascata de efeitos positivos na mente e no corpo. Isso consequentemente refletirá na vida acadêmica, relações interpessoais e autoconhecimento para lidar e controlar pensamentos e comportamentos em situações adversas.

CONCLUSÃO

Durante o semestre foi possível perceber que as técnicas de meditação, a terapia de Registro dos Pensamentos Disfuncionais e a prática de Yoga são estratégias de grande peso para promoção de saúde mental nos discentes da pós-graduação. Isso se deu por causa dos resultados positivos em relação à diminuição do estresse, ansiedade e autoconhecimento sobre o corpo.

Nesse contexto, importante mencionar o papel da pós-graduação e colegiados de ensino, uma vez que esses precisam estar preparados para o auxílio do estudante no gerenciamento de situações conflituosas.

Abordagens cognitivo-comportamentais, grupos terapêuticos, psicodrama, organização sistemática do cronograma acadêmico e pessoal para conciliar com a vida social e planejamento financeiro também podem ser outras estratégias para minimizar o sofrimento psíquico e reduzir o impacto do estresse do curso. Entretanto, sinaliza-se a necessidade desses métodos serem mais estudados, pesquisados, testados e divulgados para o mundo acadêmico para que possam ter aplicabilidade e continuidade viável.

Ressalta-se que essas atividades semanais

só foram possíveis de serem executadas por meio da disciplina “Tópicos especiais sobre saúde mental nos processos de formação”. Assim, é possível compreender a importância da inclusão de componentes no cenário universitário que integrem a teoria e prática das atividades que colaboram para manutenção e melhoria da saúde mental. Com isso, os estudantes poderão se tornar multiplicadores de conhecimento e alcançar novos espaços de discussão, pesquisa e ensino para a graduação e pós-graduação de diversas áreas do saber.

REFERÊNCIAS

- Rocha TA. Condições de saúde dos estudantes nos ambientes acadêmicos de uma universidade pública brasileira. Universidade de Brasília, 2016. Dissertação mestrado. Disponível em: <<http://bdm.unb.br/handle/10483/15200>>
- Machado RP. Precisamos falar sobre a vaidade na vida acadêmica. Carta Capital: Sociedade. Opinião; 2016. [acesso em Nov 2019] Disponível em: <<http://www.cartacapital.com.br/sociedade/precisamos-falar-sobre-a-vaidade-na-vida-academica>>
- Cavestro JM, Rocha FL. Prevalência de depressão entre estudantes universitários. BrasPsiquiater [periódico na Internet]. 2006 [acesso em Nov 2019];55(4): Disponível em: <www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0047-20852006000400001>
- Baldassin S, Silva N, de Toledo Ferraz Alves TC, Castaldelli-Maia JM, Bhugra D, Nogueira-Martins MC, et al. Depression in medical students: cluster symptoms and management. J AffectDisord. 2013; [acesso em Nov 2019] 150(1):110-4. DOI: 10.1016/j.jad.2012.11.050
- Alvi T, Assad F, Ramzan M, Khan FA. Depression, anxiety and their associated factors among medical students. J Coll Physicians Surg Pak - JCPSP. 2010; [acesso em Nov 2019] 20(2):122-6. DOI: 02.2010/JCPSP.122126
- Associação Brasileira de pós-graduandos (ANPG). Sofrimento mental na pós-graduação da Universidade de Brasília: situação e propostas de soluções. 2018. [acesso em Nov 2019] Brasília. Disponível em: <http://www.anpg.org.br/content/uploads/2018/04/Resumo-quest%C3%A1rio-2.0.pdf>
- Bishop SR, Lau M, Shapiro SL, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: a proposed operational definition. Clin PsycholSciPract. 2004; [acesso em Nov 2019] 11:230-41. DOI: 10.1093/clipsy/bph077.
- Shapiro SL, Brown KW, Astin JA. Toward the integration of meditation into higher education: a review of research. Teach Coll Rec. 2011; [acesso em Nov 2019] 113:493-528. Disponível em: <<http://www.contemplativemind.org/files/MedandHigherEd.pdf>>
- Sanko, J., McKay, M., & Rogers, S. Exploring the impact of mindfulness meditation training in pre-licensure and post graduate nurses. Nurse Education Today. 2016; [acesso em Nov 2019] 45, 142-147. DOI:10.1016/j.nedt.2016.07.006
- Moir, F., Henning, M., Hased, C., Moyes, S. A., & Elley, C. R. A Peer-Support and Mindfulness Program to Improve the Mental Health of Medical Students. Teaching and Learning in Medicine. 2016; [acesso em Nov 2019] 28(3), 293-302. DOI:10.1080/10401334.2016.1153475
- Mercês EL, Moura LF, Oliveira IJS. Terapia Cognitivo Comportamental aplicada a depressão: uma breve revisão bibliográfica. Revista Amazônia Science & Health. 2018; [acesso em Nov 2019]. DOI:10.18606/23181419/amazonia.sci.health.v6n1p2-11.
- Neufel CB., Sardinha A., Palma PC. O registro dos pensamentos disfuncionais. Congresso Brasileiro de Terapias Cognitivas. 2015; [acesso em Nov 2019]. Resumo do X Congresso Brasileiro de Terapias Porto de Galinhas: Federação Brasileira de Terapias Cognitivas. ISBN 978-85-66867-01-5
- Beck JS. Cognitivetherapy: basics and beyond. New York: Guilford Press; 1995.
- Knapp A., Beck T. Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. RevBras Psiquiatr. 2008; [acesso em Nov 2019] 30(Supl II):S54-64
- Ramadoss, RBB. Transformative life skills: pilot study of a yoga model for reduced stress and improving self-control in vulnerable youth. Int. J. Yoga Therap. 2010; [acesso em Nov 2019] 1: 73-78. DOI: 10.17761/ijyt.20.1.a4214885w7101046
- Daly LA., Haden SC, Hagins M. Yoga and emotion regulation in high school students: a randomized controlled trial. Evid. Based Complement. Alternat. Med. 2015; [acesso em Nov 2019] 794928, 1-8. DOI: 10.1155/2015/794928
- Parker AE., Kupersmidt JB, Mathis ET. The impact of mindfulness education on elementary school students: evaluation of the Master Mind program. Adv. Sch. Ment. Health Promot. 2014; [acesso em Nov 2019] 7: 184-204. DOI: 10.1080/1754730X.2014.916497
- Dai C., Nabors LA, Vidourek RA. Evaluation of an afterschool yoga program for children. Int. J. Yoga. 2015; [acesso em Nov 2019] 8: 160-161. DOI: 10.4103/0973-6131.158488
- Quach D., Jastrowski KE, Mano KA. A randomized controlled trial examining the effect of mindfulness meditation on working memory capacity in adolescents. J. Adolesc. Health. 2015; [acesso em Nov 2019]. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2015.09.024
- Parshad O., Richards A., Asnani M. Impact of yoga on haemodynamic function in healthy medical students. West Indian Medical Journal. 2015; [acesso em Nov 2019] 60:2. Disponível em: https://westindies.scielo.org/scielo.php?pid=S0043-31442011000200009&script=sci_arttext&tlng=es