

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO SUPERIOR LATINO-AMERICANO – IESLA

CURSO DE PSICOLOGIA

LIVIA LAS CASAS

VANESSA GOMES

***MINDFULNESS* COMO ESTRATÉGIA DE MANEJO DO TRANSTORNO DE
DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE EM ADULTOS**

Belo Horizonte

2026

Livia Las Casas
Vanessa Gomes

***MINDFULNESS* COMO ESTRATÉGIA DE MANEJO DO TRANSTORNO DE
DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE EM ADULTOS**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado no Instituto de Educação
Superior Latino-Americano — IESLA no
Curso de Psicologia como requisito parcial
para obtenção do título de Bacharel em
Psicologia.

Prof. Orientador: Vinícius Figueiredo



2026

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO ATA DE APROVAÇÃO DO TRABALHO

Às _____ horas do dia _____ de junho de 2026,
reuniu-se nas dependências do Instituto de Educação
Superior Latino-Americano a Banca examinadora
constituída pelos _____ docentes

Professores _____ e
_____ para proceder a avaliação do Trabalho de
Conclusão de curso intitulado:

**“MINDFULNESS COMO ESTRATÉGIA DE MANEJO DO TRANSTORNO DE
DÉFICIT DE ATENÇÃO/HIPERATIVIDADE EM ADULTOS”**, das alunas Livia Las
Casas e Vanessa Gomes.

A avaliação foi realizada separadamente por cada membro da banca, considerando:

- I) contribuição para a área e atualidade do tema e da revisão de literatura;
- II) coerência entre objetivos, revisão de literatura e metodologia empregada;
- III) a qualidade da discussão;
- IV) a coerência das conclusões com os objetivos iniciais do trabalho; e
- V) a adequação às normas da ABNT ou do periódico a que se destina o artigo científico.

A nota máxima para o trabalho é 10,0 (dez).

Observações: O TCC, em formato de artigo científico, atendeu às formalidades mínimas exigidas para um trabalho acadêmico do nível de Graduação.

Nota Final do trabalho constituída pela média das notas atribuídas pela banca examinadora:

Nota de aluno:

Em face do resultado obtido a Banca Examinadora considerou os alunos aprovados. Cumpre-se desta forma a normalização estabelecida pelo Regulamento do Trabalho de Conclusão do curso de Graduação em Psicologia.

Nada mais havendo a tratar, foi lavrada a presente ata, que após lida foi por todos assinada.

Orientador

Membro da Banca Examinadora

Membro da Banca Examinadora

RESUMO

O Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) é um transtorno do neurodesenvolvimento caracterizado por sintomas persistentes de desatenção, hiperatividade e impulsividade, frequentemente associados a prejuízos nas funções executivas e na regulação emocional. Nesse contexto, intervenções baseadas em *mindfulness* têm sido investigadas como estratégias complementares ao tratamento farmacológico ou terapias convencionais. O presente estudo teve como objetivo investigar as evidências científicas acerca do *mindfulness* como estratégia de manejo do TDAH em adultos. Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Scholar. Foram incluídos artigos publicados entre 2013 e 2026, nos idiomas português e inglês, que abordassem intervenções baseadas em *mindfulness* aplicadas ao TDAH em adultos. Após aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, sete estudos compuseram a amostra final, incluindo revisões sistemáticas, meta-análises e ensaios clínicos randomizados controlados. Os resultados indicaram que as intervenções baseadas em *mindfulness* demonstram eficácia significativa na redução dos sintomas centrais do TDAH, além de promover melhorias em funções executivas, sintomas depressivos e aspectos relacionados à regulação emocional. Conclui-se que o *mindfulness* constitui uma estratégia complementar promissora e viável para o manejo do TDAH em adultos. Contudo, a heterogeneidade metodológica dos estudos analisados evidencia a necessidade de novas pesquisas com maior rigor metodológico, amostras mais amplas e acompanhamento longitudinal para o fortalecimento das evidências disponíveis.

Palavras-chave: *Mindfulness*, TDAH, adultos, funções executivas, regulação emocional.

ABSTRACT

Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder (ADHD) is a neurodevelopmental disorder characterized by persistent symptoms of inattention, hyperactivity, and impulsivity, frequently associated with impairments in executive functioning and emotional regulation. In this context, mindfulness-based interventions have been investigated as complementary strategies to pharmacological treatment and conventional therapies. The present study aimed to investigate the scientific evidence regarding mindfulness as a management strategy for ADHD in adults. This study consisted of an integrative literature review conducted in the PubMed, SciELO, and Google Scholar databases. Articles published between 2013 and 2026, in Portuguese and English, addressing mindfulness-based interventions applied to adults with ADHD were included. After applying the inclusion and exclusion criteria, seven studies comprised the final sample, including systematic reviews, meta-analyses, and randomized controlled trials. The results indicated that mindfulness-based interventions demonstrate significant effectiveness in reducing the core symptoms of ADHD, as well as promoting improvements in executive functioning, depressive symptoms, and aspects related to emotional regulation. It is concluded that mindfulness constitutes a promising and feasible complementary strategy for the management of ADHD in adults. However, the methodological heterogeneity of the studies analyzed highlights the need for further research with greater methodological rigor, larger samples, and longitudinal follow-up to strengthen the available evidence.

Keywords: Mindfulness, ADHD, adults, executive functions, emotional regulation.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

ACT	Acceptance and Commitment Therapy (Terapia de Aceitação e Compromisso)
CBT	Cognitive Behavioral Therapy (Terapia Cognitivo-Comportamental)
DBT	Dialectical Behavior Therapy (Terapia Comportamental Dialética)
DSM-5-TR	Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais – Quinta Edição Revisada
MAPs	Mindful Awareness Practices (Práticas de Consciência Plena)
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness)
MBI	Mindfulness-Based Intervention (Intervenção Baseada em Mindfulness)
MBT	Mindfulness-Based Training (Treinamento Baseado em Mindfulness)
MBTG	Mindfulness-Based Training Group (Treinamento em Grupo Baseado em Mindfulness)
MBSR	Mindfulness-Based Stress Reduction (Redução do Estresse Baseada em Mindfulness)
PubMed	Base de dados biomédica da National Library of Medicine
SciELO	Scientific Electronic Library Online
TDAH	Transtorno do Déficit de Atenção / Hiperatividade
UCLA	University of California, Los Angeles (Universidade da Califórnia em Los Angeles)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	8
2 METODOLOGIA.....	12
3 RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
4 CONSIDERAÇÕES FINAIS	21
5 REFERÊNCIAS	23

1 INTRODUÇÃO

A quinta edição revisada do Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5-TR) (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION, 2023) insere o Transtorno do Déficit de Atenção/Hiperatividade (TDAH) no grupo dos transtornos do neurodesenvolvimento e destaca sua etiologia multifatorial, envolvendo componentes genéticos, neurobiológicos e ambientais. O transtorno caracteriza-se por um padrão persistente de desatenção e/ou hiperatividade-impulsividade incompatível com o nível de desenvolvimento do indivíduo, ocasionando prejuízos significativos no funcionamento social, acadêmico, ocupacional e interpessoal (APA, 2023). Os sintomas manifestam-se em diferentes contextos e geralmente surgem na infância, podendo persistir ao longo da adolescência e da vida adulta. Entre as manifestações clínicas mais frequentes encontram-se dificuldades de atenção sustentada e de desorganização, impulsividade, inquietação motora e dificuldade de autorregulação comportamental e emocional (APA, 2023).

Pesquisas epidemiológicas indicam que o TDAH é um transtorno frequente em diferentes contextos culturais e geográficos (APA, 2023). De acordo com o DSM-5-TR, a prevalência mundial estimada é de aproximadamente 7,2% entre crianças, embora sejam observadas variações consideráveis entre os países. Em adultos, estudos internacionais apontam prevalência em torno de 2,5%, evidenciando que os sintomas não se restringem à infância e frequentemente persistem ao longo do desenvolvimento (APA, 2023). O TDAH é mais frequente no sexo masculino do que feminino na população geral e não há no momento, nenhum marcador biológico para o transtorno (APA, 2023). O manual destaca ainda que uma proporção substancial dos indivíduos continua apresentando prejuízos clínicos significativos na adolescência e na vida adulta, especialmente relacionados ao funcionamento acadêmico, ocupacional, social e emocional (APA, 2023).

Apesar de os sintomas e prejuízos funcionais se manterem ao longo do ciclo vital, de acordo com Barkley e Benton (2023), o TDAH adulto apresenta características distintas das observadas na infância. Enquanto no TDAH infantil a hiperatividade motora tende a manifestar-se de maneira mais evidente, por meio de excesso de movimentação, dificuldade de permanecer sentado e impulsividade comportamental, no adulto a hiperatividade frequentemente assume formas mais subjetivas, caracterizadas por sensação interna de inquietação, impaciência e necessidade

constante de atividade. Além disso, os prejuízos deixam de se restringir ao contexto escolar e passam a comprometer áreas mais complexas da vida cotidiana, incluindo organização financeira, produtividade ocupacional, relacionamentos afetivos, gerenciamento do tempo e controle emocional (BARKLEY; BENTON, 2023).

Nessa perspectiva, Barkley e Benton (2023) propõem que o TDAH seja compreendido não apenas como um transtorno da atenção, mas principalmente como um transtorno das funções executivas. As funções executivas correspondem ao conjunto de habilidades cognitivas responsáveis pelo planejamento, monitoramento do comportamento, autocontrole, gerenciamento do tempo, resolução de problemas e regulação emocional (BARKLEY; BENTON, 2023). Segundo os autores, indivíduos com TDAH apresentam prejuízos importantes em habilidades como atenção sustentada, inibição comportamental, memória de trabalho verbal e não verbal, automotivação, planejamento, organização e gerenciamento do tempo. Além disso, os autores descrevem déficits em funções relacionadas à autoconsciência, controle emocional e capacidade de utilizar experiências passadas para orientar adequadamente o comportamento futuro, levando muitos indivíduos a apresentarem impulsividade e excessiva orientação para recompensas imediatas (BARKLEY; BENTON, 2023).

De forma semelhante, Mattos (2015) ressalta que o TDAH em adultos frequentemente se manifesta por meio de procrastinação, esquecimentos constantes, dificuldade de concluir tarefas, desorganização cotidiana, distração excessiva e impulsividade emocional. O autor destaca ainda que indivíduos com TDAH tendem a apresentar prejuízos na atenção sustentada e seletiva, além de dificuldades relacionadas ao manejo do tempo, percepção temporal e monitoramento do próprio comportamento. Oscilações de humor, irritabilidade, baixa tolerância à frustração e dificuldades de regulação emocional também são descritas como manifestações frequentes, contribuindo para prejuízos interpessoais e redução da qualidade de vida (MATTOS, 2015).

Considerando que déficits atencionais, dificuldades executivas e problemas de autorregulação emocional constituem aspectos centrais do TDAH, intervenções voltadas ao treinamento da atenção e ao desenvolvimento da consciência autorreflexiva têm despertado crescente interesse científico (APA, 2023; BARKLEY; BENTON, 2023). O tratamento do TDAH envolve intervenções farmacológicas e não farmacológicas. Entre os tratamentos medicamentosos, destacam-se os

psicoestimulantes, como o metilfenidato e as anfetaminas, considerados primeira linha terapêutica em diferentes diretrizes clínicas. Entretanto, embora os medicamentos apresentem eficácia significativa na redução dos sintomas centrais do transtorno, a terapia farmacológica possui limitações importantes, incluindo efeitos adversos, elevada taxa de abandono e resposta parcial ou insuficiente em parte dos pacientes (XUE; ZHANG; HUANG, 2019). Dessa forma, muitos indivíduos continuam apresentando sintomas persistentes e prejuízos funcionais mesmo após o tratamento medicamentoso. Nesse contexto, observa-se crescente interesse científico por intervenções não farmacológicas voltadas ao desenvolvimento de habilidades cognitivas e comportamentais capazes de auxiliar no manejo dos sintomas do TDAH. Entre essas abordagens, destacam-se as intervenções baseadas em *mindfulness* (Mindfulness-Based Interventions – MBIs), que têm sido investigadas como estratégias complementares para redução da desatenção, impulsividade e dificuldades de autorregulação emocional em adultos com TDAH (XUE; ZHANG; HUANG, 2019).

Kabat-Zinn (2003) define *mindfulness* como a consciência que emerge ao prestar atenção de maneira intencional ao momento presente, com atitude de abertura, aceitação e ausência de julgamento diante das experiências internas e externas, observando pensamentos, emoções, sensações corporais e estímulos ambientais sem reagir automaticamente a eles. A prática busca favorecer maior consciência da experiência subjetiva, promovendo autorregulação emocional, redução da reatividade impulsiva e ampliação da flexibilidade psicológica (KABAT-ZINN, 2017). Além disso, Kabat-Zinn destaca que o *mindfulness* é sustentado por atitudes fundamentais, como não julgamento, paciência, aceitação, confiança e desapego, permitindo ao indivíduo desenvolver uma postura mais consciente diante das experiências cotidianas. A prática de *mindfulness* pode favorecer o fortalecimento do controle atencional, do funcionamento executivo e da regulação emocional, processos frequentemente comprometidos em indivíduos com TDAH (TANG; HÖLZEL; POSNER, 2015).

A sistematização clínica do *mindfulness* ocorreu em 1979, quando Jon Kabat-Zinn desenvolveu o programa Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), traduzido como Redução do Estresse Baseada em *Mindfulness*, inicialmente voltado para pacientes com dor crônica e condições médicas relacionadas ao estresse (KABAT-ZINN, 1990). Posteriormente, diferentes intervenções baseadas em

mindfulness passaram a ser desenvolvidas e investigadas cientificamente, sendo frequentemente denominadas *Mindfulness-Based Interventions* (MBIs). Entre elas, destaca-se a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy* – MBCT), desenvolvida por Segal, Williams e Teasdale, que integra práticas de *mindfulness* a princípios da Terapia Cognitivo-Comportamental, especialmente para prevenção de recaídas depressivas (SEGAL; WILLIAMS; TEASDALE, 2015). As psicoterapias contextuais e de terceira onda da Terapia Cognitivo-Comportamental passaram a incorporar práticas de atenção plena como componente terapêutico relevante (HAYES, 2004). Entre elas, destacam-se a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a Terapia Comportamental Dialética (DBT). Nessas abordagens, o *mindfulness* é utilizado como estratégia para desenvolvimento da consciência emocional, redução da reatividade automática, fortalecimento da flexibilidade psicológica e melhora da autorregulação comportamental (LINEHAN, 2015; HAYES, 2004). Além dessas abordagens, a literatura descreve diferentes modalidades de treinamento baseadas em *mindfulness*. Entre elas, destacam-se as *Mindful Awareness Practices* (MAPs), que correspondem a programas estruturados de treinamento em *mindfulness* desenvolvidos principalmente no contexto do *Mindful Awareness Research Center* da Universidade da Califórnia, Los Angeles (UCLA), nos Estados Unidos, sendo voltados ao fortalecimento da atenção, da consciência corporal e da autorregulação emocional (ZYLOWSKA et al., 2008).

Apesar do crescente interesse pelas intervenções baseadas em *mindfulness* no manejo do TDAH em adultos, permanecem lacunas quanto à consistência dessas evidências e à generalização dos resultados para diferentes contextos clínicos. Diante disso, o presente estudo teve como objetivo investigar e sintetizar as evidências científicas disponíveis acerca da efetividade das intervenções baseadas em *mindfulness* como estratégia de manejo do TDAH em adultos.

2 METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, método que possibilita reunir, sintetizar e analisar criticamente resultados de pesquisas sobre um determinado tema, permitindo a incorporação de evidências científicas à prática profissional e acadêmica (SOUZA; SILVA; CARVALHO, 2010).

A construção metodológica da revisão seguiu as etapas propostas por Souza, Silva e Carvalho (2010), contemplando: identificação do tema e formulação da questão norteadora, estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão, busca e seleção dos estudos, avaliação crítica dos artigos incluídos, síntese dos resultados e apresentação da revisão integrativa.

2.1 Identificação do tema e formulação da questão norteadora

O tema desta revisão integrativa refere-se ao uso de intervenções baseadas em *mindfulness* no manejo clínico do TDAH em adultos. Considerando o aumento do interesse científico por abordagens não farmacológicas voltadas à regulação atencional, funcionamento executivo e manejo emocional em indivíduos com TDAH, estabeleceu-se a seguinte questão norteadora: “Quais são as evidências científicas disponíveis na literatura sobre a eficácia do *mindfulness* como estratégia de manejo do TDAH em adultos?”.

A formulação da pergunta norteadora foi fundamentada na necessidade de compreender os possíveis benefícios clínicos das intervenções baseadas em *mindfulness*, especialmente em relação aos sintomas centrais do TDAH, como desatenção, impulsividade, hiperatividade, dificuldades executivas e desregulação emocional. Além disso, buscou-se analisar se os estudos disponíveis apontam benefícios adicionais relacionados à qualidade de vida, funcionamento global e sintomas comórbidos, como sintomas depressivos e sintomas ansiosos.

2.2 Estabelecimento dos critérios de inclusão e exclusão

Foram definidos previamente critérios de inclusão e exclusão para garantir maior rigor metodológico e adequação dos estudos à proposta da revisão.

Os critérios de inclusão foram:

- Artigos publicados entre os anos de 2013 e 2026;
- Estudos publicados nos idiomas inglês ou português;
- Pesquisas envolvendo preferencialmente adultos diagnosticados com TDAH;
- Artigos classificados como meta-análises, revisões sistemáticas, revisões de literatura ou ensaios clínicos randomizados controlados;
- Estudos que abordassem diretamente intervenções baseadas em *mindfulness* ou *mindfulness-based interventions* (MBIs) aplicadas ao TDAH em adultos;
- Artigos disponíveis integralmente para leitura e análise.

Os critérios de exclusão contemplaram:

- Estudos realizados exclusivamente com crianças ou adolescentes;
- Artigos duplicados entre as bases de dados;
- Estudos que não abordavam *mindfulness* como intervenção principal;
- Publicações em idiomas diferentes do inglês e português;
- Artigos que fugiam do objetivo central da revisão;
- Estudos com delineamentos incompatíveis com a proposta metodológica da pesquisa, como relatos de caso isolados, editoriais ou opiniões teóricas sem análise empírica.

2.3 Síntese dos artigos selecionados

A busca bibliográfica foi realizada nas bases de dados PubMed, SciELO e Google Scholar. Na PubMed, utilizou-se a seguinte estratégia de busca: (“mindfulness” OR “mindfulness-based”) AND (“attention deficit hyperactivity disorder” OR “ADHD”) AND (“adult” OR “adults” OR “adulthood”). A busca resultou inicialmente em 62 artigos.

Na base SciELO, utilizaram-se as palavras-chave “mindfulness and TDAH”, sendo identificados 5 artigos. Já no Google Scholar, empregou-se a estratégia “allintitle: mindfulness ADHD meta-analysis”, resultando em 11 estudos encontrados, totalizando 78 artigos iniciais.

Após leitura dos títulos, resumos e aplicação dos critérios de inclusão e exclusão, foram selecionados 6 estudos provenientes da PubMed e 1 estudo oriundo

do Google Scholar. Nenhum dos artigos encontrados na SciELO atendeu integralmente aos critérios metodológicos estabelecidos para esta revisão. Assim, a amostra final foi composta por 7 artigos científicos.

Os estudos selecionados incluíram revisões sistemáticas, meta-análises e ensaios clínicos randomizados controlados voltados à investigação dos efeitos das intervenções baseadas em *mindfulness* em adultos com TDAH. O fluxograma representando o processo de busca e seleção dos artigos nas bases de dados é representado na Figura 1.

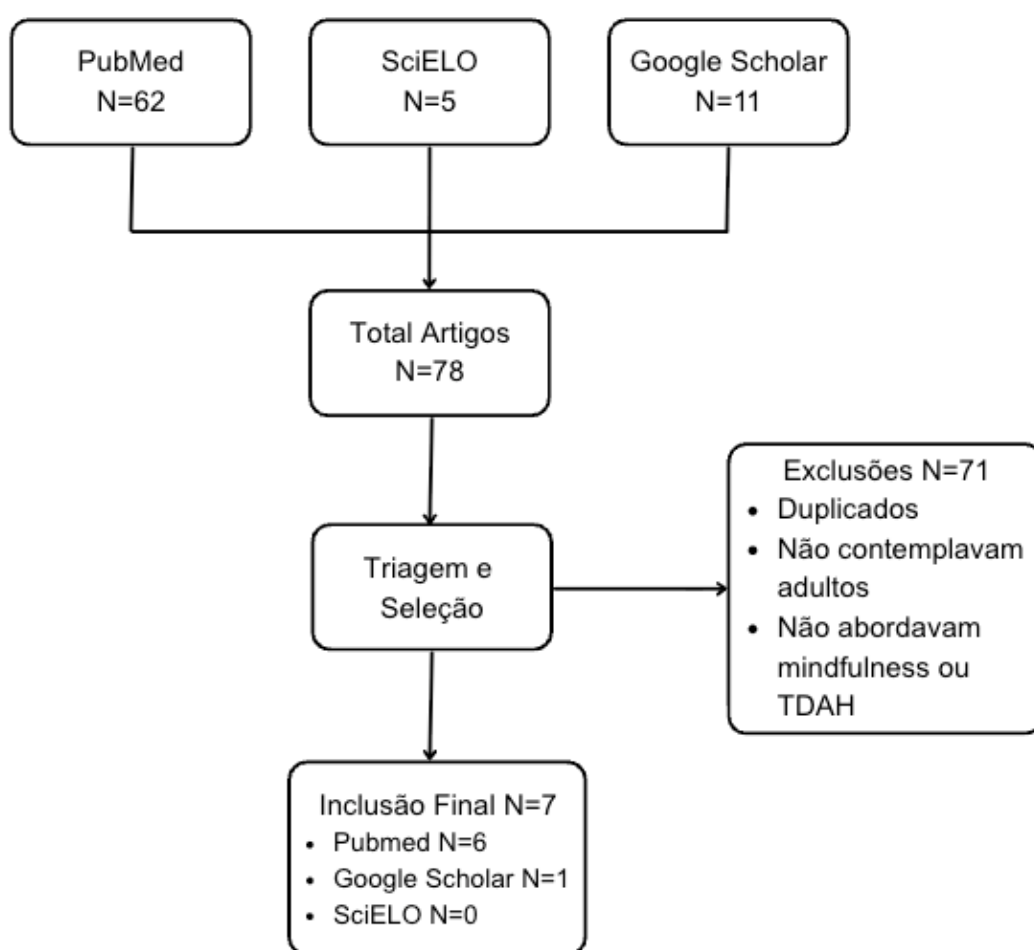


Figura 1
Fonte: Os autores (2026)

2.4 Avaliação dos estudos incluídos

Após a seleção dos artigos elegíveis, procedeu-se à leitura integral dos estudos. Foram extraídas informações referentes aos autores, ano de publicação, delineamento metodológico, características da amostra, instrumentos utilizados, tipo de intervenção baseada em *mindfulness*, principais resultados e conclusões. Posteriormente, os dados foram organizados em um quadro de síntese, permitindo análise comparativa dos achados e identificação das principais evidências relacionadas à efetividade das intervenções baseadas em *mindfulness* no manejo do TDAH em adultos.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A presente revisão integrativa teve como objetivo investigar a eficácia de intervenções baseadas em *mindfulness* em adultos com TDAH. A busca nas bases de dados, resultou na análise de sete estudos, selecionados conforme a metodologia estabelecida. O apêndice A apresenta Quadro 1, o qual sintetiza os artigos incluídos na revisão, organizados em ordem alfabética pelo sobrenome do primeiro autor. Também estão presentes no quadro as seguintes informações: base de dados de origem (PubMed, Google Acadêmico e SciELO), ano de publicação do trabalho, título, objetivo do estudo, amostra, instrumentos, principais resultados e conclusões.

Os resultados evidenciam de forma consistente que as intervenções baseadas em *mindfulness* apresentam potencial terapêutico relevante no manejo do TDAH em adultos. Os achados ajudam a responder à pergunta norteadora da pesquisa consolidando o conhecimento disponível sobre a relação entre *mindfulness* e TDAH, podendo ser sintetizados em cinco temas: 1) Eficácia das intervenções baseadas em *mindfulness* nos sintomas de desatenção e hiperatividade/impulsividade do TDAH; 2) Eficácia das intervenções baseadas em *mindfulness* nas funções executivas; 3) Eficácia das intervenções baseadas em *mindfulness* na desregulação emocional, sintomas depressivos e ansiosos; 4) *Mindfulness* e psicoeducação; e 5) Diferentes protocolos de *mindfulness*. Cada tema será abordado individualmente nas seções seguintes.

3.1 Eficácia das intervenções baseadas em *mindfulness* nos sintomas centrais do TDAH (desatenção e hiperatividade/impulsividade)

Os estudos incluídos nesta revisão apresentaram evidências consistentes de que as intervenções baseadas em *mindfulness* podem contribuir para a redução dos sintomas centrais do TDAH em adultos. As meta-análise realizada por Xue, Zhang e Huang (2019) identificou efeitos significativos na redução da desatenção ($g = -0,825$; $p < 0,001$) e da hiperatividade/impulsividade ($g = -0,676$; $p < 0,001$), enquanto Poissant et al. (2020) atestaram uma melhora global estatisticamente significativa nos sintomas combinados (desatenção, hiperatividade e impulsividade) do transtorno ($g = -0,591$; $p < 0,0001$). Nos ensaios clínicos, Mitchell et al. (2017) observaram tamanhos de efeito muito grandes (d variando de 1,35 a 3,14; $p < 0,01$) para a redução dos sintomas centrais, padrão corroborado por Hoxhaj et al. (2018), que relataram reduções clinicamente relevantes ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0,18$) na desatenção avaliada por observadores bem como reduções significativas nos sintomas de hiperatividade e impulsividade ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0,32$). De forma semelhante, Janssen et al. (2019) evidenciaram uma diminuição significativa nos sintomas centrais no pós-tratamento imediato ($d = 0,41$; $p = 0,004$), destacando que 27% dos pacientes no grupo de *mindfulness* alcançaram uma redução clinicamente expressiva de 30% nos sintomas, em comparação a apenas 4% no grupo controle ($p = 0,001$). Resultados complementares foram descritos por Poissant et al. (2019), cuja revisão sistemática apontou que 100% dos estudos analisados documentaram melhora comportamental relativos à desatenção, hiperatividade e impulsividade, e por Kim e Jung (2025), que comprovaram estatisticamente benefícios consistentes sobre os sintomas centrais tanto nas avaliações de autorrelato ($SMD = 0,48$; $p = 0,0009$) quanto nas avaliações feitas por clínicos ($SMD = 0,32$; $p = 0,007$).

3.2 Eficácia das intervenções baseadas em *mindfulness* nas funções executivas

Em sua meta-análise envolvendo uma amostra agregada de 834 adultos com TDAH, Poissant et al. (2020) avaliaram 9 estudos focados no funcionamento executivo e identificaram um efeito estatisticamente significativo das intervenções baseadas em *mindfulness* sobre a melhora dos problemas disexecutivos. O tamanho de efeito global encontrado foi de magnitude leve a moderada (Hedge's $g = 0,395$; $p < 0,005$). Ao

refinar as análises, os autores atestaram que o benefício se mantém significativo, porém com efeito menor, mesmo quando avaliados apenas os ensaios com grupo controle, que foram 7 estudos ($g = 0,260$; $p < 0,05$). Esses resultados sugerem que os benefícios do *mindfulness* podem estender-se além da redução dos sintomas centrais do TDAH, alcançando também habilidades cognitivas relacionadas ao planejamento, à organização e à regulação do comportamento (POISSANT et al., 2020).

Os achados da meta-análise são corroborados pela revisão sistemática realizada por Poissant et al. (2019), que identificou melhora em diferentes aspectos do funcionamento executivo na maior parte dos estudos analisados. Segundo os autores, os benefícios foram observados principalmente em habilidades relacionadas ao controle atencional, monitoramento do comportamento e autorregulação cognitiva. Tais resultados são compatíveis com a hipótese de que a prática regular de *mindfulness* favorece a capacidade de direcionar e sustentar voluntariamente a atenção, reduzindo respostas impulsivas e automáticas frequentemente observadas em indivíduos com TDAH (POISSANT et al., 2019; POISSANT et al., 2020).

Um aspecto relevante observado por Mitchell et al. (2017) foi a discrepância entre as medidas subjetivas e objetivas de funções executivas. Embora os participantes tenham relatado melhora significativa em aspectos relacionados à organização, planejamento, gerenciamento do tempo e controle comportamental, os testes neuropsicológicos não identificaram alterações significativas após a intervenção. Os autores sugerem que essa diferença pode ocorrer porque as mudanças promovidas pelo *mindfulness* tendem a manifestar-se inicialmente em situações cotidianas, refletindo-se na percepção dos próprios indivíduos sobre seu funcionamento diário, mas nem sempre são captadas por tarefas neuropsicológicas realizadas em contexto laboratorial. Além disso, como apontado por Mitchell et al. (2017), muitos pacientes mantêm o uso de medicamentos estimulantes durante as avaliações de laboratório, o que pode mascarar o efeito adicional do *mindfulness* nessas tarefas específicas. É possível também que os instrumentos utilizados não apresentem sensibilidade suficiente para detectar mudanças sutis decorrentes de um período relativamente breve de treinamento. Resultado semelhante foi observado por Janssen et al. (2019), que encontraram benefícios mais evidentes durante o acompanhamento longitudinal do que imediatamente após o término do tratamento.

3.3 Eficácia das intervenções baseadas em *mindfulness* na desregulação emocional, sintomas depressivos e ansiosos

A literatura destaca que a desregulação emocional constitui uma das principais fontes de sofrimento nessa população, estando frequentemente associada a dificuldades de controle dos impulsos, de tolerância ao sofrimento e de manejo de emoções negativas (HOXHAI et al., 2018; POISSANT et al., 2019; POISSANT et al., 2020). Nesse contexto, o ensaio clínico de Mitchell et al. (2017) observou melhoras expressivas, com tamanhos de efeito de grande magnitude na regulação emocional ($d = 1,63$; $p = 0,002$) e na tolerância ao sofrimento psicológico ($d = 1,27$; $p = 0,01$) após a participação em um programa de *mindfulness*. De modo convergente, Janssen et al. (2019) identificaram aumento dos níveis de autocompaixão ($d = 0,42$; $p = 0,006$) e melhora da saúde mental positiva ($d = 0,32$; $p = 0,023$) pós-intervenção, com a manutenção estatisticamente significativa desses ganhos durante o acompanhamento de seis meses ($p < 0,05$). Da mesma forma, Hoxhaj et al. (2018) encontraram reduções altamente significativas e com tamanhos de efeito expressivos para os sintomas depressivos ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0,25$) e para o sofrimento psicológico global ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0,13$) após a prática de *mindfulness*, embora ressaltem que benefícios de magnitude semelhante também foram alcançados pelo grupo controle submetido à psicoeducação. Esses achados são corroborados pela revisão sistemática de Poissant et al. (2019), que identificou reduções em indicadores de depressão, desesperança e ansiedade com tamanhos de efeito de moderados a grandes em diversos estudos (ES variando entre 0,52 e 0,84), bem como pela meta-análise de Poissant et al. (2020), que comprovou de forma agregada o efeito estatisticamente significativo das intervenções baseadas em *mindfulness* sobre a redução de sintomas depressivos (Hedge's $g = -0,462$; $p < 0,0001$). Embora a meta-análise de Xue, Zhang e Huang (2019) não tenha avaliado diretamente desfechos emocionais, os autores sugerem que a melhora da regulação emocional pode constituir um dos mecanismos subjacentes aos benefícios observados sobre os sintomas centrais do TDAH.

Entretanto, os resultados relativos aos aspectos emocionais não foram uniformes em todas as compilações literárias. A meta-análise conduzida por Kim e Jung (2025) não encontrou efeitos estatisticamente significativos das intervenções baseadas em *mindfulness* sobre as emoções negativas (SMD = 0,31; $p = 0,11$) ou na promoção do bem-estar psicológico e afeto positivo (SMD = -0,21; $p = 0,26$). Segundo

os autores, essa ausência de efeito pode estar relacionada ao curto período de acompanhamento da maioria dos estudos disponíveis, uma vez que mudanças mais duradouras na regulação emocional e no estado de humor podem demandar períodos prolongados de prática. Além disso, diferenças metodológicas entre os protocolos, tamanhos amostrais reduzidos e heterogeneidade das medidas utilizadas podem ter contribuído para a inconsistência dos resultados estatísticos. Dessa forma, embora as evidências atuais apontem para benefícios promissores do *mindfulness* sobre a regulação emocional, ainda são necessários estudos com acompanhamento longitudinal mais extenso para esclarecer a magnitude e a estabilidade desses efeitos ao longo do tempo (KIM; JUNG, 2025).

3.4 *Mindfulness* e psicoeducação: uma possível equivalência de eficácia

Um dos achados mais interessantes refere-se à comparação direta entre *mindfulness* e psicoeducação realizada pelo ensaio clínico de Hoxhaj et al. (2018) com uma amostra de 81 adultos com TDAH. Os autores observaram que tanto o grupo submetido ao treinamento em *mindfulness* quanto o grupo que participou de sessões psicoeducativas apresentaram melhora significativa dos sintomas de TDAH (como a desatenção: $p < 0,001$; $\eta^2 = 0,18$), dos sintomas depressivos ($p < 0,001$; $\eta^2 = 0,25$) e da qualidade de vida. Notavelmente, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas na eficácia entre as duas intervenções (com $p = 0,93$ para a comparação direta da desatenção), comprovando uma equivalência de resultados.

Esse resultado sugere que parte dos benefícios observados pode estar relacionada a fatores terapêuticos comuns, como apoio grupal, aumento do conhecimento sobre o transtorno, desenvolvimento de estratégias de enfrentamento e fortalecimento da percepção de autoeficácia. Essa interpretação é compatível com as observações de Poissant et al. (2019), que ressaltam a importância de estudos futuros comparando *mindfulness* com intervenções ativas, em vez de apenas grupos-controle passivos ou listas de espera.

Embora não tenha sido demonstrada superioridade do *mindfulness* sobre a psicoeducação, os resultados quantitativos indicam que ambas as abordagens possuem tamanhos de efeito de moderados a grandes, representando alternativas

válidas para o manejo do TDAH em adultos, podendo inclusive ser utilizadas de forma complementar em contextos clínicos e psicoeducativos (HOXHAJ et al., 2018).

3.5 Diferentes protocolos de *mindfulness* e suas implicações para os resultados

Os estudos incluídos no presente trabalho, utilizaram diferentes modalidades de intervenções baseadas em *mindfulness*, aspecto que deve ser considerado na interpretação dos resultados. Entre os protocolos identificados destacam-se o Mindful Awareness Practices (MAPs), a *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT), intervenções derivadas do *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), treinamentos grupais de *mindfulness*, como o *Mindfulness-Based Training* (MBT) e o *Mindfulness-Based Training Group* (MBTG), além de programas que incorporavam componentes de *Cognitive Behavioral Therapy Skills Training* (CBT Skills Training) e *Dialectical Behavior Therapy Skills Training* (DBT Skills Training) (MITCHELL et al., 2017; JANSSEN et al., 2019; POISSANT et al., 2019; POISSANT et al., 2020; KIM; JUNG, 2025).

De modo geral, os programas apresentaram duração entre oito e doze semanas, com encontros grupais semanais e prática diária domiciliar (MITCHELL et al., 2017; HOXHAJ et al., 2018; JANSSEN et al., 2019). Entretanto, foram observadas diferenças importantes quanto ao conteúdo das sessões, intensidade das práticas, experiência dos instrutores, critérios de adaptação para o TDAH, instrumentos de avaliação utilizados e tempo de acompanhamento após a intervenção. Essa heterogeneidade metodológica foi apontada pelas revisões sistemáticas e meta-análises analisadas como uma das principais limitações da literatura, uma vez que dificulta a comparação direta dos resultados e a determinação mais precisa da magnitude dos efeitos das intervenções baseadas em *mindfulness* sobre sintomas do TDAH, funções executivas e desregulação emocional (XUE; ZHANG; HUANG, 2019; POISSANT et al., 2019; KIM; JUNG, 2025). Além disso, os estudos disponíveis apresentam outras limitações relevantes, incluindo amostras relativamente pequenas, predominância de intervenções de curta duração e escassez de pesquisas com acompanhamento longitudinal prolongado, fatores que podem influenciar a estabilidade e a generalização dos resultados encontrados (POISSANT et al., 2019; KIM; JUNG, 2025).

Apesar dessas limitações, a consistência dos resultados observados em diferentes protocolos sugere que o *mindfulness* pode contribuir para o manejo dos sintomas do TDAH por meio da melhora da atenção, das funções executivas e da regulação emocional, efeitos identificados de forma relativamente consistente nos estudos analisados nesta revisão (MITCHELL et al., 2017; HOXHAIJ et al., 2018; POISSANT et al., 2019; POISSANT et al., 2020). Em conjunto, os achados indicam que o *mindfulness* representa uma estratégia complementar promissora para o manejo do TDAH em adultos, especialmente quando associado aos tratamentos convencionais. No entanto, estudos futuros com maior rigor metodológico, amostras mais amplas, protocolos mais padronizados e acompanhamentos longitudinais mais extensos são necessários para consolidar as evidências atualmente disponíveis e ampliar a compreensão dos mecanismos envolvidos nos benefícios observados (XUE; ZHANG; HUANG, 2019; KIM; JUNG, 2025).

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como objetivo investigar as evidências científicas acerca do *mindfulness* como estratégia de manejo do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) em adultos. De modo geral, a literatura analisada indica que as intervenções baseadas em *mindfulness* apresentam eficácia promissora na redução dos sintomas centrais do transtorno, além de promover melhorias nas funções executivas e na regulação emocional. Os resultados também sugerem benefícios sobre os sintomas depressivos e indicadores de bem-estar psicológico, embora os achados nestas áreas exijam maior consolidação devido a resultados mistos em avaliações de curto prazo.

Apesar dos desfechos positivos, a literatura atual ainda apresenta limitações metodológicas expressivas que exigem cautela na interpretação dos dados. Os estudos analisados diferem quanto aos protocolos utilizados, duração das intervenções, instrumentos de avaliação e à ausência frequente de grupos de controle ativo. Além disso, grande parte das pesquisas foi conduzida com amostras reduzidas e curtos períodos de acompanhamento, dificultando a generalização dos resultados e a avaliação da manutenção dos ganhos a longo prazo. Dessa forma, para fortalecer a base de evidências atual, fazem-se necessários novos estudos longitudinais com

maior rigor amostral e que busquem isolar os componentes ativos dessas intervenções.

Conclui-se, contudo, que o *mindfulness* constitui uma estratégia terapêutica não farmacológica altamente relevante e viável no manejo do TDAH em adultos. A sua aplicação mostra-se útil como uma abordagem complementar, beneficiando sobretudo os pacientes que apresentam respostas parciais, aversão ou intolerância ao tratamento medicamentoso tradicional.

5 REFERÊNCIAS

- AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais: DSM-5-TR. 5. ed. rev. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- BARKLEY, Russell A.; BENTON, Christine M. Vencendo o TDAH adulto: transtorno de déficit de atenção/hiperatividade. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2023.
- HAYES, Steven C. Acceptance and Commitment Therapy, Relational Frame Theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, New York, v. 35, n. 4, p. 639-665, 2004. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80013-3](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80013-3).
- HOXHAI, Eva; SADOHARA, Chie; BOREL, Pascale; D'AMELIO, Riccardo; SOBANSKI, Esther; MÜLLER, Hans H.; FEIGE, Bernd; MATTHIES, Stephan; PHILIPSEN, Alexandra. Mindfulness vs psychoeducation in adult ADHD: a randomized controlled trial. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience*, Berlin, v. 268, n. 4, p. 321-335, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00406-017-0841-8>.
- JANSSEN, Lotte; KAN, Corine C.; CARPENTIER, Pieter J.; SIZOO, Bram; HEPARK, Susan; SCHELLEKENS, Marije P. J.; DONDEERS, A. Rogier T.; BUITELAAR, Jan K.; SPECKENS, Anne E. M. Mindfulness-based cognitive therapy v. treatment as usual in adults with ADHD: a multicentre, single-blind, randomised controlled trial. *Psychological Medicine*, Cambridge, v. 49, n. 1, p. 55-65, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1017/S0033291718000429>.
- KABAT-ZINN, Jon. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Delacorte Press, 1990.
- KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, Oxford, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003. DOI: <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>.
- KABAT-ZINN, Jon. Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. São Paulo: Palas Athena, 2017.
- KIM, Hwan-Hee; JUNG, Nam-Hae. Mindfulness-based interventions for adults with ADHD: a systematic review and meta-analysis. *Medicine*, Philadelphia, v. 104, n. 37, e44308, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000044308>.
- LINEHAN, Marsha M. DBT skills training manual. 2. ed. New York: Guilford Press, 2015.
- MATTOS, Paulo. No mundo da lua: perguntas e respostas sobre transtorno do déficit de atenção com hiperatividade em crianças, adolescentes e adultos. 16. ed. rev. e atual. Rio de Janeiro: Associação Brasileira do Déficit de Atenção, 2015.
- MITCHELL, John T.; MCINTYRE, Elizabeth M.; ENGLISH, Joseph S.; DENNIS, Michelle F.; BECKHAM, Jean C.; KOLLINS, Scott H. A pilot trial of mindfulness meditation training for attention-deficit/hyperactivity disorder in adulthood: impact on core symptoms, executive functioning, and emotion dysregulation. *Journal of Attention*

Disorders, Thousand Oaks, v. 21, n. 13, p. 1105-1120, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1177/1087054713513328>.

POISSANT, Hélène; MENDREK, Adrianna; TALBOT, Nancy; KHOURY, Bassel; NOLAN, James. Behavioral and cognitive impacts of mindfulness-based interventions on adults with attention-deficit hyperactivity disorder: a systematic review. *Behavioural Neurology*, London, v. 2019, Article ID 5682050, p. 1-16, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1155/2019/5682050>.

POISSANT, Hélène; MORENO, Antonio; POTVIN, Stéphane; MENDREK, Adrianna. A meta-analysis of mindfulness-based interventions in adults with attention-deficit hyperactivity disorder: impact on ADHD symptoms, depression, and executive functioning. *Mindfulness*, New York, v. 11, n. 11, p. 2642-2658, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01470-4>.

SEGAL, Zindel V.; WILLIAMS, J. Mark G.; TEASDALE, John D. *Terapia cognitiva baseada em mindfulness para depressão*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2015.

SOUZA, Marcela Tavares de; SILVA, Michelly Dias da; CARVALHO, Rachel de. Revisão integrativa: o que é e como fazer. *Einstein*, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1679-45082010RW1134>.

TANG, Yi-Yuan; HÖLZEL, Britta K.; POSNER, Michael I. The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, London, v. 16, n. 4, p. 213-225, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1038/nrn3916>.

XUE, Jiaming; ZHANG, Yun; HUANG, Ying. A meta-analytic investigation of the impact of mindfulness-based interventions on ADHD symptoms. *Medicine*, Philadelphia, v. 98, n. 23, e15957, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000015957>.

ZYLOWSKA, Lidia; ACKERMAN, Daniel L.; YANG, Michael H.; FUTRELL, Jennifer L.; HORTON, Nicole L.; HALE, Tara S.; PATSALIDES, Maria N.; ARON, Arielle R.; McCracken, James T. Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: a feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, Thousand Oaks, v. 11, n. 6, p. 737-746, 2008. DOI: <https://doi.org/10.1177/1087054707308502>.

APÊNDICE A – QUADRO 1

Autor (ano)	Título	Objetivo do estudo	Amostra	Instrumentos	Resultados principais	Conclusões	Banco de dados
Xue, Zhang e Huang (2019)	<i>A Meta-Analytic Investigation of the Impact of Mindfulness-Based Interventions on ADHD Symptoms</i>	Avaliar a eficácia das intervenções baseadas em <i>mindfulness</i> em indivíduos com TDAH.	11 estudos (682 participantes)	Escalas de sintomas de TDAH e <i>mindfulness</i>	Redução significativa da desatenção e hiperatividade/impulsividade. Aumento da atenção plena.	MBIs apresentam efeito moderado a elevado sobre sintomas de TDAH.	PubMed
Hoxhaj et al. (2018)	<i>Mindfulness vs Psychoeducation in Adult ADHD: A Randomized Controlled Trial</i>	Comparar <i>mindfulness</i> e psicoeducação em adultos com TDAH.	81 adultos	CAARS, CGI, WHOQOL-BREF, BDI-II	Ambos os grupos melhoraram significativamente.	<i>Mindfulness</i> e psicoeducação mostraram eficácia semelhante.	PubMed
Poissant et al. (2019)	<i>Behavioral and Cognitive Impacts of Mindfulness-Based Interventions on Adults with ADHD: A Systematic Review</i>	Revisar evidências sobre efeitos cognitivos e comportamentais das MBIs.	13 estudos (753 participantes)	Diversos instrumentos clínicos e neuropsicológicos	Melhoras em sintomas de TDAH, atenção, funções executivas e regulação emocional.	Evidências promissoras, mas ainda limitadas metodologicamente.	PubMed
Kim e Jung (2025)	<i>Mindfulness-Based Interventions for Adults with ADHD: A</i>	Avaliar quantitativamente os efeitos das	10 estudos controlados	Escalas de TDAH e funcionamento global	Melhoras em sintomas e funcionamento global.	Evidência moderada para eficácia das MBIs.	PubMed

Autor (ano)	Título	Objetivo do estudo	Amostra	Instrumentos	Resultados principais	Conclusões	Banco de dados
	<i>Systematic Review and Meta-analysis</i>	MBIs em adultos com TDAH.					
Mitchell et al. (2017)	<i>A Pilot Trial of Mindfulness Meditation Training for Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder in Adulthood</i>	Avaliar viabilidade, aceitabilidade e eficácia preliminar do programa MAPs.	20 adultos com TDAH (11 intervenção; 9 lista de espera)	Current ADHD Symptoms Scale, DEFS, BRIEF-A, DERS, DTS, CPT, ANT, TMT, Digit Span e EMA	Melhoras significativas nos sintomas de TDAH, funções executivas autorrelatadas e desregulação emocional. Não houve melhora nos testes neuropsicológicos objetivos.	O treinamento <i>mindfulness</i> mostrou eficácia preliminar e alta aceitabilidade.	PubMed
Janssen et al. (2019)	<i>Mindfulness-Based Cognitive Therapy v. Treatment as Usual in Adults with ADHD</i>	Avaliar a eficácia da MBCT associada ao tratamento usual.	120 adultos com TDAH	CAARS, BRIEF-A, FFMQ, SCS, MHC-SF	Redução dos sintomas de TDAH e melhora da saúde mental positiva.	A MBCT foi eficaz como tratamento complementar.	PubMed
Poissant et al. (2020)	<i>A Meta-analysis of Mindfulness-Based Interventions in Adults with ADHD</i>	Avaliar os efeitos das MBIs sobre sintomas de TDAH, depressão e funções executivas.	14 estudos (834 participantes)	Escalas clínicas e medidas de funções executivas	Melhoras em sintomas de TDAH, depressão e funcionamento executivo.	As MBIs constituem intervenção complementar promissora para adultos com TDAH.	Google Scholar

Fonte: Elaborado pelos autores (2026).