



**FEDERAÇÃO BRASILEIRA DE TERAPIAS COGNITIVAS – FBTC**  
**ANAIS DO XV CONGRESSO BRASILEIRO DE TERAPIAS COGNITIVAS**

**Wilson Vieira Melo**  
Presidente do XV CBTC

**Marcele Regine de Carvalho**  
Coordenadora Científica do XV CBTC

**Salvador**

**2023**

# RELAÇÕES ENTRE REGULAÇÃO EMOCIONAL, MINDFULNESS E BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS

Autores Ana Caroline Monteiro de Araujo <sup>1</sup>, Ana Luiza Cerqueira Beraldo Figueira <sup>1</sup>, Emanuel Missias Silva Palma <sup>1</sup>, Rafael Garrido Matos <sup>1</sup>

Instituição <sup>1</sup> EBMS - Escola Bahiana de Medicina e Saúde Pública (Av. Dom João VI, 275 - Brotas, Salvador - BA, 40290-000)

## Resumo

### Introdução

A saúde mental de estudantes universitários brasileiros tem sido o foco de diferentes estudos e intervenções nos últimos anos. Nesse contexto, o bem-estar psicológico (BEP) refere-se a um repertório variado de comportamentos em diferentes domínios, com vistas ao funcionamento ótimo do sujeito. O BEP constitui-se de múltiplas dimensões, como senso de propósito na vida, relações interpessoais positivas, autoaceitação, autonomia e domínio do ambiente. Dentre os seus preditores, destacam-se a regulação emocional e o mindfulness. A primeira envolve o manejo dos diferentes componentes fisiológicos, cognitivos e comportamentais que caracterizam uma emoção. O segundo refere-se a um estilo de atenção intencional e não julgadora direcionado às experiências subjetivas no presente.

### Objetivos

Nesse contexto, o objetivo deste estudo foi examinar o poder preditivo da regulação emocional e do mindfulness nos níveis de BEP de estudantes universitários

### Métodos

Para isso, foi realizado um estudo quantitativo transversal (CEP/CAAE: 39317220.2.0000.5544). Participaram 651 estudantes universitários, com idade média de 26,24 anos (SD = 10,12), sendo a maioria do sexo feminino, 512 (78,6%), de instituição privada, 566 (86,9%) e com trabalho, 341 (52,4%). Os participantes responderam a um questionário online contendo medidas de regulação emocional (supressão emocional e reavaliação cognitiva – Emotion Regulation Questionnaire), mindfulness (Mindfulness Inventory), bem-estar psicológico (Escala de Bem-Estar Psicológico) e dados sociodemográficos. Os dados foram analisados no software SPSS por meio de estatísticas descritivas e análise de regressão linear múltipla.

### Resultados

Observaram-se associações positivas entre a reavaliação cognitiva e o mindfulness e o BEP, e negativas entre a supressão e o BEP. De modo geral, enquanto a habilidade de reinterpretar as emoções e a adoção de um estilo atencional receptivo e não julgador às experiências subjetivas promovem melhor o bem-estar, a supressão expressiva pode trazer prejuízos aos níveis de BEP, limitando o acesso a ampla gama de emoções e seus contextos de ocorrência

### Discussão

Esses resultados destacam o importante papel das estratégias de regulação emocional e da atenção plena no bem-estar de universitários, trazendo implicações para a prática clínica mediante intervenções com foco no desenvolvimento desses componentes e para a pesquisa mediante o teste de novos modelos teórico-empíricos em estudos futuros.

**Palavras-chaves:** Mindfulness, Psicologia positiva, Regulação emocional, Saúde do estudante, Saúde mental