

## ***Mindfulness* em crianças com ansiedade e depressão: uma revisão sistemática de ensaios clínicos**

**Mindfulness in children with anxiety and depression: a systematic review of clinical trials**

**Paula Madeira Fortes, Alice Rodrigues Wilhelm,  
Circe Salcides Petersen, Rosa Maria Martins de Almeida**

Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Instituto de Psicologia do Desenvolvimento  
e da Personalidade. Rua Ramiro Barcelos, 2600, Santa Cecília, 90035-003  
Porto Alegre, RS, Brasil. paulamfortes@gmail.com

---

**Resumo:** Existem evidências que suportam o uso de intervenções baseadas em *mindfulness* para depressão e ansiedade em adultos, entretanto a pesquisa com crianças ainda é escassa. A maior parte dessas pesquisas é desenvolvida em escolas e com população não clínica. Este estudo objetivou investigar artigos disponíveis que sugerem programas de intervenção com *mindfulness* em grupo clínico de crianças com ansiedade e depressão. Uma revisão sistemática da literatura foi conduzida por dois avaliadores. As bases utilizadas foram PubMed, Web of Knowledge, PsycINFO e Scielo, através da combinação de palavras-chave: ((*mindfulness*\_ ) AND Child\_) AND (anxiety OR depression OR internalizing problems). Os critérios de inclusão foram: artigos no período de 2008 a 2017, ensaio clínico, amostra de crianças até 12 anos com ansiedade e/ou depressão e protocolo com *mindfulness*. Foram encontrados 346 artigos, dentre eles, apenas três cumpriram todos os critérios de inclusão para essa pesquisa. Os artigos selecionados diferem no método e nos objetivos e não foi possível encontrar uniformidade entre eles. Os artigos são heterogêneos entre si, abarcam sintomatologia diferente, sendo que nenhum deles encontrou resultado específico para depressão. Apesar disso, todos fizeram pré e pós teste, foram realizados de forma grupal e apresentam resultados promissores da intervenção, com diminuição dos sintomas para ansiedade.

**Palavras-chave:** *mindfulness*; crianças; depressão; ansiedade; ensaio clínico.

**Abstract:** There is evidence to support the use of mindfulness-based interventions for depression and anxiety in adults, although research with children is still scarce. Most of this research is carried out in schools and with a non-clinical population. This study aimed to investigate available articles that suggest intervention programs with mindfulness in a clinical group of children with anxiety and depression. **Method:** Systematic review of the literature was conducted by two reviewers. The bases used were PubMed, Web of Knowledge, PsycINFO and Scielo, through the combination of keywords: ((*mindfulness*\_ ) AND Child\_) AND (anxiety OR depression OR internalizing problems). The inclusion criteria were: articles from 2008 to 2017, clinical trial, sample of children up to 12 years of age with anxiety and / or depression and protocol with mindfulness. **Results:** A total of 346 articles were found, of which only three met all the inclusion criteria for this research. The selected articles differ in method and objectives and it was not possible to find uniformity between them. **Discussion:** The articles are heterogeneous among them, they cover different symptomatology, none of which found a specific result for depression. Despite this, all of them did pre and post test, were performed in a group way and

presented promising results of the intervention, with reduction of symptoms of anxiety.

**Keywords:** mindfulness; children, depression; anxiety; clinical trial.

---

## Introdução

Existe alta prevalência de depressão e ansiedade na infância e adolescência e ainda esses dois transtornos estão frequentemente associados (Beesdo *et al.*, 2009; Costello *et al.*, 2005; Merikangas, 2005; Salum *et al.*, 2013). Os transtornos de ansiedade (TA) são o quadro mais comum nessa população (Beesdo *et al.*, 2009; Blackford e Pine, 2012; Cartwright-Hatton *et al.*, 2006; Merikangas, 2005; Salum *et al.*, 2013), com uma prevalência de aproximadamente 20% (Beesdo *et al.*, 2009; Beesdo-Baum e Knappe, 2012; Merikangas, 2005; Rockhill *et al.*, 2010). Ambos transtornos costumam ter início na infância e suas consequências persistem ao longo da vida se não tratados, sendo fatores de risco para manifestação do mesmo distúrbio ou de outro transtorno mental (Beesdo *et al.*, 2009; Beesdo-Baum e Knappe, 2012; Keenan *et al.*, 2009; Kessler *et al.*, 2005; Merikangas, 2005; Rockhill *et al.*, 2010).

O uso de estratégias mal adaptativas para lidar com os afetos negativos podem acarretar risco para saúde, portanto as capacidades de auto-regulação cognitiva e emocional desempenham um papel fundamental para um melhor ajustamento geral (Mendelson *et al.*, 2010). A habilidade de regulação emocional pode ser aprendida e compreende a consciência da experiência emocional, o desenvolvimento de um repertório de respostas a ela e sua prática repetitiva em um ambiente seguro (Benningfield *et al.*, 2015). Dentro deste contexto, as intervenções baseadas em *mindfulness* apresentam uma forma de melhorar as capacidades auto-regulatórias.

Conforme descrito por Kabat-Zinn (2003), *mindfulness* pode ser entendido como sendo “a consciência que surge quando prestamos atenção de um modo particular com propósito, no momento presente e sem julgamento”. Consiste em treinar capacidades de auto-regulação e controle atencional, além de ajudar a promover comportamentos pró-sociais. Comumente as situações são editadas e distorcidas através dos pensamentos e

sentimentos habituais, seguidamente envolvidos em alienação da experiência sensória direta e do corpo, o que gera respostas emocionais e comportamentais mais automáticas e reativas, e que estão associadas ao sofrimento (Kabat-Zinn, 2003). A prática de *mindfulness* visa treinar a mente através da meditação para cultivar e refinar essa capacidade de estar presente e reconhecer a experiência como um todo, com uma atitude amigável e de compaixão, para assim responder de forma mais assertiva. Além disso, busca desenvolver uma consciência da conexão entre corpo e mente (Tang *et al.*, 2012).

As pesquisas com adultos já estão bem estabelecidas e demonstram resultados mais consistentes, diversas meta-análises demonstraram que as práticas baseadas em *mindfulness* resultaram em melhora da saúde mental e qualidade de vida, além da diminuição de sintomas depressivos, ansiedade e estresse (Demarzo *et al.*, 2015; Gotink *et al.*, 2015; Khoury *et al.*, 2013; Khoury *et al.*, 2015). Apesar das evidências dos resultados em adultos, as pesquisas em crianças ainda são escassas.

Os estudos com crianças já existentes vêm demonstrando resultados promissores que corroboram a ideia de que as intervenções nessa população também podem trazer esses benefícios para o desenvolvimento saudável e bem-estar. O treinamento em *mindfulness* com crianças tem sido associado a uma melhora na atenção (Black & Fernando, 2014; Semple *et al.*, 2010), nas funções executivas (Flook *et al.*, 2010; Schonert-Reichl *et al.*, 2015), na regulação cognitiva (Black e Fernando, 2014; Mendelson *et al.*, 2010; Schonert-Reichl *et al.*, 2015) e emocional (Black e Fernando, 2014; Cotton *et al.*, 2016; Mendelson *et al.*, 2010; Schonert-Reichl *et al.*, 2015), no otimismo e empatia (Schonert-Reichl *et al.*, 2015), comportamentos pró-sociais (Black e Fernando, 2014; Schonert-Reichl *et al.*, 2015) e uma diminuição na depressão (Liehr e Diaz, 2010; Schonert-Reichl *et al.*, 2015), ansiedade (Cotton *et al.*, 2016; Semple *et al.*, 2005) e comportamentos agressivos (Lee *et al.*, 2008; Schonert-Reichl *et al.*, 2015).

A maior parte das pesquisas com intervenções baseadas em *mindfulness* para crianças é desenvolvida em escolas e com população não clínica e apresentam limitações

metodológicas importantes, tais como a escassez de estudos experimentais randomizados e de grupo controle ativo, além de a utilização de diversos métodos sem detalhar os programas (Felver *et. al.*, 2016). Dessa forma, acabam sugerindo uma possível aplicação desse tipo de intervenção, com resultados preliminares e pouco consistentes ainda.

Até o momento, existem poucos estudos que investiguem os efeitos de intervenções baseadas em *mindfulness* em crianças com níveis clínicos de psicopatologia. Em meta análise recente sobre intervenções baseadas em *mindfulness* para crianças foram apontados efeitos maiores em população clínica (Zoogman *et. al.*, 2015) embora os estudos com essa população sejam escassos.

Este estudo teve como objetivo investigar artigos disponíveis que sugerem programas de intervenção com *mindfulness* em grupo clínico de crianças com ansiedade e depressão. Como objetivos específicos se investigou: quais as idades estudadas nessas pesquisas, quais foram os programas e intervenções realizadas e os principais resultados descritos.

## **Método**

Uma revisão sistemática da literatura foi conduzida por dois avaliadores. A busca nas bases de dados foi realizada no dia 20 de dezembro de 2017 e os artigos foram analisados de forma independente e cega por cada avaliador. Foram utilizadas quatro bases de dados, PubMed, Web of Knowledge, PsycINFO e Scielo e foram aceitos artigos em português, inglês e espanhol. A busca foi feita utilizando a seguinte combinação de palavras-chave: [(mindfulness\_) AND Child\_] AND (anxiety OR depression OR internalizing problems]. Se utilizou como filtro: *Clinical Trial* (ensaio clínico), artigos dos últimos 10 anos.

Os avaliadores conduziram a busca de forma independente e utilizaram os seguintes critérios: 1) período de 2008 a 2017; 2) artigos de ensaio clínico; 3) amostra de crianças até 12 anos; 4) realização de protocolo com *mindfulness*; 5) incluir crianças com

níveis clínicos para ansiedade e/ou depressão. Todos os artigos foram analisados pelo título e resumo, os que não cumpriram os critérios acima mencionados foram excluídos do estudo. Foram aceitos apenas artigos disponíveis na íntegra gratuitamente. Após a verificação dos critérios de inclusão, os estudos selecionados foram lidos, na íntegra.

## Resultados

Na busca realizada, foram encontrados 346 artigos, dentre eles, apenas três cumpriram todos os critérios de inclusão para essa pesquisa. As bases de dados apresentaram resultados bastante diferentes entre si, a Web of Knowledge encontrou 186 artigos com a combinação, em contrapartida, a busca na PsycINFO resultou em 127 e na Pubmed em 31 artigos. Somente uma base de dados brasileira foi pesquisada (SciELO) e ela resultou em dois trabalhos. Tais dados e demais resultados das buscas podem ser observados no Fluxograma 1.

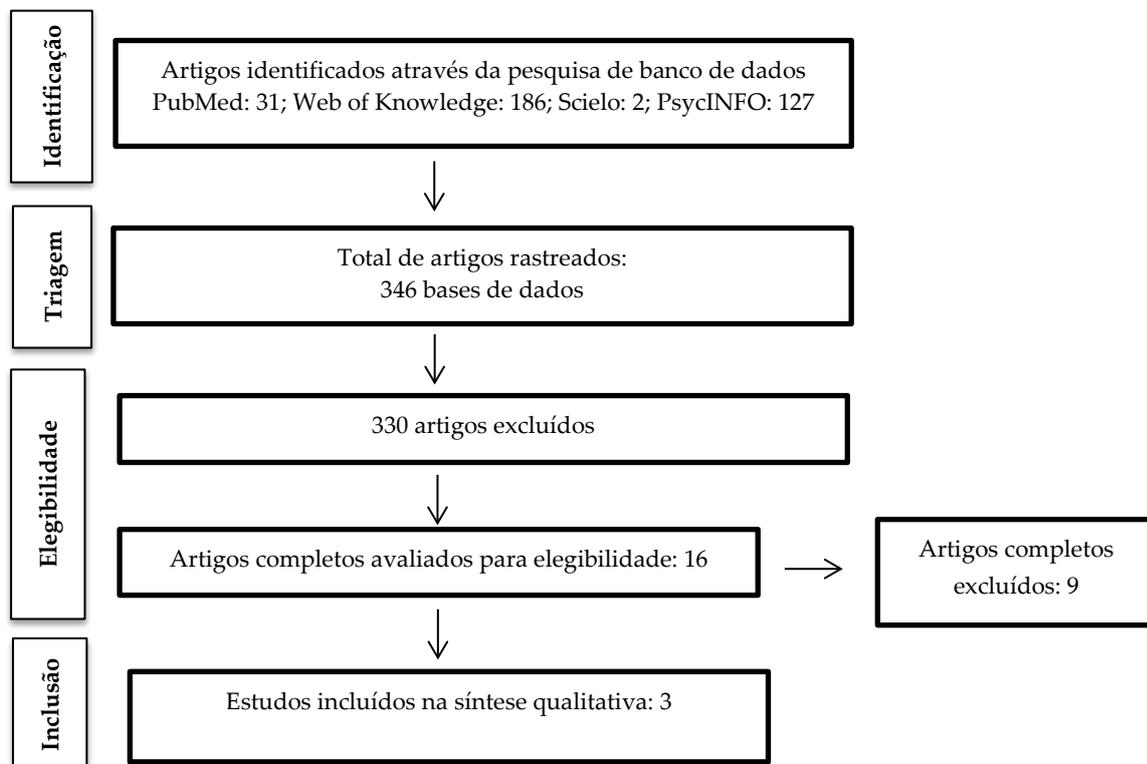


Figura 1. Processo de seleção dos estudos (diagrama de fluxo).

Figure 1. Process for selecting studies (flow diagram).

Os artigos selecionados diferem no método e nos objetivos e não foi possível encontrar uniformidade entre eles (os artigos selecionados podem ser observados na Tabela 1). Todos entregaram a intervenção em formato grupal.

Um estudo foi desenvolvido em escola em Hong Kong para crianças com níveis subclínicos para transtornos internalizantes (n=17). A intervenção era composta por nove sessões semanais, de 80 minutos cada, entregue em grupos de dez, após a aula. Foram encontradas diminuições significativas nos sintomas de problemas internalizantes totais e de alguns transtornos de ansiedade específicos (pânico, ansiedade generalizada e obsessivo-compulsiva) na comparação pré e pós intervenção nas escalas respondidas pelas crianças. Entretanto não houve diferença significativa na comparação entre o grupo de intervenção e o da lista de espera, mas o primeiro apresentou reduções maiores (Lam, 2016).

O outro estudo foi conduzido com dez crianças com transtorno de ansiedade em risco para transtorno de humor bipolar (um dos pais com transtorno bipolar). A amostra foi dividida em dois grupos de acordo com a idade (um grupo de 9 a 12 anos e o outro de 13 a 16) e foi entregue em doze encontros semanais de 75 minutos. Foram encontradas diferenças significativas nos níveis de ansiedade, além de aumento na regulação emocional após intervenção (Cotton *et al.*, 2016).

E o último estudo entregou o programa para crianças com dificuldades de leitura (n=20). A amostra foi dividida em quatro grupos de 6 a 7 crianças agrupadas por idade (de 9-10 e 11-13) e consistia em doze sessões semanais de 90 minutos. E encontrou reduções significativas nos sintomas de ansiedade e problemas de comportamento apenas para as crianças que relataram níveis de ansiedade clinicamente elevados (n=6; Semple *et al.*, 2010).

**Tabela 1.** Características dos estudos analisados

**Table 1.** Characteristics of the analyzed studies

Autores (Ano)	Idades	Sintomatologia	Procedimento da Intervenção	Descrição de técnicas	Descrição de técnicas
Lam (2016)	9-13	Altos níveis de problemas internalizantes (ansiedade e depressão) e baixos para externalizantes	A intervenção incluiu nove sessões semanais de grupos de 80 minutos, adaptadas do quadro e das atividades de Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness para adultos (MBCT) e para crianças (MBCT-C) e inclui adaptações de exercícios do Inner Kids Program, baseado no MBSR.	Cada sessão incluía: classificação de humor antes e depois da sessão, meditação sentada breve, revisão da sessão anterior, introdução da agenda, revisão da lição de casa, práticas experienciais de conscientização consciente sob a forma de atividades, lição de casa.	Não houve diferença significativa na comparação entre o grupo de intervenção e o da lista de espera, mas o primeiro apresentou reduções maiores. Foram encontradas diminuições significativas nos sintomas de problemas internalizantes totais e de alguns transtornos de ansiedade específicos (pânico, ansiedade generalizada e obsessivo-compulsiva) na comparação pré e pós intervenção nas escalas respondidas pelas crianças
Cotton <i>et al.</i> , (2016)	9-17	Participantes com critérios para transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade de separação, transtorno de pânico e /ou fobia social/transtorno de ansiedade social. Pais com diagnóstico de Transtorno afetivo Bipolar tipo I.	Foram realizadas 12 sessões semanais de 75 minutos com o protocolo de terapia cognitiva baseada em mindfulness para crianças (MBCT-C).	Não descreve técnicas, apenas relata o uso do protocolo de MBCT-C	Ansiedade significativamente reduzida após a intervenção, e aumentos em <i>mindfulness</i> foram associados à diminuição da ansiedade. Crianças e pais/responsáveis relataram altos níveis de viabilidade, aceitabilidade e utilidade da intervenção
Semple <i>et al.</i> (2010)	9-13	Crianças em um programa voltado para dificuldade de leituras, com dificuldades escolares e com indicadores de estresse ou ansiedade associada	Terapia cognitiva baseada em mindfulness para crianças (MBCT-C) adaptado de um programa para adultos (MBCT). Grupo com 8 crianças, de 12 semanas com 90 minutos sessão, facilitado por dois terapeutas	Na adaptação do protocolo adulto para o infantil, relatam as técnicas: atividades sensoriais focadas e simples, meditações de respiração curta, varredura e movimentos corporais conscientes, práticas de visualização e exercícios de desenho ou escrita	Foram encontradas reduções significativas nos sintomas de ansiedade e problemas de comportamento para as crianças que relataram níveis de ansiedade clinicamente elevados

## Discussão

Os transtornos de ansiedade e depressão são bastante prevalentes na infância e apesar de já existirem evidências que suportam o uso de intervenções baseadas em *mindfulness* para esses transtornos em adulto, pouco se conhece sobre seus benefícios em crianças. O que ficou aparente com o resultado da busca por artigos que apontou apenas três artigos que abarcavam essa temática. Ainda dentre esses, a sintomatologia da amostra também é heterogênea entre os artigos, todas as crianças apresentam problemas de ansiedade, porém, um artigo relata o uso de critérios diagnóstico (Cotton *et al.*, 2016), outro relata problemas de aprendizagem e diferencia um subgrupo com níveis clínicos de ansiedade da amostra (Semple *et al.*, 2010) e o terceiro selecionou por altos níveis de problemas internalizantes (Lam, 2016). Apesar disso, todos eles descrevem altos níveis de ansiedade.

O desenvolvimento do córtex pré-frontal que está associado com o controle inibitório e a regulação emocional (Benningfield *et al.*, 2015; Blackford e Pine, 2012; Schonert-Reichl *et al.*, 2015) ocorre na infância e irá desempenhar papel crucial para a aquisição de habilidades auto-reguladoras eficientes ao longo da vida. Os programas de *mindfulness* visam treinar estas habilidades e o quanto antes forem ensinadas no desenvolvimento, podem servir de ferramentas importantes para auxiliar na aquisição e utilização delas ao longo da vida. Ainda com base nisto, estudos já demonstraram associação da ansiedade com prejuízos no funcionamento de regiões cerebrais, amígdala e córtex pré-frontal, que estão relacionadas a essa regulação (Beesdo *et al.*, 2009; Blackford e Pine, 2012; Rockhill *et al.*, 2010).

Também é importante ressaltar que esses estudos apontaram principalmente níveis elevados de ansiedade e apenas um utilizou problemas internalizantes, mas nenhum encontrou estudos específicos para depressão, embora já existam resultados mostrando eficácia em adultos e adolescentes (Ames *et al.*, 2014). A depressão na infância costuma perdurar ao longo da vida, implicando em recaídas até a adultez (Ames *et al.*, 2014). O programa do MBCT para adultos é recomendado para

evitar a recaída na depressão recorrente (Ames *et al.*, 2014; Kuyken *et al.*, 2016; Rizzuti *et al.*, 2017), através do desengajamento do ciclo de ruminação (Ames *et al.*, 2014) e seu uso nos anos iniciais poderia representar uma ferramenta útil para evitar novos episódios ao longo da vida.

Com relação à descrição da intervenção e suas técnicas, todos três utilizaram o programa de terapia cognitiva baseada em *Mindfulness* para crianças (MBCT-C), sendo que no de Lam (2016) foi feita uma adaptação do programa, com redução do número de sessões e adaptação de exercícios de outro programa baseado no MBSR, *Inner Kids Program* (Greenland, 2010). O artigo de Sample *et al.* (2010), relatou toda a adaptação realizada do protocolo de adultos para o infantil utilizado. Já a pesquisa de Lam (2016) especifica as técnicas utilizadas nas sessões. Em contrapartida, o estudo de Cotton *et al.* (2016), não relata técnicas e também não detalha a adaptação do protocolo. Os três estudos utilizaram tempos diferentes por sessão.

Os programas para crianças e adolescentes geralmente são baseados nos programas de redução de estresse baseado em *mindfulness* (MBSR; Kabat-Zinn e Hanh, 2013; Kabat-Zinn, 1982) e de terapia cognitiva baseada em *mindfulness* (MBCT; Segal, Williams *et al.*, 2012) adaptados para a fase de desenvolvimento. O MBCT é uma junção da terapia cognitiva com os princípios de *mindfulness*, e se mostrou eficiente na redução da recorrência na depressão e na diminuição dos sintomas de depressão e ansiedade em adultos (Hofmann *et al.*, 2010; Kuyken *et al.*, 2016). É importante ressaltar que enquanto a terapia cognitiva busca a mudança do conteúdo dos pensamentos, as intervenções baseadas em *mindfulness* trabalham com aceitação e consciência do processamento de emoções, pensamentos e comportamentos (Lee *et al.*, 2008; Segal *et al.*, 2012). Com base no MBCT foi desenvolvido o MBCT-C, um programa manualizado de 12 sessões para tratar ansiedade em crianças de 9 a 13 anos. O objetivo principal do programa é mudar a forma como as crianças se relacionam com os pensamentos, sentimentos e sensações corporais, através do cultivo de uma maior consciência e de aceitação (Semple *et al.*, 2010; Semple, *et al.*, 2007).

Além disso, os programas de *mindfulness* são experienciais e baseados em atitudes humanas, portanto o treinamento e prática dos facilitadores também é muito importante para condução das intervenções. Com base nisso, essa informação foi encontrada em apenas dois artigos (Cotton *et al.*, 2016; Lam, 2016), sendo que no de Lam (2016) um dos facilitadores era o próprio autor, o que poderia enviesar o estudo. Outra limitação importante dos estudos foi a de que todos apresentavam amostras pequenas e nenhum apresentava grupo controle ativo. Todos fizeram avaliações pré e pós intervenção, e dois utilizaram comparações entre grupo de intervenção e lista de espera (Lam, 2016; Semple *et al.*, 2010).

A diversidade de programas e de instrumentos utilizados também atenta para um cuidado na avaliação dos resultados. Instrumentos para avaliação em crianças são menos estáveis e muitas vezes não são utilizados adequadamente, como uso de medidas clínicas em populações na faixa de normalidade que podem apresentar efeitos de *ceiling* ou *floor* (que significam pontuações muito elevadas ou muito baixas nos testes), ou até mesmo mudanças significativas, mas sem necessariamente apresentar grande importância clínica (Lam, 2016; Lee *et al.*, 2008; Semple *et al.*, 2010; Zenner *et al.*, 2014).

Apesar dos estudos diferirem entre si, todas as pesquisas demonstraram bons resultados da aplicação de protocolos de *mindfulness* para população clínica com problemas internalizantes, com diminuição da sintomatologia. Tomados em conjunto, esses estudos sugerem que intervenções baseadas em *mindfulness* podem ser uma ferramenta importante para o desenvolvimento saudável das crianças e um componente terapêutico promissor para o tratamento de ansiedade e depressão nos jovens. Além disso, os estudos demonstram altos níveis de viabilidade e aceitação, com altos índices de adesão e baixos índices de *drop out* (Cotton *et al.*, 2016; Lee *et al.*, 2008; Semple *et al.*, 2010), e possuem baixo custo para realização, o que torna possível a aplicação mesmo em comunidades carentes.

## **Considerações finais**

Este artigo se propôs a fazer uma revisão sistemática da literatura para investigar os estudos que utilizaram programas de *mindfulness* com amostra clínica de crianças com ansiedade, depressão e/ou problemas internalizantes, visto que esse tipo de pesquisa é escassa na literatura. Pôde-se observar que apenas três artigos cumpriram os critérios de inclusão da busca proposta, o que indica a necessidade de mais pesquisas desse tipo. E, como se trata de um programa que pode auxiliar as crianças na regulação cognitiva, funções executivas, empatia e fornecer diversos outros benefícios para essa população, torna-se importante que possa ser amplamente estudado e oferecido para a comunidade.

Ainda, é necessário salientar que dentre esses três estudos encontrados, nenhum deles focou especificamente em depressão, sendo ansiedade o sintoma mais estudado e analisado. Então, é importante que se pesquise mais sobre *mindfulness* com crianças com diagnóstico de depressão. Existem diversas pesquisas de ensaio clínico com depressão e *mindfulness* em adultos e esse tipo de estudo deveria abranger também a depressão na infância para que se possam utilizar programas como esse para auxiliar crianças com esse tipo de problema.

Esta revisão buscou focar na utilização de programas de *mindfulness* para tratamento de transtornos mais prevalentes na infância, entretanto não foram exploradas outras psicopatologias que também poderiam se beneficiar desse tipo de intervenção. Esta revisão apenas considerou os artigos em língua inglesa ou portuguesa, e os artigos que estavam disponíveis gratuitamente na íntegra, por serem materiais de fácil acesso ao público que trabalha com a clínica e nem sempre tem acesso as bases, estes fatos podem ter restringido a busca pelos artigos

## Referências

- AMES, C. S.; RICHARDSON, J.; PAYNE, S.; SMITH, P.; LEIGH, E. 2014. Innovations in Practice: Mindfulness-based cognitive therapy for depression in adolescents. *Child and Adolescent Mental Health*, **19**(1): 74–78. <https://doi.org/10.1111/camh.12034>

- BEESDO, K.; KNAPPE, S.; PINE, D. S. 2009. Anxiety and Anxiety Disorders in Children and Adolescents: Developmental Issues and Implications for DSM-V. *Psychiatric Clinics of North America*, **32**(3): 483–524. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2009.06.002>
- BEESDO-BAUM, K.; KNAPPE, S. 2012. Developmental Epidemiology of Anxiety Disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, **21**(3): 457–478. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2012.05.001>
- BENNINGFIELD, M. M.; POTTER, M. P.; BOSTIC, J. Q. 2015. Educational Impacts of the Social and Emotional Brain. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, **24**(2): 261–275. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.12.001>
- BLACK, D. S.; FERNANDO, R. 2014. Mindfulness Training and Classroom Behavior Among Lower-Income and Ethnic Minority Elementary School Children. *Journal of Child and Family Studies*, **23**(7): 1242–1246. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9784-4>
- BLACKFORD, J. U.; PINE, D. S. 2012. Neural Substrates of Childhood Anxiety Disorders. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, **21**(3): 501–525. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2012.05.002>
- CARTWRIGHT-HATTON, S.; MCNICOL, K.; DOUBLEDAY, E. 2006. Anxiety in a neglected population: Prevalence of anxiety disorders in pre-adolescent children. *Clinical Psychology Review*, **26**(7): 817–833. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.12.002>
- COSTELLO, E. J.; EGGER, H. L.; ANGOLD, A. 2005. The Developmental Epidemiology of Anxiety Disorders: Phenomenology, Prevalence, and Comorbidity. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, **14**(4): 631–648. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2005.06.003>
- COTTON, S.; LUBERTO, C. M.; SEARS, R. W.; STRAWN, J. R.; STAHL, L.; WASSON, R. S.; ... DELBELLO, M. P. 2016. Mindfulness-based cognitive therapy for youth with anxiety disorders at risk for bipolar disorder: a pilot trial: MBCT for youth at risk for bipolar disorder. *Early Intervention in Psychiatry*, **10**(5): 426–434. <https://doi.org/10.1111/eip.12216>
- DEMARZO, M. M. P.; MONTERO-MARIN, J.; CUIJPERS, P.; ZABALETA-DEL-OLMO, E.; MAHTANI, K. R.; VELLINGA, A.; ... GARCIA-CAMPAYO, J. 2015. The Efficacy of Mindfulness-Based Interventions in Primary Care: A Meta-Analytic Review. *The Annals of Family Medicine*, **13**(6): 573–582. <https://doi.org/10.1370/afm.1863>
- FELVER, J. C.; CELIS-DE HOYOS, C. E.; TEZANOS, K.; SINGH, N. N. 2016. A Systematic Review of Mindfulness-Based Interventions for Youth in School Settings. *Mindfulness*, **7**(1): 34–45. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0389-4>
- FLOOK, L.; SMALLEY, S. L.; KITIL, M. J.; GALLA, B. M.; KAISER-GREENLAND, S.; LOCKE, J.; ... KASARI, C. 2010. Effects of Mindful Awareness Practices on Executive Functions in Elementary School Children. *Journal of Applied School Psychology*, **26**(1): 70–95. <https://doi.org/10.1080/15377900903379125>

- GOTINK, R. A.; CHU, P.; BUSSCHBACH, J. J. V.; BENSON, H.; FRICCHIONE, G. L.; HUNINK, M. G. M. 2015. Standardised Mindfulness-Based Interventions in Healthcare: An Overview of Systematic Reviews and Meta-Analyses of RCTs. *PLOS ONE*, **10**(4): e0124344. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0124344>
- GREENLAND, S. K. 2010. *The Mindful Child: How to Help Your Kid Manage Stress and Become Happier, Kinder, and More Compassionate*. Atria Books.
- HILT, L. M.; POLLAK, S. D. 2012. Getting Out of Rumination: Comparison of Three Brief Interventions in a Sample of Youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, **40**(7): 1157–1165. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9638-3>
- HOFMANN, S. G.; SAWYER, A. T.; WITT, A. A.; OH, D. 2010. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **78**(2): 169–183. <https://doi.org/10.1037/a0018555>
- KABAT-ZINN, J. 1982. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General Hospital Psychiatry*, **4**(1): 33–47. [https://doi.org/10.1016/0163-8343\(82\)90026-3](https://doi.org/10.1016/0163-8343(82)90026-3)
- KABAT-ZINN, J. 2003. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, **10**(2): 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- KABAT-ZINN, J.; HANH, T. N. 2013. *Full Catastrophe Living (Revised Edition): Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*. London. Random House Publishing Group. 720 p.
- KEENAN, K.; FENG, X.; HIPWELL, A.; KLOSTERMANN, S. 2009. Depression begets depression: Comparing the predictive utility of depression and anxiety symptoms to later depression. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, **50**(9): 1167–1175. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2009.02080.x>
- KESSLER, R. C.; BERGLUND, P.; DEMLER, O.; JIN, R.; MERIKANGAS, K. R.; WALTERS, E. E. 2005. Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, **62**(6): 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- KHOURY, B.; LECOMTE, T.; FORTIN, G.; MASSE, M.; THERIEN, P.; BOUCHARD, V., ... HOFMANN, S. G. 2013. Mindfulness-based therapy: A comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, **33**(6): 763–771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- KHOURY, B.; SHARMA, M.; RUSH, S. E.; FOURNIER, C. 2015. Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, **78**(6): 519–528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- KUYKEN, W.; WARREN, F. C.; TAYLOR, R. S.; WHALLEY, B.; CRANE, C.; BONDOLFI, G., ... DALGLEISH, T. (2016). Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Therapy

- in Prevention of Depressive Relapse: An Individual Patient Data Meta-analysis From Randomized Trials. *JAMA Psychiatry*, **73**(6):, 565.  
<https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2016.0076>
- LAM, K. 2016. School-Based Cognitive Mindfulness Intervention for Internalizing Problems: Pilot Study with Hong Kong Elementary Students. *Journal of Child and Family Studies*, **25**(11): 3293–3308. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0483-9>
- LEE, J.; SEMPLE, R. J.; ROSA, D.; MILLER, L. 2008. Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Results of a Pilot Study. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, **22**(1): 15–28. <https://doi.org/10.1891/0889.8391.22.1.15>
- LIEHR, P.; DIAZ, N. 2010. A Pilot Study Examining the Effect of Mindfulness on Depression and Anxiety for Minority Children. *Archives of Psychiatric Nursing*, **24**(1): 69–71. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2009.10.001>
- MENDELSON, T.; GREENBERG, M. T.; DARIOTIS, J. K.; GOULD, L. F.; RHOADES, B. L.; LEAF, P. J. 2010. Feasibility and Preliminary Outcomes of a School-Based Mindfulness Intervention for Urban Youth. *Journal of Abnormal Child Psychology*, **38**(7): 985–994. <https://doi.org/10.1007/s10802-010-9418-x>
- MERIKANGAS, K. R. 2005. Vulnerability Factors for Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, **14**(4): 649–679. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2005.06.005>
- RIZZUTI, M. S.; SIQUARA, G. M.; ABREU, N. S. 2017. Uso da Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness na Prevenção de Recaída para Pacientes com Depressão: Revisão Sistemática. *Revista Psicologia, Diversidade e Saúde*, **6**(1): 27–36.  
<https://doi.org/10.17267/2317-3394rpds.v6i1.1044>
- ROCKHILL, C.; KODISH, I.; DIBATTISTO, C.; MACIAS, M.; VARLEY, C.; RYAN, S. 2010. Anxiety Disorders in Children and Adolescents. *Current Problems in Pediatric and Adolescent Health Care*, **40**(4): 66–99. <https://doi.org/10.1016/j.cppeds.2010.02.002>
- SALUM, G. A.; DESOUSA, D. A.; ROSARIO, M. C. do; PINE, D. S.; MANFRO, G. G. 2013. Pediatric anxiety disorders: from neuroscience to evidence-based clinical practice. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, **35**: S03-S21. <https://doi.org/10.1590/1516-4446-2013-S108>
- SCHONERT-REICHL, K. A.; OBERLE, E.; LAWLOR, M. S.; ABBOTT, D.; THOMSON, K.; OBERLANDER, T. F.; DIAMOND, A. 2015. Enhancing cognitive and social-emotional development through a simple-to-administer mindfulness-based school program for elementary school children: A randomized controlled trial. *Developmental Psychology*, **51**(1): 52–66. <https://doi.org/10.1037/a0038454>
- SEGAL, Z. V.; WILLIAMS, J. M. G.; TEASDALE, J. D.; KABAT-ZINN, J. 2012. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. Guilford Press.
- SEMPLE, R. J.; LEE, J.; ROSA, D.; MILLER, L. F. 2010. A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children. *Journal of Child and Family Studies*, **19**(2): 218–229. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9301-y>

- SEMPLE, R. J.; LEE, J.; WILLIAMS, M.; TEASDALE, J. D.; SEAGAL, Z. V. 2007. *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Anxious Children: A Manual for Treating Childhood Anxiety*. Oakland. New Harbinger Publications. 394 p.
- SEMPLE, R. J.; REID, E. F. G.; MILLER, L. 2005. Treating Anxiety With Mindfulness: An Open Trial of Mindfulness Training for Anxious Children. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, **19**(4): 379–392. <https://doi.org/10.1891/jcop.2005.19.4.379>
- TANG, Y.-Y.; YANG, L.; LEVE, L. D.; HAROLD, G. T. 2012. Improving Executive Function and Its Neurobiological Mechanisms Through a Mindfulness-Based Intervention: Advances Within the Field of Developmental Neuroscience. *Child Development Perspectives*, n/a-n/a. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00250.x>
- ZENNER, C.; HERRNLEBEN-KURZ, S.; WALACH, H. 2014. Mindfulness-based interventions in schools-a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, **5**. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00603>
- ZOOGMAN, S.; GOLDBERG, S. B.; HOYT, W. T.; MILLER, L. 2015. Mindfulness Interventions with Youth: A Meta-Analysis. *Mindfulness*, **6**(2): 290–302. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0260-4>

Submetido em: 27.12.17

Aceito em: 09.11.18