EFETIVIDADE DA ATENÇÃO PLENA NA REDUÇÃO DO USO DE SUBSTÂNCIAS EM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: REVISÃO DE ESCOPO

Paulo Victor Mendes Alves, Moisés Lopes Carvalho.

[1]Universidade Federal do Tocantins, Avenida NS-15, Quadra 109 - Alcno 14, Norte, s/n - 77001-090 - Palmas-TO, Brasil, mendes.paulo@mail.uft.edu.br, moises.carvalho@mail.uft.edu.br.

Resumo
O uso de substâncias psicoativas entre estudantes universitários constitui uma questão relevante, diante das demandas acadêmicas e psicossociais desse período. Este estudo teve como objetivo mapear as evidências sobre a efetividade das práticas de atenção plena na prevenção e redução do uso de substâncias em universitários. Foi realizada uma revisão de escopo, conforme as orientações do JBI e do PRISMA-ScR, com buscas nas bases PubMed, Cochrane Library, Scopus e Web of Science. Foram identificados 461 registros nas bases de dados e 5 em buscas complementares, dos quais 9 estudos compuseram a síntese final. As intervenções apresentaram elevada heterogeneidade quanto à duração e ao formato. Foram observadas reduções significativas no consumo de tabaco e achados pontuais favoráveis para álcool e cannabis, enquanto não houve redução significativa do consumo nos estudos com estudantes de medicina. Conclui-se que as intervenções baseadas em mindfulness apresentam potencial como estratégia complementar para redução do uso de substâncias entre universitários, embora as evidências ainda sejam heterogêneas e limitadas.
Palavras-chave: Mindfulness. Universitários. Uso de substâncias. Efetividade. Revisão de escopo.

Área do Conhecimento: Ciências da saúde. Subárea: Saúde coletiva.

Introdução

O ingresso no ensino superior representa uma transição psicossocial complexa, marcada por elevadas demandas acadêmicas, privação de sono e níveis de estresse, condições que podem favorecer comportamentos relacionados ao uso de substâncias psicoativas (Gardani *et al*., 2022; Sampaio *et al*., 2024). Tais comportamentos podem acarretar repercussões negativas na experiência acadêmica, incluindo o comprometimento do desempenho acadêmico (Bulfone *et al*., 2025). Nesse cenário, os estudantes universitários constituem uma população relevante para estratégias de prevenção e redução do uso de substâncias.

Como estratégia preventiva e terapêutica, as intervenções baseadas em mindfulness (MBIs) têm sido investigadas por favorecerem a autorregulação e a consciência sobre pensamentos e emoções associados ao consumo, auxiliando no manejo da fissura (Kabat-Zinn, 2017; Witkiewitz *et al*., 2014). Contudo, as evidências permanecem fragmentadas quanto às populações estudadas, às modalidades de intervenção e aos desfechos avaliados (Grant *et al*., 2017). Essa heterogeneidade também se manifesta nos desfechos considerados, que podem abranger desde medidas de consumo até aspectos relacionados à mudança de comportamento.

Diante dessa fragmentação, justifica-se o mapeamento das evidências disponíveis. Assim, o objetivo deste trabalho foi mapear as evidências científicas sobre a efetividade das práticas de atenção plena na prevenção e redução do uso de substâncias em estudantes universitários, identificando as características das intervenções, as substâncias investigadas, os desfechos avaliados, os principais resultados e as lacunas existentes.

Metodologia

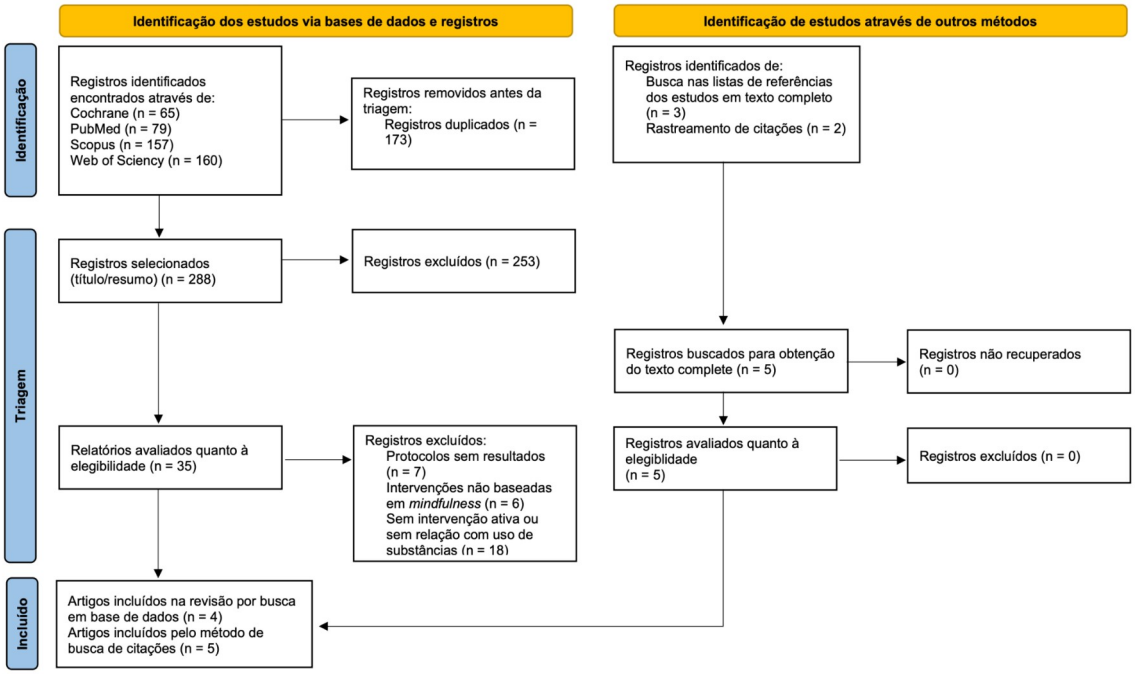
Foi realizada uma revisão de escopo, conduzida conforme as orientações metodológicas do Joanna Briggs Institute (JBI) (Aromataris *et al.*, 2024) e as recomendações do PRISMA-ScR (Tricco *et al.*, 2018), com delineamento estruturado pelo acrônimo PCC (População, Conceito e Contexto). Foram incluídos estudos primários de intervenção com estudantes universitários de graduação ou pós-graduação, de qualquer área do conhecimento, que avaliaram práticas de mindfulness voltadas à prevenção ou redução do uso de álcool, tabaco, cannabis, outras drogas ilícitas ou medicamentos sem prescrição. Foram elegíveis ensaios clínicos randomizados, estudos quase-experimentais,

delineamentos pré e pós-teste, experimentos laboratoriais e estudos piloto, sem restrições de idioma ou período de publicação. A busca, finalizada em fevereiro de 2026, foi realizada nas bases PubMed, Cochrane Library, Scopus e Web of Science, utilizando descritores controlados e termos livres relacionados a mindfulness, uso de substâncias e população universitária, combinados pelos operadores booleanos AND e OR. A busca foi inicialmente direcionada a estudantes da área da saúde e posteriormente ampliada para universitários em geral, devido à quantidade insuficiente de estudos elegíveis. Também foram realizadas buscas complementares nas listas de referências e no Google Acadêmico. Os registros foram gerenciados no Rayyan (Ouzzani *et al.*, 2016), com triagem e avaliação dos textos completos por dois revisores independentes, e os dados foram extraídos por formulário padronizado e organizados em tabelas de síntese.

Resultados

Foram identificados 461 registros nas quatro bases de dados consultadas. Após a remoção de 173 duplicatas com o auxílio da plataforma Rayyan, 288 registros foram triados por título e resumo, dos quais 253 foram excluídos por não atenderem aos critérios de elegibilidade. Os 35 estudos remanescentes foram avaliados em texto completo, resultando na exclusão de 31 por ausência de resultados definitivos de eficácia, ausência de componente de mindfulness ou ausência de intervenção ativa relacionada ao consumo de substâncias. Como estratégia complementar, foram verificadas as listas de referências dos estudos incluídos e realizado o rastreamento de citações via Google Acadêmico, o que acrescentou 5 estudos adicionais. Ao final, 9 estudos compuseram a síntese desta revisão, conforme detalhado no fluxograma PRISMA (Figura 1).

Figura 1 - Fluxograma PRISMA.



Fonte: Elaboração própria (2026).

Os 9 estudos incluídos foram publicados entre 2009 e 2025, com três estudos publicados em 2021 e três em 2023, além de um estudo em 2009, um em 2020 e um em 2025. Houve predomínio de pesquisas conduzidas nos Estados Unidos (n = 5), seguidas por México (n = 2), Austrália (n = 1) e Espanha (n = 1). Quanto ao delineamento, quatro estudos foram ensaios clínicos randomizados, um consistiu em experimento laboratorial randomizado, dois apresentaram delineamento quase-experimental, um foi estudo piloto de métodos mistos e um foi estudo piloto de braço único com delineamento pré e pós-teste. As características gerais dos estudos incluídos estão sintetizadas na Tabela 1.

Tabela 1 - Características gerais dos estudos incluídos.

Autor	Tipo de estudo	País	População	Substância avaliada
Bowen e Marlatt (2009)	Ensaio clínico randomizado	Estados Unidos	123 graduandos em psicologia; n final = 111	Tabaco
German-Ponciano *et al.* (2023)	Ensaio clínico randomizado	México	296 estudantes de medicina; n final = 177	Álcool
Castro *et al.* (2025)	Estudo quase experimental	México	320 estudantes de medicina do 1º ano, três universidades; n final = 236	Álcool, tabaco e cannabis
Langwerden *et al.* (2023)	Estudo piloto de braço único (pré e pós-teste), sem grupo controle	Estados Unidos	76 universitários; n final = 36	Álcool e cannabis
Loucks *et al.* (2021)	Ensaio clínico randomizado	Estados Unidos	96 universitários, três universidades; n final = 83	Álcool
Cotter *et al.* (2021)	Estudo piloto de métodos mistos	Estados Unidos	36 universitários com consumo episódico excessivo de álcool; n final = 33	Álcool
Roys, Stewart e Copeland(2023)	Experimento laboratorial randomizado	Estados Unidos	68 universitários; n final = 50	Tabaco
Soriano-Ayala *et al.* (2020)	Ensaio clínico randomizado	Espanha	51 universitários; n final = 51	Álcool, Tabaco e Cannabis
Chan (2021)	Estudo experimental (ensaio controlado)	Austrália	98 universitários com consumo ≥10 cigarros/dia; n final = 91	Tabaco

Fonte: elaborado pelo próprio autor (2026).

As Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBMs) analisadas apresentaram ampla heterogeneidade quanto à duração e ao formato de entrega, variando de sessões únicas de 6 a 11 minutos a programas estruturados de 4 a 9 semanas, com prática domiciliar complementar em parte dos protocolos. Os formatos de aplicação incluíram modalidades presenciais, individuais e em grupo, intervenções laboratoriais, programas on-line síncronos e formatos híbridos. Quanto à fundamentação teórica, as intervenções basearam-se no modelo MBSR, em técnicas específicas de manejo de impulsos (*urge surfing*) ou na combinação do mindfulness a abordagens psicoterapêuticas consolidadas, como Terapia Cognitivo-Comportamental e Entrevista Motivacional. Observa-se que cinco dos nove estudos limitaram-se a avaliações de desfecho imediatamente após a intervenção ou até 7 dias, enquanto apenas dois protocolos incluíram acompanhamento mais estendido, de 8 semanas e aproximadamente 3 meses, respectivamente, conforme detalhado na Tabela 2.

Tabela 2 - Características das intervenções.

Autor	Tipo de intervenção	Desfecho avaliado	Duração	Formato de aplicação	Seguimento
Bowen e Marlatt (2009)	Urge Surfing (surfe da fissura)	Frequência de tabagismo; craving; afeto negativo	Sessão única (11 minutos)	Presencial, laboratório, áudio padronizado	24 horas e 7 dias
German-Ponciano *et al.* (2023)	Intervenção Baseada em Mindfulness (MBI)	Consumo de álcool; estresse, ansiedade, depressão	8 sessões semanais de 1 a 2 horas	Online síncrono (Zoom) + prática assíncrona	Imediato (8º semana)
Castro *et al.* (2025)	Intervenção Breve baseada em Mindfulness (IBM)	Uso de álcool, tabaco e cannabis (ASSIST); estresse, ansiedade	5 sessões de 2 horas	Presencial, em grupo	Pré e pós-intervenção

Langwerden *et al*. (2023)	Intervenção híbrida, com adição de técnicas de mindfulness ao protocolo Guided Self-Change (Auto-mudança Guiada)	Uso de álcool/cannabis; autoeficácia; percepção de risco	4 sessões de 1 hora ao longo de 4 a 5 semanas	Presencial, individual	Pós 4ª sessão (sem longo prazo)
Loucks *et al*. (2021)	Programa de Mindfulness para Universitários (MB-College)	Consumo de álcool; saúde global	9 sessões semanais	Presencial, em grupo + prática domiciliar	3 meses
Cotter *et al*. (2021)	Intervenção piloto de mindfulness fundamentada em estratégias do modelo MBSR	Consumo episódico de álcool	4 sessões semanais de 1 hora	Presencial, em grupo + app móvel	1 semana
Roys, Stewart e Copeland (2023)	Intervenção Breve de Mindfulness	Craving de fumar; afeto negativo	Sessão única de 10 minutos	Presencial, laboratório, áudio	Imediato
Soriano-Ayala *et al*. (2020)	Flow meditation (estado de fluxo)	Consumo de álcool, tabaco e cannabis; hábitos de vida	7 sessões semanais de 2 horas	Presencial, em grupo + prática domiciliar	Imediato
Chan, (2021)	Indução de estado de Mindfulness breve baseada na técnica de "Surfar na onda" (Surf the Urge)	Frequência de tabagismo; aceitação da fissura	Sessão única de 6 minutos	Presencial, laboratório, áudio	7 dias

Fonte: elaborado pelo próprio autor (2026).

Quanto à efetividade sobre o consumo de tabaco, Bowen e Marlatt (2009), em estudantes de psicologia, observaram redução significativa no consumo diário no grupo mindfulness em relação ao controle, sem efeito imediato sobre a intensidade da fissura. Chan (2021), em estudantes fumantes, reportou redução de aproximadamente três cigarros/dia a favor do grupo mindfulness ($p < 0,001$). Roys, Stewart e Copeland (2023) não encontraram efeito significativo sobre o desejo de fumar após indução experimental de afeto negativo, mas identificaram atenuação da associação entre afeto negativo e fissura no grupo mindfulness, compatível com um mecanismo de desacoplamento.

Em relação ao álcool, os resultados foram predominantemente nulos entre estudantes de medicina: German-Ponciano *et al*. (2023) e Castro *et al*. (2025) não observaram reduções estatisticamente significativas no consumo. Castro *et al*. (2025) identificaram, entretanto, redução significativa do estresse percebido no grupo experimental ($p = 0,010$). Entre estudantes universitários de diferentes áreas, Cotter *et al*. (2021) verificaram redução intragrupo significativa no consumo episódico de fim de semana ($p = 0,025$), embora sem diferença entre grupos, enquanto Loucks *et al*. (2021) não identificaram redução isolada do consumo de álcool, mas observaram melhora significativa na pontuação de saúde global ($p = 0,004$).

Quanto ao uso combinado de substâncias, apenas Soriano-Ayala *et al*. (2020) avaliaram diretamente a redução do consumo, reportando reduções intragrupo estatisticamente significativas para álcool ($p < 0,001$), cannabis e tabaco (ambos $p < 0,01$). Já Langwerden *et al.* (2023), em estudantes com uso primário de álcool ou cannabis, não mensuraram redução do consumo, mas observaram aumento significativo da autoeficácia e da prontidão para mudança em ambos os subgrupos ($p < 0,05$), com aumento adicional da percepção de risco entre usuários de cannabis ($p = 0,03$).

Discussão

Esta revisão de escopo mapeou nove estudos sobre a efetividade de intervenções baseadas em mindfulness (IBMs) na prevenção e redução do uso de substâncias entre universitários. Os resultados foram heterogêneos, com possíveis influências do nível basal de consumo, da adesão e do período de acompanhamento. Entre estudantes de medicina, os resultados predominantemente nulos (German-Ponciano *et al.*, 2023; Castro *et al.*, 2025) podem estar relacionados, entre outros fatores, ao baixo consumo basal de algumas amostras, configurando possível efeito piso. A baixa adesão e os conflitos entre demandas acadêmicas e profissionais também foram identificados como barreiras,

enquanto a predominância de avaliações imediatas ou de curto prazo limitou a análise da manutenção dos efeitos.

Em contraste, intervenções direcionadas ao tabagismo (Bowen; Marlatt, 2009; Chan, 2021) apresentaram reduções estatisticamente significativas no consumo, porém de magnitude modesta (1,55 a 3 cigarros/dia), sem redução consistente da fissura imediata. Esse padrão converge parcialmente com Grant *et al.* (2017), que observaram ausência de efeitos significativos do *Mindfulness-Based Relapse Prevention* sobre frequência e quantidade de uso, mas pequenos efeitos favoráveis sobre fissura e consequências negativas. A atenuação da associação entre afeto negativo e fissura observada por Roys, Stewart e Copeland (2023) também é compatível com a hipótese de desacoplamento, segundo a qual o mindfulness pode reduzir a relação entre estados internos e respostas relacionadas ao consumo, sem necessariamente eliminar a fissura.

Cotter *et al.* (2021) e Soriano-Ayala *et al.* (2020) apresentaram resultados favoráveis para alguns desfechos relacionados ao álcool, cannabis e tabaco, enquanto Langwerden *et al.* (2023) identificaram efeitos sobre autoeficácia, prontidão para mudança e percepção de risco. A predominância de medidas de autorrelato, com risco de desejabilidade social e subnotificação, constitui limitação relevante entre os estudos incluídos, convergindo com apontamentos sobre tamanho amostral reduzido e escassez de medidas objetivas no campo (Chiesa; Serretti, 2014; Goldberg *et al.*, 2021). Assim, a efetividade das IBMs parece depender do perfil da amostra, das características da intervenção e dos desfechos avaliados, permanecendo necessária a realização de estudos com amostras maiores, medidas objetivas e seguimento prolongado.

Conclusão

Os achados evidenciaram elevada heterogeneidade entre as intervenções, quanto à duração (6 minutos a 9 semanas), estrutura e formato de aplicação (presencial, on-line e híbrido). Quanto à efetividade, observaram-se reduções significativas no consumo de tabaco, tanto na população universitária geral quanto em um estudo com estudantes da área da saúde, além de achados favoráveis pontuais para álcool e cannabis. Especificamente entre estudantes de medicina, nenhum estudo demonstrou redução significativa do consumo. Algumas intervenções também apresentaram efeitos positivos sobre fatores relacionados à mudança comportamental, como autoeficácia, prontidão para mudança e percepção de risco.

Conclui-se que as IBMs apresentam potencial como estratégia complementar para a redução do uso de substâncias entre universitários, incluindo estudantes da área da saúde, porém as evidências disponíveis permanecem heterogêneas e limitadas em número. Estudos futuros, com amostras maiores, medidas objetivas de consumo e acompanhamento mais prolongado, são necessários para melhor caracterizar sua efetividade.

Referências

AROMATARIS, E.; LOCKWOOD, C.; PORRITT, K.; PILLA, B.; JORDAN, Z. (ed.). **JBI manual for evidence synthesis**. Adelaide: JBI, 2024. DOI: https://doi.org/10.46658/JBIMES-24-01. Disponível em: https://synthesismanual.jbi.global. Acesso em: 9 set. 2026.

BOWEN, Sarah; MARLATT, Alan. Surfing the urge: brief mindfulness-based intervention for college student smokers. **Psychology of Addictive Behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors**, v. 23, n. 4, p. 666–671, 2009.

BULFONE, G. *et al.* Substance use and academic performance among university students: systematic review and meta-analysis. **BMC Medical Education**, v. 25, n. 1, p. 959, 1 jul. 2025.

CASTRO, A. O. *et al*. Evaluation of a Brief Mindfulness-based Intervention to Prevent Problematic Substance Use among First-year Medical Students. **Salud Mental**, v. 48, n. 1, p. 21–30, 1 fev. 2025.

CHAN, E. Y. Mindfulness and smoking frequency: An investigation with Australian students. **Addictive Behaviors Reports**, v. 13, p. 100342, jun. 2021.

CHIESA, A.; SERRETTI, A. Are Mindfulness-Based Interventions Effective for substance use Disorders? A Systematic Review of the evidence. **Substance Use & Misuse**, v. 49, n. 5, p. 492–512, 2014.

COTTER, E. W. *et al*. A Pilot Mindfulness Intervention to Reduce Heavy Episodic Drinking. **Journal Of College Counseling**, v. 24, n. 2, p. 178–192, 30 jun. 2021.

GARDANI, M. *et al*. A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. **Sleep Medicine Reviews**, v. 61, p. 101565, 2022.

GERMAN-PONCIANO, L. J. *et al*. Effectiveness evaluation of online Mindfulness in mental health and alcohol consumption in medical students during the COVID-19 pandemic. **Salud Mental**, v. 46, n. 2, p. 45–54, 20 mar. 2023.

GOLDBERG, S. B. *et al.* Mindfulness-based interventions for substance use disorders. **Cochrane Database Of Systematic Reviews**, v. 2021, n. 10, 20 out. 2021.

GRANT, S. *et al.* Mindfulness-based Relapse Prevention for Substance Use Disorders: A Systematic Review and Meta-analysis. **Journal Of Addiction Medicine**, v. 11, n. 5, p. 386–396, 20 jul. 2017.

KABAT-ZINN, J. **Atenção plena para iniciantes: usando a prática de mindfulness para acalmar a mente e desenvolver o foco no momento presente**. [s.l.] Sextante, 2017.

LANGWERDEN, R. *et al.* Preliminary Effects of a Guided Self-Change Intervention on Perceived Risk and Self-Efficacy in University Students Engaging in Cannabis or Alcohol Misuse. **Cannabis**, v. 6, n. 3, p. 127–138, 15 ago. 2023.

LOUCKS, E. B. *et al.* Mindfulness-Based College: A Stage 1 Randomized Controlled Trial for University Student Well-Being. **Psychosomatic Medicine**, v. 83, n. 6, p. 602–614, 2021.

OUZZANI, M. *et al.* Rayyan—a web and mobile app for systematic reviews. **Systematic Reviews**, v. 5, n. 1, p. 210, 1 dez. 2016.

ROYS, M. R.; STEWART, S. A.; COPELAND, A. L. Effects of a brief mindfulness intervention on smoking urges and negative affect following a negative affect induction. **Current Psychology**, v. 43, n. 3, p. 2144–2157, 8 mar. 2023.

SAMPAIO, G. R. *et al*. Use of psychoactive substances among university students from 2019 to 2020: A systematic review. **Brain Behavior & Immunity - Health**, v. 35, p. 100724, 6 jan. 2024.

SORIANO-AYALA, E. *et al.* Promoting a Healthy Lifestyle through Mindfulness in University Students: A Randomized Controlled Trial. **Nutrients**, v. 12, n. 8, p. 2450, 14 ago. 2020.

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, 3 set. 2018.

WITKIEWITZ, K. *et al.* Mindfulness-Based Treatment to Prevent Addictive Behavior Relapse: Theoretical Models and Hypothesized Mechanisms of Change. **Substance Use & Misuse**, v. 49, n. 5, p. 513–524, 11 mar. 2014.

Agradecimentos

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Universidade Federal do Tocantins.