

**UNIVERSIDADE DO EXTREMO SUL CATARINENSE – UNESC**

**CURSO DE PSICOLOGIA**

**EDUARDO FERREIRA GUIMARÃES**

**A INTEGRAÇÃO DE TÉCNICAS DE *MINDFULNESS* NA TERAPIA  
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO  
DO DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE EM CRIANÇAS E  
ADOLESCENTES**

**CRICIÚMA**

**2023**

**EDUARDO FERREIRA GUIMARÃES**

**A INTEGRAÇÃO DE TÉCNICAS DE *MINDFULNESS* NA TERAPIA  
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO  
DO DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE EM CRIANÇAS E  
ADOLESCENTES**

Trabalho de Conclusão do Curso,  
apresentado para obtenção do grau de  
Bacharel no curso de Psicologia da  
Universidade do Extremo Sul Catarinense,  
UNESC.

Orientadora: Prof<sup>a</sup>. Dr<sup>a</sup>. Carla Sasso Simon

**CRICIÚMA**

**2023**

**EDUARDO FERREIRA GUIMARÃES**

**A INTEGRAÇÃO DE TÉCNICAS DE *MINDFULNESS* NA TERAPIA  
COGNITIVO-COMPORTAMENTAL PARA O TRATAMENTO DO TRANSTORNO DO  
DÉFICIT DE ATENÇÃO E HIPERATIVIDADE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

**BANCA AVALIADORA**

Carla Sasso Simon – Doutora – UNESC

Cristiane da Silva Vieira Alves – Especialista – UNESC

Jaqueline Marques Muller – Doutora – UNESC

**CRICIÚMA  
2023**

## RESUMO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é caracterizado pela presença persistente de sintomas como falta de atenção, desorganização, impulsividade e hiperatividade. Esses sintomas devem ocorrer em pelo menos dois contextos diferentes e afetar significativamente o funcionamento social e o desenvolvimento do indivíduo para que o diagnóstico de TDAH seja feito. Crianças com TDAH podem apresentar comportamentos impulsivos, como responder antes que as perguntas sejam concluídas, e dificuldades em seguir regras e esperar sua vez em brinquedos e jogos. Esses sintomas podem interferir nas interações sociais com outras crianças, gerando tumultos e dificuldades em estabelecer relacionamentos adequados. A Terapia Cognitivo Comportamental se baseia no Modelo Cognitivo, enfatizando que a forma como interpretamos as situações está mais relacionada com nossas reações emocionais, comportamentais e fisiológicas do que a própria situação em si. Essa abordagem terapêutica integra conceitos e técnicas cognitivas e comportamentais, sendo eficaz no tratamento de uma variedade de problemas psiquiátricos, como transtornos de ansiedade, depressão e distúrbios alimentares. A terapia cognitiva desenvolvida por Beck enfoca a influência dos pensamentos automáticos na emoção e no comportamento, visando identificar e modificar os pensamentos disfuncionais que contribuem para a manutenção dos sintomas psicológicos. A qualidade da nossa consciência é uma preocupação central em diversas tradições filosóficas, espirituais e psicológicas, pois está relacionada ao nosso bem-estar. A prática da atenção plena, conhecida como *mindfulness*, pode ajudar as pessoas a se desvencilharem de pensamentos automáticos, hábitos e padrões de comportamento prejudiciais. Isso desempenha um papel fundamental na regulação comportamental informada e autônoma, que está associada ao aprimoramento do bem-estar. A meditação *mindfulness*, com mais de dois mil anos de história, tem suas raízes nas tradições budistas e envolve cultivar uma consciência experiencial do momento presente. A prática de *mindfulness* tem sido integrada em intervenções contemporâneas para tratar uma variedade de condições de saúde mental, como ansiedade e outros transtornos de internalização. A prática de *mindfulness* pode ser dividida em prática formal, que envolve períodos dedicados à introspecção e meditação, e prática informal, que refere-se à aplicação da atenção plena nas atividades diárias, como comer, escovar os dentes, caminhar, entre outras. Essa integração entre sabedoria antiga e práticas modernas destaca o potencial contínuo e a relevância do *mindfulness* no cuidado da saúde mental.

**Palavras-chave:** Transtorno de Déficit de Atenção (TDAH); *Mindfulness*; Terapia Cognitivo Comportamental; Crianças; Adolescentes.

## Sumário

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>6</b>
1.2 TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL.....	7
1.3 TCC E INFÂNCIA.....	9
1.4 TDAH.....	9
1.5 TDAH E TCC.....	10
1.6 TDAH NA INFÂNCIA.....	11
1.7 <i>MINDFULNESS</i> .....	13
1.8 TCC E <i>MINDFULNESS</i> .....	14
1.9 TDAH E <i>MINDFULNESS</i> .....	14
<b>2 JUSTIFICATIVA.....</b>	<b>16</b>
<b>3 OBJETIVOS.....</b>	<b>17</b>
3.1 OBJETIVO GERAL .....	17
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	17
<b>4 METODOLOGIA .....</b>	<b>18</b>
4.1 TIPO DE PESQUISA.....	18
4.2 ESTRATÉGIA DE BUSCA .....	18
<b>5 RESULTADOS.....</b>	<b>20</b>
5.1 DISCUSSÃO E RESULTADOS.....	24
<b>6 CONCLUSÃO .....</b>	<b>28</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>29</b>

## 1 INTRODUÇÃO

O Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é um transtorno neuropsiquiátrico que afeta cerca de 5% das crianças em idade escolar. O TDAH é caracterizado por sintomas de desatenção, hiperatividade e impulsividade, que podem levar a dificuldades acadêmicas, sociais e emocionais (American Psychiatric Association, 2013). O tratamento do TDAH geralmente envolve uma abordagem multifacetada, incluindo psicoterapia, medicamentos e intervenções educacionais (American Psychiatric Association, 2019).

A Terapia Cognitivo-Comportamental é uma das intervenções psicológicas mais eficazes no tratamento do TDAH em crianças (The Mta Cooperative Group, 1999; Sonuga-Barke *et al.*, 2013). A TCC enfoca a identificação e modificação de padrões de pensamento disfuncionais e comportamentos inadequados. No entanto, apesar da eficácia da TCC, muitos pacientes ainda apresentam sintomas persistentes após o tratamento (Sonuga-Barke *et al.*, 2013).

A meditação é uma técnica de treinamento mental que tem sido utilizada em diversas práticas clínicas, incluindo a TCC (Keng; Smoski; Robins, 2011). A meditação envolve o treinamento da atenção e do autocontrole, e tem sido associada a melhorias em várias funções cognitivas, como a memória, a atenção e o controle emocional (Tang; Hölzel; Posner, 2015). Recentemente, a integração de técnicas de meditação na TCC tem sido proposta como uma abordagem promissora para melhorar os resultados do tratamento do TDAH em crianças (Ribeiro, 2016).

Nesse sentido, este estudo tem como objetivo revisar a literatura sobre a eficácia da integração de técnicas de meditação na TCC para o tratamento do TDAH em crianças. Serão discutidas as teorias que explicam a relação entre a meditação e a TCC, bem como os estudos clínicos que avaliaram a eficácia dessa abordagem. Espera-se que os resultados deste estudo contribuam para a compreensão da eficácia da integração de técnicas de meditação na TCC para o tratamento do TDAH em crianças e possam fornecer diretrizes para a prática clínica.

## 1.1 INFÂNCIA E ADOLESCENCIA

O Desenvolvimento Infantil (DI) é uma parte crucial do desenvolvimento humano, uma vez que nos primeiros anos ocorre a formação da arquitetura cerebral, resultado da interação entre a herança genética e as influências do ambiente em que a criança vive (Souza; Veríssimo, 2015).

Segundo Papalia (2013), o desenvolvimento infantil, se trata de um processo complexo que envolve uma série de mudanças biológicas, psicológicas e sociais ao longo do tempo, desde o nascimento até a adolescência. Durante esse período, as crianças passam por uma série de marcos e fases importantes, que afetam sua capacidade de aprendizado, comunicação, desenvolvimento emocional e socialização.

Além da formação cerebral, o desenvolvimento infantil é um processo complexo que envolve mudanças em várias áreas, como a cognitiva, a emocional e a social. As teorias de Sigmund Freud, Erik Erikson e Jean Piaget são conhecidas porque explicam o desenvolvimento em estágios aproximados, relacionados a idade e descrevem as características de comportamento ou habilidades nas diferentes áreas de desenvolvimento, como motora, cognitiva e emocional. Essas áreas constituem os atributos do desenvolvimento, uma vez que é por meio da observação dos comportamentos e habilidades, em cada uma delas, que se pode avaliar o curso do desenvolvimento da criança (Souza; Veríssimo, 2015).

Um dos principais fatores que influenciam o desenvolvimento infantil é o ambiente em que a criança cresce e se desenvolve. O cuidado e a atenção dos pais e cuidadores, bem como a qualidade do ambiente em que a criança vive, têm um papel fundamental no processo de desenvolvimento. Além disso, outros fatores como a genética, a nutrição e as experiências sociais também desempenham um papel importante no desenvolvimento infantil (Papalia, 2013).

## 1.2 TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), é um modelo de psicoterapia clínica desenvolvido na década de 1960 pelo psiquiatra e professor americano Aaron Beck. Em 1950, a intenção de Beck era demonstrar na prática a teoria psicanalítica de que a

depressão é a interiorização da raiva. Durante o curso de sua pesquisa, no entanto, sua crença na teoria psicanalítica da depressão diminuiu gradualmente, então começou a desenvolver uma nova teoria empírica derivada da depressão (Knapp; Beck, 2008).

A TCC é uma psicoterapia fundamentada no modelo cognitivo, no qual a maneira como as pessoas interpretam as situações está mais correlacionada com suas reações, sendo elas emocionais, comportamentais e fisiológicas, do que a situação em si. Os princípios da TCC estão ligados a ideias que foram descritas pela primeira vez há milhares de anos pois, o que acontece internamente no sujeito é extremamente primitivo. Mas, apesar de serem concepções primitivas, a terapia cognitivo-comportamental clínica é baseada em uma ciência de teorias bem desenvolvidas ao ponto de entender o *modus operandi* do sujeito, seus pensamentos, ações e, também, compreendê-lo fisiologicamente. Desse modo é dever do terapeuta formular planos de tratamento e orientar o paciente (Knapp; Beck, 2008).

As terapias designadas de TCC são assim denominadas porque constituem uma integração de conceitos e técnicas cognitivas e comportamentais. Atualmente dispõe-se de uma ampla gama de tratamento de diversos problemas psiquiátricos, tais como: transtornos de ansiedade, depressão, disfunções sexuais, distúrbios obsessivos-compulsivos e alimentares (Biggs; Rush, 1999; Hawton *et al.*, 1997).

A Terapia Cognitiva de Aaron Beck, é baseada na ideia de que os pensamentos automáticos de uma pessoa, ou seja, as percepções e interpretações que ela tem sobre si mesma, os outros e o mundo, influenciam seus sentimentos e comportamentos. Em vez de se concentrar apenas nos sintomas, Beck acreditava que tratar os pensamentos distorcidos era fundamental para promover a mudança positiva na vida do paciente (Sternberg, 2008).

Segundo Beck (2017), a TCC é fundamentada na compreensão de que as interpretações e os significados que uma pessoa atribui a eventos ou situações influenciam diretamente sua emoção e comportamento. Essa perspectiva cognitiva enfatiza a importância de identificar e modificar pensamentos disfuncionais ou distorcidos que podem contribuir para a manutenção dos sintomas psicológicos.

### 1.3 TCC E INFÂNCIA

Embora desde o seu surgimento na década de 1960, as psicoterapias cognitivas tenham historicamente se concentrado principalmente nas intervenções com o público adulto, a TCC tem evoluído como uma abordagem teórica que permite o desenvolvimento de estratégias terapêuticas específicas para o contexto infantil (Paula; Mognon, 2017).

A TCC pode ser adaptada de acordo com as características individuais das crianças, no entanto, muitos princípios estabelecidos por essa abordagem podem ser aplicados ao público infantil, por exemplo, a mudança comportamental e cognitiva, assim como a estruturação das sessões, são princípios relevantes nesse contexto. Além disso, é importante destacar a intervenção diferenciada para acessar o funcionamento cognitivo da criança, por meio da adaptação da linguagem, uso de materiais lúdicos, atividades manuais e outros meios que exigem uma menor ênfase na comunicação verbal (Paula; Mognon, 2017).

Segundo Fernandes *et al.* (2014), quando se trata de crianças, a TCC também pode ser uma abordagem eficaz para o tratamento de uma variedade de questões emocionais, comportamentais e de saúde mental. A TCC com crianças, geralmente envolve a adaptação das técnicas e estratégias terapêuticas para atender às necessidades específicas dessa população em desenvolvimento.

Estudos têm demonstrado a eficácia da TCC em crianças em diversas áreas, como ansiedade, depressão, transtorno do espectro autista, vitimização por pares e deficiência intelectual. Além disso, a TCC também pode ser utilizada na prevenção de problemas emocionais na infância e adolescência (Fernandes *et al.*, 2014).

### 1.4 TDAH

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) é caracterizado pela presença persistente de sintomas como falta de atenção, desorganização, impulsividade e hiperatividade. Esses sintomas devem estar presentes em pelo menos dois contextos diferentes, como em casa e na escola, e interferir substancialmente no

funcionamento social e no desenvolvimento do indivíduo para que o diagnóstico de TDAH seja feito (Carvalho; Santos, 2016).

A impulsividade e a falta de atenção podem levar as crianças a desenvolverem certos comportamentos, como responder a perguntas antes mesmo de serem completadas. Elas também tendem a enfrentar dificuldades em se relacionar com outras crianças, pois têm dificuldade em esperar sua vez em brinquedos e jogos, além de terem dificuldade em respeitar as regras estabelecidas. Muitas vezes, elas interferem nas brincadeiras de outras crianças sem serem convidadas, o que acaba causando tumultos (Argollo, 2003).

### 1.5 TDAH E TCC

A TCC se refere a um conjunto de técnicas que são aplicadas para tratar uma ampla gama de condições psicológicas, como depressão ou TDAH (Crowe; Mckay 2017).

O tratamento do TDAH é abrangente, envolvendo abordagens tanto farmacológicas quanto não farmacológicas, sempre acompanhadas de psicoeducação pontual. Além dos medicamentos, as abordagens não farmacológicas, como a TCC desempenha um papel complementar importante. A combinação de abordagens farmacológicas e não farmacológicas visa oferecer um tratamento abrangente e individualizado para pessoas com TDAH (Santos, 2012).

Uma porcentagem de 20% a 35% das crianças com TDAH não apresentam eficácia comprovada com a farmacoterapia. Além disso, outras desvantagens incluem baixa adesão ao tratamento (aproximadamente 25%), ocorrência de efeitos adversos e incerteza quanto aos efeitos a longo prazo (Siebelink *et al.*, 2021).

Segundo Cortese e Coghill (2018) o tratamento do Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) deve ser abordado de maneira multifacetada e personalizada, levando em consideração as necessidades e características individuais de cada paciente, algumas abordagens comuns de tratamento incluem. O Quadro 1 apresenta as abordagens comuns no tratamento do TDAH.

Quadro 1 – Abordagens do tratamento do TDAH

Tipos de terapia	Descrição e características
Terapia Comportamental	O objetivo da terapia comportamental é ajudar a criança a desenvolver habilidades para controlar impulsos, gerenciar seu comportamento e aumentar sua autoestima. A terapia comportamental pode envolver a utilização de recompensas e incentivos, modelagem de comportamento e treinamento de pais
Medicamentos	frequentemente utilizados para tratar o TDAH. Os estimulantes são os medicamentos mais comuns e eficazes, e ajudam a melhorar a atenção, reduzir a impulsividade e controlar o comportamento hiperativo. Outros tipos de medicamentos, como os não-estimulantes, também podem ser prescritos, especialmente se a criança tiver efeitos colaterais ou não responder bem aos estimulantes.
Intervenções educacionais	As intervenções educacionais são uma parte importante do tratamento do TDAH, e podem incluir modificações no ambiente escolar, como a redução do ruído e das distrações, a criação de um ambiente de aprendizado estruturado e a utilização de estratégias de ensino diferenciadas
Intervenções parentais	Os pais também desempenham um papel importante no tratamento do TDAH, e podem se beneficiar de treinamento em habilidades parentais para ajudá-los a lidar com o comportamento de seus filhos e apoiá-los em seu desenvolvimento.
Abordagens complementares	Algumas abordagens complementares, como a meditação e a terapia cognitivo-comportamental, podem ajudar as crianças a desenvolverem habilidades de autorregulação emocional e a lidar com a ansiedade e o estresse associados ao TDAH. No entanto, mais pesquisas são necessárias para determinar a eficácia dessas abordagens em relação ao tratamento do TDAH

Fonte: Cortese e Coghill (2018); Fabiano *et al.*, (2012); Kumar; Feldman (2013).

A TCC é considerada um tratamento eficaz para transtornos de ansiedade infantil, depressão, Transtorno Obsessivo Compulsivo (TOC) e Transtorno de Estresse Pós-Traumático (TEPT). Mesmo quando são utilizados métodos rigorosos de pesquisa, a TCC tem demonstrado sucesso na redução dos sintomas desses transtornos, tanto a curto prazo quanto a longo prazo. De forma mais específica, a TCC tem uma eficácia moderada no tratamento da ansiedade infantil, depressão e TEPT, enquanto para o TOC infantil, os efeitos da TCC parecem ser mais fortes e robustos (Crowe; Mckay 2017).

## 1.6 TDAH NA INFÂNCIA

De acordo com Meppelink, Bruin e Bögels (2016), crianças e adolescentes com TDAH exibem comportamentos de desatenção, impulsividade e hiperatividade, que atrapalham seu funcionamento ou desenvolvimento social e ocorrem em múltiplos ambientes, tais como situações sociais, escola, trabalho ou em casa.

Os transtornos de ansiedade são os distúrbios psiquiátricos mais comuns em crianças e adolescentes, representam os primeiros sinais de psicopatologia.

Principalmente devido às fobias específicas que surgem precocemente, o início do primeiro transtorno de ansiedade, ou qualquer transtorno de ansiedade, geralmente ocorre na infância, sendo consideravelmente mais cedo do que o início dos transtornos depressivos ou do uso de substâncias (Wehry *et al.*, 2015). Costello; Erkanli e Angold (2003) destacam que há uma relação muito forte entre a ansiedade e a depressão posterior. Rapee, Schniering e Hudson (2009) também afirmam que, a ansiedade na infância não apenas prediz a ansiedade posterior, mas também há indícios de que pode ser um sinalizador de outros problemas de saúde mental ao longo da vida.

De acordo com Correa (2018) e Valero, Cebolla e Colomer (2022) o TDAH é um transtorno caracterizado por um padrão contínuo de comportamentos desatentos, excesso de atividade e dificuldade em controlar impulsos ou impulsividade. Esses sintomas têm um impacto negativo no aprendizado, no desenvolvimento social e afetivo.

A ansiedade é uma condição que causa preocupação em relação ao futuro e ao que está por vir, levando a uma preparação para o pior. No entanto, junto com essa preocupação, também vem uma grande apreensão devido à falta de controle e às expectativas de eventos catastróficos que parecem estar se aproximando (Muniz; Fernandes, 2016).

A criança se depara com uma realidade bastante contrastante quando chega à escola, um ambiente desconhecido e estranho. Nesse contexto, ela é incentivada a ficar quieta, formar filas, seguir regras, enfrentar punições disciplinares e conviver com pessoas totalmente novas para ela. Diante desse cenário, é comum que a criança experimente ansiedade (Oliveira; Sisto, 2002).

É crucial destacar que a falta de atenção, hiperatividade ou impulsividade como sintomas isolados podem ser resultado de diversos problemas nas relações interpessoais das crianças, seja com os pais, colegas ou amigos, bem como de sistemas educacionais inadequados. Além disso, tais sintomas também podem estar associados a outros transtornos comuns durante a infância e adolescência. Portanto, para um diagnóstico preciso do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), é sempre necessário considerar o contexto dos sintomas e a história de vida da criança (Rohde *et al.*, 2000).

## 1.7 MINDFULNESS

A qualidade da nossa consciência é uma das principais preocupações de diversas tradições filosóficas, espirituais e psicológicas, uma vez que ela pode ser determinante para a nossa manutenção e evolução no que se refere ao bem-estar (Brown; Ryan, 2003).

A prática da atenção plena pode ajudar as pessoas a desvincular pensamentos automáticos, hábitos e padrões de comportamento prejudiciais, e assim pode ter um papel fundamental em fomentar a regulação comportamental informada e autônoma, o que tem sido associado por muito tempo com o aprimoramento do bem-estar (Ryan; Deci, 2000).

A meditação *mindfulness*, é uma prática de treinamento mental, com mais de dois mil anos de história, tem suas raízes nas tradições budistas. Ela envolve o cultivo de uma consciência experiencial do momento presente (Brown; Ryan, 2003; Analayo, 2004). Ao longo do tempo, essa prática ancestral tem sido integrada em intervenções contemporâneas para tratar uma ampla variedade de condições de saúde mental. Pesquisas têm explorado a eficácia da prática de *mindfulness* como uma abordagem complementar no tratamento de transtornos como ansiedade e outros transtornos de internalização. Essa integração entre a sabedoria antiga e as práticas modernas destaca o potencial e a relevância contínua do *mindfulness* no cuidado da saúde mental (Melbourne Academic *Mindfulness* Interest Group, 2006).

Com relação à prática de *mindfulness*, ela pode ser dividida em duas formas: prática formal e prática informal. A prática formal envolve um período dedicado à introspecção e meditação, enquanto a prática informal se refere à aplicação da atenção plena nas atividades cotidianas. Durante a prática informal, é importante estar consciente e atento à respiração, emoções, sensações corporais e ao ambiente físico ao realizar tarefas como comer, escovar os dentes, tomar banho, caminhar e outras atividades diárias (Souza, 2016).

## 1.8 TCC E *MINDFULNESS*

De acordo com Vandenberghe e Sousa (2006), a partir dos programas de redução de estresse desenvolvidos por Kabat-Zinn em 1982, a prática de *mindfulness* passou a ser integrada na medicina comportamental.

A pesquisa acadêmica tem ressaltado as vantagens da combinação de psicoterapia com a prática de *mindfulness* para pessoas que sofrem de Transtorno de Ansiedade Generalizada. Essa abordagem terapêutica baseia-se nos princípios teóricos da Terapia Cognitivo-Comportamental (Thomaz; Benevenuti, 2022).

Ao examinar estratégias para reduzir os sintomas do transtorno de ansiedade durante as sessões de psicoterapia baseadas na abordagem cognitivo-comportamental, uma técnica conhecida como *mindfulness* surge como uma abordagem específica e prolongada de estar consciente. Essa prática envolve direcionar intencionalmente a atenção para o momento presente, sem julgamentos, buscando se envolver plenamente com o presente, em vez de se fixar em memórias passadas ou pensamentos sobre o futuro (Wright *et al.*, 2018).

A TCC e a meditação são abordagens complementares que podem ser usadas em conjunto para ajudar as pessoas a lidar com uma ampla gama de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, estresse, transtornos alimentares e transtornos de personalidade, além disso a meditação ajuda a melhorar a eficácia da TCC, aumentando a conscientização e a atenção plena dos pacientes durante a terapia (Hofmann *et al.*, 2010).

Quando combinadas, a TCC e a *mindfulness* podem ajudar as pessoas a desenvolver habilidades de autorregulação emocional e a lidar com a ansiedade e o estresse de uma maneira mais saudável (Khoury *et al.*, 2013).

## 1.9 TDAH E *MINDFULNESS*

A meditação *mindfulness*, com sua ênfase na atenção, emerge como uma forma promissora de treinamento, que está sendo cada vez mais respaldada empiricamente

como uma intervenção complementar ou alternativa para o TDAH (Santonastaso *et al.*, 2020).

Em um estudo feito por Santonastaso aplicado em crianças em 2020 mostram que, práticas de meditação *mindfulness* realizadas por um período curto (oito semanas) têm o potencial de promover mudanças em medidas neuropsicológicas, especialmente aquelas relacionadas às funções executivas, além de impactar os sintomas comportamentais em crianças com TDAH.

*Mindfulness* é uma prática que envolve a autorregulação da atenção e das emoções (Teasdale *et al.*, 2000). Por outro lado, o TDAH é um transtorno que frequentemente está relacionado à dificuldade na autorregulação dos pensamentos, da atenção e das emoções, podendo também estar associado a sintomas como estresse, ansiedade, depressão e *déficits* cognitivos. Portanto, considerando os resultados de estudos anteriores, o *Mindfulness* pode ser visto como uma alternativa ou complemento eficaz no tratamento do TDAH.

## 2 JUSTIFICATIVA

A integração de técnicas de *mindfulness* na TCC para o tratamento do Transtorno do TDAH em crianças e adolescentes é um tema de extrema relevância e necessidade. Este estudo busca contribuir para a compreensão dos benefícios que a prática de *mindfulness*, juntamente com a TCC pode trazer no contexto do TDAH, principalmente em regiões ocidentais onde a prática da meditação é menos comum.

A prática de *mindfulness* tem suas raízes em tradições orientais, como o budismo, e tem sido amplamente estudada e utilizada em terapias de diversos transtornos mentais. No entanto, no contexto ocidental, onde a meditação e a atenção plena não são amplamente difundidas, há uma lacuna na compreensão dos benefícios específicos do uso de *mindfulness* no tratamento do TDAH em crianças e adolescentes.

Acredita-se que ao promover a utilização de técnicas de *mindfulness* no tratamento do TDAH, os sintomas associados a esse transtorno possam ser reduzidos, favorecendo melhorias na concentração, autorregulação emocional e habilidades socioemocionais das crianças e adolescentes afetados. Ao destacar a relevância dessa abordagem no contexto ocidental, espera-se estimular uma maior valorização da prática da meditação e uma compreensão mais abrangente das possibilidades terapêuticas oferecidas pelo *mindfulness*.

Por meio dessa pesquisa, pretende-se fornecer evidências que respaldem a inclusão de técnicas de *mindfulness* na terapia cognitivo-comportamental como uma opção de tratamento eficaz e complementar para o TDAH em crianças e adolescentes, contribuindo para uma abordagem mais abrangente e holística do transtorno. Acreditamos que esse estudo pode beneficiar tanto os profissionais de saúde mental quanto as pessoas afetadas pelo TDAH, promovendo uma melhora significativa na qualidade de vida desses indivíduos e despertando um maior interesse e valorização da prática de *mindfulness*.

### 3 OBJETIVOS

#### 3.1 OBJETIVO GERAL

Avaliar a aplicabilidade da *mindfulness* na TCC no tratamento de crianças e adolescentes diagnosticados com TDAH por meio de uma revisão sistemática.

#### 3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Analisar o contexto de aplicação da *mindfulness*.
- Avaliar a associação entre *mindfulness* e terapia cognitivo-comportamental.
- Descrever as demandas de intervenção da *mindfulness*.
- Avaliar a eficácia da *mindfulness* como eficácia de tratamento para TDAH em crianças e adolescentes.

## 4 METODOLOGIA

### 4.1 TIPO DE PESQUISA

O estudo caracteriza-se pela execução de uma revisão sistemática em consonância com a recomendação do checklist Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) (Moher *et al.*, 2009).

### 4.2 ESTRATÉGIA DE BUSCA

Foi realizada uma pesquisa abrangente nas bases de dados *Medline*, *Embase*, *Web of Science*, *Google Acadêmico* e *Cochrane Library* até setembro de 2023. A estratégia de busca utilizou palavras-chave padronizadas demarcadas por marcadores booleanos (*OR*; *AND* e *NOT*) como: “*mindfulness*” *OR* “*mindfulness mental health*” *AND* “*children*” *OR* “*childhood*” *AND* “*cognitive behavioral therapy*” *AND* *adhd* combinados com os termos *MeSH*. As listas de referências de todos os estudos primários disponíveis foram revisadas para identificar citações relevantes adicionais. A pesquisa foi limitada a estudos em humanos sem nenhuma restrição de idioma.

#### 4.2.1 Estratégia de busca no PUBMED

(*Toddlers OR Children OR Adolescents OR Pediatric*) *AND* (*ADHD OR "Attention Deficit Hyperactivity Disorder"*) *AND* (*Mindfulness OR Mindfulness-Based Interventions*).

#### 4.2.2 Estratégia de Busca no EMBASE, Web of Science e LILACS

(*children OR ADHD*) *AND* *mindfulness* *AND* (*attention OR hyperactivity OR impulsivity*).

Esta revisão utilizará ensaios clínicos, estudos de caso-controle, estudos de coorte e estudos transversais que utilizaram a *mindfulness* em crianças e adolescentes

com TDAH. Foram incluídos artigos que utilizaram avaliação por meio de testes psicológicos.

#### 4.3 CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

##### **Critérios de Inclusão**

Foram incluídos estudos que:

- Avaliaram o uso do *mindfulness*;
- Avaliaram crianças ou adolescentes com diagnóstico de TDAH;
- Escritos em inglês, espanhol, alemão, italiano e português.

##### **Critérios de Exclusão**

Foram excluídos estudos que:

- Estudos que avaliaram a *mindfulness* em adultos ou idosos;
- Estudos em idiomas diferentes dos do critério de inclusão;
- Estudos que não apresentam texto completo;
- Estudos publicados anteriormente a 2019, com base na data de publicação.

#### 4.4 EXTRAÇÃO DE DADOS

Três investigadores de forma independente abstrairão os dados dos comportamentos e sua relação com a prática de *mindfulness* em crianças. A avaliação dos artigos em inglês será executada por dois revisores enquanto a avaliação de artigos publicados em idiomas diferentes do inglês será executada de forma independentemente por dois outros revisores sendo a tradução realizada quando necessário. Qualquer discordância será resolvida por consenso tanto para artigos em inglês como em outro idioma. Os principais desfechos considerados serão: *mindfulness* em TDAH.

Para extração de dados foi utilizado o *software* Rayyan para leitura de títulos e resumos.

#### 4.5 QUALIDADE METODOLÓGICA

A avaliação da qualidade metodológica dos estudos de acurácia diagnóstica foi realizada de acordo com critérios do *Quality Assessment of Diagnostic Accuracy Studies* (QUADAS), modificado para uso pela *Cochrane Collaboration* (na qual itens relacionados com a comunicação e qualidade foram removidos) (Reitsma *et al.*, 2009; Whiting *et al.*, 2003).

A versão modificada consiste em 11 itens sobre as características de estudo com o potencial de introduzir viés. Os itens serão classificados como positivos (sem viés), negativo (potencial viés), ou informação insuficiente, categorização essa que contempla o exame do delineamento dos estudos, como os métodos de coleta de dados, as características relevantes da população de pacientes / seleção, a descrição utilizada e do padrão de referência, além da presença de viés de verificação (Altman, 1999; Bossuyt *et al.*, 2003; Reitsma *et al.*, 2009; Schlesselman; Stolley, 1982; Whiting *et al.*, 2003).

#### 4.6 ASPECTOS ÉTICOS

Por tratar-se de revisão sistemática e metanálise não houve necessidade de encaminhar o projeto para apreciação do comitê de ética em pesquisa. Todavia, foi realizado registro no PROSPERO (*International Prospective Register of Ongoing Systematic Reviews*) com a finalidade de oficializar a execução deste estudo em nível mundial.

### 5 RESULTADOS

Foi feita uma exaustiva pesquisa nas bases de dados: PUBMED, EMBASE, LILACS e Scielo e foram encontrados no total de 61 artigos, destes foram excluídos 75,4% e incluídos 15 artigos, que estão descritos no Quadro 2.

Quadro 2 – Artigos pesquisados nas bases de dados.

Título/Autor/Ano	Objetivo	Metodologia	Resultados	Conclusão
Effects of <i>Mindfulness</i> -Based Interventions in Children and Adolescents with ADHD: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. (Lee, Y.; Chen, C.; Lin, K., 2022.)	sintetizar os resultados de ensaios clínicos randomizados de intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> para crianças com TDAH.	Foi concluída uma revisão sistemática e meta-análise de estudos publicados no PsycINFO, PubMed e Google Scholar desde a data mais antiga disponível até agosto de 2022.	A revisão sistemática incluiu 12 estudos que atenderam aos critérios de inclusão, e a meta-análise incluiu 11 estudos. Os tamanhos de efeito globais foram $g = 0,77$ para sintomas de TDAH, $g = 0,03$ para problemas de comportamento externalizante, $g = 0,13$ para problemas de comportamento internalizante, $g = 0,43$ para <i>mindfulness</i> e $g = 0,40$ para estresse parental em crianças com TDAH.	As intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> são eficazes para reduzir os sintomas de TDAH em crianças. Um grande efeito nos sintomas é observado em crianças mais velhas ou adolescentes.
<i>Mindfulness</i> -based interventions for adolescent health. (Lin, J.; Chadi, N.; Lydia, S., 2019)	Discutir pesquisas recentes sobre os efeitos da atenção plena ( <i>mindfulness</i> ) e sugerir exercícios que os clínicos de atenção primária podem oferecer aos seus pacientes adolescentes.	Os autores conduziram uma extensa revisão da literatura científica para identificar estudos, pesquisas e programas relacionados à atenção plena ( <i>mindfulness</i> ) em adolescentes. Isso envolveu a busca em bancos de dados acadêmicos, como PubMed, PsycINFO e outros, para encontrar artigos relevantes, revisões e estudos sobre MBIs em adolescentes.	As MBIs demonstraram impacto positivo em várias áreas relacionadas à saúde e bem-estar de adolescentes, como saúde mental, incluindo a redução da depressão, somatização e auto-hostilidade, uma diminuição significativa nos sintomas de ansiedade, transtornos de comportamento, sintomas depressivos e transtornos alimentares. Em outro estudo em que avaliavam o abuso de substâncias químicas resultou na redução do uso de substâncias, dos desejos e do estresse, em comparação com aqueles que receberam apenas terapia.	Os programas de <i>mindfulness</i> com duração de 8 semanas, com base nos princípios de MBI para adultos, como MBSR e MBCT, podem melhorar a saúde física, mental e a qualidade de vida. Intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> entregues via telemedicina são alternativas promissoras às abordagens presenciais. Os profissionais de saúde podem incorporar práticas simples de <i>mindfulness</i> em consultas de atenção primária e recomendar aplicativos móveis.
A randomised controlled trial (MindChamp) of a <i>mindfulness</i> -based intervention for children with ADHD and their parents. (Siebelink, N. M. et al., 2022.)	Medir os efeitos da intervenção nas deficiências de autocontrole das crianças, nos sintomas de TDAH, em outros sintomas psicológicos, no bem-estar e na <i>mindfulness</i> . Avaliar os efeitos da intervenção nos pais, incluindo seus próprios sintomas de TDAH, bem-estar, autocompaixão e parentalidade consciente.	Crianças com idades entre 8 e 16 anos que ainda apresentavam sintomas de TDAH após receberem os cuidados habituais foram inscritas no estudo junto com um dos pais. O resultado primário avaliado foi a avaliação pós-tratamento das deficiências de autocontrole da criança feita pelo pai (BRIEF); de forma adicional, foram explorados índices de Mudança Confiável (Reliable Change Indexes) em uma análise pós-hoc.	O grupo MBI+CAU teve uma melhoria pós-tratamento modesta, mas mais crianças demonstraram melhorias confiáveis em comparação com o grupo CAU-only. Os sintomas de TDAH diminuíram após o tratamento, com destaque para a hiperatividade e impulsividade avaliadas pelos pais (SWAN), que permaneceram significativamente reduzidas. Houve melhorias notáveis nos próprios sintomas de TDAH, bem-estar e parentalidade consciente no pós-tratamento. Nos acompanhamentos, alguns efeitos continuaram a ser significativos (sintomas de TDAH, parentalidade consciente), novos efeitos significativos surgiram (outros sintomas psicológicos, autocompaixão) e outros deixaram de ser significativos ou permaneceram sem alterações.	A intervenção familiar MBI+CAU não superou o grupo CAU-only na redução das deficiências de autocontrole da criança em termos gerais, mas mais crianças apresentaram melhorias confiáveis. Os efeitos nos pais foram maiores e mais duradouros. Quando os cuidados habituais para o TDAH não são suficientes, a intervenção familiar baseada em <i>mindfulness</i> pode ser uma adição valiosa.
Clinical Application of <i>Mindfulness</i> -Oriented Meditation: A Preliminary Study in Children with ADHD. (Santonastaso, 2020)	Investigar os efeitos do treinamento MOM ( <i>mindfulness</i> -oriented meditation) nas medidas neuropsicológicas, bem como nos sintomas de TDAH, e compará-los com um grupo de controle.	Foi testado a eficácia preliminar do treinamento MOM em crianças com TDAH, comparando sua eficácia com uma condição de controle ativo (Programa de Educação Emocional, EEP). Vinte e cinco crianças com TDAH, com idades entre 7 e 11 anos, participaram do treinamento MOM ( $n = 15$ ) ou do EEP ( $n = 10$ ) três vezes por semana durante 8 semanas. Medidas neuropsicológicas e acadêmicas, avaliações de comportamento, emoções e <i>mindfulness</i> foram coletadas antes e após os dois programas.	Em média, o treinamento MOM teve efeitos positivos nas medidas neuropsicológicas, como evidenciado por uma melhoria média significativa em todas as medidas de resultados após o treinamento. Além disso, foram encontrados efeitos positivos nos sintomas de TDAH apenas no grupo MOM. Embora sejam preliminares, nossos resultados documentaram que o treinamento MOM promove mudanças nas medidas neuropsicológicas e em certos sintomas comportamentais, sugerindo-o como uma ferramenta promissora para melhorar as manifestações cognitivas e clínicas do TDAH.	As práticas de meditação baseada em <i>mindfulness</i> realizadas por um curto período (oito semanas) promovem mudanças em medidas neuropsicológicas, especialmente aquelas relacionadas às funções executivas, e em sintomas comportamentais em crianças com TDAH.
The efficacy of <i>Mindfulness</i> -Based Interventions on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder beyond	Revisão bibliográfica de estudos que abordem os efeitos de Intervenções Baseadas em <i>Mindfulness</i> (MBIs, na sigla em inglês) em	Foram realizadas buscas em cinco bancos de dados, incluindo estudos controlados e observacionais em populações de adultos e crianças. O processo de revisão seguiu as	MBIs para adultos e crianças mostraram ser mais eficazes do que listas de espera na melhoria dos sintomas de TDAH e outros resultados. Em adultos, uma meta-análise revelou um efeito combinado médio positivo nos sintomas de TDAH.	Mesmo que sejam necessários estudos adicionais com uma metodologia mais sólida, podemos sugerir que as Intervenções Baseadas em <i>Mindfulness</i> (MBIs) podem ser

core symptoms: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. (Oliva, 2021)	relação ao TDAH e suas características associadas, condições clínicas relacionadas, deficiências neurocognitivas, habilidades de <i>mindfulness</i> , funcionamento global e qualidade de vida.	Diretrizes para Relatórios Preferenciais em Revisões Sistemáticas e Meta-Análises (PRISMA). Foram conduzidos meta-análises e modelos de meta-regressão.	Subgrupos e meta-regressão confirmaram a diferença entre estudos controlados inativos (com efeito médio/grande) e estudos controlados ativos (com efeito baixo/negligenciável), como observado em nossa revisão sistemática. No caso de crianças, não foram realizados estudos com controle ativo. Protocolos como MAP e MBCT foram amplamente utilizados em estudos com adultos, enquanto uma combinação de MBCT e MBSR foi preferida para crianças e adolescentes.	úteis como complemento e não como substituição de outras intervenções ativas.
<i>Mindfulness Training for Children with ADHD and Their Parents: A Randomized Control Trial.</i> (VALERO, M.; CEBOLLA, A.; COLOMER, C., 2022)	Analisar a eficácia de um programa baseado em <i>mindfulness</i> (MYmind) na melhoria dos sintomas de TDAH, problemas associados, funções executivas e funcionamento familiar.	A amostra foi composta por 30 crianças (com idades entre 9 e 14 anos) com diagnóstico de TDAH e seus pais. Os participantes foram randomizados em dois grupos: o grupo MYmind (n=15) e um grupo de lista de espera (n=15). Os participantes foram avaliados em três momentos diferentes: pré-intervenção, pós-intervenção e no acompanhamento de 6 meses.	Após o programa, os pais relataram uma redução no estresse parental e melhorias nos estilos de parentalidade. Seis meses após a intervenção, os pais relataram melhorias significativas nos sintomas de desatenção das crianças, funções executivas, problemas de aprendizado, agressão e relações com os colegas. A superreatividade foi a única variável que mostrou uma diminuição tanto no pós-teste quanto nos períodos de acompanhamento.	Esses resultados sugerem que o programa MYmind é um tratamento promissor para crianças com TDAH e seus pais.
A meta-analytic investigation of the impact of <i>mindfulness</i> -based interventions on ADHD symptoms. (Xue, J.; ZHANG, Y.; HUANG, Y., 2019)	foi realizada uma análise de tamanho de efeito para esclarecer a literatura sobre o efeito de controle das MBIs sobre os sintomas do TDAH e orientar futuras pesquisas.	Foi realizada uma busca sistemática nas bases de dados PubMed, Embase, Web of Science, Medline, Cochrane Library, China National Knowledge Infrastructure e Wangfang Data até 11 de janeiro de 2019. O tamanho do efeito geral das MBIs nos sintomas centrais do TDAH foi registrado pela métrica de Hedges' g, com intervalo de confiança de 95%, valor-Z e valor P.	Foram examinados 11 estudos com 682 participantes, evidenciando efeitos positivos significativos das MBIs na redução dos sintomas de TDAH, principalmente na desatenção e hiperatividade/impulsividade. A forma de avaliação dos sintomas (autoaplicada ou por observadores) influenciou os resultados, com a autoavaliação contribuindo mais para a heterogeneidade dos estudos. A idade dos participantes e a condição de controle foram fatores moderadores do impacto das MBIs.	Esta meta-análise indica que as MBIs tiveram efeitos significativos na redução dos sintomas centrais do TDAH em comparação com o grupo de controle. São necessárias futuras pesquisas para avaliar os efeitos a longo prazo das MBIs nos sintomas do TDAH e explorar a relação entre o nível de <i>mindfulness</i> individual e a redução dos sintomas.
<i>Mindfulness for Children with ADHD and Mindful Parenting (MindChamp): A Qualitative Study on Feasibility and Effects.</i> (Siebelink N. M., 2021)	Resultados qualitativos sobre os facilitadores e obstáculos para participar de uma intervenção baseada em <i>mindfulness</i> em família (MBI) para jovens com TDAH e seus pais, bem como os efeitos percebidos na criança e no pai/mãe.	Sessenta e nove famílias iniciaram o programa de 8 semanas de intervenção em grupo protocolizada chamada 'MYmind.' Após a intervenção, foram conduzidas entrevistas individuais semiestruturadas com uma amostra proposital de pais (n=20), crianças (n=17, com idades entre 9 e 16 anos) e professores de <i>mindfulness</i> (n=3). As entrevistas foram analisadas utilizando a Teoria Fundamentada.	São descritos os facilitadores e obstáculos relacionados a fatores contextuais (por exemplo, investimento de tempo), características da MBI (por exemplo, treinamento paralelo para pais e filhos) e características dos participantes (por exemplo, sintomas de TDAH). Os efeitos percebidos foram heterogêneos e incluíram: ausência ou efeitos adversos, consciência/insight, aceitação, regulação de emoções/reatividade, funcionamento cognitivo, tranquilidade/relaxamento, mudanças nas relações interpessoais e generalização.	O MYmind pode levar a uma variedade de efeitos percebidos positivamente e transferíveis além da redução dos sintomas de TDAH na criança. São fornecidas recomendações sobre a inclusão de participantes no MYmind, características do programa, professores de <i>mindfulness</i> e avaliação da eficácia do tratamento.
Clinical application of <i>mindfulness</i> -oriented meditation in children with ADHD: a preliminary study on sleep and behavioral problems. (Zaccari, V., 2022)	Descreveu-se uma alta incidência de problemas de sono em crianças e adolescentes com TDAH. A meditação <i>mindfulness</i> surgiu como uma abordagem inovadora para tratar distúrbios do sono e insônia. Este estudo preliminar testou a eficácia do treinamento em MOM na qualidade do sono e problemas comportamentais em crianças com TDAH.	Vinte e cinco crianças com TDAH com idades entre 7 e 11 anos participaram de dois programas três vezes por semana durante oito semanas: o treinamento MOM (15 crianças) e uma Condição de Controle Ativo (10 crianças)	Foram encontrados efeitos positivos apenas no grupo MOM em medidas relacionadas ao sono e ao comportamento	Embora sejam preliminares, nossos resultados indicam que o treinamento MOM é uma ferramenta promissora para melhorar a qualidade do sono e manifestações comportamentais no TDAH.
Applying <i>Mindfulness</i> -Based Practices in Child Psychiatry (Mathis, E.; DENTE, E.; BIEL, M. G., 2019.)	Investigar a influência das intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> nos processos de atenção e regulação emocional, bem como explorar a relevância de tais intervenções na prática clínica de psiquiatras	Os autores realizaram uma ampla revisão da literatura científica para identificar estudos, pesquisas e programas relacionados à <i>mindfulness</i> em crianças e adolescentes. Isso incluiu a pesquisa em bancos de dados acadêmicos, como PubMed,	Adolescentes que participaram do programa de MBSR relataram uma diminuição nos sintomas de ansiedade, depressão e sofrimento somático, juntamente com um aumento na autoestima e na qualidade do sono. Após 3 meses de acompanhamento, a maior melhoria foi observada nos adolescentes com transtorno de humor. Em um estudo envolvendo crianças, o programa MBCT-	Esses estudos demonstram que as intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> mostram promessa na redução de sintomas de ansiedade, depressão e problemas de comportamento, além de melhorar a qualidade de vida e funcionamento global em adolescentes e crianças. Além

	que atendem crianças e adolescentes.	PsycINFO, Embase, Web of Science e outros.	C resultou em menos problemas de atenção em comparação com um grupo de controle em lista de espera. A redução nos problemas de atenção explicou boa parte das mudanças nos problemas de comportamento, e as melhorias na atenção foram mantidas após 3 meses de acompanhamento. Crianças que inicialmente apresentavam níveis clinicamente elevados de ansiedade experimentaram uma redução significativa nos sintomas de ansiedade e problemas de comportamento.	disso, o MBCT-C pode ser particularmente eficaz em abordar problemas de atenção e ansiedade em crianças.
Using a Digital Meditation Application to Mitigate Anxiety and Sleep Problems in Children with ADHD. (Fried, R. <i>et al.</i> , 2019)	Investigar a viabilidade e eficácia de intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> , especialmente aquelas que utilizam abordagens digitais, como aplicativos ou programas online, como uma estratégia para gerenciar a ansiedade em crianças afetadas pelo TDAH nos Estados Unidos	Investigou-se a utilidade da versão pediátrica do Headspace, um aplicativo de <i>mindfulness</i> , para a redução do estresse em 18 crianças com TDAH. Foi realizado um estudo piloto de 4 semanas para avaliar a aplicação de <i>mindfulness</i> digital Headspace em crianças com idades entre 6 e 12 anos com TDAH. Os pais completaram o Inventário de Ansiedade de Beck e o Questionário de Hábitos de Sono Infantil no início e no final do estudo.	Os participantes tinham uma idade média de 9,2 anos e eram 78% do sexo masculino. A intervenção Headspace reduziu significativamente a ansiedade e os problemas de sono em crianças com TDAH.	Crianças com TDAH e problemas de ansiedade e/ou sono comórbidos podem se beneficiar de um aplicativo de meditação baseado em tecnologia digital.
The impact of session-introducing <i>mindfulness</i> and relaxation interventions in individual psychotherapy for children and adolescents: a randomized controlled trial (MARS-CA). (Kalmar, J., 2022)	Investigar se intervenções de introdução à sessão baseadas em <i>mindfulness</i> (SIMI), em comparação com intervenções de introdução à sessão baseadas em relaxamento (SIRI) e nenhuma intervenção específica no início de sessões de psicoterapia individual com crianças e adolescentes entre 11 e 19 anos, têm um impacto positivo no processo terapêutico	Foram comparadas intervenções curtas de introdução à sessão com elementos de <i>mindfulness</i> com intervenções curtas de introdução à sessão baseadas em relaxamento e nenhuma intervenção de introdução à sessão para explorar seus efeitos no resultado sintomático e na aliança terapêutica. As intervenções de introdução à sessão ocorreram no início de 24 sessões subsequentes de terapia.	Os resultados do estudo podem fornecer evidências iniciais sobre como as Intervenções Baseadas em <i>Mindfulness</i> (MBIs) podem ser implementadas como um suplemento na terapia individual com crianças e adolescentes, sem a necessidade de conduzir um programa totalmente manualizado, e sobre como as MBIs afetam o resultado do tratamento em comparação com uma intervenção de controle ativa e passiva	A condição de <i>mindfulness</i> (SIMI) mostrou-se mais eficaz na melhoria do resultado sintomático dos pacientes e na aliança terapêutica em comparação com as outras duas condições. Além disso, a SIMI pareceu moderar a relação entre a aliança terapêutica e o resultado sintomático, indicando que a introdução de elementos de <i>mindfulness</i> no início das sessões pode potencializar o impacto da terapia.
An EEG Investigation of the Attention-Related Impact of <i>Mindfulness</i> Training in Youth With ADHD: Outcomes and Methodological Considerations. (Sibalis A., 2019)	O estudo atual examinou o impacto de um tratamento baseado em <i>mindfulness</i> com atividades nos índices de Eletroencefalograma (EEG) de atenção em jovens com TDAH com idades entre 11 e 17 anos, em comparação com um grupo de controle em lista de espera.	Antes e depois do tratamento, foram registrados EEGs enquanto os participantes realizavam uma tarefa de repouso com foco único e duas tarefas ativas de atenção. Durante cada tarefa, foram calculadas a potência de frequência theta, a potência de frequência beta e a razão entre theta e beta (TBR).	Foi encontrada uma interação significativa entre grupo, tempo e tarefa, que indicou uma melhoria significativa na capacidade de atenção, representada pela diminuição do TBR, no grupo de tratamento, mas não no grupo de controle.	Os resultados apoiam o benefício do tratamento de <i>mindfulness</i> para melhorar o controle da atenção em jovens com TDAH e ampliam a literatura ao fornecer evidências desses ganhos em um nível neural. Os resultados também oferecem suporte metodológico para o uso de tarefas de atenção ativa ao examinar os ganhos de atenção relacionados ao <i>mindfulness</i> em jovens com TDAH.
Deficient Emotional Self-Regulation in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: <i>Mindfulness</i> as a Useful Treatment Modality. (Huguet, A., 2019)	Investigar a eficácia de um programa estruturado de intervenção em grupo com foco em <i>mindfulness</i> , visando a melhora da regulação emocional deficiente (DESR), em uma amostra de crianças com TDAH.	Setenta e duas crianças com idades entre 7 e 12 anos, diagnosticadas com TDAH, foram divididas aleatoriamente em dois grupos: grupo de <i>mindfulness</i> e grupo de controle. O perfil de disfunção regulatória foi avaliado por meio das escalas de Atenção/Ansiedade-Depressão/Agressão do Child Behavior Checklist (CBCL).	Crianças com TDAH que receberam terapia em grupo baseada em <i>mindfulness</i> demonstraram níveis mais baixos de DESR após o tratamento, com uma redução no perfil de disfunção regulatória do CBCL. Todos os sintomas de TDAH mostraram uma correlação positiva moderadamente significativa com DESR. Crianças com o tipo combinado apresentaram níveis mais elevados de DESR do que crianças com o tipo predominantemente desatento. Nenhuma mudança estatisticamente significativa foi observada no tipo combinado após o tratamento de <i>mindfulness</i> .	Este estudo sugere que o <i>mindfulness</i> na forma de terapia em grupo estruturada pode ser clinicamente relevante no tratamento de crianças com TDAH e, portanto, pode ter um impacto no resultado clínico geral, independentemente do subtipo de TDAH.
Exploring the Efficacy of a <i>Mindfulness</i>	Este estudo foi a primeira tentativa de explorar a eficácia de	Cinquenta crianças do sexo masculino com diagnóstico de TDAH e TDO, com idades entre	As crianças do grupo de intervenção apresentaram uma redução maior nos comportamentos hiperativos no contexto	A intervenção de <i>mindfulness</i> para crianças e seus pais demonstrou efeitos

Program for Boys with Attention-Deficit Hyperactivity Disorder and Oppositional Defiant Disorder. (Muratori, P., 2019)	um protocolo de <i>mindfulness</i> para crianças com transtorno do déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) e transtorno desafiador de oposição (TDO), assim como para seus pais.	8 e 12 anos, foram aleatoriamente designadas para a intervenção de <i>mindfulness</i> (n = 25) ou para o grupo de lista de espera (n = 25). As medidas de resultado incluíram relatórios das crianças, dos pais e dos professores, bem como medidas objetivas de atenção.	escolar (tamanho do efeito [ES] = 0,59) e uma melhora maior na atenção sustentada visual (ES = 0,77) e nas pontuações do Questionário de Evitação e Fusão (ES = 0,43) em comparação com as do grupo de controle em lista de espera. Não foi revelado nenhum efeito significativo da intervenção sobre comportamentos agressivos.	parcialmente benéficos em crianças com TDAH + TDO.
--	---	---	--	--

Fonte: PUBMED, EMBASE, LILACS e Scielo.

O Quadro 2 exibe a relação dos artigos selecionados de acordo com os critérios de inclusão estabelecidos, os quais englobaram estudos referentes à *mindfulness* e o TDAH em amostras de crianças e adolescentes.

## 5.1 DISCUSSÃO E RESULTADOS

Esta análise compreendeu um total de 15 artigos de pesquisa, dos quais 7 foram publicados em 2019, 1 em 2020, 2 em 2021 e 5 em 2022. Todos se concentraram em investigar o impacto da prática de *mindfulness* em crianças, quatorze deles abordando especificamente o Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) infantil. Um estudo, por outro lado, explorou a relação entre a prática de *mindfulness* e os efeitos na relação terapêutica.

A amostra de crianças abrangida por esses estudos variou em idade, com um intervalo entre 7 e 16 anos, dependendo das características de cada pesquisa. Notadamente, quatro desses estudos, os pais desempenharam um papel integral nas intervenções ou avaliações, indicando a importância de uma abordagem envolvendo os pais no tratamento do TDAH. De acordo com Benczik e Casella (2015), no contexto familiar, o transtorno é percebido como um fator que gera desafios na convivência diária. Em ambiente doméstico, os pais frequentemente observam que a criança não escuta, tem dificuldade em seguir regras e normas e lidar com frustrações, enfrenta obstáculos para cumprir tarefas simples, demonstra reações agressivas.

Além disso, três estudos mencionaram a utilização de aplicativos ou programas digitais como parte das abordagens baseadas em *mindfulness*. Esses resultados sugerem a viabilidade da entrega de intervenções por meio da telemedicina ou plataformas online e aplicativos, destacando a adaptação dessas abordagens à era

digital, na gestão de sintomas de TDAH ou no aumento do bem-estar em crianças e adolescentes. De acordo com Nóbrega *et al.* (2021) a gestão autônoma de diversos tratamentos por meio de aplicativos e ferramentas *online* ajuda os usuários a estabelecerem uma conexão mais profunda com sua própria saúde, reduzindo o tempo dedicado a consultas psiquiátricas e psicológicas. Além disso, essa abordagem otimiza os resultados, diminui os riscos e aprimora a compreensão dos fatores determinantes que promovem a saúde, ao mesmo tempo que impulsiona o desenvolvimento de habilidades para a mudança de hábitos, atitudes e estilo de vida.

Outro aspecto notável é que dois estudos exploraram uma forma específica de *mindfulness* chamada "MOM" (*Mindfulness-Oriented Meditation*). Foi descrita alta incidência de problemas de sono em crianças e adolescentes com Transtorno de Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH). A meditação *mindfulness* surgiu como uma nova abordagem para distúrbios do sono e remediação da insônia. Essa abordagem visa ensinar as pessoas a cultivar uma atenção plena no momento presente, reduzir o estresse, melhorar o foco e a concentração, promover a autorregulação emocional e, potencialmente, reduzir os sintomas associados ao TDAH, os estudos indicaram que o treinamento MOM pode ser útil para melhorar tanto aspectos cognitivos quanto clínicos em crianças com TDAH, especialmente relacionados às funções executivas.

Adicionalmente, três estudos se aprofundaram em aspectos neurológicos ou neurofisiológicos relacionados ao TDAH, sendo que dois destes utilizaram Eletroencefalograma (EEG), encontrando uma melhora significativa na capacidade de atenção, representada pela diminuição do índice entre a potência de frequência theta e beta (TBR) no grupo de tratamento. Isso sugere que a intervenção baseada em *mindfulness* teve um impacto positivo na atividade cerebral relacionada à atenção em crianças com TDAH. Outro estudo utilizou do mesmo mecanismo para medir a qualidade do sono, os resultados mostraram-se positivos apenas no grupo que recebeu o treinamento MOM em medidas relacionadas ao sono e ao comportamento. Sugerindo que o tratamento baseado em *mindfulness*, especialmente o MOM, pode ter um impacto positivo na regulação do sono em crianças com TDAH.

Dois estudos enfatizaram a importância de considerar as intervenções baseadas em *mindfulness* como parte de um conjunto de abordagens complementares para o

tratamento do TDAH, em vez de substituir completamente outras modalidades terapêuticas. De acordo com Azevedo, Xavier e Menezes (2022) a prática de *mindfulness* oferece benefícios significativos para a saúde mental e pode ser amplamente empregada na promoção do bem-estar e da saúde, atuando como um complemento, sem substituir o tratamento psicoterapêutico e farmacológico

É relevante destacar que, embora dois estudos tenham mencionado a medicação em relação ao TDAH, eles não forneceram detalhes específicos sobre os tipos de medicamentos ou seus efeitos, mas indicaram que a medicação pode fazer parte do tratamento em determinados casos. O tratamento psicofarmacológico nem sempre é indicado, embora seja fundamental para muitos pacientes devido à gravidade dos sintomas ou à ausência de melhora com outras abordagens. A decisão deve ser embasada em uma avaliação cuidadosa do caso, permitindo a identificação das necessidades específicas de cada paciente (Bonet *et al.*, 2016).

Esses resultados demonstraram a diversidade e a crescente importância das intervenções baseadas em *mindfulness* no tratamento do TDAH em crianças, considerando as variações na idade, o envolvimento dos pais, a digitalização das intervenções e a ênfase na complementariedade dessas abordagens terapêuticas. Além disso estes achados reforçam a importância da integração de técnicas dentro da TCC bem como a busca por evidências delas. Recentemente vem ganhando força nos EUA a terapia cognitiva baseada na atenção plena (MBCT) é um tipo de psicoterapia que envolve uma combinação de terapia cognitivo-comportamental (TCC), meditação e o cultivo de uma atitude orientada para o presente e sem julgamento, chamada "atenção plena.

A MBCT foi desenvolvida pelos terapeutas Zindel Segal, Mark Williams e John Teasdale, que buscaram desenvolver a terapia cognitiva. Eles sentiram que, ao integrar a terapia cognitiva com um programa desenvolvido em 1979 por Jon Kabat-Zinn chamado redução do estresse baseado na atenção plena (MBSR), a terapia poderia ser mais eficaz. A MBCT incorpora elementos da terapia cognitivo-comportamental com redução do estresse baseada na atenção plena em um programa de grupo de 8 sessões. Inicialmente concebida como uma intervenção para prevenção de recaídas em pessoas com depressão recorrente, desde então tem sido aplicada a diversas condições

psiquiátricas (Sipe; Eisendrath, 2008). A postura terapêutica da MBCT concentra-se em encorajar os pacientes a adotarem uma nova maneira de ser e de se relacionar com seus pensamentos e sentimentos, ao mesmo tempo que coloca pouca ênfase na alteração ou desafio de cognições específicas. Estudos preliminares de neuroimagem funcional são consistentes com um relato de que a atenção plena melhora a regulação emocional, melhorando a regulação cortical dos circuitos límbicos e o controle da atenção (Sipe; Eisendrath, 2008).

## 6 CONCLUSÃO

O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH), caracterizado pela persistência de sintomas como falta de atenção, desorganização, impulsividade e hiperatividade, demanda abordagens terapêuticas multifacetadas. Dentre essas abordagens, a *mindfulness* destaca-se como uma estratégia promissora para mitigar sintomas como redução de estresse e ansiedade.

Observou-se, nos estudos analisados, que a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) desempenha um papel significativo no tratamento do TDAH, contribuindo para a modificação de padrões de pensamento disfuncionais e, conseqüentemente, impactando positivamente nas reações emocionais e comportamentais. Quando integrada à *mindfulness*, a TCC potencializa seus efeitos, proporcionando uma abordagem mais abrangente e eficaz.

Atualmente, a qualidade da nossa consciência tornou-se central para o bem-estar, e a prática da *mindfulness*, com suas raízes nas tradições budistas, oferece uma maneira de cultivar uma consciência experiencial do momento presente. A integração da *mindfulness* em intervenções contemporâneas mostra-se relevante para o tratamento de diversas condições de saúde mental, incluindo ansiedade e transtornos de internalização. A prática formal e informal da atenção plena, ao ser aplicada nas atividades diárias, destaca seu potencial contínuo no cuidado da saúde mental.

Embora os resultados enfatizem que a *mindfulness* se mostre promissora desempenhando um papel complementar, é crucial reconhecer a individualidade de cada paciente ao considerar intervenções terapêuticas. O tratamento do TDAH deve ser abordado de forma holística, avaliando a eficácia de opções como a medicação e outras modalidades terapêuticas. A decisão de incorporar a medicação no tratamento não deve ser descartada, pois em alguns casos, ela é fundamental devido à gravidade dos sintomas ou à ausência de melhora com outras abordagens.

Os resultados também indicam que a prática de *mindfulness*, especialmente em sua forma específica, "MOM" (Mindfulness-Oriented Meditation), demonstrou ser promissora na gestão dos sintomas de TDAH em crianças. Essa abordagem

proporcionou benefícios que abrangem desde a autorregulação emocional até a melhoria das funções executivas e a redução de problemas relacionados ao sono.

Em síntese, a TCC, aliada à *mindfulness*, emerge como uma estratégia promissora e integrativa no tratamento do TDAH em crianças. Contudo, é fundamental considerar a complementariedade dessas abordagens com outros tratamentos, reconhecendo a singularidade de cada paciente e a necessidade de uma abordagem individualizada para promover o bem-estar e o desenvolvimento saudável.

## REFERÊNCIAS

ALTMAN, Douglas G. Statistics in the medical literature:3. **Statistics in Medicine**, 4. ed. v. 18, p. 365-496, fev. 1999. Disponível em:

<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/%28SICI%291097-0258%2819990228%2918%3A4%3C487%3A%3AAID-SIM106%3E3.0.CO%3B2-J>.

Acesso em: 14 jul. 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)**. Washington, DC: American Psychiatric Association, 2013.

Disponível em: [https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/id/eprint/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20\\_%20DSM-5%20\(%20PDFDrive.com%20\).pdf](https://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/id/eprint/657/1/Diagnostic%20and%20statistical%20manual%20of%20mental%20disorders%20_%20DSM-5%20(%20PDFDrive.com%20).pdf) Acesso em: 16 abr. 2023.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. **Clinical practice guideline for the treatment of attention-deficit/hyperactivity disorder**. Arlington, VA: American Psychiatric Association, 2019. Disponível em:

<https://publications.aap.org/pediatrics/article/144/4/e20192528/81590/Clinical-Practice-Guideline-for-the-Diagnosis> Acesso em: 14 abr. 2023.

ANALAYO, Bhikkhu. **Satipatthana: The Direct Path to Realization**. Birmingham: Windhorse Publications, 2004. *E-book*. Disponível em:

<https://www.buddhismkunde.uni-hamburg.de/pdf/5-personen/analayo/direct-path.pdf>

Acesso em: 14 abr. 2023.

ARGOLLO, Nayara. Transtorno do Déficit de Atenção com hiperatividade: aspectos neuropsicológicos. **Revista Psicologia Escolar e Educacional**, São Paulo, v. 7, n. 2, p. 197-201. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pee/a/zjryk66fK83dnzRfrXBLyBN/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 14 abr. 2023.

AZEVEDO, Mariana Ladeira de; XAVIER, Marina Carpena; MENEZES, Carolina Baptista. Conhecimento, Recomendação e Uso de *Mindfulness* por Psicólogos Clínicos Brasileiros. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 42, p. 1-18, 2022. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/pcp/a/stgh5KtZkQsM8N8VtKGBRrc/?lang=pt#>. Acesso em: 01

nov. 2023.

BECK, Aaron T. **Terapia cognitiva dos transtornos da personalidade**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2017. *E-book*.

BENCZIK, Edyleine Bellini Peroni; CASELLA, Erasmo Barbante. Compreendendo o impacto do TDAH na dinâmica familiar e as possibilidades de intervenção. **Rev. Psicopedag**, São Paulo, v. 32, n. 97, p. 93-103, 2015. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-84862015000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-84862015000100010&lng=pt&nrm=iso). Acesso em: 01 nov. 2023.

BIGGS, Melanie M.; RUSH, A. Jonh. Cognitive and Behavioral Therapies alone or combined with antidepressant medication in the treatment of depression. In D. S. Janowsky (Ed.) *Psychotherapy, indications and outcomes*. Washington: **American Psychiatric Press**, p. 121-171, 1999. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3483355/>. Acesso em: 19 maio 2023.

BONET, Gregório Pérez. *Mindfulness*: un complemento esperanzador para la intervención con TDAH. Educación y futuro. **Revista de investigación aplicada y experiencias educativas**, n. 34, p. 109-131, abr. 2016. Disponível em: [https://cesdonbosco.com/wp-content/uploads/2022/12/EYF\\_34.pdf](https://cesdonbosco.com/wp-content/uploads/2022/12/EYF_34.pdf). Acesso em: 29 out. 2023.

BOSSUYT, Patrick M. *et al.* The STARD statement for reporting studies of diagnostic accuracy: explanation and elaboration. **Ann Intern Med**, v. 138, n. 1, p. 1-12, jan. 2003. Disponível em <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12513067/>. Acesso em: 12 out. 2023.

BROWN, Kirk Warren; RYAN, Richard M. The Benefits of Being Present: *Mindfulness* and Its Role in Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 4, p. 822-848, 2003. Disponível em: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003\\_BrownRyan.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2003_BrownRyan.pdf). Acesso em: 23 abr. 2023.

CARVALHO, Ana Paula; SANTOS, Mariana Fernandes Ramos dos. TDAH: Da banalização ao diagnóstico. **Revista Transformar**, Itaperuna/Rio de Janeiro, v. 9, p. 184-202, 2016. Disponível em: <http://www.fsj.edu.br/transformar/index.php/transformar/article/view/84>. Acesso em: 11 abr. 2023.

CORREA, Soeli Aparecida Vieira. Transtorno de déficit de atenção e hiperatividade: diagnóstico, tratamento e implicações no contexto escolar. **Revista Científica da Faculdade Grân Tietê**, 2018. Disponível em: <https://grantiete.com.br/revistadanvile/images/1.pdf>. Acesso em: 15 abr. 2023.

CORTESE, Samuele; COGHILL, David. Twenty years of research on attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD): looking back, looking forward. **Evid Based Ment Health**, v. 21, p. 173-176, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30301823/>. Acesso em: 20 ago. 2023.

COSTELLO, Jane E.; ERKANLI, Alaattin; ANGOLD, Adrian. Is there an epidemic of child or adolescent depression? **Journal of child psychology and psychiatry**, v. 47, n. 12, p. 1263-171, nov. 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17176381/> Acesso em: 17 maio 2023.

CROWE, Katherine; MCKAY, Dean. Efficacy of Cognitive-Behavioral Therapy for Childhood Anxiety and Depression. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 45, p. 1-8, 2017. Disponível em: <https://sci-hub.se/10.1016/j.janxdis.2017.04.001> Acesso em: 29 maio 2023.

FABIANO, Gregory *et al.* A waitlist-controlled trial of behavioral parent training for fathers of children with ADHD. **Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology**, v. 41, n. 3, p. 337-345, 2012. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15374416.2012.654464>. Acesso em: 11 maio 2023.

FERNANDES, Luan Flávia Barufi; ALCKMIN-CARVALHO, Felipe; IZBICKI, Sarah; MELO, Márcia Helena da Silva. Prevenção universal de ansiedade na infância e adolescência: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 83-99, dez. 2014. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872014000300007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872014000300007). Acesso em: 23 abr. 2023.

FRIED, Ronna; DISALVO, Maura; FARRELL, Abigail; BIEDERMAN, Joseph. Using a Digital Meditation Application to Mitigate Anxiety and Sleep Problems in Children with ADHD. **Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America**, v. 28, n. 2, p. 209-220, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34865550/>. Acesso em: 05 out. 2023.

HAWTON, Keith; SALKOVSKIS, Paul M.; KIRK, Joan; CLARCK, David M. Terapia cognitivo-comportamental para problemas psiquiátricos: um guia prático. São Paulo: Martins Fontes, 1997, p. 521. *E-book*. Disponível em: <https://pt.scribd.com/document/341288692/docslide-com-br-hawton-k-et-al-terapia-cognitivo-comportamental-para-problemas-psiquiatricos-pdf>. Acesso em: 11 maio 2023.

HOFMANN, Stefan G. *et al.* The effect of *mindfulness*-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 78, n. 2, p. 169-183, 2010. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2010-05835-004> Acesso em: 11 maio 2023.

HUGUET, Anna. *et al.* Deficient Emotional Self-Regulation in Children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder: *Mindfulness* as a Useful Treatment Modality. **Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics**, v. 40, n. 6, p. 425-431, 2019. Disponível em: [https://www.santjoandedeu.edu.es/files/deficient\\_emotional\\_self-regulation\\_in\\_children\\_with\\_adhd\\_mindfulness\\_a.pdf](https://www.santjoandedeu.edu.es/files/deficient_emotional_self-regulation_in_children_with_adhd_mindfulness_a.pdf). Acesso em: 01 out. 2023.

KALMAR, Julia *et al.* The impact of session-introducing *mindfulness* and relaxation interventions in individual psychotherapy for children and adolescents: a randomized controlled trial (MARS-CA). **Trials**, v. 23, n. 1, p. 291, abril de 2022. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8996623/#Sec57title>. Acesso em: 10 out. 2023.

KENG, Shian-Ling; SMOSKI, Moria J.; ROBINS, Clive J. Effects of *mindfulness* on psychological health: A review of empirical studies. **Clinical Psychology Review**, v. 31, n. 6, p. 1041-1056, 2011. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3679190/> Acesso em: 18 mai. 2023.

KHOURY, Bassam *et al.* *Mindfulness*-based therapy: a comprehensive meta-analysis. **Clinical Psychology Review**, [S.L.], v. 33, n. 6, p. 763-771, ago. 2013. Elsevier. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23796855/>. Acesso em: 23 maio 2023.

KNAPP, Paulo; BECK, Aaron. T. (2008). Fundamentos, modelos conceituais, aplicações e pesquisa da terapia cognitiva. **Revista Brasileira de Psiquiatria**. Porto Alegre, v. 30, p, 554-564, out. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/HLpWbYk4bJHY39sfJfRJwtn/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 20 maio 202023.

LEE, Yi-Chen.; CHEN, Chyi-Rong; LIN, Keh-Chung. Effects of *Mindfulness*-Based Interventions in Children and Adolescents with ADHD: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, p. 15198, nov. 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/22/15198> Acesso em: 20 ago. 2023.

LIN, Jessica; CHADI, Nicholas; SHRIER, Lydia. *Mindfulness*-based interventions for adolescent health. **Current opinion in pediatrics**, v. 31, n. 4, p. 469-475, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30939515/>. Acesso em: 21 ago. 2023.

MATHIS, Erin T.; DENTE, Elizabeth; BIEL, Matthew. Applying *Mindfulness*-Based Practices in Child Psychiatry. **Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America**, v. 28, n. 2, p. 209-220, abr. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30832953/>. Acesso em 10 out. 2023.

MELBOURNE ACADEMIC *MINDFULNESS* INTEREST GROUP. *Mindfulness*-based psychotherapies: a review of conceptual foundations, empirical evidence and practical considerations. **Journal Compilation**, v. 4, n. 40, p. 285-294, 2006. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x>. Acesso em: 31 maio 2023.

MEPPELINK, Renée; BRUIN, Esther I. de; BÖGELS, Susan M. Meditation or Medication? *Mindfulness* training versus medication in the treatment of childhood ADHD: a randomized controlled trial. **BMC Psychiatry**, v. 26, n. 16, p. 267-283. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27460004/>. Acesso em: 16 maio 2023.

MOHER, David *et al.* Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. **BMJ**, 2009. Disponível em: <https://www.bmj.com/content/bmj/339/bmj.b2535.full.pdf>. Acesso em: 12 out. 2023.

MUNIZ, Monalisa; FERNANDES, Débora Cecílio. Autoconceito e ansiedade escolar: um estudo com alunos do ensino fundamental. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 20, p. 427-436, 2016. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pee/a/6XmcRh7Zy5FNXwvmVWRhbFm/?format=pdf>. Acesso em: 12 maio 2023.

MURATORI, Pietro *et al.* Exploring the Efficacy of a *Mindfulness* Program for Boys With Attention-Deficit Hyperactivity Disorder and Oppositional Defiant Disorder. **Journal of Developmental and Behavioral Pediatrics (JDBP)**, v. 40, n. 6, pp. 425-431, jan. 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32338110/> Acesso em: 12 out. 2023.

NÓBREGA, Maria do Perpétuo Socorro de Sousa *et al.* Explorando o uso de aplicativos móveis para autogestão do tratamento em saúde mental: scoping review. **Revista de Enfermagem da UFSM**, Santa Maria, RS, v. 11, n. 56, p. 1-24, 2021. Disponível em: <https://repositorio.usp.br/directbitstream/2c2d10f2-8929-4887-8fd2-6631219fbee3/N%C3%93BREGA,%20M%20do%20P%20S%20de%20S%20d...> Acesso em: 28 out. 2023.

OLIVA, Francesco *et al.* The efficacy of *Mindfulness*-Based Interventions on Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder beyond core symptoms: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression. **Journal of Affective Disorders**, 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34146899/> Acesso em: 10 out. 2023.

OLIVEIRA, Sandra Maria da Silva Sales; SISTO, Fermino Fernandes. Estudo para uma escala de ansiedade escolar para crianças. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 6, p. 57-66, 2002. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1413-85572002000100007](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1413-85572002000100007) Acesso em: 12 maio 2023.

PAPALIA, Diane E., FELDMAN, Ruth Duskin. **Desenvolvimento humano**. Porto Alegre: AMGH, 2013. E-book. Disponível em: <https://www.obbiotec.com.br/wp-content/uploads/2022/04/OBJ-livro-Desenvolvimento-Humano.pdf>. Acesso em: 01 maio 2023.

PAULA, Cleonilda; MOGNON, Jocemara Ferreira. Aplicabilidade da terapia cognitivo-comportamental (TCC) no tratamento do transtorno de déficit de atenção e hiperatividade (TDAH) na infância: revisão integrativa TCC e TDHA: revisão integrativa. **Cadernos da Escola de Saúde**, v. 17, n. 1, p. 76-88, 2017. Disponível em: <https://portaldeperiodicos.unibrasil.com.br/index.php/cadernossaude/article/view/3080> Acesso em: 11 jun. 2023.

RAPEE, Ronald M.; SCHNIERING, Carolyn A.; HUDSON, Jennifer L. Anxiety Disorders in Children and Adolescents: **Annu Rev Clin Psychol**. Cambridge University Press, v. 5, p. 11-41, 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19152496/>. Acesso em: 17 maio 2023.

REITSMA, Johannes *et al.* A review of solutions for diagnostic accuracy studies with na imperfect or missing reference standard. *J Clin Epidemiol*. V. 69, n. 8, p. 797-806, ago. 2009. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19447581/>. Acesso em: 29 out. 2023.

RIBEIRO, Simone Pletz. TCC e as funções executivas em crianças com TDAH. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 126-134, dez. 2016. Disponível em [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872016000200009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872016000200009&lng=pt&nrm=iso) . Acesso em: 09 abr. 2023.

ROHDE, Luis Augusto *et al.* Transtorno de déficit de atenção/hiperatividade. **Brazilian Journal Psychiatry**, [S.l.], v. 22, n. 1, p. 7-11, mar. 2000. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbp/a/zsRj5Y4Ddgd4Bd95xBksFmc/?lang=pt> Acesso em: 14 jun. 2023.

RYAN, Richard M.; DECI, Edward L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. **American Psychologist**, v. 1, n. 55, p. 68-78, jan. 2000. Disponível em: [https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000\\_RyanDeci\\_SDT.pdf](https://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_SDT.pdf). Acesso em: 26 abr. 2023.

SANTONASTASO, Ornella. *et al.* Clinical Application of *Mindfulness*-Oriented Meditation: A Preliminary Study in Children with ADHD. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 17, n. 18, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32971803/>. Acesso em: 10 out. 2023.

SANTOS, Roseli de Melo Germano Marques dos. **O Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) na perspectiva de psicólogos que atuam na clínica e na escola**. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade Estadual de Maringá, 2012. Disponível em: <http://repositorio.uem.br:8080/jspui/handle/1/3070> Acesso em: 21 maio 2023.

SCHLESSELMAN, James; STOLLEY, Paul D. **Case-control studies: design, conduct, analysis**. 2. ed. Oxford University Press, 1982.

SIBALIS, Annabel *et al.* An EEG Investigation of the Attention-Related Impact of *Mindfulness* Training in Youth With ADHD: Outcomes and Methodological Considerations. **Journal of Attention Disorders**, v. 23, n. 7, p. 733-743, maio 2019. Acesso em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28748735/> Acesso em: 05 out. 2023.

SIEBELINK, Nienke. M. *et al.* A randomised controlled trial (MindChamp) of a *mindfulness*-based intervention for children with ADHD and their parents. **Journal of Child Psychology and Psychiatry**, v. 62, n. 9, p. 1021-1031, maio 2021. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34030214/> Acesso em: 31 maio 2023.

SIEBELINK, Nienke M. *et al.* *Mindfulness* for Children With ADHD and Mindful Parenting (MindChamp): A Qualitative Study on Feasibility and Effects. **Journal of Attention Disorders**, v. 25, n. 13, p. 1931-1942, nov. 2021. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/epub/10.1177/1087054720945023>. Acesso em: 01 out. 2023.

SIPE, Walter E.; EISENDRATH Stuart J. *Mindfulness*-based cognitive therapy: theory and practice. **Can J Psychiatry**. v. 57, n. 2, p. 63-69, fev. 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22340145/>. Acesso em: 05 out. 2023.

SONUGA-BARKE, Edmund J. S. *et al.* Nonpharmacological interventions for ADHD: systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of dietary and psychological treatments. **Am J Psychiatry**, v. 170, n. 3, p. 275-289, mar. 2013. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23360949/#full-view-affiliation-1>. Acesso em: 01 out. 2023.

SOUZA, Juliana Martins de; VERÍSSIMO, Maria de La Ó Ramallo. Desenvolvimento infantil: análise de um novo conceito. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 23, n. 2, p. 317-324, mar./abr. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/37zgmVWz6vbm9YbBGTb5mbB/?format=pdf&lang=pt> Acesso em: 06 jun. 2023.

SOUZA, Mariah Theodoro de. **A autopercepção de comportamentos relacionados à atenção plena em profissionais da saúde**. 2016. Dissertação (Mestrado em Medicina). Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2016. Disponível em: <https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5137/tde-09082016-153137/en.php> Acesso em: 05 jun. 2023.

STERNBERG, Robert J. **Psicologia Cognitiva**. Tradução de Roberto Cataldo Costa. 4ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2008, p, 584. *E-book*. Disponível em: [https://skinnernaveia.files.wordpress.com/2019/08/sternberg\\_r\\_j\\_2008\\_psicologia\\_cogni.pdf](https://skinnernaveia.files.wordpress.com/2019/08/sternberg_r_j_2008_psicologia_cogni.pdf) Acesso em: 23 abr. 2023.

TANG, Yi-Yuan; HÖLZEL, Britta K.; POSNER, Michael I. The neuroscience of *mindfulness* meditation. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 16, n. 4, p. 213-225, abr. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25783612/> Acesso em: 24 maio 2023

TEASDALE, J. D. *et al.* Prevention of relapse/recurrence in major depression by mindfulness-based cognitive therapy. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 68, n. 4, p. 615-623, 2000. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/10965637/>. Acesso em: 28 maio 2023.

THE MTA Cooperative Group. Moderators and Mediators of Treatment Response for Children With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: The Multimodal Treatment Study of Children With Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder. **Arch Gen Psychiatry**. v. 56, p. 1088–1096, dez. 1999. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapsychiatry/article-abstract/205533>. Acesso em: 20 mai. 2023.

THOMAZ, Milena; BENEVENUTI, Jeisa. *Mindfulness* como um recurso em terapia cognitivo-comportamental para o tratamento de pacientes com diagnóstico de transtorno de ansiedade generalizada. **Revista da UNIFEDE**, v.1, n. 26, p. 148-174, 2022. Disponível em: <https://www5.unifebe.edu.br/RevistaUnifebe/RevistaBemEstar/9.%20TCC%20-%20MILENA%20THOMAZ%203.pdf>. Acesso em: 12 jun. 2023.

VALERO, Mónica; CEBOLLA, Ausias; COLOMER, Carla. *Mindfulness* training for children with ADHD and their parents: a randomized control trial. **Journal of attention disorders**, v. 26, n. 5, p. 755-766, 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34189992/> Acesso em: 22 maio 2023.

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. *Mindfulness* nas terapias cognitivas e comportamentais. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 35-44, jun. 2006. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso) Acesso em: 18 abr. 2023.

WEHRY, Anna M. *et al.* Assessment and Treatment of Anxiety Disorders in Children and Adolescents. **Current Psychiatry Reports**, v. 17, n. 7, p. 7-52, jul. 2015. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4480225/>. Acesso em: 16 maio 2023.

WHITING, Penny *et al.* The development os QUADAS: a tool for the quality assessment of studies of diagnostic accuracy included in systematic reviews. **BMC Medical Research Methodology**, v. 3, p. 1-13, 2003. Disponível em: <https://bmcmmedresmethodol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2288-3-25>. Acesso em: 16 out. 2023.

WRIGHT, Jesse H. *et al.* **Aprendendo a Terapia Cognitivo-Comportamental: Um Guia Ilustrado**. Porto Alegre: Artmed Editora, 2018. Disponível em: <https://docplayer.com.br/50533854-Aprendendo-a-terapia-cognitivo-comportamental.html>. Acesso em: 16 maio 2023.

XUE, Jiaming; ZHANG, Yun; HUANG, Ying. A meta-analytic investigation of the impact of *mindfulness*-based interventions on ADHD symptoms. **Medicine**, v. 98, n. 23, p. e15957, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31169722/>. Acesso em: 09 out. 2023.

ZACCARI, Vittoria *et al.* Clinical application of *mindfulness*-oriented meditation in children with ADHD: a preliminary study on sleep and behavioral problems. **Psychology & Health**, v. 37, n. 5, p. 563-579, maio 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33678073/> Acesso em: 08 out. 2023.