

PARECER B

Como referenciar este artigo:

Cravo, F. A. M., & Moares, P. V. (2026). Bem-estar psicológico e mindfulness associados à saúde mental em estudantes universitários. *Doxa: Rev. Bras. Psico. e Educ.*, 27, e026009. <https://doi.org/10.30715/doxa.v27i00.21032>



| **Submetido em:** 25/03/2026
| **Revisões requeridas em:** 09/04/2026
| **Aprovado em:** 11/05/2026
| **Publicado em:** 05/07/2026

Editor: Prof. Dr. Paulo Rennes Marçal Ribeiro
Editor Adjunto Executivo: Prof. Dr. José Anderson Santos Cruz

“Bem-estar psicológico e mindfulness associados à saúde mental em estudantes universitários”

1. Síntese do artigo

O manuscrito investiga empiricamente as relações entre sofrimento psicológico, habilidades de mindfulness e bem-estar psicológico em estudantes universitários, à luz de uma perspectiva comportamental-contextual fundamentada na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). Trata-se de um estudo quantitativo, transversal, com 205 estudantes de Psicologia, utilizando instrumentos validados (DASS-21, EBEP e FFMQ).

Os resultados indicam associações consistentes entre as variáveis, destacando-se correlações negativas entre sofrimento psicológico e mindfulness, bem como entre sofrimento e bem-estar psicológico, além de correlação positiva entre mindfulness e bem-estar. Modelos de regressão hierárquica demonstraram que variáveis psicológicas explicam maior proporção da variância do sofrimento do que variáveis sociodemográficas.

O estudo conclui que processos psicológicos, especialmente bem-estar psicológico e mindfulness, são centrais para a compreensão e intervenção em saúde mental no contexto universitário.

1. Relevância e originalidade

O tema é **altamente relevante, atual e pertinente**, especialmente diante do aumento global de sofrimento psíquico em estudantes universitários.

Pontos fortes:

- Integração entre **mindfulness, bem-estar psicológico e ACT**;
- Ênfase em uma perspectiva **comportamental-contextual**, ainda pouco explorada empiricamente no Brasil;
- Contribuição aplicada para **intervenções institucionais em saúde mental**.

Quanto à originalidade:

- O artigo apresenta **boa articulação teórica entre constructos**, indo além de análises isoladas;
- A utilização de **modelo hierárquico explicativo** agrega valor analítico.

Contudo:

- A inovação é mais **integrativa do que propriamente inédita**, podendo ser fortalecida com maior explicitação do avanço em relação à literatura existente.

1. Fundamentação teórica

A fundamentação é **consistente, atualizada e teoricamente coerente**, com bom domínio da literatura em ACT, mindfulness e bem-estar psicológico.

Pontos positivos:

- Integração clara entre ACT e bem-estar psicológico;
- Discussão conceitual sofisticada sobre flexibilidade psicológica;
- Diferenciação entre **habilidades e estratégias de mindfulness**, o que é um diferencial.

Pontos a aprimorar:

- Expandir o diálogo com:
 - literatura internacional recente sobre **mental health in higher education**;
 - estudos longitudinais ou meta-análises recentes;
- Esclarecer melhor:
 - possíveis **sobreposições conceituais** entre bem-estar e sofrimento psicológico;
- Incluir maior problematização teórica sobre:
 - limites do uso de autorrelato em constructos próximos.

1. Metodologia

A metodologia é **adequada ao objetivo**, com delineamento claro e uso de instrumentos validados.

Pontos fortes:

- Uso de escalas consolidadas (DASS-21, EBEP, FFMQ);
- Descrição detalhada dos instrumentos;
- Análises estatísticas apropriadas (correlação + regressão hierárquica).

Fragilidades:

- Amostra por conveniência e restrita (um único curso/instituição);
- Delineamento transversal limita inferências causais;
- Forte dependência de autorrelato (viés de método comum).

Sugestões:

- Explicitar mais claramente:
 - limitações do delineamento na seção de método (não apenas na discussão);
- Justificar melhor:
 - escolha da regressão hierárquica (embora esteja implícita);
- Revisar pequenos pontos formais (ex.: inconsistência na nomenclatura de variáveis).

1. Análise e discussão

A discussão é **robusta, bem articulada e teoricamente fundamentada**.

Pontos fortes:

- Integração consistente entre resultados e ACT;
- Interpretação cuidadosa dos achados;
- Evita reducionismo individualizante;
- Boa problematização do papel do contexto social.

Pontos a desenvolver:

- Incluir:
 - comparações mais explícitas com estudos empíricos semelhantes;
- Explorar melhor:
 - implicações práticas específicas (ex.: programas institucionais);
- Reduzir:
 - pequenas redundâncias conceituais ao longo da discussão.

1. **Contribuição prática**

O artigo apresenta **boa relevância aplicada**, especialmente para instituições de ensino superior.

Pontos positivos:

- Indica possibilidades de:
 - programas de mindfulness;
 - intervenções baseadas em ACT;
- Destaca a importância de:
 - ações institucionais contínuas (não pontuais).

Sugestões:

- Tornar as recomendações mais **operacionais**, por exemplo:
 - exemplos de implementação;
 - formatos de intervenção;
 - integração com políticas acadêmicas.

1. **Estrutura e organização do texto**

O texto é **bem estruturado, claro e fluido**.

Pontos fortes:

- Organização lógica (introdução → método → resultados → discussão);
- Linguagem acadêmica adequada;
- Coerência interna consistente.

Pontos a melhorar:

- Pequenos ajustes de:

- repetição conceitual;
- padronização terminológica;
- Tornar a conclusão:
 - mais sintética e analítica (menos reiterativa).

1. Aspectos éticos

Os aspectos éticos estão **adequadamente contemplados**:

- Aprovação pelo CEP (Parecer nº 7.444.085)
- Uso de consentimento informado;
- Descrição adequada dos cuidados com participantes.

Sugestão:

- Incluir breve menção na discussão sobre:
 - implicações éticas de intervenções em saúde mental universitária.

1. Conclusão do parecer

O artigo apresenta:

- **Alta relevância científica e social;**
- **Boa consistência teórica e metodológica;**
- **Contribuição empírica importante** para o campo da saúde mental universitária.

Entretanto, necessita de **ajustes pontuais** para maior rigor e clareza, especialmente na:

- articulação teórica,
- aprofundamento da discussão,
- explicitação das limitações.

1. Recomendação

Aceitar com modificações (revisões obrigatórias)

1. Principais recomendações ao autor (síntese)

1. Aprofundar a articulação com literatura internacional recente.
2. Explorar melhor possíveis sobreposições conceituais entre variáveis.
3. Refinar a discussão comparando com estudos empíricos semelhantes.
4. Tornar as implicações práticas mais concretas e aplicáveis.
5. Reduzir redundâncias conceituais no texto.
6. Reforçar limitações metodológicas já na seção de método.
7. Tornar a conclusão mais analítica e menos descritiva.

Processamento e editoração: Editora Ibero-Americana de Educação
Revisão, formatação, normalização e tradução

