

## **Análise cienciométrica do mindfulness na saúde mental de mulheres com transtorno de humor**

Scientometric analysis of mindfulness in the mental health of women with mood disorders

Análisis cienciométrico de mindfulness en la salud mental de mujeres con trastornos del estado de ánimo

Recebido: 04/02/2025 | Revisado: 10/02/2025 | Aceitado: 10/02/2025 | Publicado: 14/02/2025

**José Humberto Alves**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0573-230X>  
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil  
E-mail: [jheduca@gmail.com](mailto:jheduca@gmail.com)

**Letícia Caetano Messias**

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-6520-2729>  
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil  
E-mail: [d202310259@uftm.edu.br](mailto:d202310259@uftm.edu.br)

**Andrea Ruzzi Pereira**

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6014-0468>  
Universidade Federal do Triângulo Mineiro, Brasil  
E-mail: [andrea.pereira@uftm.edu.br](mailto:andrea.pereira@uftm.edu.br)

### **Resumo**

Este estudo analisou a produção científica sobre o uso do mindfulness como intervenção na saúde mental de mulheres com transtornos de humor, identificando tendências, autores influentes e áreas de impacto. Foi realizada uma análise cienciométrica de artigos (2020-2024) nas bases Scopus, Web of Science e PubMed, com seleção criteriosa e análise dos metadados relevantes por meio do software VOSviewer. Foram identificados um crescimento constante nas pesquisas até 2022, seguido por uma desaceleração nos anos subsequentes. A rede de coautoria revelou sete clusters principais, com autores renomados, destacando a colaboração interdisciplinar e internacional, liderada por países como Estados Unidos e Inglaterra. A análise de palavras-chave apontou temas centrais, como "regulação emocional", "terapia cognitiva" e "autocompaixão", indicando que são tópicos consolidados e amplamente estudados no campo em questão. Esses temas representam os pilares do conhecimento ou os focos principais da produção científica atual. Concluímos que a área tem avançado significativamente, mas ainda enfrenta a carência de maior representatividade de países em desenvolvimento. Esses resultados destacam a importância do mindfulness como uma abordagem terapêutica baseada em evidências e apontam para a necessidade de expandir as colaborações internacionais e diversificar os contextos de aplicação.

**Palavras-chave:** Terapias Mente-Corpo; Terapias Complementares; Bem-Estar Psicológico; Atenção Plena.

### **Abstract**

The purpose of this study is to explore the usefulness of mindfulness in the treatment of mood disorders in women, examining its clinical advantages, the available evidence and possible directions for future research and interventions based on integrated mental health practices. A scientometric analysis of articles (2020-2024) was carried out in the Scopus, Web of Science and PubMed databases, with careful selection and analysis of relevant metadata using VOSviewer software. A steady growth in research was identified until 2022, followed by a slowdown in subsequent years. The co-authorship network revealed seven main clusters, with renowned authors, highlighting interdisciplinary and international collaboration, led by countries such as the United States and England. Keyword analysis pointed to central themes such as "emotional regulation", "cognitive therapy" and "self-compassion", indicating that these are consolidated and widely studied topics in the field in question. These themes represent the pillars of knowledge or the main focus of current scientific production. We conclude that the field has made significant progress, but still lacks greater representation from developing countries. These results highlight the importance of mindfulness as an evidence-based therapeutic approach and point to the need to expand international collaborations and diversify the contexts of application.

**Keywords:** Mind-Body Therapies; Complementary Therapies; Psychological Well-Being; Mindfulness.

## Resumen

El propósito de este estudio es explorar la utilidad de mindfulness en el tratamiento de los trastornos del estado de ánimo en mujeres, examinando sus ventajas clínicas, la evidencia disponible y las posibles direcciones para futuras investigaciones e intervenciones basadas en prácticas integradas de salud mental. Se realizó un análisis cuantitativo de artículos (2020-2024) en las bases de datos Scopus, Web of Science y PubMed, con una cuidadosa selección y análisis de metadatos relevantes mediante el software VOSviewer. Se identificó un crecimiento constante de la investigación hasta 2022, seguido de una ralentización en los años siguientes. La red de coautoría reveló siete grupos principales, con autores de renombre, destacando la colaboración interdisciplinaria e internacional, liderada por países como Estados Unidos e Inglaterra. El análisis de palabras clave señaló temas centrales como «regulación emocional», «terapia cognitiva» y «autocompasión», lo que indica que se trata de temas consolidados y ampliamente estudiados en el campo en cuestión. Estos temas representan los pilares del conocimiento o el foco principal de la producción científica actual. Concluimos que el campo ha progresado significativamente, pero aún carece de una mayor representación de los países en desarrollo. Estos resultados ponen de relieve la importancia de mindfulness como enfoque terapéutico basado en la evidencia y señalan la necesidad de ampliar las colaboraciones internacionales y diversificar los contextos de aplicación.

**Palabras clave:** Terapias Cuerpo-Mente; Terapias Complementarias; Bienestar Psicológico; Atención Plena.

## 1. Introdução

Os transtornos de humor são uma das principais causas de incapacidade entre as mulheres em todo o mundo, impactando consideravelmente sua qualidade de vida (Loiola et al., 2020; Li et al., 2022; Souza, 2020; Viana; Corassa, 2020). Essa condição de saúde costuma estar ligada a outros quadros clínicos, como ansiedade e enfermidades crônicas, intensificando o efeito na vida pessoal, social e laboral dessa população (Abel, Freeman, 2023; Mendonça 2024; Santos et al., 2021; Ruckl et al., 2020). Portanto, é fundamental o desenvolvimento de intervenções específicas em saúde mental que atendam às necessidades particulares das mulheres com transtornos de humor, objetivando o aumento da efetividade dos tratamentos e a melhoria na qualidade de vida desse grupo (Mizock, 2019).

Embora tenha havido progressos em políticas públicas e práticas clínicas focadas na promoção da saúde mental, ainda existe uma grande lacuna no entendimento sobre a eficácia de intervenções específicas para mulheres principalmente no âmbito de práticas integrativas como o *mindfulness* ou "atenção plena" - uma técnica que consiste em se concentrar no momento presente de maneira consciente e sem julgamentos, favorecendo um maior equilíbrio emocional e bem-estar (Collet, Martins, 2024; Demarzo, 2020; Falcão, Souza, 2022).

Atualmente, as pesquisas estão focadas na implementação dessas práticas, porém poucos debatem de forma consistente o impacto provocado, evidenciando a necessidade de estudos que proporcionem uma base científica para sua utilização específica, principalmente no que se refere a pesquisas longitudinais ou controladas que confirmem a eficácia dessas práticas em variáveis direcionadas para a saúde mental (Souza, 2020; Kos, 2023).

Este mapeamento diferencia-se ao utilizar uma metodologia quantitativa, o que possibilita a realização de uma avaliação quantitativa completa das tendências de pesquisa, identificando autores proeminentes, redes de colaboração e campos de maior relevância científica. Até o momento, essa visão sistemática ainda não foi extensivamente investigada, o que enfatiza a importância da pesquisa para expandir a compreensão e a implementação eficiente de intervenções voltadas para esse grupo específico.

Ademais, a relevância social e clínica deste estudo reside na sua habilidade de oferecer percepções acerca do uso de *mindfulness* como uma prática integrada no tratamento da saúde mental, beneficiando especialmente mulheres com transtornos de humor. Os resultados podem fornecer orientações para a formulação de políticas públicas e aprimoramento das práticas clínicas, além de orientar o desenvolvimento de intervenções centradas na atenção plena para a saúde mental das mulheres.

Diante dessa perspectiva, o propósito deste estudo é explorar a utilidade do *mindfulness* no tratamento de transtornos de humor em mulheres, examinando suas vantagens clínicas, as provas disponíveis e as possíveis orientações para pesquisas e intervenções futuras fundamentadas em práticas integradas de saúde mental.

## 2. Metodologia

Este estudo caracteriza-se como uma pesquisa descritiva e exploratória de abordagem cienciométrica e, de natureza quantitativa em relação à quantidade de artigos (Pereira et al., 2018) voltado para a análise da produção científica (Snyder, 2021) sobre o uso do *mindfulness* como intervenção para a saúde mental de mulheres com transtornos de humor. Tal abordagem permite a análise quantitativa de publicações, redes de coautoria e palavras-chave, com o objetivo de identificar as tendências de pesquisa, principais autores, redes de colaboração e áreas de maior impacto dentro da temática (Macias-Chapula, 1998).

### 2.1 Base de Dados

As bases de dados *Scopus*, *Web of Science* e *PubMed* foram selecionadas para garantir uma cobertura abrangente da literatura relevante. A string de busca foi elaborada para captar estudos específicos sobre *mindfulness* e saúde mental de mulheres com transtornos de humor, com a inclusão dos termos ("*mindfulness*" OR "*mindful practice*" OR "*meditation*" OR "*mindfulness-based intervention*") AND ("*women*" OR "*female*") AND ("*mood disorder*" OR "*depression*" OR "*anxiety*" OR "*bipolar disorder*"), refinada para maximizar a relevância dos resultados.

### 2.2 Critérios de Inclusão e Exclusão

Foram incluídos artigos publicados entre janeiro de 2020 e dezembro de 2024, para captar as evoluções mais recentes na área. Incluíram-se estudos em qualquer idioma, assegurando uma visão internacional, com o uso de ferramentas de tradução para manter a precisão. Consideraram-se artigos originais e revisões sistemáticas com metanálises, abordando *mindfulness* como intervenção para a saúde mental de mulheres com transtornos de humor. Como critérios de exclusão, foram considerados estudos sobre populações mistas sem dados desagregados para mulheres, publicações indisponíveis em acesso aberto ou por licenças institucionais.

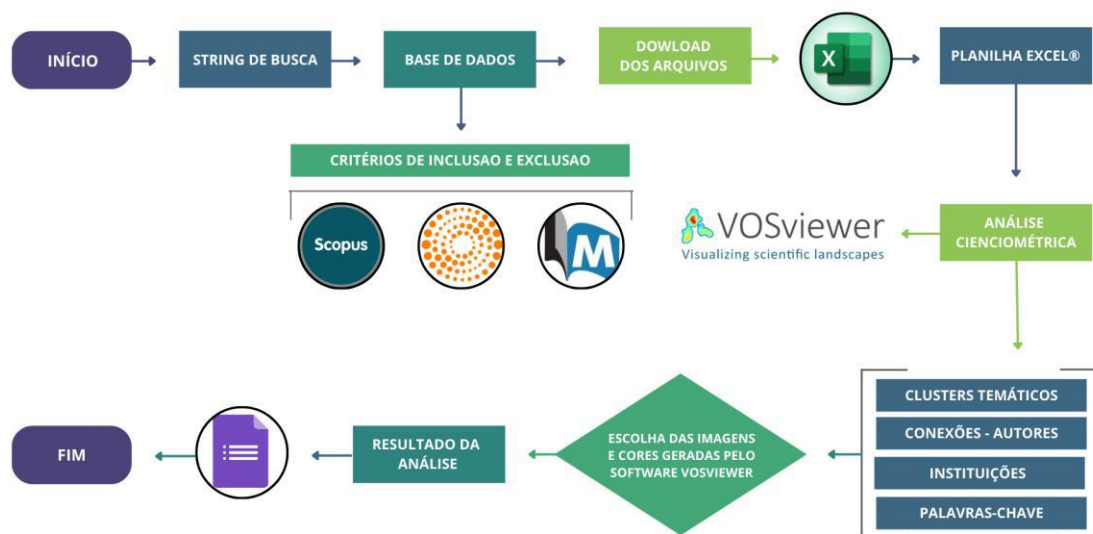
### 2.3 Processo de Seleção e Análise Cienciométrica

Após a recuperação inicial dos artigos nas bases de dados selecionadas (*Scopus*, *Web of Science* e *PubMed*), foi realizada uma triagem de acordo com os critérios de inclusão e exclusão definidos anteriormente. O processo de seleção envolveu duas etapas principais: uma leitura dos títulos e resumos para identificar publicações relevantes e uma leitura completa dos textos para garantir que atendessem aos requisitos do estudo.

Em seguida, os dados dos estudos selecionados foram exportados para uma planilha em formato *Excel*®, onde foram organizados para a análise cienciométrica. Os metadados principais de cada estudo, incluindo título, autores, ano de publicação, palavras-chave e afiliações foram extraídos para uma avaliação detalhada.

A análise cienciométrica foi conduzida utilizando o software *VOSviewer* versão 1.6.19 (lançado em 2023), que possibilitou a visualização e análise das redes de colaboração entre autores, das co-ocorrências de palavras-chave e das citações entre os estudos. O *VOSviewer* foi escolhido por sua capacidade de construir mapas de redes que identificam os *clusters* temáticos e as conexões entre os principais autores, instituições e tópicos de pesquisa. Essa análise permitiu identificar padrões de colaboração e áreas de impacto dentro da literatura sobre *mindfulness* em mulheres com transtornos de humor.

**Figura 1** - Fluxograma da Análise Cienciométrica.



Fonte: Autores (2025).

### 3. Resultados

#### 3.1 Caracterização Geral da Produção Científica

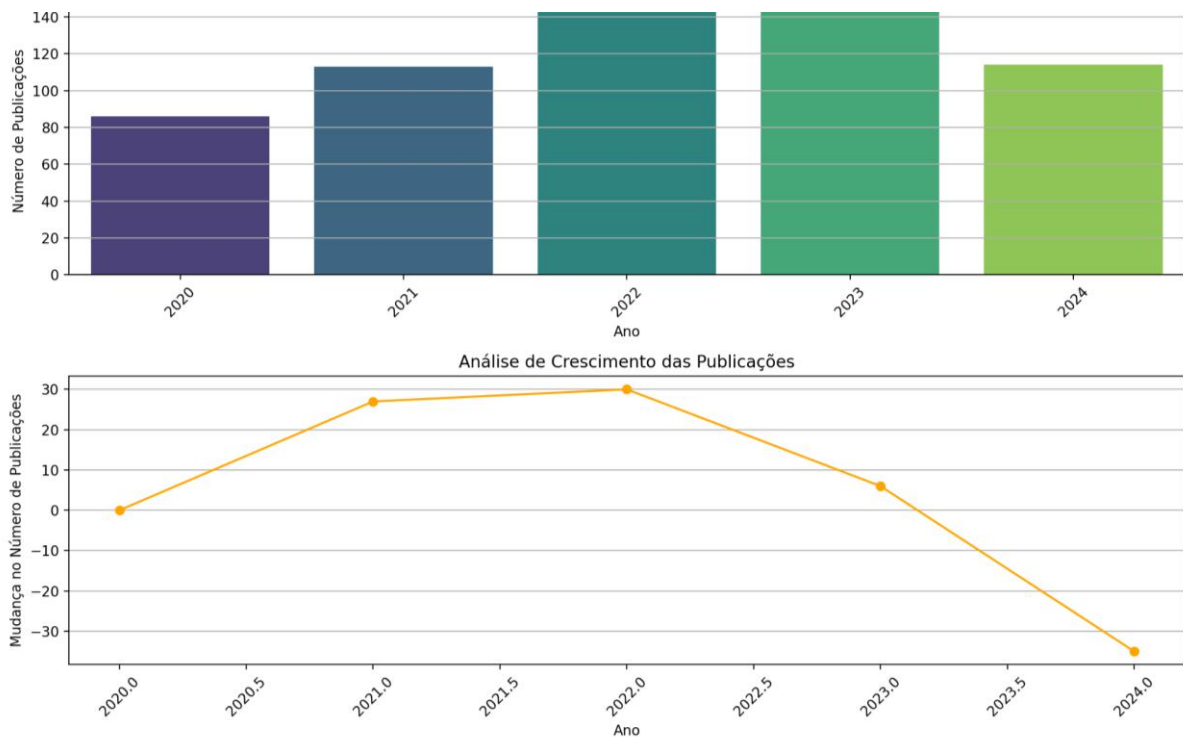
A Figura 2 mostra a distribuição das publicações referentes ao estudo sobre *mindfulness* e saúde mental em mulheres com transtornos de humor, no intervalo de 2020 a 2024. A representação gráfica dos dados engloba um gráfico de barras, que ilustra o total acumulado de publicações, e um gráfico de linhas, que demonstra a variação anual no número de novas publicações, fornecendo uma perspectiva detalhada sobre a dinâmica da produção acadêmica.

No gráfico de barras, o eixo Y, que varia de 0 a 140, simboliza a quantidade total acumulada de publicações. No ano de 2020, foram contabilizadas aproximadamente 85 publicações. Nos anos seguintes, nota-se um aumento contínuo, atingindo cerca de 115 a 120 publicações acumuladas em 2024. Este padrão indica um crescimento constante na produção acadêmica, demonstrando um interesse crescente na área ao longo do período em análise.

O gráfico de linhas, por outro lado, mostra as mudanças anuais no volume de novas publicações. Em 2020, a variação é nula, já que marca o começo da pesquisa. Em 2022, observa-se um ápice de expansão, com um acréscimo de cerca de 30 novas publicações, indicando uma época de maior interesse ou intensificação das contribuições para a ciência. Porém, nos anos subsequentes, nota-se uma queda, resultando em uma variação negativa de -35 publicações em 2024. Este comportamento pode sugerir uma possível saturação do assunto ou uma mudança para outros campos de estudo.

A avaliação conjunta desses dados possibilita entender tanto o aumento acumulado no número de publicações quanto às alterações nas taxas de produção anuais. Durante o período analisado, foram descobertas 63 novas publicações, levando em conta as variações positivas. O gráfico de barras evidencia o aumento acumulado. Esta avaliação destaca a progressão da produção científica e as alterações nas tendências de investigação ligadas ao assunto.

**Figura 2** - Distribuição de publicações no período de (2020–2024).

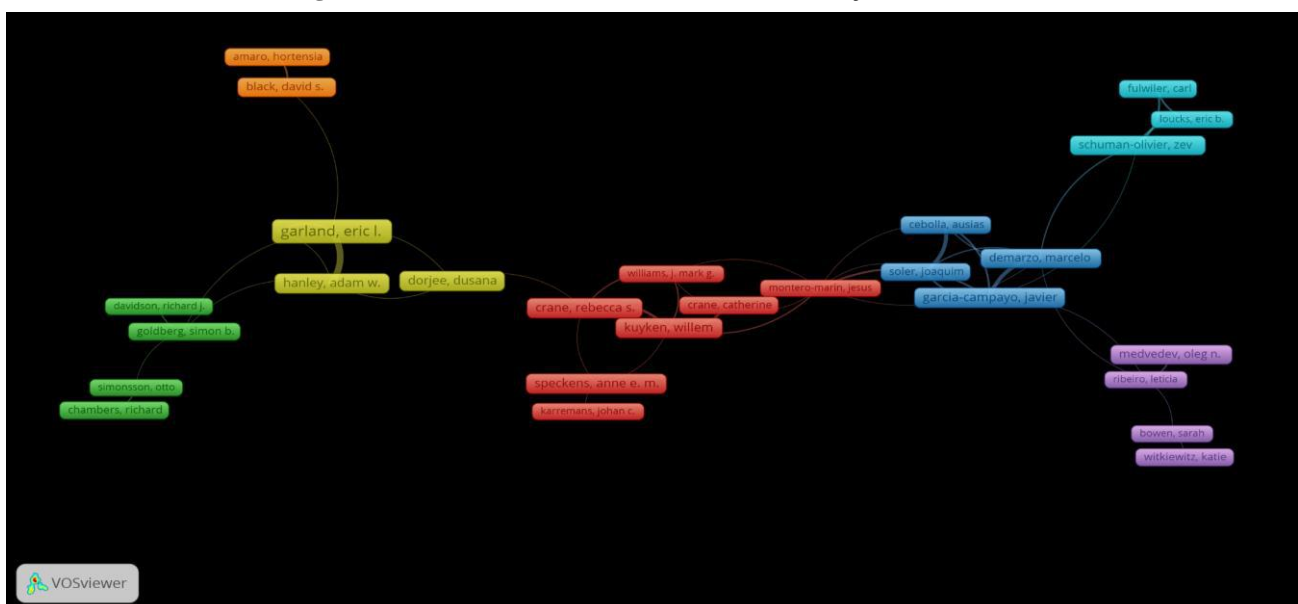


Fonte: Autores (2025).

### 3.2 Principais Autores e Redes de Colaboração

A análise da rede de coautoria, ilustrada na Figura 3, revela uma estrutura intrincada e variada de cooperação científica na área do *mindfulness* voltado para a saúde mental de mulheres com transtornos de humor. A rede é formada por sete clusters principais, que espelham a variedade de métodos e a cooperação interdisciplinar entre centros de excelência. Cada agrupamento é liderado por autores fundamentais que exercem funções fundamentais na dinâmica e progresso do campo.

**Figura 3** - Análise da Rede de Coautoria e Colaborações Científicas.



Fonte: Autores (2025).

O *cluster* verde é reconhecido por seus aportes na neurociência do *mindfulness*, incluindo autores como Richard L. Simon B. Davidson, Davidson. Goldberg, Otto Simonsson e Richard Chambers são os nomes envolvidos. Este coletivo se concentra nos impactos psicológicos e neurobiológicos do *mindfulness*, fundamentado em uma base robusta de estudos sobre regulação emocional e tratamento de transtornos de humor. A presença de especialistas renomados, como Davidson e Goldberg, enfatiza a importância e a persistência das pesquisas neste campo.

No *cluster* amarelo, escritores como Eric L. Adam William Garland. Hanley e Dusana Dorjee focam na execução de programas voltados para a atenção plena e na análise de sua efetividade clínica. Garland é conhecido pelas suas contribuições em intervenções fundamentadas na atenção plena, com foco particular em saúde mental e dependência. A sua posição na rede destaca a relevância das suas parcerias interinstitucionais e a sua contribuição na criação de novas estratégias terapêuticas. O Cluster Laranja inclui escritores tais como Hortensia Amaro e David S. Black, concentrando-se na ligação entre a atenção plena e outros métodos psicológicos e terapêuticos. Este coletivo investiga práticas híbridas que misturam *mindfulness* com métodos cognitivos e comportamentais, com ênfase em seu uso em mulheres com transtornos de humor.

Mark S. lidera o *cluster* vermelho. Williams, Rebecca Spencer Williams. Crane, juntamente com Willem Kuyken e outros, é uma das figuras mais relevantes no campo. As suas participações em pesquisas clínicas e intervenções de grande porte demonstram a aceitação cada vez maior do *mindfulness* como uma prática clínica eficiente. A unidade deste grupo evidencia sua liderança na produção de estudos científicos focados na saúde mental feminina. No Cluster Azul, que conta com personalidades como Javier Garcia-Campayo, Ausias Cebolla e Joaquim Soler, há um foco na disseminação do *mindfulness* em diversos contextos culturais. Garcia-Campayo, em particular, atua como um elo na rede, ligando diversos clusters e fomentando a internacionalização da área.

Os *clusters* azul e roxo abrangem escritores como Carl Fulwiler e Eric B. Loucks e Sarah Bowen, ressaltando a conexão entre a atenção plena e campos como a dependência de substâncias e a psiquiatria. Essas ligações espelham colaborações em ascensão e campos de estudo promissores. Escritores de destaque na rede, como Garcia-Campayo e Williams, exercem funções estratégicas ao interligar diversos agrupamentos e estimular colaborações interdisciplinares. A avaliação global da estrutura mostra uma estrutura descentralizada, com subgrupos claramente estabelecidos e pontes que ligam centros de excelência, evidenciando a maturidade do campo e sua fundamentação interdisciplinar.

Esses *clusters* e colaborações possuem consequências práticas relevantes, especialmente na criação de orientações clínicas e políticas governamentais para a execução de programas de *mindfulness* em grande escala. A contribuição de coletivos sob a liderança de escritores como Garcia-Campayo, Williams e Garland estabelece o *mindfulness* como uma abordagem terapêutica promissora e fundamentada em evidências para o tratamento de transtornos de humor feminino.

### 3.3 Análise de Co-ocorrência de Palavras-chave

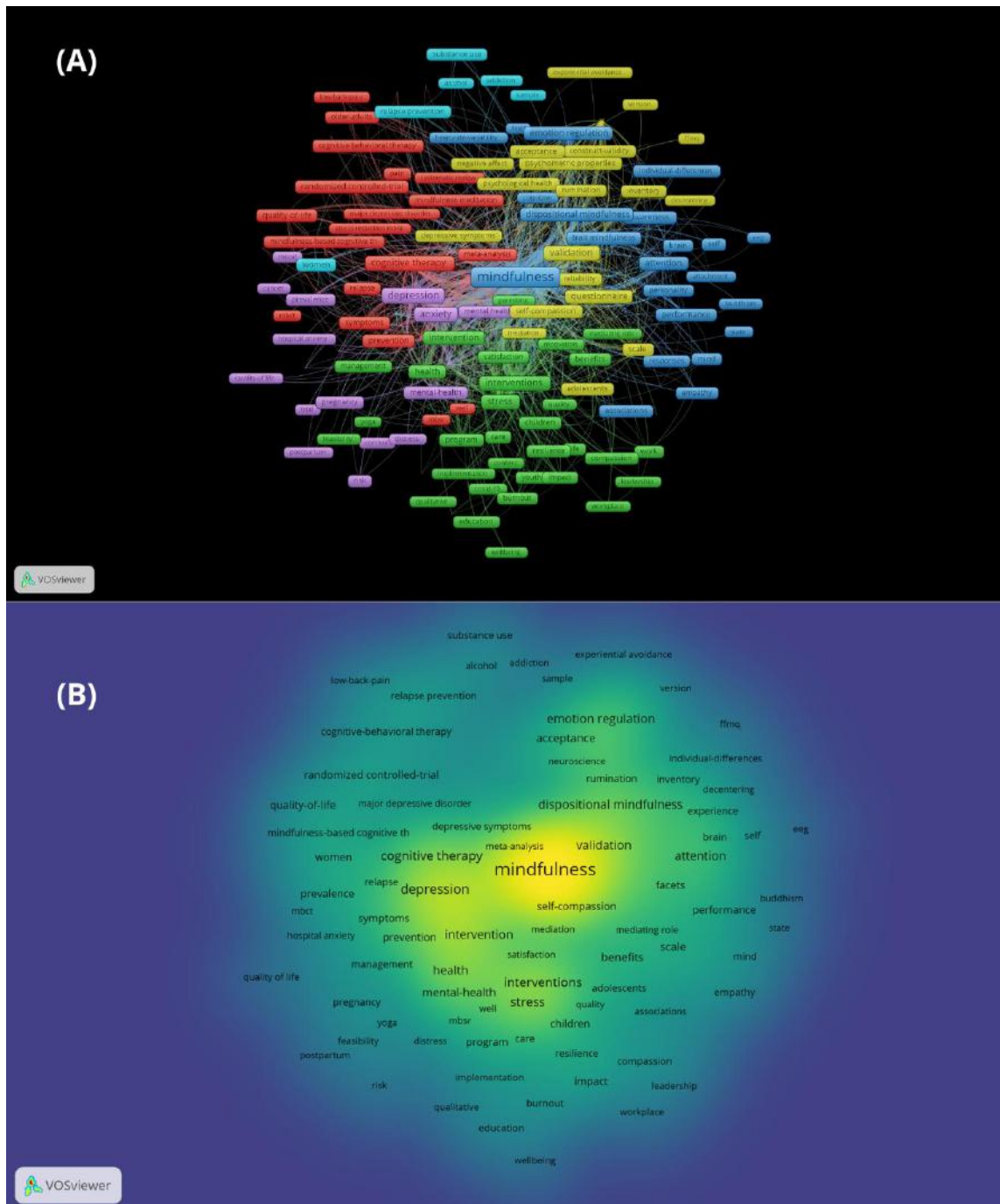
A análise de co-ocorrência de palavras-chave, ilustrada na Figura 4 (A), representa uma rede interconectada de tópicos fundamentais no campo do *mindfulness* direcionado à saúde mental. A disposição dos termos em agrupamentos que ressaltam intervenções terapêuticas, condições de saúde mental e aspectos práticos de aplicação, destaca o *mindfulness* como um princípio fundamental. O núcleo central, composto por termos como "atenção plena disposicional", "controle das emoções", "conhecimento" e "propriedades psicométricas".

Os grupos principais corroboram essa perspectiva. O conjunto vermelho, ligado a intervenções e terapias, engloba termos como "terapia cognitiva", "redução do estresse" e "qualidade de vida", destacando a implementação do *mindfulness* em práticas terapêuticas, particularmente em ambientes clínicos controlados. O grupo roxo, voltado para questões de saúde mental, investiga conceitos como "depressão", "ansiedade" e "saúde mental", destacando a importância da atenção plena no controle de transtornos emocionais comuns. Por outro lado, o agrupamento verde, ligado à aplicação prática, resalta termos como

"programa", "resiliência" e "saúde", sinalizando a necessidade de estratégias eficazes para difundir o *mindfulness* em variados contextos, tais como clínicas, empresas e comunidades.

A análise do mapa de calor de co-ocorrência (Figura 4B) corrobora essas descobertas, ressaltando a relevância de tópicos como "*mindfulness*", "depressão", "autocompaixão" e "validação". Termos intermediários, como "terapia cognitiva", "intervenção" e "regulação emocional", indicam campos de pesquisa complementares, enquanto expressões periféricas, como "ambiente de trabalho", "educação" e "esgotamento", indicam tópicos emergentes. As relações e padrões de densidade entre palavras-chave espelham a extensão do campo, ligando conceitos clínicos, como "terapia" e "saúde mental", a componentes metodológicos, como "validação" e "meta-análise".

**Figura 4** - Mapas de Co-ocorrência (A) e Calor (B) dos Principais Tópicos de Pesquisa em *Mindfulness* e Saúde Mental.



Fonte: Autores (2025).

Adicionalmente, nota-se um aumento na personalização das intervenções, ajustando o *mindfulness* para públicos específicos, como "mulheres", "crianças", "adolescentes" e "adultos mais velhos", além de se adequar a diferentes contextos, como "local de trabalho" e "educação". Assuntos em ascensão, como "COVID-19", "cansaço" e "bem-estar", ressaltam a importância da atenção plena frente a desafios contemporâneos, como a pandemia e o crescimento do estresse laboral.

Por fim, a incorporação de termos como "escala", "questionário" e "avaliação" indica o aumento da relevância em medir os efeitos das intervenções fundamentadas na atenção plena. Portanto, a pesquisa destaca um campo dinâmico, fundamentado em sólida ciência e com potencial para se expandir para novos contextos, estabelecendo o *mindfulness* como uma estratégia eficiente para promover a saúde mental e gerir transtornos emocionais.

#### 4. Discussão

Os resultados desta pesquisa evidenciam um crescimento contínuo e significativo na produção científica sobre a aplicação de *mindfulness* na saúde mental de mulheres com distúrbios de humor, especialmente na última década. Esse aumento reflete um interesse acadêmico crescente no tema, alinhado com a necessidade de estratégias complementares para o tratamento de condições como depressão e ansiedade. Os achados corroboram estudos recentes que destacam o *mindfulness* como uma abordagem promissora, associada à redução de sintomas de transtornos de humor (Lima & Gomides, 2021; Lisboa & Perissinotti, 2024). Além disso, o impacto dessas publicações é notável, com um aumento expressivo no número de citações e no reconhecimento em diversos contextos acadêmicos, reforçando a relevância do tema (Pinheiro & Rodrigues, 2021; Soares et al., 2024; Soares & Madalena, 2024).

A utilização do *mindfulness* em intervenções voltadas para distúrbios de humor em mulheres tem se mostrado uma prática cada vez mais consolidada tanto na pesquisa quanto na prática clínica (Almeida, Da Rocha, & Silva, 2021; Chiquetto, Menezes & Lopes, 2023; Linhares, 2024; Streck, Ceretta, & Stuginski-Barbosa, 2021). Este estudo identificou um crescimento expressivo no número de pesquisas que utilizam práticas baseadas em *mindfulness*, indicando sua aceitação e eficácia no manejo de sintomas de transtornos de humor. Pesquisas longitudinais têm confirmado a efetividade dessas práticas, embora ainda existam desafios relacionados à padronização das intervenções e à compreensão dos mecanismos subjacentes aos seus efeitos (Barbosa-Medeiros & Caldeira, 2021; Araújo Coelho et al., 2023; Santos, Miranda, & Gomides, 2021).

A análise dos clusters de colaboração destacou a importância de redes de pesquisa consolidadas, nas quais autores de destaque têm liderado avanços significativos no campo. Essas redes têm impulsionado não apenas a produção de conhecimento, mas também a disseminação de evidências sobre a eficácia do *mindfulness*. No entanto, persistem lacunas importantes, especialmente em contextos menos explorados, como o impacto do *mindfulness* em grupos minoritários ou em regiões geograficamente sub-representadas (Galvão & Ala, 2024). Essas lacunas apontam para a necessidade de maior diversidade e integração entre os grupos de pesquisa, a fim de ampliar a compreensão dos efeitos do *mindfulness* em diferentes populações.

As áreas de maior impacto incluem intervenções clínicas e o controle de sintomas de transtornos de humor, como ansiedade e depressão (Bezerra et al., 2024; Cardoso, Da Silva, & De Oliveira, 2024; Sousa et al., 2024; Finger et al., 2024). Estudos têm demonstrado que o *mindfulness* não apenas melhora a qualidade de vida, mas também promove um maior bem-estar mental em mulheres (Costa et al., 2024; Santos Junior, 2024; Oliveira, 2021; Santos et al., 2024; Silva, Pivoto, & Oliveira, 2024). No entanto, as limitações identificadas, como as diferenças individuais na resposta às intervenções, sugerem que o *mindfulness* é mais eficaz quando integrado a estratégias personalizadas (Almeida & Cavalcante, 2020; Bezerra et al., 2024; Ponte et al., 2024; Assis et al., 2024; Oliveira et al., 2024). Esses achados reforçam a importância de práticas baseadas em evidências para o suporte à saúde mental das mulheres.



Entre os desafios metodológicos destacam-se a limitação no tamanho das amostras, a falta de rigor no controle de variáveis em estudos experimentais e as variações culturais que influenciam a eficácia das intervenções. A necessidade de maior diversidade nas populações estudadas, incluindo subgrupos específicos de mulheres em diferentes contextos socioeconômicos, é evidente. Além disso, a interação do *mindfulness* com outras abordagens terapêuticas ainda carece de investigação mais aprofundada. Essas limitações podem comprometer a validade e a replicabilidade dos resultados, destacando a importância de estudos futuros adotarem metodologias mais robustas e inclusivas.

Diante das lacunas identificadas, sugere-se que pesquisas futuras explorem a efetividade do *mindfulness* em grupos específicos de mulheres, como aquelas em diferentes fases da vida ou com comorbidades. Além disso, estudos comparativos entre o *mindfulness* e outras abordagens terapêuticas, como a terapia cognitivo-comportamental, podem fornecer evidências mais sólidas sobre sua eficácia relativa. A realização de pesquisas longitudinais também é crucial para compreender os impactos a longo prazo dessas intervenções e consolidar seu uso em políticas públicas e práticas clínicas.

Ademais, os achados deste estudo destacam o potencial significativo do *mindfulness* como uma intervenção complementar para a saúde mental de mulheres com distúrbios de humor. Embora sua eficácia seja amplamente respaldada pela literatura científica, há uma necessidade contínua de investigação em aspectos culturais, longitudinais e comparativos. Esses avanços são essenciais para fortalecer a base de evidências e promover a integração do *mindfulness* em políticas públicas e práticas médicas.

## 5. Considerações Finais

Concluimos que, a aplicação do *mindfulness* como intervenção terapêutica na saúde mental de mulheres com transtornos de humor traz progressos notáveis, com ênfase em estratégias que visam diminuir os sintomas de depressão e ansiedade, além de promover o bem-estar geral. Esta pesquisa destacou tendências que exploram a efetividade clínica, adaptações culturais e aplicações em diversas idades, além do papel de autores influentes e redes de colaboração na formação de um sólido quadro teórico e prático.

Contudo, continua a falta de uma representação mais ampla dos países em desenvolvimento, o que restringe a variedade de contextos analisados. Estes achados destacam a importância do *mindfulness* como uma estratégia terapêutica baseada em evidências e indicam a necessidade de ampliar colaborações internacionais e diversificar as situações de uso para ampliar sua abrangência e efetividade em diferentes populações.

## Agradecimentos

Este estudo foi financiado em parte pela Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) - Código de Financiamento 001.

## Referências

- Abel, K. M. & Freeman, M. P. (2023). Optimizing Mental Health for Women: Recognizing and Treating Mood Disorders throughout the Lifespan. *The Journal of Clinical Psychiatry*. 84(5), 49041.
- Almeida, E. B. & Cavalcante, I. S. (2020). Mindfulness e transtornos por uso de substâncias: uma revisão integrativa. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. 16(2), 83-91.
- Almeida, L. S., Rocha, G. S. & Silva, J. C. (2021). A importância da prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid-19. *Research, Society and Development*. 10(15), e45101523559-e45101523559.
- Araújo Coelho, M. F. et al. (2023). Análise das Intervenções Psicoterapêuticas e Farmacológicas no tratamento da Depressão Pós-Parto: Uma Revisão Abrangente. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*. 5(5), 5296-310.

- Assis, J. J. C. et al. (2024). O papel da atenção primária na redução do risco cardiovascular em pacientes hipertensos. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*. 6(8), 3447-72.
- Barbosa-Medeiros, M. R. & Caldeira, A. P. (2021). Saúde mental de acadêmicos de medicina: estudo longitudinal. *Revista brasileira de educação médica*. 45, e187.
- Bezerra, L. M. R. et al. (2024). Fisiopatologia e abordagens terapêuticas eficazes no tratamento do transtorno de personalidade borderline: uma revisão bibliográfica de literatura. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218*. 5(3), e535031-e535031.
- Bezerra, L. M. R. et al. (2024). Transtornos De Humor Em Idosos: Descrição Atualizada Da Literatura Em Uma Revisão Bibliográfica. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218*. 5(3), e535043-e535043.
- Cardoso, S. P., Silva, J. N. & Oliveira, J. C. (2024). Borderline, estigmas e perspectivas de intervenção: Uma revisão integrativa da literatura. *Research, Society and Development*. 13(12), e35131247603-e35131247603.
- Chiquetto, M. V., Menezes, C. B. & Lopes, F. M. (2023). As relações entre distorções cognitivas, estratégias de regulação emocional, Mindfulness e sofrimento psicológico de adultos. *Revista Brasileira de Terapias Cognitivas*. 19(1), 27-36.
- Collet, L. & Martins, H. R. F. (2024). Práticas integrativas e complementares para tratamento de dor lombar: revisão integrativa. *Revista Voos Polidisciplinar*. 20(1), 104-20.
- Costa, T. P. et al. (2024). Estratégias de intervenção na depressão pós-parto: uma revisão bibliográfica. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218*. 5(6), e565303-e565303.
- Demarzo, M. et al. (2020). *Mindfulness para profissionais de educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal*. Editora Senac São Paulo, 2020.
- Falcão, A. F. & Souza, L. O. (2022). Benefícios da prática da atenção plena no contexto escolar. <http://hdl.handle.net/123456789/4437>.
- Finger, S. M. et al. (2024). Transtornos do neurodesenvolvimento em adultos: diagnóstico e manejo de autismo e TDAH. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*. 16 (3).
- Galvão, A. M. & Ala, S. M. F. (2024). Novos horizontes da saúde mental e hotelaria: um exemplo de boas práticas. In: *I Congresso Internacional de Bem-Estar e Saúde Mental nos estudantes do ensino superior: livro de atas*. Instituto Politécnico de Bragança, 2024. p. 97-99.
- Kos, B. M. (2023). Benefícios das práticas integrativas e complementares para usuários do sistema único de saúde: revisão integrativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. 1, 160-4.
- Li, S. et al. (2022). Sex difference in global burden of major depressive disorder: Findings from the global burden of disease study 2019. *Frontiers in psychiatry*. 13, 789305.
- Lima, C. & Gomides, L. (2021). Os benefícios do mindfulness como terapia complementar e integrativa na prevenção e no tratamento dos transtornos mentais menores. *Brazilian Medical Students*. 6(9). DOI: <https://doi.org/10.53843/bms.v6i9.215>
- Linhares, I. L. M. et al (2024). Síndrome dos ovários policísticos e saúde mental: relação entre distúrbios de humor, ansiedade e qualidade de vida em pacientes com SOP. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. 10(11), 1406-18.
- Lisboa, W. & Perissinotti, D. M. N. (2024). Neuropsicologia, Reabilitação Cognitiva e Dor Crônica: Uma Revisão. *Cadernos de Psicologia*. 4(3), 19-19.
- Loiola, E. F. et al. (2020). Transtornos mentais evidentes no sexo feminino. *Revista Científica da Faculdade de Medicina de Campos*. 15(3), 72-6.
- Macias-Chapula, C. A. (1998). O papel da informetria e da cienciometria e sua perspectiva nacional e internacional. *Ciência da informação*. 27, p. nd-nd, 1998.
- Mendonça, J. et al. (2024). Efeitos psicológicos e emocionais do climatério na qualidade de vida da mulher. *Periódicos Brasil. Pesquisa Científica*. 3(2), 1599-609.
- Mizock, L. (2019). Development of a gender-sensitive and recovery-oriented intervention for women with serious mental illness. *Psychiatric Rehabilitation Journal*. 42(1), 3.
- Oliveira, A. L. (2021). Intervir positivamente no processo de envelhecimento: mindfulness, qualidade de vida e bem-estar. In: Clara, C.C. & Teixeira, M. *Intervenções e mediações com idosos*, p. 33. Coimbra University Pres
- Oliveira, D. M. et al. (2024). Abordagens Avançadas no Tratamento do Transtorno do Espectro Autista. *Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences*. 6(9), 564-82.
- Pereira A. S. et al. (2018). *Metodologia da pesquisa científica*. [free e-book]. Editora UAB/NTE/UFMS.
- Pinheiro, D. & Rodrigues, M. (2021). Os Benefícios do Mindfulness para um envelhecimento saudável e sustentável. *Jornal de Investigação Médica (JIM)*. 2(2), 36-52.
- Ponte, I. M. F.T. et al. (2024). Síndrome do intestino irritável: fisiopatologia, manejo clínico e impacto psicossocial. *Brazilian Journal of Health Review*. 7(9), e74576-e74576.
- Rückl, S. et al. (2020). Medical Conditions Affecting Women's Mental Health. *Women's Mental Health: A Clinical and Evidence-Based Guide*. 241-64.

Santos Junior, Valfredo Tavares et al. Relação entre dor crônica e endometriose: mecanismos, diagnóstico e abordagens terapêuticas. *Revista CPAQV-Centro de Pesquisas Avançadas em Qualidade de Vida*, 16(3), 2024.

Santos, K. M. R. et al. (2021). Depressão e ansiedade em profissionais de enfermagem durante a pandemia da covid-19. *Escola Anna Nery*. 25(n. spe), e20200370.

Santos, P., Miranda, J. & Gomides, L. (2021). Mindfulness na terapia complementar da cefaleia. *Journal of Applied Pharmaceutical Sciences*. 7, 77-88.

Santos, R. P. et al. (2024). Reabilitação física, psicológica e funcional de pacientes com Parkinson ou Parkinsonismo. *Brazilian Journal of Health Review*. 7(5), e73732-e73732.

Silva, J. M. B., Pivoto, C. F. & Oliveira, M. Z. (2024). Psicologia Positiva, Mindfulness e Trabalho: Revisão Sistemática. *Revista Brasileira de Orientação Profissional*. 25 (2), 193-203.

Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of business research*, 104, 333-9.

Soares, L. R. et al. (2024). Intervenções psicológicas para o tratamento de transtornos de ansiedade em adolescentes: uma revisão integrativa. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. 10(10), 1434-44.

Soares, P. G. & Madalena, T. S. (2024). As contribuições da terapia focada na compaixão e mindfulness no tratamento de indivíduos portadores de dor crônica. *Cadernos de Psicologia*. 6(11).

Sousa, M. et al. (2024). Autismo e distúrbios do sono: avaliação neuropediátrica e complicações clínicas. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*. 10(8), 2607-19.

Souza, A. S. R., Souza, G. F. A. & Praciano, G. A. F. (2020). A saúde mental das mulheres em tempos da COVID-19. *Revista brasileira de saúde materno infantil*. 20, 659-61.

Souza, V. A. et al. (2020). As Práticas Integrativas e Complementares na atenção à saúde da mulher. *Research, Society and Development*. 9 (8), e81985379-e81985379.

Streck, J. N. Z. et al. (2021). MINDFULNESS: Uma terapia complementar na Dor. *Rev. bras. neurol.* 57(1), 22-9.

Viana, M. C. & Corassa, R. B. (2020). Epidemiology of psychiatric disorders in women. *Women's Mental Health: A Clinical and Evidence-Based Guide*, p. 17-29. 10).