

RESSALVA

Atendendo a solicitação do(a) autor(a), Natália Leal Vio, o texto completo deste documento será disponibilizado somente a partir de 03/03/2027.

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JÚLIO DE MESQUITA FILHO - UNESP

Faculdade de Ciências - *Campus* de Bauru

Programa de Pós-Graduação em Psicologia do

Desenvolvimento e Aprendizagem

NATÁLIA LEAL VIO

**Ressonâncias da Pandemia no Bem-Estar e no Ensino: Vulnerabilidades, Forças e
Oficinas de Mindfulness com Discentes e Docentes.**

Bauru-SP

2026

NATÁLIA LEAL VIO

RESSONÂNCIAS DA PANDEMIA NO BEM-ESTAR E NO ENSINO: vulnerabilidades,
forças e oficinas de mindfulness com discentes e docentes.

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem da Faculdade de Ciências da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho, como parte dos requisitos para obtenção do título de Doutora em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem.

Área de concentração: Comportamento e Saúde.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Marianne Ramos Feijó

Coorientadora: Prof.^a Dr.^a Vera Lúcia Messias Fialho Capellini.

Bauru- SP

2026

V795r Vio, Natália Leal
RESSONÂNCIAS DA PANDEMIA NO BEM-ESTAR E NO
ENSINO : vulnerabilidades, forças e oficinas de mindfulness com
discentes e docentes / Natália Leal Vio. -- Bauru, 2026
169 p. : tabs.

Tese (doutorado) - Universidade Estadual Paulista (UNESP),
Faculdade de Ciências, Bauru
Orientadora: Marianne Ramos Feijó
Coorientadora: Vera Lúcia Messias Fialho Capellini

1. Pensamento Sistêmico e Complexo. 2. Bem-estar. 3.
Mindfulness. 4. Pandemia. 5. Ensino Superior. I. Título.

IMPACTO POTENCIAL DESTA PESQUISA

RESSONÂNCIAS DA PANDEMIA NO BEM-ESTAR E NO ENSINO: vulnerabilidades, forças e oficinas de mindfulness com discentes e docentes.

Essa tese tem potencial de impacto científico, educacional e social ao estudar a percepção de bem-estar e de ensino-aprendizagem de discentes e docentes a partir da articulação com o Pensamento Sistêmico e Complexo. Contribui para a produção de conhecimento teórico e empírico sobre a efeitos duradouros e postergados da pandemia e a sistematização crítica da produção científica brasileira acerca de fatores de proteção e práticas de *mindfulness*. No plano educacional e institucional, os achados oferecem subsídios para a formulação e o aprimoramento de políticas e estratégias de apoio acadêmico e psicossocial no ensino superior e em outros contextos, orientadas por uma compreensão ampliada do desenvolvimento e do bem-estar. No campo social, destaca-se o desenvolvimento e a avaliação de uma intervenção de ensino sobre o bem-estar e práticas de *mindfulness*, com potencial de replicabilidade em diferentes contextos institucionais.

POTENTIAL IMPACT OF THIS RESEARCH

RESONANCES OF THE PANDEMIC ON WELL-BEING AND EDUCATION:

vulnerabilities, strengths, and mindfulness workshops with students and teachers.

This thesis has the potential for scientific, educational, and social impact by investigating the perception of well-being and teaching-learning processes among students and faculty, grounded in Systems and Complex Thinking. It contributes to the production of theoretical and empirical knowledge on the long-term and delayed effects of the pandemic, as well as to the critical systematization of Brazilian scientific literature on protective factors and mindfulness practices. At the educational and institutional level, the findings provide support for the development and improvement of academic and psychosocial support policies and strategies in higher education and other contexts, guided by a broader understanding of development and well-being. In the social domain, the study highlights the development and evaluation of an educational intervention focused on well-being and mindfulness practices, with potential for replication across different institutional contexts.



Câmpus de Bauru

ATA DA DEFESA PÚBLICA DA TESE DE DOUTORADO DE NATÁLIA LEAL VIO, DISCENTE DO PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA DO DESENVOLVIMENTO E APRENDIZAGEM, DA FACULDADE DE CIÊNCIAS - CÂMPUS DE BAURU

Aos 02 de março de 2026, às 8h, por meio de Videoconferência, realizou-se a defesa de TESE DE DOUTORADO de NATÁLIA LEAL VIO intitulada 'RESSONÂNCIAS DA PANDEMIA NO BEM-ESTAR E NO ENSINO: vulnerabilidades, forças e oficinas de mindfulness com discentes e docentes. A Comissão Examinadora foi constituída pelos seguintes membros: Profa. Dra. MARIANNE RAMOS FEIJÓ (Orientador(a) - Participação Presencial) do(a) Departamento de Psicologia / UNESP / Câmpus de Bauru - FC, Profa. Dra. SIMONE PANTALEÃO MACEDO (Participação Virtual) do(a) Departamento de Psicologia / Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba, Prof. Dr. NELSON IGUIMAR VALERIO (Participação Virtual) do(a) Departamento de Psicologia / Faculdade de Medicina de São José do Rio Preto, Prof. Dr. MARIO LAZARO CAMARGO (Participação Virtual) do(a) Departamento de Psicologia / UNESP / Câmpus de Bauru - FC, Após a exposição pela doutoranda e arguição pelos membros da Comissão Examinadora que participaram do ato, de forma presencial e/ou virtual, a discente recebeu o conceito final: aprovada. Nada mais havendo, foi lavrada a presente ata, que após lida e aprovada, foi assinada pelo(a) Presidente(a) da Comissão Examinadora.

Documento assinado digitalmente
 **MARIANNE RAMOS FEIJÓ**
Data: 02/03/2026 20:36:38-0300
Verifique em <https://validar.itu.gov.br>

Profa. Dra. MARIANNE RAMOS FEIJÓ

AGRADECIMENTOS

Agradeço às minhas orientadoras Prof.^a Dra. Marianne Ramos Feijó e a Prof.^a Dra. Vera Lúcia Messias Fialho Capellini pela disposição em me orientar no programa de doutorado, por toda a paciência durante esta trajetória; e pela generosidade com a qual compartilharam os saberes e tempo.

Aos meus pais, Maria Aparecida e Osmarino, eles me concederam a vida e garantiram que ela fosse repleta de cuidados. Obrigada por nunca terem medido esforços para fornecer recursos concretos e simbólicos para a minha educação.

À UNESP, ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem e aos docentes que permitiram a ampliação do meu saber, assim como o de muitos outros que vieram antes de mim. E aos servidores técnicos, sempre dedicados e prestativos. Essa universidade pública (e todos que a integram) propicia o ensino e pesquisa de excelência, ao mesmo tempo em que acolhe os discentes e se preocupa com o bem-estar deles.

Tenho imensa gratidão por todos (as) os (as) professores(as) que anteriormente colaboraram com o meu processo. Em especial à Prof.^a Dra. Simone Pantaleão Macedo, minha primeira orientadora, durante a graduação em Psicologia e o Prof. Dr. Mário Lázaro Camargo, meu co-orientador do mestrado. Por fim, ao Prof. Dr. Nelson Iguimar valério por compor a banca de defesa dessa tese.

Não menos importante, às outras pessoas que são muito importantes para mim e estiveram comigo, me amparando ao longo do doutorado: minhas primas Pâmela e Caroliny, ao psicólogo Reinaldo e aos meus amigos Felipe, Juliana e Camila.

Por fim, a todos os participantes das pesquisas realizadas neste doutorado, gratidão por terem confiado e cedido o tempo para colaborar.

AGRADECIMENTOS

O presente trabalho foi realizado com o apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

RESSONÂNCIAS DA PANDEMIA NO BEM-ESTAR E NO ENSINO:

vulnerabilidades, forças e oficinas de mindfulness com discentes e docentes.

RESUMO GERAL

Graduandos são um grupo particularmente vulnerável a estressores, sobretudo no contexto de pandemia de COVID-19, cujas consequências foram profundas e multidimensionais. Fatores de vulnerabilidade interagem com os de proteção e o desfecho demanda uma análise que considere essa complexidade. Esta tese é composta por quatro artigos e objetivou descrever como as ressonâncias da pandemia de COVID-19 incidem sobre o bem-estar e os processos de ensino-aprendizagem de graduandos. Outro objetivo correspondeu a analisar de que modo fatores de proteção e práticas de *mindfulness* contribuem para a percepção de bem-estar e a prevenção do adoecimento psíquico nesse contexto. O Estudo 1 revisou na literatura os impactos da pandemia e do Ensino Remoto Emergencial (ERE) no processo de ensino-aprendizagem de graduandos brasileiros. Identificaram-se prejuízos acadêmicos, dificuldades de adaptação, redução da motivação e intensificação de vulnerabilidades psicossociais, ressaltando a interdependência entre fatores pedagógicos, emocionais e contextuais. O Estudo 2 revisou na literatura brasileira como os fatores de proteção, forças pessoais e práticas de *mindfulness* estão associadas ao bem-estar de graduandos. Predominaram abordagens centradas em componentes individuais, como resiliência. Fatores sociais e programáticos são pouco estudados, dado que reforça a necessidade de políticas institucionais integradas de promoção do bem-estar. O Estudo 3 identificou que a pandemia atuou como amplificadora de vulnerabilidades pré-existentes, ao mesmo tempo em que possibilitou aprendizagens, reorganizações e processos adaptativos de graduandos e familiares deles. O Estudo 4 consistiu no desenvolvimento, aplicação e análise de uma intervenção grupal voltada ao ensino sobre o bem-estar e práticas de *mindfulness* em graduandos e educadores. A intervenção favoreceu processos reflexivos e os participantes relataram mudanças percebidas nas emoções, hábitos e relacionamentos interpessoais. Identificou-se aplicabilidade em seus contextos acadêmicos, profissionais e relacionais. Conclui-se que as ressonâncias da pandemia incidem de forma complexa e interdependente sobre o bem-estar e os processos de ensino-aprendizagem de graduandos e familiares deles, e que as intervenções baseadas em fatores de proteção constitui um caminho relevante para o bem-estar e a prevenção do adoecimento psíquico. A tese contribui cientificamente ao aplicar de forma consistente o Pensamento Sistêmico e Complexo e socialmente ao oferecer subsídios para práticas institucionais e políticas públicas voltadas à construção de ambientes acadêmicos mais inclusivos, sustentáveis e promotores de saúde no contexto brasileiro.

Palavras-chave: Pensamento Sistêmico e Complexo; Bem-estar; *Mindfulness*; Pandemia; Ensino Superior.

RESONANCES OF THE PANDEMIC ON WELL-BEING AND EDUCATION:

vulnerabilities, strengths, and mindfulness workshops with students and teachers.

ABSTRACT

Undergraduate students constitute a group particularly vulnerable to stressors, especially in the context of the COVID-19 pandemic, whose consequences were profound and multidimensional. Vulnerability factors interact with protective factors, and the outcomes require an analysis that accounts for this complexity. This thesis is composed of four articles and aimed to describe how the reverberations of the COVID-19 pandemic affect undergraduate students' well-being and teaching–learning processes. A further objective was to analyze how protective factors and mindfulness practices contribute to the perception of well-being and to the prevention of psychological distress in this context. Study 1 reviewed the literature on the impacts of the pandemic and Emergency Remote Teaching (ERT) on the teaching–learning process of Brazilian undergraduate students. Academic losses, difficulties in adaptation, reduced motivation, and an intensification of psychosocial vulnerabilities were identified, highlighting the interdependence between pedagogical, emotional, and contextual factors. Study 2 reviewed the Brazilian literature on how protective factors, personal strengths, and mindfulness practices are associated with undergraduate students' well-being. Approaches centered on individual components, such as resilience, predominated. Social and programmatic factors remain underexplored, reinforcing the need for integrated institutional policies aimed at promoting well-being. Study 3 identified that the pandemic acted as an amplifier of pre-existing vulnerabilities, while simultaneously enabling learning processes, reorganization, and adaptive responses among undergraduate students and their families. Study 4 consisted of the development, implementation, and analysis of a group-based intervention focused on teaching about well-being and mindfulness practices for undergraduate students and educators. The intervention fostered reflective processes, and participants reported perceived changes in emotions, habits, and interpersonal relationships, as well as applicability in their academic, professional, and relational contexts. It is concluded that the reverberations of the pandemic impact undergraduate students' well-being and teaching–learning processes in a complex and interdependent manner, also affecting their families, and that interventions grounded in protective factors represent a relevant pathway for promoting well-being and preventing psychological distress. This thesis contributes scientifically by consistently applying the Systemic and Complex Thinking framework and socially by offering support for institutional practices and public policies aimed at building more inclusive, sustainable, and health-promoting academic environments within the Brazilian context.

Keywords: Systemic and Complex Thinking; Well-being; Mindfulness; Pandemic; Higher Education.

LISTA DE TABELAS, QUADROS E GRÁFICOS

ESTUDO 1

Quadro 1- Apresentação dos artigos selecionados.....	43
--	----

ESTUDO 2

Quadro 1- Busca e Seleção dos artigos.....	55
Quadro 2- Identificação e triagem dos artigos.....	55
Quadro 3- Apresentação dos artigos da revisão.....	57
Quadro 4- Fatores de proteção e desfechos.....	61

ESTUDO 3

Tabela 1- Alterações na atividade remunerada.....	87
Tabela 2- Uso de Tecnologias para comunicação discentes-docentes.....	88
Tabela 3- Alterações no Ensino.....	88
Tabela 4- Adoecimento e piora na saúde mental por causa da pandemia.....	89

ESTUDO 4

Tabela 1- Doença de origem física ou psicológica.....	125
Tabela 2- Consumo de medicamentos.....	126
Quadro 1- Planejamento das oficinas.....	121
Gráfico 1- Informações sobre saúde mental e bem-estar.....	130
Gráfico 2- Informações sobre as forças.....	130
Gráfico 3- Conhecimento sobre como manter o bem-estar.....	131
Gráfico 4- Realização de atividades voltadas ao bem-estar.....	131

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

APA	American Psychological Association
BES	Bem-estar Subjetivo
BEP	Bem-estar Psicológico
BVS	Biblioteca Virtual da Saúde
CAPS	Centros de Atenção Psicossocial
CEP	Comitê de Ética em Pesquisa
CFP	Conselho Federal de Psicologia
ERE	Ensino remoto emergencial
FIOCRUZ	Fundação Oswaldo Cruz
IES	Instituição de Ensino Superior
IPEA	Instituto de Pesquisa Econômica Aplicada
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction
OMS	Organização Mundial da Saúde
OPAS	Organização Pan-Americana de Saúde
PBL	Problem-Based Learning
PN	Práticas Narrativas
PP	Psicologia Positiva
PSC	Pensamento Sistêmico e Complexo
SPA	Substâncias Psicoativas
SUS	Sistema Único de Saúde
TBDH	Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano
TCLE	Termo de Consentimento Livre e Esclarecido
TDIC	Tecnologias Digitais da Informação e Comunicação

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	13
1.1	Apresentação da discente.....	13
1.2	Apresentação geral da compilação dos estudos.....	14
2	REFERENCIAL TEÓRICO GERAL.....	15
2.1	Introdução ao Pensamento Sistêmico e Complexo.....	17
2.2	Mudança de Paradigma: da Saúde Mental ao Bem-estar.....	20
2.3	O Pensamento Sistêmico e Complexo Aplicado à Educação.....	22
2.4	Objetivos.....	26
2.4.1	Objetivo Geral.....	26
2.4.2	Objetivos Específicos.....	26
2.5	Hipóteses.....	26
3	METODOLOGIA.....	27
3.1	Delineamento.....	27
3.2	Coleta de dados.....	27
3.3	Análise e Apresentação dos Dados.....	28
	REFERÊNCIAS DO REFERENCIAL TEÓRICO GERAL.....	30
	ESTUDO 1- REVISÃO BIBLIOGRÁFICA SOBRE O ENSINO REMOTO EMERGENCIAL NA GRADUAÇÃO: QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS?....	36
1	INTRODUÇÃO.....	38
2	MÉTODO.....	40
2.1	Delineamento.....	40
2.2	Amostra.....	40
3	RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	40
3.1	Percepções de Sofrimento e vulnerabilidades.....	43
3.2	Déficit de interação social.....	44
3.3	Adaptação, autonomia e organização.....	44
3.4	Prejuízos na aprendizagem.....	44
3.5	Potencial das metodologias ativas.....	45
4	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	45
	REFERÊNCIAS DO ESTUDO 1.....	47
	ESTUDO 2- FORÇAS, FATORES DE PROTEÇÃO E MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: revisão da literatura.....	50
1	INTRODUÇÃO.....	52
2	MÉTODO.....	54
2.1	Delineamento.....	54
2.2	Amostra.....	54
2.3	Procedimentos de Busca, seleção e análise.....	55
3	RESULTADOS.....	57
3.1	Caracterização da amostra.....	57

3.2	Componentes Individuais.....	63
3.3	Componentes Sociais.....	64
3.4	Componentes Programáticos.....	65
3.5	Mindfulness.....	65
3.6	Ressonâncias da Covid-19.....	66
4	DISCUSSÃO.....	67
4.1	Caracterização da amostra.....	67
4.2	Componentes Individuais.....	67
4.3	Componentes Sociais.....	69
4.4	Componentes Programáticos.....	70
4.5	Mindfulness.....	71
4.6	Pandemia.....	72
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	73
	REFERÊNCIAS DO ESTUDO 2.....	75
	ESTUDO 3- RESSONÂNCIAS DA PANDEMIA EM GRADUANDOS: FATORES DE VULNERABILIDADE E DE PROTEÇÃO.....	82
1	INTRODUÇÃO.....	84
2	MÉTODO.....	86
2.1	Delineamento.....	86
2.2	Participantes.....	86
2.3	Instrumentos.....	87
2.4	Procedimentos de coleta e análise de dados.....	87
3	RESULTADOS.....	87
3.1	Caracterização dos participantes.....	87
3.2	Mudanças na renda e atividade remunerada.....	88
3.3	Alterações no Ensino.....	89
3.4	Vulnerabilidades na Pandemia.....	90
3.5	Estratégias de Enfrentamento.....	92
3.6	Fatores protetivos e Aprendizagem durante a Pandemia.....	93
4	DISCUSSÃO.....	95
4.1	Alterações no Ensino.....	96
4.2	Saúde Mental e outras Vulnerabilidades na Pandemia.....	97
4.3	Estratégias de Enfrentamento e percepções positivas.....	99
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	103
	REFERÊNCIAS DO ESTUDO 3.....	105
	ESTUDO 4- DESENVOLVIMENTO E EFEITOS DE UMA OFICINA PARA O BEM-ESTAR DE DISCENTES E DOCENTES.....	113
1	INTRODUÇÃO.....	115
1.1	Práticas com ênfase Positiva.....	116
1.2	Contextualizando Grupo e Oficinas.....	119
1.3	Objetivo.....	121
2	MÉTODO.....	122

2.1	Delineamento.....	122
2.2	Participantes.....	122
2.3	Instrumentos.....	123
2.4	Local e frequência.....	124
2.5	Procedimentos de coleta e análise de dados.....	124
2.6	Planejamento e desenvolvimento das oficinas.....	125
3	RESULTADOS.....	129
3.1	Caracterização dos participantes.....	129
3.2	Saúde Física e Mental.....	129
3.3	Conhecimentos e hábitos pré-intervenção.....	131
3.4	Expectativas pré-intervenção.....	131
3.5	Aprendizagens e mudanças na oficina.....	132
3.6	Percepções sobre a participação.....	136
4	DISCUSSÃO.....	137
4.1	Sofrimento Psíquico e Expectativas pré-intervenção.....	137
4.2	Aprendizagens e mudanças pós oficina.....	138
4.2.1	Relações interpessoais e o bem-estar.....	139
4.2.3	Mindfulness: entre o intrapessoal e o relacional.....	140
4.2.4	Teoria Bioecológica do Desenvolvimento Humano e os processos de mudança.....	140
4.2.5	Resistências, imprevisibilidade e limites da intervenção.....	141
4.2.6	Limitações do estudo e contexto da Psicologia no Brasil.....	142
5	CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	143
	REFERÊNCIAS DO ESTUDO 4.....	145
	CONCLUSÃO DA TESE.....	152
	APÊNDICES.....	154
	ANEXOS.....	163

1 INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação da discente

Sou Psicóloga, formada desde 2019, pela Faculdade da Fundação Educacional Araçatuba (FAC-FEA).

Realizei o Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Aprendizagem pela Faculdade de Ciências- UNESP- *Campus* Bauru de 2020 a 2022, e iniciei este Doutorado no mesmo programa e ano.

Durante o doutorado, eu concluí duas pós-graduações *lato sensu*; uma em Neurociência, Psicologia Positiva e *Mindfulness*, e outra em Análise do Comportamento Aplicada (ABA). E estou cursando pós-graduação *lato sensu* em Neuropsicologia.

A pesquisa principal que compõe este manuscrito surgiu em projeto de extensão que participei durante o Mestrado e nos dois primeiros anos do Doutorado. Neste projeto, além dos atendimentos individuais, desenvolvi e executei uma oficina de saúde mental a qual ensinou sobre o bem-estar e o *Mindfulness*.

Desde o segundo semestre de 2022, sou docente em um curso de Graduação em Psicologia de uma Instituição do Ensino Superior (IES) da cidade de Araçatuba (interior do estado de São Paulo). Nessa instituição, leciono disciplinas básicas (exemplo: Processos Psicológicos Básicos e Técnicas de Entrevista e Observação), disciplinas específicas (exemplo: Análise Experimental e Funcional do Comportamento e Terapia Cognitivo Comportamental), supervisiono estágios na Atenção Básica em Saúde do município e os projetos de pesquisa e trabalhos de conclusão de curso (exemplo: Formação de professores do ensino fundamental e a inclusão de crianças com TEA na região de Araçatuba-SP- concluído- e em andamento- A banalização da depressão durante a pandemia).

Além da pesquisa e docência, sou psicóloga clínica, com ênfase no atendimento de crianças diagnosticadas com neuro divergências (exemplo: Transtorno do Espectro Autista, Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade, Altas Habilidades e Superdotação).

1.2 Apresentação geral da compilação dos estudos

Essa tese tem como escopo responder ao problema de pesquisa: como as ressonâncias da pandemia de COVID-19 incidem sobre a percepção do bem-estar e nos processos de ensino-aprendizagem de graduandos, e de que modo fatores de proteção e o *mindfulness* contribuem para a percepção de bem-estar nesse contexto?

Para tanto, construiu-se essa tese por artigos autônomos, porém articulados entre si por um eixo teórico, metodológico e temático comum. Justifica-se essa escolha por três razões: o caráter multifacetado do problema de pesquisa; a necessidade de abordar detalhadamente as diferentes perspectivas do problema; e essa estrutura favorece a posterior publicação dos estudos em periódicos científicos. O referencial teórico compartilhado é o Pensamento Sistêmico e Complexo (PSC) segundo o qual o bem-estar é uma condição dinâmica e intrincada em fatores individuais, sociais e programáticos.

O ESTUDO 1 foi publicado em revista de Qualis-Capes A2, consistiu em uma revisão narrativa. Descreveram-se prejuízos decorrentes da pandemia e pelo Ensino Remoto Emergencial (ERE) no processo de ensino-aprendizagem e no bem-estar de graduandos. Esse estudo apontou a necessidade de intervenções capazes de mitigar os impactos identificados.

O ESTUDO 2 aprofundou a discussão iniciada no 1. Trata-se de uma revisão de literatura cujo objetivo foi apontar fatores de proteção e práticas de *mindfulness* associados ao bem-estar de graduandos brasileiros. Esse estudo fundamenta teoricamente a relevância de intervenções integradas e contextualizadas em fatores de proteção do bem-estar.

O ESTUDO 3 é empírico e identificou as ressonâncias da pandemia sobre o bem-estar e os processos de adaptação acadêmica de graduandos e familiares deles. Tal estudo integra a segunda etapa de uma pesquisa iniciada em 2021. Os resultados sustentam a proposição de estratégias interventivas.

O ESTUDO 4 consistiu na construção, aplicação e análise de uma intervenção com o objetivo de ensinar sobre o bem-estar e práticas de *mindfulness*. Esse estudo avalia os efeitos da intervenção e discute seu potencial de replicabilidade em diferentes contextos institucionais.

A seção a seguir, apresenta os objetivos, hipóteses e os pilares teóricos e metodológicos da tese, os quais amparam todos os artigos. Assim evita-se a repetição desnecessária das explicações desses elementos nos artigos que tem apenas os conceitos pertinentes em cada. A conclusão da tese também é vinculada à seção a seguir.

contínuos e tradicionais, as práticas breves instigam mudanças relevantes (Bloch; Feijó, 2025).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os resultados indicam que a intervenção foi percebida majoritariamente de forma positiva pelos participantes, com relatos de aprendizagem sobre as emoções. Esses dados sugerem que a oficina favoreceu processos reflexivos relacionados ao modo de sentir, pensar, agir e se relacionar, bem como à reorganização da rotina e dos hábitos de cuidado com a saúde mental e física. Embora não seja possível afirmar a consolidação dessas mudanças ao longo do tempo, os dados apontam para a ativação de recursos subjetivos associados ao bem-estar, como o reconhecimento das emoções, a valorização do autocuidado e o fortalecimento das relações interpessoais, elementos centrais no modelo de bem-estar.

A recorrência de menções ao *mindfulness* e à intenção de manter ou retomar práticas associadas a ele indica assimilação de conteúdos trabalhados nas oficinas. Nesse sentido, as práticas de *mindfulness* atuam como dispositivos de regulação emocional, consciência no momento presente e respostas ponderadas frente às demandas cotidianas, em consonância com a literatura da área.

Os efeitos percebidos da intervenção são processos emergentes, resultantes da interação entre sujeito, conteúdos oferecidos, experiências prévias e contextos de vida. As intenções de aplicação dos aprendizados em contextos educacionais e comunitários reforçam a compreensão de que os participantes podem atuar como agentes de mudança em seus sistemas relacionais. Desse modo, eles podem desencadear processos recursivos nos quais transformações individuais repercutem nas relações e são, simultaneamente, reforçadas por elas. Compreende-se que as mudanças percebidas no nível intrapessoal tendem a influenciar os diferentes contextos nos quais os participantes estão inseridos, o que aumenta a probabilidade de rearranjos nas dinâmicas interpessoais e amplia o alcance da intervenção. Assim, ações educativas como a oficina desenvolvida neste estudo contribuem para o cuidado individual e para o fortalecimento de redes de apoio e de práticas de promoção do bem-estar em múltiplos níveis.

Entretanto, este estudo apresenta limitações que devem ser consideradas, tais como a amostra limitada, a heterogeneidade do perfil dos participantes, a dependência de auto relatos e o curto intervalo entre a intervenção e a coleta do pós-teste. Essas características impedem inferências causais e reforçam a necessidade de cautela na interpretação dos resultados.

Recomendam-se estudos futuros com delineamento longitudinal, diferentes formatos de oficinas, comparação entre modalidades grupais e individuais e inclusão de medidas adicionais para avaliação dos efeitos ao longo do tempo.

REFERÊNCIAS DO ESTUDO 4

AYRES, J.R.C.M.; FRANÇA JÚNIOR, I.; CALAZANS, G.J.; SALETTI FILHO, H.C. O conceito de vulnerabilidade e as práticas de saúde: novas perspectivas e desafios. In: CZERESNIA, D.; FREITAS, C. M. (Orgs.). **Promoção da saúde- conceitos, desafios, tendências**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2003.

BAER, R.A. *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinician's Guide to Evidence Base Applications*. 1. ed. Elsevier, 2015.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. 7. ed. São Paulo: Edições 70, 2015.

BIBER, D.D; ELLIS, R. The effect of self-compassion on the self-regulation of health behaviors: A systematic review. *J Health Psychol*. 2019 Dec;24(14):2060-2071. doi: 10.1177/1359105317713361.

BIERNACKI, P.; WALDORF, D. *Snowball Sampling-Problems And Techniques Of Chain Referral Sampling*. *Sociol Meth Res*, v. 10, p. 141-163, 1981. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/004912418101000205> Acesso em: 10/12/2025. <https://doi.org/10.1177/004912418101000205>

BLOCH, M. M.; FEIJÓ, M. R. Práticas narrativas e qualidade de vida: efeitos em indivíduos com baixa autoestima. **CONTRIBUCIONES A LAS CIENCIAS SOCIALES**, v. 18, n.12, 2025. Disponível em: <https://ojs.revistacontribuciones.com/ojs/index.php/clcs/article/view/23168> <https://doi.org/10.55905/revconv.18n.12-343> Acesso em: 10/12/2025.

BOWLIN, S.; BAER, R.A. *Relationships between mindfulness, self-control, and psychological functioning*. **Personality and Individual Differences**, v. 52, p. 411-415, 2012. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0191886911005058> Acesso em: 10/12/2025. 10.1016/j.paid.2011.10.050

BRONFENBRENNER, U. **Bioecologia do Desenvolvimento Humano**. 1. ed. CARVALHO-BARRETO, A. (tradutor); KOLLER, S.H. (tradutora). 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2011.

CAMPOS, R.T.O.; VAL, M.D. Efeito de grupos de apoio entre pares na saúde mental de estudantes da saúde. **Revista Brasileira De Educação Médica**, v. 48, n. 4, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbem/a/jymXJwcbS6NFrtgD9Qk7VvN/?format=html&lang=pt> Acesso em: 10/12/2025. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v48.4-2023-0065>

CARMODY, J.; BAER, R.A. *How long does a mindfulness-based stress reduction program need to be? A review of class contact hours and effect sizes for psychological distress*. **J Clin Psychol.**, v. 65, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19309694/> Acesso em: 10/12/2025. DOI: 10.1002/jclp.20555.

CARMODY, J.; BAER, R.A. *Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program*. **J Behav Med**, v. 31 , p. 23–33, 2007. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10865-007-9130-7> Acesso em: 10/12/2025. doi: <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9130-7>

CARPENA, M.X.; MENEZES, C.B. Efeito da Meditação Focada no Estresse e *Mindfulness* Disposicional em Universitários. **Psicologia Clínica e Cultura, Psic.: Teor. e Pesq.**, v. 34, 2018. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/ptp/a/VwGgLVHZckm76BRMKkwDgpq/abstract/?lang=pt> Acesso em: 10/12/2025. doi: <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>

CORDIOLI, A.V.; ALVES, L.P.C.; VALDIVIA, L.; ROCHA, N.S. As principais psicoterapias: fundamentos teóricos, técnicas, indicações e contraindicações. In: CORDIOLI, A.V. (org.); GREVET, E.H. (org.). **Psicoterapias: abordagens atuais**. 4. ed. Artmed, 2019, p. 78-112.

DEMARZO, M.; MONTERO-MARIN, J.; PUEBLA-GUEDEA, M.; NAVARRO-GIL, M.; HERRERA-MERCADAL, P.; MORENO-GONZÁLES, S. *Efficacy of 8-and 4-session mindfulness-based interventions in a non-clinical population: A controlled study*. **Front Psychol.** v. 8, 2017. Disponível em:

<https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2017.01343/full> Acesso em: 10/12/2025. doi: 10.3389/fpsyg.2017.01343.

DENBOROUGH, D. Atendendo crianças que vivenciaram traumas: a árvore da vida. **Nova Perspectiva Sistêmica**, v. 20, n. 39, 2016. Disponível em:

<https://www.revistanps.com.br/nps/article/view/192> Acesso em: 10/12/2025.

DIMENSTEIN M.; SIQUEIRA K.; MACEDO J.P.; LEITE J.; DANTAS C. **Determinação social da saúde mental: contribuições à psicologia no cuidado territorial**. Arquivos Brasileiros de Psicologia; Rio de Janeiro, v. 69, n. 2, p. 72-87, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672017000200006 Acesso em: 10/12/2025. doi:

ESTRELA-DIAS, M.; PAIS-RIBEIRO, J. Intervenção psicológica positiva em grupo: forças e virtudes na reabilitação pós-avc. **Psicologia, Saúde e Doenças**, v. 15, n. 1, p. 202-219, 2014. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36231157017> Acesso em: 10/12/2025. doi: 10.15309

FEIJÓ, M; G.JR., E.; SANTOS, G. S. B.; OLIVEIRA, I. P. *Mindfulness and Social Skill Development: association of health promoting tools in organization*. **International Journal On Working Conditions**. Oporto: Rede Investigação Condições Trabalho-ricot, n. 21, p. 1-16, 2021. Disponível em:

<https://repositorio.unesp.br/entities/publication/7daf2ade-90ad-4cca-861f-73644cc23721> Acesso em 10/03/2025. 10/12/2025. doi: 10.25762/hcpf-sg77

FERREIRA, A.C.A.S. Satisfação com o teletrabalho e as relações trabalho-família: uma questão de equilíbrio ou de conflito? Dissertação de mestrado. Universidade do Porto, 2020.

GALLO, G.G.; CURADO, D.F.; MACHADO, M.P.A. *A randomized controlled trial of mindfulness: effects on university students' mental health*. **Int J Ment Health Syst**, v. 17, n. 32, 2023. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1186/s13033-023-00604-8> Acesso em: 10/12/2025. doi: <https://doi.org/10.1186/s13033-023-00604-8>

GARCIA, L.M.; MESSIAS, V.L.F.C.; REIS, V.L. Saúde Mental Na Universidade: A Perspectiva de Universitários da Permanência Estudantil. **Colloquium Humanarum**, v. 17, p. 167–181, 2020. Disponível em: <http://revistas.unoeste.br/index.php/ch/article/view/3593>. Acesso em: 10/12/2025. DOI: 10.5747/ch.2020.v17.h493

GAUTAM, S.; JAIN, A.; CHAUDHARY, J.; GAUTAM, M.; GAUR, M.; GROVER, S. Conceito de saúde mental e bem-estar mental, seus determinantes e estratégias de enfrentamento. **Revista Indiana de Psiquiatria** v. 66, n. 2, p. S231–S244, 2024. Disponível em: https://pmc-ncbi-nlm-nih-gov.translate.goog/articles/PMC10911315/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=pt&_x_tr_hl=pt&_x_tr_pto=tc Acesso em: 10/12/2025. doi: [10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23](https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_707_23)

GRANDESSO, M. A. Práticas pós-modernas. Que lugar ocupa o diagnóstico? In R. Payá (Org.), **Intercâmbios das psicoterapias**. Como cada abordagem psicoterapêutica compreende os transtornos psiquiátricos. Rio de Janeiro, RJ: Roca, p. 563-575, 2017.

GRANDESSO, M.; RIVALTA, M. B. (Orgs.) **Terapia Comunitária: Tecendo redes para a transformação social – Saúde, Educação e Políticas Públicas**. 1. ed. São Paulo, Casa do Psicólogo, 2007.

HOFMANN, S.G.; GROSSMAN, P.B.; HINTON, D.E. *Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions*. **Clinical Psychology Review**, v. 31, n. 7, 2011. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0272735811001115> Acesso em: 10/12/2025. doi: <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.07.003>

HELDT, E.; BEHENCK, A.; WESNER, A.C. Psicoterapias em grupo. In. CORDIOLI, A.V. (org.); GREVET, E.H. (org.). **Psicoterapias: abordagens atuais**. 4. ed. Artmed, 2019, p. 503-530.

HOLANDA JÚNIOR, F.W.N.; LOPES, F.A.; SILVA, L.K.F.; FERNÁNDEZ-CALVO, B. Falhas cognitivas, sintomas de ansiedade generalizada e percepção da pandemia da COVID-19 em estudantes universitários. **Debates em Psiquiatria**, Rio de Janeiro, v. 13, p. 1-19, 2023. Disponível em: <https://revistardp.org.br/revista/article/view/742> Acesso em: 10/12/2025 <https://doi.org/10.25118/2763-9037.2023.v13.742>

MACHADO, M.P.A.. *Mindfulness* adjunto ao tratamento ambulatorial de transtornos por uso de substâncias. 2019. 128 f. Tese (Doutorado em Ciências) - Escola Paulista de Medicina, Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), São Paulo.

MACHADO, W.L.; BANDEIRA, D.R. Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. **Estudos De Psicologia (campinas)**, v. 29, n.4, p. 587–595, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/J448bhT3RqFYwBDMgMqDPqg/?lang=pt> Acesso em: 10/12/2025. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2012000400013>

MORIN, Edgar. **Introdução ao Pensamento Complexo**. 5.ed. Editora Instituto Piaget, 2011.

MELNYK, B.M.; KELLY, S.A.; STEPHENS, J.; DHAKAL, K.; MCGOVERN, C.; TUCKER, S.; HOYING, J.; MCRAE, K.; AULT, S.; SPURLOCK, E.; BIRD, S.B. *Interventions to Improve Mental Health, Well-Being, Physical Health, and Lifestyle Behaviors in Physicians and Nurses: A Systematic Review*. **Sou J Health Promoter**. v. 34, n. 8, p. 929-941. Acesso em: 10/12/2025. doi: 10.1177/0890117120920451.

NEFF, K.; GERMER, C. Manual de *Mindfulness* e Auto Compaixão: Um Guia para Construir Forças Internas e Prosperar na Arte de Ser Seu Melhor Amigo. 1. ed. CAMPANI, S.T.A. (Tradutora); ROSA, S.M.M. (Tradutora). Artmed, 2019.

NÚCLEO TÉCNICO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (NTAPS). CARTILHA DE SAÚDE MENTAL 2023. 2023. Disponível em: <https://www.fc.unesp.br/#!/ntaps/cartilhadesaudemental/> Acesso em: 10/12/2025.

NÚCLEO TÉCNICO DE ATENÇÃO PSICOSSOCIAL (NTAPS). Protocolo de Emergência em Saúde Mental. 2021. Disponível em: <https://www.faac.unesp.br/#!/noticias/v/id::2166/ntaps-apresenta-o-protocolo-de-emergencia-em-saude-mental/> Acesso em: 10/12/2025.

NUNES, F.C.; FARINHA, M.G.; VALENTIN, F.; BARBOSA, M.A.; RUA, M.S. Dinâmica de grupo e pesquisa-ação em saúde: Possibilidades de aplicação. **Millenium**, v. 2, n.11, p. 65-71, 2020. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/18991/14922> Acesso em: 10/12/2025. DOI:<https://doi.org/10.29352/mill0211.07.00273>

(ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE- OMS) World Health Organization WHO. Relatórios resumidos sobre os procedimentos, atas e atos finais da Conferência Internacional de Saúde realizada em Nova Iorque de 19 de junho a 22 de julho de 1946. Organização Mundial da Saúde. Disponível em: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/85573> Acesso em: 10/12/2025.

(ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE- OMS) *World Health Organization WHO. Mental health atlas 2024*. 2025. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/382452> Acesso em: 10/12/2025.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE- OPAS. Política para melhorar a saúde mental. Washington, D.C., 2023. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/documentos/politica-para-melhorar-saude-mental> Acesso em: 10/12/2025.

PAIVA, S.P.C.; CAMPOS, F.F.N.; MARINHO, B.R.G.C.; TRINDADE, L.P.; GUIMARAES, L.C.P.; ALMEIDA, T.S.; BRIDI, C.T.; CALDEIRA, L.D.S.; VELOSO, C.A. *Mindfulness-based intervention for college faculties and students in Brazil*. **Educ Health** (Abingdon). v. 34, n. 3, p. 105-108, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35488657/> Acesso em: 10/12/2025. doi: 10.4103/efh.Efh_340_17

PAULA, W.; PEREIRA, J.M.; GUIMARÃES, N.S.; GODMAN, B., NASCIMENTO, R.C.R.M.D.; MEIRELES, A.L. Principais características, incluindo sexo, orientação sexual e uso da internet, associadas à pior saúde mental entre estudantes universitários no Brasil e implicações. **J Saúde Pública**. v. 44, n. 4, 2022. Doi: 10.1093/pubmed/fdab406.

PEREIRA, M.D.R.; SILVA, J.O. Autocompaixão em Estudantes Universitários: Revisão Integrativa da Literatura. **Psico-USF**, Bragança Paulista, v. 28, n. 3, p. 461-476, jul./set. 2023. Disponível em:

www.scielo.br/j/pusf/a/S5qkHmnVwGvDWC7CbLZWLPN/?format=pdf&lang=pt<http://dx.doi.org/10.1590/1413-82712023280304> Acesso em: 10/12/2025.
10.1590/1413-82712023280304

POLONIA, A.C.; DESSEN, M.A.; SILVA, N.L.P. O modelo bioecológico de Bronfenbrenner: contribuições para o desenvolvimento humano. In. DESSEN, Maria Auxiliadora (Orgs); COSTA JUNIOR, Áderson Luiz. **A ciência do desenvolvimento humano: tendências atuais e perspectivas futuras**. Artmed, 2008.

PINTO JÚNIOR, A.A.; SANTOS, M. S. M. P.; ZAMPIERI, C.T.C.R. Caracterização e demanda de um serviço de atendimento psicológico on-line no contexto da pandemia de covid-19. **Rev. Psicol Saúde e Debate**, v.7, n. 1, 2021. Disponível em:
<http://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/730> Disponível em:
Acesso em: 10/12/2025. DOI: 10.22289/2446-922X.V7N1A7.

SANTANNA, L.C.; MAGALHÃES, R.R. Oficinas terapêuticas em centros de atenção psicossocial: O que dizem as políticas públicas e os usuários. **Psicologia e Saúde em Debate**, v. 10, n.1, p. 60–79. Disponível em:
<https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/1065> Acesso em:
10/12/2025. <https://doi.org/10.22289/2446-922X.V10N1A5>

SANTOS, K.D.A.; SILVA, J.P. Autocompaixão e sentido de vida: uma revisão integrativa. **Mudanças: Psicologia da Saúde**, v. 31, n. 1, p. 37–47, 2024. Acesso em: 10/12/2025
<https://doi.org/10.15603/2176-0985/mu.v31n1p37-47>

SELIGMAN, M. E. P.; CSIKSZENTMIHALYI, M. Positive psychology: An introduction. **American Psychologist**, v. 55, p. 5-14, 2000. Disponível em:
<https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2F0003-066X.55.1.5> Acesso em:
10/12/2025. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

SHAPERO, B.G.; GREENBERG, J.; PEDRELLI, P.; JONG, M; DESBORDES, G. *Mindfulness-Based Interventions in Psychiatry*. **Focus (Am Psychiatr Publ)**. v. 16, n. 1, p. 32-39, 2018. Disponível em:<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5870875/> Acesso em:
10/12/2025. doi: 10.1176/appi.focus.20170039.

SILVEIRA, L.L.; FABRIZZI, H.E.; HAMILKO, H.C.C.; STEFANELLO, S.; SANTOS, D.V. D. Os efeitos do *mindfulness* na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. **Revista Brasileira de Educação Médica**, v. 45, n. 2, 2021. Disponível em:
<https://www.scielo.br/j/rbem/a/mXcYp4xzXwjK8DzBwqcdpyt/?lang=pt> Acesso
em:10/12/2025. doi: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200149>

SOUSA, J. M.; FARINHA; M. G.; VALE, R. R. M.; NUNES, F. C.; ESPERIDIÃO, E. **Um olhar para o processo de estruturação de grupos na atenção psicossocial** **Psicol. Pesqui.** | 18 | 1-26 | 2025 Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/psicologiaempesquisa>
Acesso em: 10/12/2025. 10.34019/1982-1247.2025.v19.37389

SOUSA, K. H. J. F.; CHAGAS, L. N.; SILVA, R. N.; SEQUEIRA, C. A.C.; GALLASCH, C. H.; ZEITOUNE, R. C. G. *Positive mental health of undergraduate nursing students: scoping review*. **Estudos De Psicologia**, v. 40, 2023. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/qXk5P9xNgqZH6bSWxdhkBCp/?lang=en> Acesso em: 10/12/2025. DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e210003>

SOUZA, L.V.; LION, C.M.; VIDOTTO, L.T.; MOSCHETA, M. S. Recursos da terapia narrativa de sessão única em tempos de pandemia e isolamento social. **Nova perspect. sist.**, São Paulo, v. 29, n. 67, p. 7-22, 2020. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-78412020000200002 Acesso em: 10/12/2025. DOI: <http://dx.doi.org/10.38034/nps.v29i67.571>

RASHID, T.; SELIGMAN, M. **Psicoterapia positiva: manual do terapeuta**. Artmed, 2019.

RODRIGUES, M.B.; REIS, E.J.S. A PROCURA DA FELICIDADE E A TEORIA DO BEM-ESTAR: uma visão da psicologia positiva. **Rev. Psicol. Saúde e Debate**, v. 8, n. 2, p. 111-121, 2022. Disponível em: <https://psicodebate.dpgpsifpm.com.br/index.php/periodico/article/view/913/551> Acesso em: 10/12/2025. 10.22289/2446-922X.V8N2A8

ROSENBERG, M. B. **COMUNICAÇÃO NÃO-VIOLENTA: Técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. Agora, 2006.

ROSSETTO, E. A educação a luz do pensamento de Maturana. **Revista Educação Especial**, v. 21, n. 32, p. 237–246, 2008. Disponível em: <https://periodicos.ufsm.br/educacaoespecial/article/view/100> Acesso em: 10/12/2025.

TRINTA, V.R.V. Transformações No Saber: O Impacto Do Novo Paradigma Da Ciência Nas Organizações De Aprendizagem. **Editora Impacto Científico**, 1st Seven Global Congress of Multidisciplinary Studies, p. 1873-1888, 2025. Disponível em: <https://sevenpubl.com.br/anais7/article/view/7550> Acesso em: 10/12/2025.

TOTZECK, C.; TEISMANN, T.; HOFMANN, S.G.; BRACHEL, R.V.; PFLUG, V.; WANNMÜLLER, A.; MARGRAF, J. *Loving-Kindness Meditation Promotes Mental Health in University Students*. **Mindfulness**, v. 11, p. 1623–1631, 2020. Disponível em: <https://link.springer.com/article/10.1007/s12671-020-01375-w> Acesso em: 10/12/2025. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01375-w>

TRUDEL-FITZGERALD, C.; MILLSTEIN, R.A.; VON HIPPEL, C.; HOWE, C.J.; TOMASSO, L.P.; WAGNER, G.R.; VANDERWEELE, T.J. Bem-estar psicológico como parte do debate sobre saúde pública? Visão das dimensões, intervenções e políticas. **Saúde Pública BMC**. v. 19, n. 1, 2019. doi: 10.1186/s12889-019-8029-x

VIO, N.L.; OLIVEIRA, I.P.; CAMARGO, M.L.; FEIJÓ, M.R. COVID-19 e o trabalho de docente: a potencialização de aspectos precários. **Brazilian Journal of Development**: v. 6, n. 10, p. 78717-78728, 2020. DOI:10.34117/bjdv6n10-342

VIO, N.L. **Família, consumo de substâncias psicoativas e trabalho: fatores de vulnerabilidade e de proteção**. FEIJÓ, M.R. (Orientadora), CAMARGO, M.L. (Co-orientador). Dissertação (Mestrado) em Psicologia do Desenvolvimento e

Aprendizagem—Universidade Estadual Paulista (Unesp). Faculdade de Ciências, Bauru, 2022, 136 f.

WHITE, M, EPSTON, D. *Narrative Means to Therapeutic Ends*. New York: WW. Norton, 1990.

YUNES, M.A.M.; JULIANO, M.C.. A Bioecologia do Desenvolvimento Humano e suas Interfaces com Educação Ambiental. **Cadernos de Educação**, Pelotas, v. 37, p. 347- 379, 2010. Disponível em: <https://periodicos.ufpel.edu.br/index.php/caduc/article/view/1591/1477> Acesso em: 10/12/2025.

ZANON C.; DELLAZZANA-ZANON, L.L.; WESCHLER, S.M., FABRETTI, R.R.; ROCHA, K.N. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. **Estudos De Psicologia (campinas)**, v. 37, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/3tQXhvv3vJ8b6LtyCZbghmr/?lang=pt> Acesso em: 10/12/2025. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202037e200072>

CONCLUSÃO DA TESE

Esta tese respondeu ao problema de pesquisa ao identificar que as ressonâncias da pandemia de COVID-19 sobre o bem-estar e os processos de ensino-aprendizagem operam de forma multidimensional. Os resultados corroboram as hipóteses de que a pandemia e o Ensino Remoto Emergencial produziram consequências significativas e, em muitos casos, duradouros sobre o bem-estar e a experiência acadêmica, expressos em prejuízos na aprendizagem, dificuldades de adaptação, sofrimento psíquico e fragilização dos vínculos. Esses efeitos não se restringiram às características pessoais dos estudantes, mas emergiram da interação dinâmica entre condições emocionais, contexto familiar, desigualdades socioeconômicas, organização institucional e políticas educacionais, evidenciando uma responsabilidade coletiva na produção desses desfechos.

Ao mesmo tempo, as evidências empíricas e a sistematização da literatura confirmam as hipóteses de que maiores impactos acadêmicos e psicossociais associados à pandemia se relacionam a menores níveis de bem-estar e a maiores indicadores de sofrimento psíquico, bem como de que os efeitos sobre o ensino-aprendizagem não podem ser compreendidos por explicações unidimensionais. Corroboram-se, ainda, as hipóteses de que forças pessoais e fatores de proteção associam-se positivamente ao bem-estar e negativamente a indicadores de sofrimento, e de que práticas de *mindfulness* contribuem para a promoção do bem-estar e para a prevenção do adoecimento psíquico em graduandos.

Nesse sentido, o desenvolvimento e a avaliação de uma intervenção grupal voltada ao ensino sobre o bem-estar representam uma contribuição central desta tese. A intervenção favoreceu processos reflexivos referentes às emoções e às relações interpessoais, com possibilidades de repercussão aplicada a contextos familiares, acadêmicos e profissionais. Esses achados reforçam a importância de estratégias preventivas em saúde mental, deslocando o foco de modelos exclusivamente clínicos ou reparativos para ações de fortalecimento de fatores de proteção.

A tese contribui para o avanço do conhecimento científico ao integrar diagnóstico, análise crítica e intervenção, oferecendo subsídios teóricos, empíricos e práticos para a Psicologia, a Educação e as políticas públicas voltadas ao ensino superior. Ao evidenciar a complexidade dos efeitos postergados da pandemia e a necessidade de respostas integradas, contextualmente sensíveis e sustentáveis, o trabalho aponta caminhos para a construção de organizações acadêmicas promotoras de bem-estar, preparados para lidar com crises coletivas

e seus efeitos postergados, assim como políticas públicas aplicadas a redução da desigualdade socioeconômica e acolhimento psicossocial.

Apesar das contribuições apresentadas, algumas limitações devem ser consideradas. A diversidade de delineamentos metodológicos e amostras, bem como o uso predominante de auto relatos, pode restringir a generalização dos achados. A natureza transversal de parte dos estudos limita inferências causais, e a participação voluntária pode ter favorecido a adesão de sujeitos mais sensíveis à temática do bem-estar. No estudo interventivo, o tamanho amostral e o período de acompanhamento pós-intervenção também configuram limitações, ao não permitir a avaliação de efeitos de longo prazo.

Diante disso, pesquisas futuras são recomendadas para aprofundar e ampliar os achados desta tese. Sugere-se a realização de estudos longitudinais que acompanhem os efeitos postergados da pandemia ao longo do tempo, bem como investigações com amostras mais amplas e diversificadas, incluindo diferentes regiões, cursos e contextos institucionais. Recomenda-se ainda o aprimoramento e a replicação da intervenção desenvolvida, com desenhos metodológicos controlados e acompanhamento longitudinal, a fim de avaliar sua efetividade e sustentabilidade. Por fim, estudos que integrem indicadores qualitativos, quantitativos e institucionais poderão contribuir para a construção de modelos interventivos cada vez mais sensíveis à complexidade do bem-estar e da saúde mental no ensino superior.

APÊNDICES

APÊNDICE A- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- Impactos da Pandemia por Covid-19 em discentes do Ensino Superior

Olá! Esperamos que esteja bem!

Gostaríamos de saber se você é ou foi (de 2020 a 2023) **DISCENTE** (aluno) de algum curso de **GRADUAÇÃO em uma instituição de ensino superior (IES)**. Se sim, poderia dedicar **15 minutos** do seu tempo para responder este questionário?

Trata-se de uma pesquisa desenvolvida por pesquisadores da Faculdade de Ciências da UNESP, *campus* de Bauru, com intuito de compreender os impactos da pandemia da COVID-19 em discentes de instituições de ensino superior públicas e privadas. Abaixo traremos mais informações sobre a pesquisa e sua participação no termo de consentimento e, depois, caso aceite participar, responderá as questões que não tomarão mais do que **15 minutos do seu tempo!**

Agradecemos desde já!

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Conforme Resoluções 466/12 e 510/16, do Conselho Nacional de Saúde – CNS

Título da pesquisa: **Impactos da pandemia por covid-19 em discentes do Ensino Superior de instituições públicas e privadas.**

Pesquisadores responsáveis: **Ma. Natália Leal Vio, Prof. Dr. Mário**

Lázaro Camargo, Profa. Dra. Marianne Ramos Feijó, Profa. Dra. Vera Lúcia Messias Fialho Capellini e mestrandas Amanda Pereira Freitas.

Você está sendo convidada(o) a participar desta pesquisa cujo objetivo é **compreender os impactos da pandemia da COVID-19 em discentes de instituições de ensino superior públicas e privadas**. Caso concorde em participar desta pesquisa, responderá a um questionário cuja duração será de aproximadamente 15 minutos. Seus dados de identidade e localização serão mantidos em sigilo, os conteúdos da sua participação, bem como dos demais participantes, poderão ser utilizados em publicações científicas, mas sempre com a omissão de sua identidade e dados de sua localização. Sua participação é livre e voluntária, podendo você desistir da participação na pesquisa a qualquer momento, o que, aliás, não lhe trará prejuízo algum. Também é importante lhe informar que sua participação na pesquisa não implica no ganho de nenhum benefício ou vantagem material, nem tampouco lhe trará necessidade de gastos de recursos financeiros próprios, sobretudo porque a coleta de dados será realizada de forma on-line.

Dada a natureza da presente pesquisa e o conteúdo investigado, você poderá correr alguns riscos:

-Relativos ao conteúdo coletado pelo questionário, caso se tornem públicos, entretanto ressalta-se o empenho dos pesquisadores para os dados de identificação e localização dos participantes em sigilo. Tais dados constam apenas no TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que, por sua vez, permanecerá sob os cuidados dos pesquisadores (primeira via) e seu (segunda via);

-Risco de experimentar desconforto psicológico ou de alteração no estado de humor uma vez que algumas perguntas do questionário podem mobilizar conteúdos emocionais considerados desagradáveis por você. Caso isto ocorra durante ou após você responder este questionário, os responsáveis pela pesquisa estarão disponíveis para acolher a sua demanda e realizar os devidos encaminhamentos para o serviço de atenção mais adequado, sem ônus para você.

Sobre os benefícios, ao participar desta pesquisa, você pode ser convidado a integrar um grupo para receber uma intervenção para melhora da saúde mental. Além disso, propiciar reflexão sobre suas condições atuais de vida e de trabalho. Também auxilia na construção de novos saberes científicos, futuramente possíveis de serem socializados com a comunidade.

Agradecemos sua colaboração e colocamo-nos à disposição para quaisquer necessários esclarecimentos no endereço, telefone e e-mail abaixo apresentados.

Os **dados de contato e localização dos responsáveis pela pesquisa e do Comitê de Ética em Pesquisa** da Faculdade de Ciências da UNESP de Bauru estarão disponíveis abaixo, caso você necessite para esclarecer alguma dúvida ou realizar algum comunicado sobre sua participação na pesquisa, manifestação de desejo de não participação ou ainda, alguma denúncia em relação a procedimentos que, ao seu ver e sentir, não tenham sido adequados.

1.Prof. Dra. Marianne Ramos Feijó - Telefone: (14) 3103-9759- E-mail: marianne.r.feijó@unesp.br

2.Natália Leal Vio - Telefone: (14) 3103-9759 – E-mail: natalia.vio@unesp.br

3.Amanda Pereira Freitas - Telefone: (19) 99557 0865 – E-mail: amanda.p.freitas@unesp.br
Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciência- UNESP. Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14-01, Bairro Vargem Limpa, Bauru, SP, Fone: (14) 3103-9400.
E-mail: cepesquisa@fc.unesp.br

*** Indica uma pergunta obrigatória**

1.Nome completo (necessário para conceder a participação). * CPF ou RG (necessário para conceder a participação). *

2. E-mail (para envio da cópia do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido). *

3. Você aceita participar da pesquisa e está de acordo com os termos? *

() Sim () Não

4. Você já estava na graduação durante a pandemia (nos anos de 2020, 2021, 2022 e 2023)?*

() Sim () Não

APÊNDICE B- Questionário autoral- Impactos da Pandemia por Covid-19 em discentes do Ensino Superior

Ano de conclusão do curso *

Idade *

☐ Menos de 18 anos ☐ Até 20 anos ☐ Até 25 anos ☐ Até 30 anos
☐ Até 35 anos ☐ Até 40 anos ☐ Mais de 45 anos

Sexo: * ☐ Feminino ☐ Masculino ☐ Prefiro não responder

Estado: *

Curso: *

Você adquiriu algum problema de saúde física (sem contar adoecimento por Covid-19) ou mental durante ou por causa da pandemia?*

☐ Sim ☐ Não

Se sim, poderia informar qual/ quais problema(s) você adquiriu? (sem contar adoecimento por Covid-19)

Por favor, escreva o valor da sua renda per capita (renda média por habitante da sua residência):

Você realiza alguma atividade de trabalho, estágio ou pesquisa, de forma remunerada?*

☐ Sim ☐ Não

Sobre a renda da sua família (seu salário e o das pessoas que moram com você), APÓS A PANDEMIA, você considera que*:

☐ Melhorou ☐ Piorou ☐ Não houveram mudanças

Assinale abaixo a(s) forma(s) que você considera que a pandemia afetou se emprego/ estágio (você pode assinalar mais de uma)*. *Marque todas que se aplicam.*

☐ Não se aplica (não tinha emprego ou estágio).

☐ O meu trabalho ou estágio NÃO retornou para a modalidade presencial ou se tornou semipresencial.

☐ Tive e ainda tenho medo de perder o emprego ou estágio em função da pandemia.

☐ Houve redução do salário e NÃO retornou ao valor de antes.

☐ As exigências de qualidade e ou quantidade de produção no emprego ou estágio aumentaram desde a pandemia.

A instituição de ensino superior na qual você estuda é: *

☐ Pública ☐ Privada ☐ Autarquia (ex. fundações)

Como você considera que a pandemia afetou seu ensino?*

☐ A modalidade de ensino mudou, passei a ter ou aumentaram o número de disciplinas online e semipresencial.

- ☐ A modalidade de ensino mudou, meu curso não retornou presencialmente.
☐ Houve déficits de aprendizagem.
☐ Houve aumento das mensalidades (e esses aumentos permaneceram após a pandemia).
☐ Houve problemas de comunicação com colegas e professores.
☐ A qualidade do ensino melhorou por causa da pandemia.
☐ A qualidade do ensino piorou por causa da pandemia.

ANTES da pandemia, quais tecnologias/ aplicativos/ ferramentas você e seus professores utilizavam para se comunicar e enviar conteúdos? * (pode selecionar mais de uma opção)

- ☐ Ligação de telefone/ celular ☐ Facebook/ instagram ☐ Google meet/ skype/ zoom
☐ Whats app ☐ E-mail ☐ Classroom e meet

DEPOIS da pandemia, quais tecnologias/ aplicativos/ ferramentas você e seus professores utilizam para se comunicar e enviar conteúdos? *pode selecionar mais de uma opção

- ☐ Ligação de telefone/ celular ☐ Facebook/ instagram ☐ Google meet/ skype/ zoom
☐ Whats app ☐ E-mail ☐ Classroom e meet

Sobre sua saúde mental e física DESDE a pandemia, você considera que: *

- ☐ Melhorou ☐ Piorou

Quais as maiores dificuldades que você e sua família enfrentaram após a pandemia? O que ajudou a enfrentá-las?*

Você considera que houve algum ganho, aprendizagem ou aspecto positivo ocasionado pela pandemia para você e para a sua família? Se sim, qual/ quais?*

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

APÊNDICE C- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido- POSITIVAMENTE: OFICINA DO BEM-ESTAR- Pré-Teste

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

Conforme Resoluções 466/12 e 510/16, do Conselho Nacional de Saúde – CNS Título da pesquisa: POSITIVAMENTE: OFICINA DO BEM-ESTAR.

Pesquisadora responsável: Natália Leal Vio.

Orientadoras: Profa. Dra. Marianne Ramos Feijó e Profa. Dra. Vera Lúcia Messias Fialho Capellini.

Você está sendo convidada(o) a participar desta pesquisa cujo objetivo é compreender os efeitos de uma Oficina sobre o bem-estar para a redução das vulnerabilidades e aumento das forças.

Caso concorde em participar desta pesquisa, responderá a alguns questionários cuja duração será de aproximadamente trinta minutos. Após responder a esse questionário, você será convidado(a) a participar de uma Oficina sobre o bem-estar. Seus dados de identidade e localização serão mantidos em sigilo, os conteúdos da sua participação, bem como dos demais participantes, poderão ser utilizados em publicações científicas, mas sempre com a omissão de sua identidade e dados de sua localização. Sua participação é livre e voluntária, podendo desistir da participação na pesquisa a qualquer momento, o que, aliás, não lhe trará prejuízo algum. Também é importante lhe informar que sua participação na pesquisa não implica no ganho de nenhum benefício ou vantagem material, nem tampouco lhe trará necessidade de gastos de recursos financeiros próprios, sobretudo porque a coleta de dados será realizada de forma *online*. Dada a natureza da presente pesquisa e o conteúdo investigado, você poderá correr alguns riscos:

-relativos ao conteúdo coletado pelo questionário, caso se tornem públicos, entretanto ressalta-se o empenho dos pesquisadores para manter os dados de identificação e localização dos participantes em sigilo. Tais dados constam apenas no TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que, por sua vez, permanecerá sob os cuidados da pesquisadora (primeira via) e seu (segunda via);

-risco de experimentar desconforto psicológico ou de alteração no estado de humor uma vez que algumas perguntas do questionário podem mobilizar conteúdos emocionais considerados desagradáveis por você. Caso isto ocorra durante ou após você responder este questionário, a pesquisadora responsável pela pesquisa estará disponível para acolher a sua demanda e realizar os devidos encaminhamentos para o serviço de atenção mais adequado, sem ônus para você.

Sobre os benefícios, participar desta pesquisa pode propiciar reflexão sobre suas vulnerabilidades, forças e aspectos de resiliência. Você poderá participar de um grupo de Oficina sobre o bem-estar e refletir quais serviços e pessoas pode acessar para melhorar e para manter a sua saúde. Também auxilia na construção de novos saberes científicos, futuramente possíveis de serem socializados com a comunidade.

Agradecemos sua colaboração e colocamo-nos à disposição para quaisquer necessários esclarecimentos no endereço, telefone e e-mail abaixo apresentados.

Os dados de contato e localização dos responsáveis pela pesquisa e do Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciências da Unesp de Bauru estarão disponíveis abaixo, caso você necessite para esclarecer alguma dúvida ou realizar algum comunicado sobre sua participação na pesquisa, manifestação de desejo de não participação ou ainda, alguma denúncia em relação a procedimentos que, ao seu ver e sentir, não tenham sido adequados.

Pesquisadora responsável:

Natália Leal Vio– Psicóloga, CRP 162844. Email: natalialealvio@gmail.com

Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade de Ciência- Unesp

Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, 14-01, Bairro: Vargem Limpa, Bauru, SP, Fone: (14) 3103-9400, E-mail: cepesquisa@fc.unesp.br

* Indica uma pergunta obrigatória

1.Considerando os riscos e benefícios, você aceita voluntariamente participar dessa pesquisa?*

☐ Sim ☐ Não

2.Nome completo do participante: *

3.CPF ou RG: *

APÊNDICE D- POSITIVAMENTE: OFICINA DO BEM-ESTAR- Questionário Pré-Teste

Por gentileza, leia atentamente e responda as questões que se seguem.

1-Você possui alguma doença de origem física ou psicológica? () Sim () Não

Se possui alguma doença de ordem física ou psicológica, poderia escrever qual ou quais?

2- Você realiza acompanhamento com: () Nenhum profissional da saúde Psicólogo (a)
() Psiquiatria () Outro:

3-No último mês tomou regularmente algum medicamento? () Sim () Não () Outro:

Se consumiu regularmente algum medicamento no último mês, poderia informar qual ou quais?

4- Marque a opção que melhor descreve a sua Renda per capita (renda média por habitante da sua residência):

() De 1 a 2 salários mínimos () De 2 a 4 salários mínimos () De 4 a 8 salários mínimos
() Mais de 8 salários mínimos

5- Você realiza alguma atividade de trabalho, estágio ou pesquisa, de forma remunerada?
() Sim () Não () Outro:

6- Você considera que possui informações suficientes sobre a saúde mental e bem-estar? ()
Sim () Não

7- Você conhece suas forças (as qualidades da sua personalidade)? () Sim () Não

8- Você acredita saber como manter seu bem-estar e evitar o seu adoecimento mental? () Sim
() Não

9- No último mês, você realizou atividades para manter seu bem-estar? () Sim () Não

10- O que você espera aprender nessa oficina?

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulários

APÊNDICE E- POSITIVAMENTE: OFICINA DO BEM-ESTAR- Questionário Pós-Teste

1.Nome completo do participante:

Por gentileza, leia atentamente e responda as questões que se seguem.

1- Após a oficina, você considera que adquiriu informações sobre a saúde mental e bem-estar?
(☐) Sim (☐) Não

2- Após a oficina, você considera que conheceu suas forças (as qualidades da sua personalidade)? (☐) Sim (☐) Não

3- Após a oficina, você acredita conhecer meios de manter seu bem-estar e evitar o seu adoecimento mental? (☐) Sim (☐) Não

4- Após a oficina, você realizou atividades para manter seu bem-estar? (☐) Sim (☐) Não

5- Você considera que, após participar da oficina, ocorreu alguma mudança em seu modo de sentir, se comportar/ relacionar ou pensar? Justifique.

6- Você pretende mudar algum hábito ou fazer algo para manter o seu bem estar nos próximos meses? (☐) Sim (☐) Não

7-Você conseguiu aprender algo ao participar desta oficina? Justifique.

8-Como você avalia a sua participação nesta oficina? Quais aspectos foram positivos e negativos para você? Justifique.

9- Você realizou meditações ao longo da semana? (☐) Sim (☐) Não

Este conteúdo não foi criado nem aprovado pelo Google.

Google Formulário

ANEXOS

ANEXO 1- Parecer do CEP- Impactos da Pandemia por Covid-19 em discentes do Ensino Superior

UNESP - FACULDADE DE
CIÊNCIAS CAMPUS BAURU -
JÚLIO DE MESQUITA FILHO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Impactos da Pandemia por Covid-19 em Discentes do Ensino Superior

Pesquisador: Marianne Ramos Feijo

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 39474720.4.0000.5398

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 4.390.692

Apresentação do Projeto:

Trata-se de uma pesquisa caracterizada como transversal exploratória, com levantamento de dados qualitativos e quantitativos, sobre os impactos de uma situação pandêmica, sem precedentes, em discentes do ensino superior da rede pública e privada. Participarão do estudo, discentes de diversas universidades públicas e particulares, que estejam realizando atividades e estudos de forma online em um caráter emergencial, devido a pandemia da Covid-19 e que tenham 18 anos ou mais. Aproximadamente 200 discentes brasileiros e 100 discentes mexicanos participarão da pesquisa.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário: Investigar os impactos dessa pandemia nos discentes do Ensino Superior de instituições públicas e privadas.

Objetivo Secundário:

1. Verificar como os alunos do Ensino Superior de instituições públicas e privadas tem se adequado para conciliar os estudos remotos e os serviços domésticos de cuidados com a casa e com os membros da casa;
2. Identificar mudanças ocasionadas pela pandemia no vínculo, renda, modo de realizar/organizar a rotina de estudos dos discentes;
3. Investigar mudanças decorrentes da pandemia nas relações familiares e/ou com amigos e rotina do lar;

Endereço: Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01

Bairro: CENTRO

CEP: 17.033-360

UF: SP

Município: BAURU

Telefone: (14)3103-9400

Fax: (14)3103-9400

E-mail: cepesquisa.fc@unesp.br

UNESP - FACULDADE DE
CIÊNCIAS CAMPUS BAURU -
JÚLIO DE MESQUITA FILHO



Continuação do Parecer: 4.390.692

4. Investigar vulnerabilidades e potencialidades destes sujeitos e da família e/ou amigos deles na pandemia.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos são relativos ao conteúdo coletado pelo questionário, caso se tornem públicos, entretanto ressalta-se o empenho dos pesquisadores para os dados de identificação e localização dos participantes em sigilo. Tais dados constam apenas no TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, que, por sua vez, permanecerá sob os cuidados dos pesquisadores (primeira via) e seu (segunda via); - risco em experimentar desconforto psicológico ou de alteração no estado de humor uma vez que algumas perguntas do questionário podem mobilizar conteúdos emocionais considerados desagradáveis por você. Caso isto ocorra durante ou após você responder este questionário, os responsáveis pela pesquisa estarão disponíveis para acolher a sua demanda e realizar os devidos encaminhamentos para o serviço de atenção mais adequado, sem ônus para você.

Quanto aos benefícios, participar desta pesquisa pode propiciar reflexão sobre suas condições atuais de vida e de estudo. Também auxilia a construção de novos saberes científicos, futuramente possíveis de serem socializados com a comunidade.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Trata-se de um projeto interessante e relevante, sendo que, os procedimentos metodológicos sugeridos estão condizentes com as necessidades e os objetivos propostos pelo projeto. Um questionário adaptado do questionário que será aplicado com docentes (Vio, Pascoal Camargo & Feijó, 2020) elaborado pelos autores que, será divulgado via email e/ou redes sociais, por um aplicativo de formulários Google Forms. Tal questionário será traduzido para língua espanhola, para aplicação com aproximadamente 100 mexicanos.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Não existe óbice ético.

Recomendações:

Nenhuma.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não existe pendência.

Endereço: Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01
Bairro: CENTRO **CEP:** 17.033-360
UF: SP **Município:** BAURU
Telefone: (14)3103-9400 **Fax:** (14)3103-9400 **E-mail:** cepesquisa.fc@unesp.br

**UNESP - FACULDADE DE
CIÊNCIAS CAMPUS BAURU -
JÚLIO DE MESQUITA FILHO**



Continuação do Parecer: 4.390.692

Considerações Finais a critério do CEP:

Parecer emitido em modalidade ad referendum em função da temática da pesquisa estar relacionada à pandemia de Covid-19.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1649481.pdf	21/10/2020 21:57:58		Aceito
Folha de Rosto	folharostopandemiadiscentesassinada.pdf	21/10/2020 21:55:56	Marianne Ramos Feijo	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLEcoviduniversitarios.odt	16/10/2020 20:33:10	Marianne Ramos Feijo	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	coviduniversitarios.odt	16/10/2020 20:30:56	Marianne Ramos Feijo	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BAURU, 10 de Novembro de 2020

Assinado por:
Maria do Carmo Monteiro Kobayashi
(Coordenador(a))

Endereço: Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01
Bairro: CENTRO **CEP:** 17.033-360
UF: SP **Município:** BAURU
Telefone: (14)3103-9400 **Fax:** (14)3103-9400 **E-mail:** cepesquisa.fc@unesp.br

ANEXO 2- Parecer do CEP- Positivamente desenvolvimento e efeitos de uma oficina para o bem-estar

UNESP - FACULDADE DE
CIÊNCIAS CAMPUS BAURU -
JÚLIO DE MESQUITA FILHO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DA EMENDA

Título da Pesquisa: POSITIVAMENTE: desenvolvimento e efeitos de uma oficina para o bem-estar.

Pesquisador: NATALIA LEAL VIO

Área Temática:

Versão: 3

CAAE: 87816825.0.0000.5398

Instituição Proponente: UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA JULIO DE MESQUITA FILHO

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 8.096.741

Apresentação do Projeto:

Projeto de Pesquisa já submetido e aprovado por esse CEP. Nova submissão apenas de Emenda.

Objetivo da Pesquisa:

Projeto de Pesquisa já submetido e aprovado por esse CEP. Nova submissão apenas de Emenda. Objetivos inalterados em relação a primeira versão aprovada.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Projeto de Pesquisa já submetido e aprovado por esse CEP. Nova submissão apenas de Emenda. Riscos e Benefícios inalterados em relação a primeira versão aprovada.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

Justificativa da Emenda:

O projeto foi originalmente aprovado para ser realizado exclusivamente com graduandos de Instituições de Ensino Superior (IES) do Brasil. No entanto, durante o andamento da pesquisa, verificou-se a necessidade de ampliar o tipo de participantes elegíveis, de modo a garantir a obtenção do número mínimo de participantes previstos e assegurar a qualidade e robustez da análise dos dados. Dessa forma, propõe-se que sejam também convidados graduados. Ressalta-se que

Endereço: Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01 - Prédio Administrativo da Faculdade de
Bairro CENTRO **CEP:** 17.033-360
UF: SP **Município** BAURU
Telefone (14)3103-6070 **Fax:** (14)3103-9400 **E-** cepesquisa.fc@unesp.br

**UNESP - FACULDADE DE
CIÊNCIAS CAMPUS BAURU -
JÚLIO DE MESQUITA FILHO**



Continuação do Parecer: 8.096.741

não haverá qualquer modificação nos instrumentos, procedimentos, riscos ou benefícios da pesquisa, tampouco nas garantias éticas oferecidas aos participantes. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) não será alterado, uma vez que seu conteúdo não faz menção específica ao fato de o participante ser graduando ou graduado, mantendo-se plenamente adequado à nova configuração da amostra.

COMENTÁRIO: A emenda apresentada não representa alterações na estrutura já aprovada do projeto e tão pouco apresenta qualquer impedimento ético.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Projeto de Pesquisa já submetido e aprovado por esse CEP. Nova submissão apenas de Emenda. Termos de apresentação obrigatória inalterados em relação a primeira versão.

Recomendações:

Não há.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Projeto sem pendências e emenda aprovada Ad Referendum.

Considerações Finais a critério do CEP:

Projeto aprovado Ad Referendum, por apresentar pequenas adequações no texto e termos obrigatórias, adequadamente realizadas. Projeto envolvendo recursos públicos com data limite para início.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_2677601_E1.pdf	05/12/2025 12:21:24		Aceito
Outros	1_Emenda_Ad_Referendum_Positivame nteassinado.pdf	20/10/2025 15:52:22	NATALIA LEAL VIO	Aceito
Outros	CartaoCEP_Natalia_Leal_Vio.pdf	28/05/2025 16:48:59	NATALIA LEAL VIO	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura	Projeto_Natalia_Leal_Vio.pdf	28/05/2025 16:45:38	NATALIA LEAL VIO	Aceito

Endereço: Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01 - Prédio Administrativo da Faculdade de
Bairro CENTRO **CEP:** 17.033-360
UF: SP **Município** BAURU
Telefone (14)3103-6070 **Fax:** (14)3103-9400 **E-** cepesquisa.fc@unesp.br

**UNESP - FACULDADE DE
CIÊNCIAS CAMPUS BAURU -
JÚLIO DE MESQUITA FILHO**



Continuação do Parecer: 8.096.741

Investigador	Projeto_Natalia_Leal_Vio.pdf	28/05/2025 16:45:38	NATALIA LEAL VIO	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Natalia_Leal_Vio.pdf	28/05/2025 16:45:26	NATALIA LEAL VIO	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto_pesquisa_natalia_leal_vio_2_assinado.pdf	10/04/2025 17:25:59	NATALIA LEAL VIO	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BAURU, 13 de Janeiro de 2026

**Assinado por:
Cassiano Merussi Neiva
(Coordenador(a))**

Endereço: Av. Eng. Luiz Edmundo Carrijo Coube, nº 14-01 - Prédio Administrativo da Faculdade de
Bairro CENTRO **CEP:** 17.033-360
UF: SP **Município** BAURU
Telefone (14)3103-6070 **Fax:** (14)3103-9400 **E-** cepesquisa.fc@unesp.br