INTERVENÇÕES BASEADAS EM MINDFULNESS NO MANEJO DA IDEAÇÃO SUICIDA EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: UMA REVISÃO DE ESCOPO

Autores: Gabriel Rodrigues dos Santos, Moisés Lopes Carvalho.

Universidade Federal do Tocantins, Avenida NS-15, ALCNO-14, Plano Diretor Norte - 77001-090 - Palmas-TO, Brasil, rodrigues.gabriel@mail.uft.edu.br, moises.carvalho@mail.uft.edu.br

Resumo

A ideação suicida é preocupante entre universitários, população exposta a estresse acadêmico e vulnerabilidade psicológica. Esta revisão de escopo objetivou mapear evidências sobre intervenções baseadas ou informadas em *mindfulness* para manejo da suicidalidade. O estudo seguiu as diretrizes do JBI e PRISMA, com buscas em PubMed, Cochrane Library, Scopus e Web of Science, sem restrição de idioma ou ano. Dos 636 registros identificados, 13 publicações foram incluídas, correspondentes a 12 coortes independentes, com amostras de 14 a 616 participantes. Predominaram estudos de Manejo ou Tratamento do Risco (n=6), seguidos por Redução ou Mitigação (n=5) e Prevenção Universal (n=2), principalmente nos EUA, UK e CN. Intervenções como DBT e ACT integraram *mindfulness* a terapias de terceira onda e protocolos de segurança. Houve redução de indicadores de suicidalidade em parte dos estudos, com resultados mais consistentes em intervenções estruturadas, embora persistam limitações metodológicas. Conclui-se que essas intervenções são viáveis para o manejo da suicidalidade, mas requerem evidências mais robustas.

Palavras-chave: Mindfulness. Suicídio. Ideação suicida. Estudantes universitários. Saúde mental.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde. Saúde Coletiva.

Introdução

A saúde mental no ensino superior constitui uma importante questão de saúde pública, diante da vulnerabilidade psicológica observada entre estudantes universitários. Estima-se que mais de 11% de estudantes de graduação e pós-graduação tenham apresentado ideação suicida ativa nos últimos 12 meses (Mortier et al., 2018). Exigências acadêmicas, cobrança por desempenho e privação de sono podem contribuir para o sofrimento psicológico, enquanto a naturalização dessas dificuldades pode retardar a busca por apoio.

Nesse contexto, intervenções baseadas ou informadas em *mindfulness* têm recebido atenção como estratégias de regulação emocional e manejo do sofrimento psicológico. Além de programas estruturados de atenção plena, abordagens de terceira onda, como a Terapia Comportamental Dialética (DBT) e a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), incorporam elementos de *mindfulness* e aceitação em intervenções direcionadas a estudantes com sofrimento ou risco suicida. Entretanto, a produção científica sobre essas intervenções permanece heterogênea quanto aos formatos, duração, delineamentos e desfechos avaliados, dificultando uma compreensão integrada de sua aplicação no ensino superior.

Diante dessa lacuna, esta revisão de escopo teve como objetivo mapear as evidências disponíveis sobre as características e os efeitos de intervenções baseadas ou informadas em *mindfulness* direcionadas ao manejo da suicidalidade em estudantes universitários, caracterizando suas modalidades de intervenção, formas de aplicação, desfechos avaliados e procedimentos de segurança clínica, bem como identificando lacunas que possam orientar futuras pesquisas.

Metodologia

Esta revisão de escopo foi conduzida conforme as diretrizes metodológicas do *Joanna Briggs Institute* (JBI) (Peters *et al*., 2020) e relatada de acordo com a declaração PRISMA-ScR (Tricco *et al*., 2018). O protocolo não foi registrado previamente em base pública, mas sua execução seguiu um planejamento estruturado a priori, estabelecido a partir do acrônimo PCC (População, Conceito e Contexto), que orientou a seguinte questão norteadora: “quais são as evidências disponíveis sobre as

características e os efeitos das intervenções baseadas ou informadas por *mindfulness* direcionadas ao manejo da suicidalidade em estudantes universitários?"

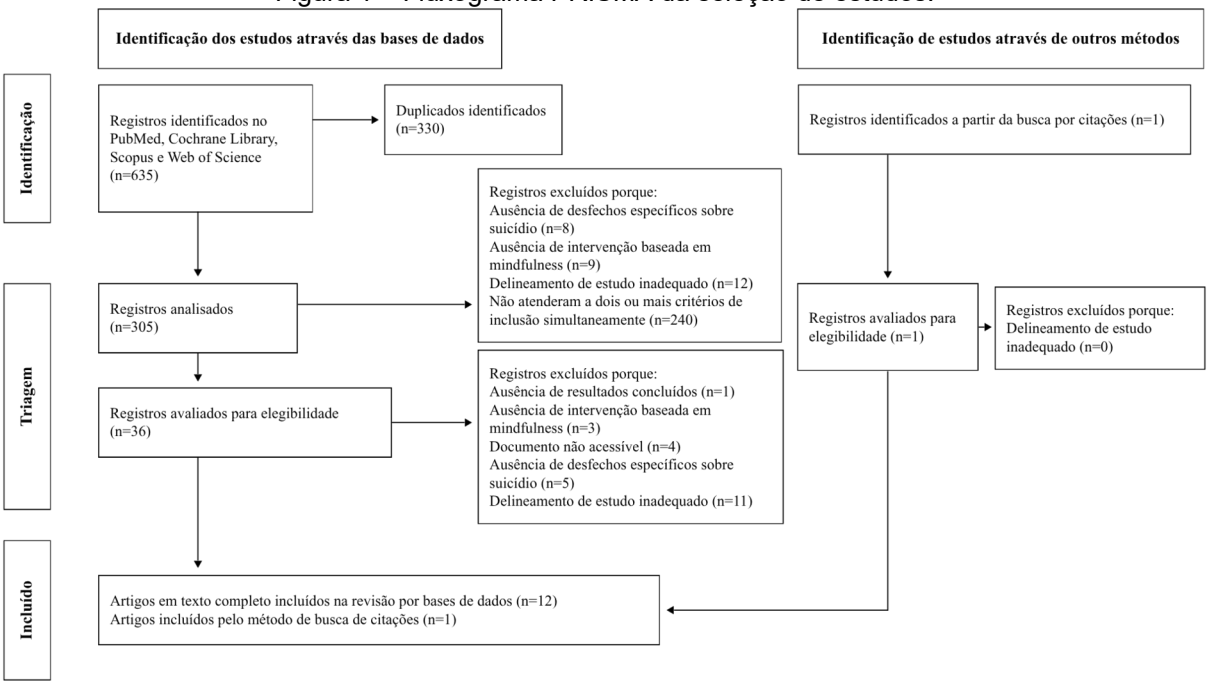
Foram incluídos estudos com amostras de estudantes de graduação e/ou pós-graduação, avaliando intervenções baseadas em *mindfulness* (MBIs, como MBSR e MBCT) ou informadas por *mindfulness* (protocolos multicomponentes como DBT, ACT, BMAC e RISE), desde que o treino de atenção plena, aceitação ou ancoragem constituísse módulo prático estruturado. As intervenções deveriam avaliar diretamente desfechos de suicidalidade (ideação, comportamento, planejamento, tentativas ou autolesão), aplicadas em contexto acadêmico ou de suporte universitário (presencial, digital ou híbrido). Foram incluídas apenas pesquisas primárias de intervenção (ensaios clínicos randomizados, estudos quase-experimentais e pilotos), excluindo-se desenhos observacionais, revisões, editoriais e resumos de anais, sem restrição de idioma ou ano de publicação.

A busca foi realizada nas bases PubMed, Cochrane Library, Scopus e Web of Science, com estratégias combinando os termos *Mindfulness*, *Meditation*, *Compassion*, *Suicide*, *Suicidal Ideation* e *University students* (e variações), em duas etapas (22/01/2026 e 05/03/2026), complementadas por busca manual nas referências dos estudos incluídos. A triagem foi conduzida em duas fases no aplicativo Rayyan — leitura de títulos/resumos e, em seguida, leitura em texto completo —, com casos de dúvida discutidos com o orientador. A extração de dados utilizou planilha adaptada do modelo do JBI, contemplando identificação do estudo, população, protocolo de intervenção, metodologia e resultados principais. Publicações originadas do mesmo ensaio clínico (acompanhamentos longitudinais) foram computadas como uma única coorte, evitando inflação amostral.

Resultados

A busca nas bases eletrônicas identificou 635 registros, aos quais se somou um estudo recuperado por busca manual, totalizando 636 registros. Após a remoção de 330 duplicatas, 305 registros foram submetidos à triagem por título e resumo, dos quais 269 foram excluídos por não atenderem ao escopo da investigação. Na etapa de elegibilidade, 36 publicações foram avaliadas em texto completo, resultando em 13 publicações incluídas, correspondentes a 12 coortes independentes. As publicações de Galante et al. (2018) e Galante et al. (2021) referem-se à mesma coorte longitudinal, sendo a segunda referente ao acompanhamento de um ano.

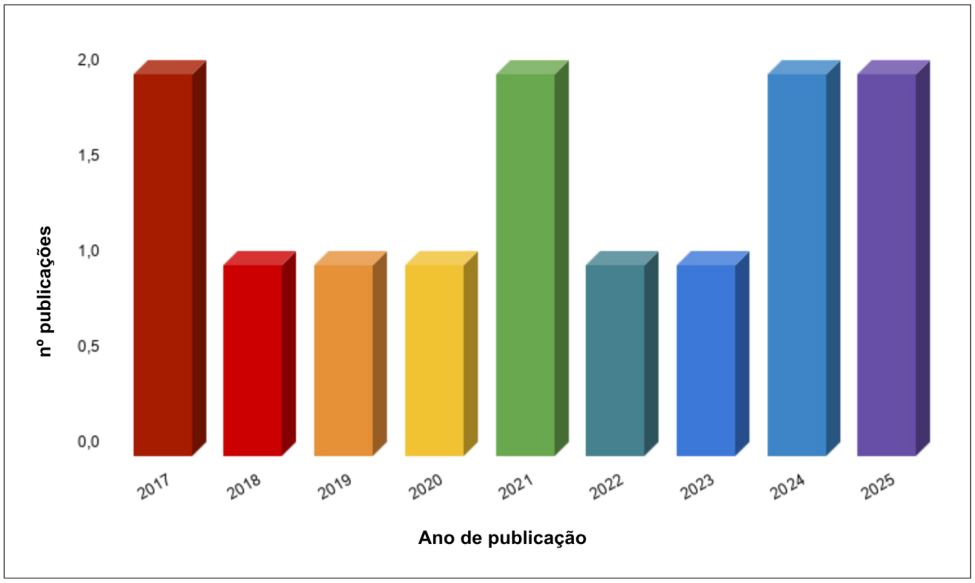
Figura 1 – Fluxograma PRISMA da seleção de estudos.



Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

As pesquisas foram publicadas entre 2017 e 2025, com maior concentração nos anos mais recentes. A distribuição temporal das publicações está apresentada na Figura 2.

Figura 2 – Distribuição das publicações ao longo do tempo



Fonte: Elaborado pelo autor (2026).

Quanto à distribuição geográfica, Estados Unidos, Reino Unido e China concentraram três publicações cada, enquanto Japão, Irã, Taiwan e Índia contribuíram com uma publicação. Predominaram ensaios clínicos randomizados (n=8), seguidos por estudos-piloto ou de braço único (n=4) e um estudo pré-pós não randomizado. As 12 coortes reuniram amostras entre 14 e 616 participantes, predominantemente adultos jovens e, na maioria dos estudos, com maior participação feminina.

Quanto ao enquadramento clínico-preventivo, seis publicações foram classificadas como intervenções de Manejo ou Tratamento do Risco, cinco como Redução ou Mitigação e duas como Prevenção Universal. As intervenções apresentaram diferentes formas de operacionalização do componente de *mindfulness*: como elemento central do programa, integrado a terapias de terceira onda, especialmente Terapia Comportamental Dialética (DBT) e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), ou como componente secundário associado a outras estratégias psicoterapêuticas.

Os estudos direcionados a participantes com maior risco empregaram procedimentos de segurança, incluindo triagem clínica, exclusão de casos de risco iminente, mecanismos de encaminhamento e suporte emergencial. Assim, o *mindfulness* foi utilizado como componente de intervenções estruturadas, e não como substituto do cuidado em situações de crise aguda.

Quanto aos efeitos sobre a suicidalidade, os resultados mais consistentes foram observados em intervenções multicomponentes de maior intensidade clínica. Yang et al. (2020) identificaram redução significativa do risco suicida global após treinamento baseado em DBT, em comparação às condições controle ($p=0,006$), com manutenção dos efeitos em seis meses. Lin et al. (2019) também observaram resultados favoráveis à DBT, com superioridade na redução da ideação suicida no seguimento de longo prazo ($p<0,01$).

Entre as intervenções de menor intensidade, Liu et al. (2023) observou redução significativa da ideação suicida após meditação de bondade amorosa guiada por aplicativo ($p=0,001$), enquanto Wu et al. (2021) identificou redução intragrupo após prática breve de respiração, sem diferença significativa em relação ao controle ativo. De forma semelhante, Palmier-Claus et al. (2025) e Smith et al. (2022) apresentaram resultados favoráveis intragrupo ou tendência de redução, porém sem evidência estatística consistente de superioridade entre as condições. Já os estudos de Prevenção Universal de Galante et al. (2018, 2021) demonstraram redução do sofrimento psicológico e melhora de indicadores de bem-estar, sem eventos adversos, mas não permitem inferir efeito direto sobre a ideação suicida ativa.

Discussão

O conjunto de evidências indica que as práticas de *mindfulness* mostram-se viáveis em diferentes formatos no ambiente universitário, de sessões presenciais em grupo a aplicativos assíncronos e modelos híbridos de telessaúde, o que amplia o acesso e reduz barreiras de estigma associadas à busca por suporte psicológico no campus. A efetividade dessas intervenções parece ser ampliada quando o treino de atenção plena atua integrado a terapias cognitivo-comportamentais de terceira onda, como a DBT e a ACT, servindo de recurso regulatório para atenuar a dor psicológica e evitar a transição da ideação para o ato suicida.

Contudo, a interpretação dos achados exige cautela metodológica. É necessário distinguir reduções intragrupo, frequentemente significativas mesmo em condições de controle ativo, como relaxamento ou terapia de apoio, de diferenças reais entre grupos, nem sempre confirmadas nos estudos piloto (Wu *et al*., 2021; Palmier-Claus *et al*., 2025; Smith *et al*., 2022). Da mesma forma, parte da literatura avalia apenas processos psicológicos intermediários, como regulação emocional e enfrentamento disfuncional (Muhomba *et al*., 2017), sem reaplicar instrumentos de suicidalidade no pós-teste, o que permite apenas inferir benefício indireto, não remissão direta do risco. Os achados de Liu *et al*. (2023) reforçam ainda que os mecanismos de mudança podem operar mais pela estimulação de afetos positivos e autocompaixão do que pela expansão da capacidade atencional propriamente dita.

Entre as lacunas identificadas destacam-se a predominância de estudos piloto de braço único ou sem grupo de comparação ativa, o "efeito de piso" observado em intervenções preventivas universais sem triagem clínica na linha de base, os períodos de seguimento concentrados em janelas curtas (um a três meses) e as elevadas taxas de atrito associadas a períodos de provas e sobrecarga acadêmica, mitigadas, nos estudos com maior retenção, por compensações financeiras escalonadas (Palmier-Claus *et al*., 2025; Pistorello *et al*., 2018).

Conclusão

Esta revisão de escopo permitiu mapear de forma sistemática as evidências sobre intervenções baseadas ou informadas em *mindfulness* voltadas ao manejo da suicidalidade discente. Os achados indicam viabilidade de diferentes formatos de entrega, sobretudo quando integrados a terapias estruturadas de terceira onda e a protocolos rigorosos de segurança clínica, reforçando que o *mindfulness* não deve ser interpretado como estratégia terapêutica isolada ou autônoma de crise, mas como componente de um ecossistema de segurança institucional capaz de acolher o estudante de forma rápida, ética e humanizada.

Recomenda-se que estudos futuros priorizem ensaios clínicos randomizados de maior escala, com grupos de comparação ativa, triagem clínica rigorosa na linha de base, seguimentos mais longos e protocolos flexíveis durante períodos de maior sobrecarga acadêmica, de modo a consolidar evidências que orientem a construção de políticas institucionais de saúde mental estudantil baseadas em evidências.

Referências

GALANTE, J. et al. A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. **The Lancet Public Health**, v. 3, n. 2, p. e72-e81, fev. 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1. Acesso em: 22 jan. 2026.

GALANTE, J. et al. Effectiveness of providing university students with a mindfulness-based intervention to increase resilience to stress: 1-year follow-up of a pragmatic randomised controlled trial. **Journal of Epidemiology & Community Health**, v. 75, n. 2, p. 151-160, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1136/jech-2020-214390. Acesso em: 22 jan. 2026.

LIN, T. J. et al. The effectiveness of Dialectical Behavior Therapy Skills Training Group vs. Cognitive Therapy Group on reducing depression and suicide attempts for borderline personality disorder in Taiwan. **Archives of Suicide Research**, v. 23, n. 1, p. 82-99, 2019. Disponível em: https://doi.org/10.1080/13811118.2018.1436104. Acesso em: 15 mar. 2026.

LIU, C. et al. The effects of short video app-guided loving-kindness meditation on college students' mindfulness, self-compassion, positive psychological capital, and suicide ideation. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 36, n. 1, art. 32, 2023. Disponível em: https://doi.org/10.1186/s41155-023-00276-w. Acesso em: 15 mar. 2026.

MORTIER, P. et al. Suicidal thoughts and behaviors among college students and same-aged peers: Results from the World Health Organization World Mental Health Surveys. **Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology**, v. 53, n. 3, p. 279-288, mar. 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1007/s00127-018-1481-6. Acesso em: 22 jan. 2026.

MUHOMBA, M. et al**.** Distress tolerance skills for college students: A pilot investigation of a brief DBT group skills training program. **Journal of College Student Psychotherapy**, v. 31, n. 3, p. 247-256, 2017. Disponível em: https://doi.org/10.1080/87568225.2017.1294469. Acesso em: 15 mar. 2026.

PALMIER-CLAUS, J. et al. A mental imagery intervention targeting suicidal ideation in university students: an assessor-blind, randomised controlled feasibility trial. **Behaviour Research and Therapy**, v. 191, 104780, ago. 2025. Disponível em: https://doi.org/10.1016/j.brat.2025.104780. Acesso em: 15 mar. 2026.

PETERS, M. D. J**.** et al**.**. Chapter 11: Scoping Reviews. In: AROMATARIS, E.; MUNN, Z. (ed.). **JBI Manual for Evidence Synthesis**. Adelaide: JBI, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.46658/JBIMES-20-12. Acesso em: 15 mar. 2026.

PISTORELLO, J. et al. Developing Adaptive Treatment Strategies to Address Suicidal Risk in College Students: a Pilot Sequential, Multiple Assignment, Randomized Trial (SMART). **Archives of Suicide Research**, v. 22, n. 4, p. 644-664, 2018. Disponível em: https://doi.org/10.1080/13811118.2017.1392915. Acesso em: 15 mar. 2026.

SMITH, A. R. et al. A Pilot Feasibility Study of Reconnecting to Internal Sensations and Experiences (RISE), a Mindfulness-Informed Intervention to Reduce Interoceptive Dysfunction and Suicidal Ideation, among University Students in India. **Brain Sciences**, v. 12, n. 2, 237, fev. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.3390/brainsci12020237. Acesso em: 15 mar. 2026.

TRICCO, A. C. et al. PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. **Annals of Internal Medicine**, v. 169, n. 7, p. 467-473, out. 2018. Disponível em: https://doi.org/10.7326/M18-0850. Acesso em: 15 mar. 2026.

WU, R. et al. The Effect of Brief Mindfulness Meditation on Suicidal Ideation, Stress and Sleep Quality. **Archives of Suicide Research**, v. 27, n. 2, p. 215-230, 2021. Disponível em: https://doi.org/10.1080/13811118.2021.1982800. Acesso em: 15 mar. 2026.

YANG, X. et al. Effectiveness of Zhong-Yong thinking based dialectical behavior therapy group skills training versus supportive group therapy for lowering suicidal risks in Chinese young adults: A randomized controlled trial with a 6-month follow-up. **Brain and Behavior**, v. 10, n. 6, e01621, 2020. Disponível em: https://doi.org/10.1002/brb3.1621. Acesso em: 15 mar. 2026.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Fundação de Amparo à Pesquisa – FAPT – Brasil.