



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**  
ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Vol XIII, número 1, jan-jun, 2021, pág. 649-661.

## **INTERVENÇÕES COM ESTUDANTES UNIVERSITÁRIOS: EFEITOS SOBRE A ESPIRITUALIDADE**

Luana Thereza Nesi de Mello  
Roberto Chiodelli  
Saul Neves de Jesus

### **Resumo**

A elevada incidência de transtornos mentais em estudantes acadêmicos tem alarmado tanto as universidades quanto órgãos governamentais. A maioria dos estudos sobre a saúde mental demonstra sua associação positiva com construtos relacionados à espiritualidade. Objetivou-se avaliar se dois programas de intervenção com enfoque na qualidade de vida influenciam nos níveis de espiritualidade em estudantes universitários em Portugal. No “Programa de Competências para a Vida” participaram 107 estudantes, enquanto no “Programa de Interculturalidade e Mindfulness” participaram 48. Utilizou-se um questionário sociodemográfico e a Escala de Espiritualidade em Contextos de Saúde, com medidas pré e pós-teste. Houve um aumento da espiritualidade em ambos os programas de intervenção. Esse resultado demonstra a tendência de que programas baseados na promoção de qualidade de vida elevam os níveis de espiritualidade.

*Palavras-Chave:* Espiritualidade, Estudantes Universitários, Intervenção.

### **Interventions with University Students: effects on spirituality**

#### **Abstract**

The high incidence of mental health disorders in academic students has alarmed both universities and government agencies. Most studies on mental health demonstrate their positive association with spirituality-related constructs. The objective of this study was to evaluate whether two intervention programs focusing on life quality influenced the levels of spirituality in college students. There were 107 participants in the “Life Skills Program” and 48 in the “Interculturality and Mindfulness Program”. A sociodemographic questionnaire and the “Spirituality Scale in Health Contexts” were used with pre- and post-test measures. There was an increase in spirituality in both intervention programs. It demonstrates the tendency of programs based on the quality of life promotion raising levels of spirituality.

*Keywords:* Spirituality, College Students, Intervention.



## **Introdução**

O contexto universitário pode representar um ambiente bastante desafiador ao aluno devido a diversos fatores. O acréscimo das demandas em relação ao ensino médio, como prazos mais rigorosos, necessidade de trabalhar concomitantemente, apresentação de seminários e exames, são exemplos dessas mudanças (Assis, Silva, Lopes, Silva, & Santini, 2013). Tais situações que o acadêmico vem a se deparar podem gerar efeitos na sua saúde mental. Os resultados de uma revisão sistemática apontam que os estudantes universitários apresentam taxas de depressão substancialmente mais altas do que as encontradas na população geral, com uma prevalência média de 30.6% (Ibrahim, Kelly, Adam, & Glazebrook, 2013).

A maioria dos estudos sobre saúde mental demonstra sua associação positiva com construtos relacionados à espiritualidade (Sohail & Yasin, 2017). Um estudo na África do Sul examinou o papel da espiritualidade em relação à depressão e qualidade de vida em estudantes de medicina. Houve uma alta prevalência de sintomas depressivos e, dentre os resultados encontrados, destaca-se que o histórico de doença mental estava associada a uma baixa qualidade de vida e a um grau de espiritualidade inferior (Pillay, Ramlall, & Burns, 2016).

Evidências da importância da espiritualidade no contexto da saúde mental de estudantes são apresentados pela literatura internacional. Um estudo feito com estudantes iranianos apontou que o aumento da espiritualidade está relacionado à diminuição da adição em potencial entre os estudantes (Aliakbarzadeh Arani, Biderafsh, & Salmani, 2019). Outro estudo, com pós-graduandos indianos, apresentou que altos níveis de espiritualidade estão associados com qualidade de vida nos mesmos (Deb & Strodl, 2019).

A espiritualidade pode ser entendida como um amplo construto e relatada de forma diversa pelos autores que a estudam. No presente estudo, entende-se por espiritualidade um processo dinâmico, pessoal e experiencial que tem como objetivo atribuir significado na existência, podendo coexistir com práticas religiosas (Pinto & Pais-Ribeiro, 2007). Duas dimensões são levadas em conta para se avaliar a espiritualidade, sendo o primeiro a Crença, a qual é associada a uma relação com o transcendente, e que está muito relacionada com a prática da religião na sociedade judaica-cristã (Pinto & Pais-Ribeiro, 2007). Sabe-se que pelo menos 90% da população mundial está um pouco envolvida com crenças religiosas e espirituais e ambos aspectos desempenham importantes papéis na vida, especialmente a saúde mental (Moreira-Almeida, Koenig, & Lucchetti, 2014). A segunda dimensão é a Esperança/Otimismo, a qual se enquadra a atribuição de sentido e significado da vida decorrente da relação com o eu, os outros e o meio (Pinto & Pais-Ribeiro, 2007).



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Um estudo qualitativo conduzido em duas instituições de ensino superior dos EUA com pós-graduandos de oito nacionalidades diferentes avaliou de que modo os alunos utilizam a religião/espiritualidade para lidar com o estresse aculturativo. Os resultados sugerem que a religião/espiritualidade desempenha um papel central no aumento do funcionamento psicológico, cognitivo e social, e afeta o desempenho dos estudantes no ambiente acadêmico (Philip, Colburn, Underwood, & Bayne, 2019).

Intervenções centradas no papel da espiritualidade na saúde mental de universitários já estão sendo realizadas. Um estudo de *coorte* nos EUA aferiu a eficácia de uma intervenção educativa sobre as atitudes dos alunos de uma instituição médica em relação à espiritualidade na saúde de seus pacientes. Os estudantes expressaram uma maior disposição para incluir tais questões em sua prática futura, ficaram mais confortáveis compartilhando suas próprias crenças com um paciente quando apropriado e estavam mais dispostos a abordar um paciente preocupado com tais questões (Smothers, Tu, Grochowski, & Koenig, 2019).

Promover espaços para o desenvolvimento dos mais diferentes aspectos que englobam o conceito de qualidade de vida são imprescindíveis no cuidado da saúde mental dos universitários. Em Portugal, vê-se a necessidade de implementar estudos mais robustos relacionando a espiritualidade e a saúde mental desta população. A espiritualidade pode estar relacionada a outros construtos, abrangendo de forma mais sistêmica a vida universitária. Diante do exposto, o presente estudo tem-se como objetivo avaliar em tempos diferentes se dois programas de intervenção com enfoque na saúde mental influenciaram nos níveis de espiritualidade em estudantes universitários.



## **Método**

Trata-se de um estudo com medidas de pré e pós-teste, quasi-experimental (Shaughnessy, Zechmeister, & Zechmeister, 2012).

### **Participantes**

Participaram do Programa Competências para a Vida (PCV), nos dois momentos (T1 e T2), 107 alunos da Universidade do Algarve. Destes, 85 eram do sexo feminino (79.4%) e a idade média total dos participantes foi de 24.5 anos ( $SD = 7.9$ ; min = 18; max = 51). Em sua maioria, estavam matriculados na licenciatura ( $n = 87$ ; 81.3%) e os cursos com maior representatividade foram Psicologia ( $n = 18$ ; 16.8%), Farmácia ( $n = 14$ ; 13.1%) e Turismo ( $n = 7$ ; 6.5%). Os demais cursos ( $n = 38$ , 63.6%) tiveram representação individual inferior a 4.7% do total. A nacionalidade dos participantes no PCV foi majoritariamente portuguesa ( $n = 86$ , 80.4%), brasileira ( $n = 10$ , 9.3%) e moldava ( $n = 2$ , 1.9%). As demais nacionalidades ( $n = 9$ , 8.4%) tiveram representação individual inferior a .9% do total.

Participaram do Programa Interculturalidade e *Mindfulness* (PIM), nos dois momentos (T1 e T2), 48 alunos da Universidade do Algarve. Destes, 34 eram do sexo feminino (70.8%) e a idade média da totalidade dos participantes foi 27.8 ( $SD = 8.3$ ; mín. = 19; máx. = 49). Em sua maioria, estavam matriculados na licenciatura ( $n = 34$ ; 70.8%) e os cursos com maior representatividade foram Psicologia ( $n = 10$ ; 20.8%), Gestão ( $n = 5$ ; 10.4%) e Gestão de Águas e Costas ( $n = 4$ ; 8.3%). Os demais cursos ( $n = 27$ , 60.5%) tiveram representação individual inferior a 6.25% do total. A nacionalidade dos participantes no PIM foi brasileira ( $n = 33$ , 68.7%), portuguesa ( $n = 14$ , 29.1%) e espanhola ( $n = 1$ , 2.0%).

Em ambos os programas os alunos deveriam estar matriculados no ano letivo em vigor, participar das intervenções com no mínimo de 75% e preencher os questionários nos dois tempos diferentes.

### **Instrumentos**

#### **Questionário Sociodemográfico**

Desenvolvido pelos autores para mensurar aspectos gerais do participante como idade, curso em que está matriculado, ano que está cursando, entre outras questões para caracterizar a amostra.

#### **Escala de Avaliação da Espiritualidade em Contextos de Saúde**



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Desenvolvida por Pinto e Pais-Ribeiro (2007) para a população portuguesa, a escala de espiritualidade contém cinco itens com questões relacionadas a espiritualidade (ex.: “As minhas crenças espirituais/religiosas dão sentido à minha vida”). Trata-se de uma escala *Likert* de quatro pontos (1– Não concordo; 4–Plenamente de acordo) com duas subescalas (crenças e esperança/otimismo). Possui uma consistência interna total de .74 na escala de validação, .69 na subescala de crenças e .92 na subescala de esperança/otimismo. Os valores de consistência interna desta escala na amostra deste estudo encontram-se na Tabela 1.

Tabela 1  
*Alfas de Cronbach no pré e pós  
teste de dois programas com  
universitários*

	PCV		PIM	
	T1	T2	T1	T2
Espiritualidade Total	.79	.80	.83	.76
Crenças	.90	.85	.92	.86
Esperança/Otimismo	.77	.78	.81	.73

### Breve descrição dos programas

Ambos os programas possuem enfoque em qualidade de vida e foram desenvolvidos a partir de uma iniciativa da Universidade do Algarve para reduzir os índices de abandono escolar, visto que em Portugal a taxa de desistência dos alunos de licenciatura é de 29% (DGEEC, 2018). Tais programas compõem ações promovidas dentro de um contexto maior, denominado “Intervenções com Estudantes Universitários: Promovendo a Saúde Mental no Ambiente Acadêmico”. Em Portugal, a Universidade do Algarve possui a terceira percentagem mais elevada de estudantes estrangeiros (20%), com mais de 1.600 alunos provindos de diversos países (Sul Informação, 2018).

#### **Programa de Competências para a Vida (CPV)**

O PCV tem como objetivo o desenvolvimento de competências transversais em alunos universitários em um programa *online*. As competências transversais são compreendidas como o conjunto de competências pessoais e interpessoais (gestão de tempo, assertividade, proatividade, trabalho em equipe, planejamento, tolerância ao estresse, entre outras), além de competências técnicas que são relevantes em diversas profissões, independentemente da área específica de conhecimento (Urs, 2013; Vieira & Marques, 2014).

O programa foi composto por oito módulos (Tabela 2) com atividades e vídeos, disponibilizados um a um, semanalmente, via Tutoria Eletrônica



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

(Moodle) com a orientação para que os participantes realizassem, de forma independente, um módulo por semana a fim de obter o máximo de benefícios do programa. Os vídeos e o material foram desenvolvidos por uma doutora em Psicologia e dois doutorandos, além da supervisão de um expert na área.

Tabela 2

Descrição das temáticas e módulos respectivos do Programa Competências para a Vida

Módulo	Temática
Introdutório	Apresentação do programa e Vídeo de Boas-Vindas
1	Saúde Mental e <i>RoadMap</i>
2	<i>Mindfulness</i> e Plano de Estudos
3	Otimismo e Meditação
4	<i>Coping</i> e Gratidão
5	Gestão do tempo
6	Lidando com emoções e pensamentos e espiritualidade
7	Adaptando-se a uma nova realidade, Suporte Social, <i>Curriculum Vitae</i> , <i>Europass</i> e vídeo <i>curriculum</i>
8	Fechamento e <i>RoadMap</i> (retomada)

O programa teve duração de oito semanas e todos os alunos matriculados no ano letivo de 2018/2019 na Universidade do Algarve foram convidados pelo Gabinete de Inovação Pedagógica (GAIP) para participar da intervenção mediante *e-mail*. Inscreveram-se no programa 337 alunos, 300 responderam aos questionários do T1, 129 concluíram o curso e 107 completaram o T2. Os questionários foram aplicados via *Google Forms*.

### Programa Interculturalidade e *Mindfulness* (PIM)

O PIM tem o objetivo de promover uma melhor adaptação do estudante no contexto acadêmico, tanto em relação à integração com diferentes culturas (interculturalidade), quanto a um melhor gerenciamento interno (*mindfulness*). O programa baseia-se no ramo da Psicologia Intercultural, que analisa as relações entre fatores culturais e o comportamento humano. Berry, Poortinga, Breugelmans, Chasiotis e Sam (2011, p. 5) definem a Psicologia Intercultural como “[...] o estudo de semelhanças e diferenças no funcionamento psicológico individual em vários grupos culturais e etnoculturais; de mudanças contínuas em variáveis que refletem esse funcionamento; e das relações de variáveis psicológicas com variáveis socioculturais, ecológicas e biológicas”.



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Além das dinâmicas baseadas na Psicologia Intercultural, uma intervenção baseada em *mindfulness* é aplicada durante 30 minutos de cada sessão. *Mindfulness* é o ensinamento central da psicologia budista e sugere lembrar-se de estar atento (*awareness*) (Germer, Siegel, & Fulton, 2016). Jon Kabat-Zinn (2003) define *mindfulness* como o estado de alerta que emerge por meio da atenção intencional, sem julgamento, e no desenrolar da experiência momento a momento.

O programa consiste em seis sessões de grupo presencial com uma periodicidade semanal e foi adaptado com base no estudo de Chiodelli, Mello, Jesus e Andretta (2018). A duração de cada sessão é de duas horas. Cada encontro aborda um tema específico (Tabela 3). Entre cada sessão, os participantes são incentivados a realizar práticas diferentes de meditações guiadas.

Tabela 3

*Descrição das temáticas e módulos respectivos do Programa Interculturalidade e Mindfulness*

Módulo	Temática
1	<b>Introdução ao programa e integração do grupo</b> <i>“Terra à vista: bem-vindo ao contexto acadêmico!”/ Introdução ao Mindfulness</i>
2	<b>Atitude intercultural positiva I</b> <i>“Ancoragem” / O corpo e a Atenção Plena</i>
3	<b>Atitude intercultural positiva II</b> <i>“(Re)Socialização” / Mindfulness: lidando com Pensamentos e Emoções</i>
4	<b>Comunicação intercultural I</b> <i>“Comunicação verbal e não-verbal” / Atenção Plena no dia a dia</i>
5	<b>Comunicação intercultural II</b> <i>“Outro modo de interagir com o mundo” / Auto-compassão</i>
6	<b>Finalização do programa</b> <i>“Tecendo a rede de apoio” / “A semana 6 é o resto de suas vidas”</i>

### **Análise de dados**

Os dados foram analisados por meio do Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 25.0, adotando o nível de significância de 5% ( $p \leq 0,05$ ). Inicialmente foram realizadas as análises descritivas contemplando frequências, porcentagens, média e desvio padrão da amostra. Os dados da escala de espiritualidade foram analisados por meio das médias dos resultados (score total e de cada subescala).

Posteriormente foram verificadas a distribuição dos dados pelo teste de Shapiro Wilk. Para as variáveis que não apresentaram uma distribuição normal, consideradas não-paramétricas, foi utilizado o Teste de Wilcoxon pareado a



## Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

fim de comparar as avaliações pré e pós-intervenção. Enquanto que o Teste t de Student pareado foi aplicado para as variáveis as quais a distribuição normal foi reconhecida.

### Resultados

A análise apresentou efeito significativo em quase todas as variáveis. Verificou-se um aumento com efeito médio na espiritualidade total (PCV:  $p = .000$ ,  $d = -.49$ ; PIM:  $p = .011$ ,  $r = -.36$ ) e na subescala de esperança/otimismo (PCV:  $p = .001$ ,  $r = -.31$ ; PIM:  $p = .002$ ,  $r = -.45$ ) nos dois programas. Já a subescala de crenças teve diferença entre T1 e T2 apenas no PCV, com efeito médio ( $p = .000$ ,  $r = -.37$ ). Os resultados relacionados ao pré e pós teste do PCV estão expostos na Tabela 4.

Tabela 4  
*Efeitos pré e pós teste do Programa Competências para a Vida (n = 107)*

Escalas		M	SD	t/Z	p	d/r
Espiritualidade	T1	13.17	3.25	-5.070 <sup>1</sup>	.000**	-.49 <sup>a</sup>
	T2	14.42	3.03			
Crenças	T1	4.49	1.89	-3.866 <sup>2</sup>	.000**	-.37 <sup>a</sup>
	T2	5.12	1.73			
Esperança/otimismo	T1	8.68	2.00	-3.287 <sup>2</sup>	.001*	-.31 <sup>a</sup>
	T2	9.29	1.85			

*Nota.* <sup>1</sup>Variáveis com distribuição normal analisadas pelo Teste t pareado; tamanho de efeito:  $d$ . <sup>2</sup>Variáveis não paramétricas analisadas pelo teste Wilcoxon pareado (Z); tamanho de efeito:  $r$ . \* $p < .01$ . \*\* $p < .001$ . <sup>a</sup>Tamanho de efeito médio.

Os resultados relacionados ao pré e pós teste do PIM estão expostos na Tabela 5.

Tabela 5  
Efeitos pré e pós teste do programa de  
Interculturalidade e Mindfulness (n = 48)

Escalas		M	SD	t/Z	p	d/r
Espiritualidade	T1	14.43	3.92	-2.535 <sup>1</sup>	.011*	-.36 <sup>a</sup>
	T2	15.27	3.39			
Crenças	T1	4.87	2.31	.000 <sup>1</sup>	1	0
	T2	4.87	2.27			
Esperança/otimismo	T1	9.56	2.22	-3.128 <sup>1</sup>	.002**	-.45 <sup>a</sup>
	T2	10.39	1.84			

Nota. <sup>1</sup>Variáveis não paramétricas analisadas pelo teste Wilcoxon pareado (Z); tamanho de efeito: r. \*p < .05. \*\*p < .01. <sup>a</sup>Tamanho de efeito médio.

## Discussão e Considerações Finais

O objetivo do presente estudo foi avaliar diferenças nos níveis de espiritualidade entre dois tempos de intervenções focadas na promoção de saúde mental de alunos universitários. De acordo com os resultados encontrados, é possível considerar que tais intervenções promoveram um aumento nos níveis da escala total de espiritualidade nesta população. Tais achados vão ao encontro do que é exposto pela literatura em relação à ações que promovam o desenvolvimento de saúde mental e bem-estar, neste caso a espiritualidade.

Levando em consideração o PCV, faz-se relevante indicar de que forma as competências transversais estão interligadas à espiritualidade. A base que sustenta o PVC é a Teoria Cognitiva-Comportamental Positiva (TCCP) a qual é uma abordagem recente e une premissas da Teoria Cognitivo-Comportamental e da Psicologia Positiva (Prasko et al., 2016). O conceito de espiritualidade no programa *online* foi desenvolvido com base na premissa da busca pelo sagrado a partir de pensamentos, sentimentos e comportamentos, o que leva a um entendimento profundo e aprimorado de si e da sua própria vida (Snyder & Lopez, 2009).

A intenção do programa *online*, ao contemplar o desenvolvimento de competências transversais com a TCCP, amplia o cenário de intervenções que focam o aprimoramento das qualidades humanas. Dessa forma, as propostas relacionadas à esta temática elicitaram de que maneira a espiritualidade, religião e fé se aproximam e se destoam, proporcionando atividades que exercitassem crença e otimismo diante do futuro.



## Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

Nesse sentido, a TCCP está ligada às competências transversais no que concerne questões a nível individual, tratando de experiências subjetivas de bem-estar (satisfação, esperança, otimismo, etc.) e traços individuais (espiritualidade, talento, sabedoria, entre outros; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000) e torna-se aplicável em vários cenários da vida, incluindo universidades, comunidades, trabalho e vida familiar (Donaldson, Dollwet, & Rao, 2015). Ao unir todas essas questões, faz-se possível justificar os resultados encontrados no PCV, alinhado às premissas teóricas que o programa se propõe a desenvolver nos universitários diante da melhoria dos níveis de espiritualidade, crença, esperança/otimismo.

Ao analisar o PIM, busca-se examinar seus construtos centrais (interculturalidade e *mindfulness*) a fim de associá-los com o aumento demonstrado na escala total de espiritualidade, com ênfase na dimensão Esperança/Otimismo. Cabe ressaltar que tal dimensão denota a designação de um sentido de vida através da relação do indivíduo consigo mesmo, com os outros e o meio (Pinto & Pais-Ribeiro, 2007). A utilização de dinâmicas de grupo com finalidade de integrar os participantes e elicitá-las suas diferentes culturas (interculturalidade) tende a atribuir uma maior positividade quanto às expectativas de uma maior qualidade de vida, ou seja, a fomentação de otimismo (Hou, Fan, Tan, Hua, & Valdez, 2018).

Por outro lado, a prática de *mindfulness* se baseia nos princípios da atenção e aceitação à experiência interna e externa do momento presente de uma forma não julgadora. Tais premissas facilitam com que o indivíduo conviva melhor com o tempo presente, diminuindo, desta forma, a intensificação de pensamentos focados no futuro, o que tende a gerar ansiedade (Kabat-Zinn, 2003). Desta forma, enquanto que a interculturalidade visa promover uma melhor relação com os outros e o meio, o *mindfulness* busca aperfeiçoar a relação do sujeito com ele mesmo.

Destacou-se, entre os resultados obtidos, a não alteração da dimensão Crenças entre o pré e o pós-teste do PIM. Indicamos duas hipóteses frente a tais achados. A primeira visa o fato de que a maioria dos participantes não encontravam-se em seus países de origem, ou seja, configuravam-se como alunos deslocados. Sugerimos que o fato de tais estudantes estarem ocupados em um processo de adaptação cultural, ou seja, mais abertos a novas experiências de âmbito prático e integrativo, contribuiu para que não houvesse inclinação para um aprofundamento em relação a aspectos transcendentais (Berry et al., 2011). A segunda hipótese atribui-se aos construtos interculturalidade e *mindfulness*, temas centrais do PIM. A premissa intercultural visa o reconhecimento e aceitação de diferentes visões de mundo, sem, no entanto, aprofundar-se em alguma em específico. Por sua vez, a intervenção baseada em Mindfulness, apesar de possuir raízes no Budismo, não possui nenhum cunho religioso ou espiritual e fundamenta-se em evidências científicas (Kabat-Zinn, 2003).

Diante do exposto, ambos os programas vão ao encontro da literatura que enfatiza a necessidade de incluir exercícios e técnicas com viés positivo



## Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

para abordar diretamente as melhorias nas emoções positivas e alcançar uma mudança mais profunda nas medidas positivas de funcionamento (Bolier et al., 2013; Mira et al., 2018; Sin & Lyubomirsky, 2009). Por mais que haja um desequilíbrio entre o número de participantes em cada um dos grupos quasi-experimentais. Acresce a ausência de um grupo de controle e da aleatorização dos participantes pelos grupos, o que são limitações do estudo no que toca às suas implicações para a interpretação dos resultados e generalização dos mesmos. Sugere-se que futuras pesquisas busquem sistematizar estudos que relacionem o conceito de espiritualidade e contexto acadêmico, além do aprimoramento de intervenções nesse meio.

### Referências

- Aliakbarzadeh Arani, Z., Biderafsh, A. & Salmani, S. (2019). The Relationship of Spirituality Development and Addiction Potential Among Students of Qom University of Medical Sciences. *Journal of Religion and Health*, 58(4), 1107-1114. <https://doi.org/10.1007/s10943-018-0643-x>
- Assis, C. L., Silva, A. P. F., Lopes, M. de S., Silva, P. da C. B., & Santini, T. de O. (2013). Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. *Mudanças*, 21(1), 23–28. <http://doi.org/http://dx.doi.org/10.15603/2176-1019/mud.v21n1p23-28>
- Berry, J. W., Poortinga, Y. H., Breugelmans, S. M., Chasiotis, A., & Sam, D. L. (2011). *Cross-Cultural Psychology: Research and Applications*. UK: Cambridge University Press. <http://dx.doi.org/10.1017/CBO9780511974274>
- Bolier, L., Haverman, M., Westerhof, G. J., Riper, H., Smit, F., & Bohlmeijer, E. (2013). Positive psychology interventions: a meta-analysis of randomized controlled studies. *BMC Public Health*, 13(119). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-119>
- Chioldelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., & Andretta, I. (2018). Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(1), 31–21. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>
- Deb, S., & Strodl, E. (2019). Quality of Life and Spirituality in Indian University Students. *Applied Research Quality Life*, 14(2), 393-408. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9602-7>
- Donaldson, S. I., Dollwet, M., & Rao, M. A. (2015). Happiness, excellence, and optimal human functioning revisited: Examining the peer-reviewed literature linked to positive psychology. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 185–195. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.943801>
- Germer, C.K., Siegel R.D., Fulton P.R. (2016) *Mindfulness e Psicoterapia*. (pp. 5; 10-13) (2a ed.) (Maria Cristina Gularte Monteiro, Trad.) Porto Alegre, RS: Artmed.
- Hou, N., Fan, J., Tan, J. A., Hua, J., & Valdez, G. (2018). Cross-cultural training effectiveness: Does when the training is delivered matter?



**Revista AMAzônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 - 1441 (Versão digital)

*International Journal of Intercultural Relations*, 65, 17-29.

<http://doi.org/10.1016/j.ijintrel.2018.03.007>

Ibrahim, A. K., Kelly, S. J., Adams, C. E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of Psychiatric Research*.

<https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>

Kabat-Zinn, J. (2003). *Mindfulness-based stress reduction (MBSR). Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73–107.

Mira, A., Bretón-López, J., Enrique, Á., Castilla, D., García-Palacios, A., Baños, R., & Botella, C. (2018). Exploring the incorporation of a positive psychology component in a cognitive behavioral internet-based program for depressive symptoms. Results throughout the intervention process. *Frontiers in Psychology*, 9(NOV), 1–9.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02360>

Moreira-Almeida, A., Koenig, H. G., & Lucchetti, G. (2014). Clinical implications of spirituality to mental health: Review of evidence and practical guidelines. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, 36(2), 176–182.

Philip, S., Colburn, A. A. N., Underwood, L., & Bayne, H. (2019). The Impact of Religion/Spirituality on Acculturative Stress Among International Students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 27-40.

<http://doi.org/10.1002/jocc.12112>

Pillay, N., Ramlall, S., & Burns, J. K. (2016). Spirituality, depression and quality of life in medical students in KwaZulu-Natal. *South African Journal of Psychiatry*, 22(1), 1-6. <http://dx.doi.org/10.4102/Sajpsychiatry.v22i1.731>

Pinto, C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2007). Construção de Uma Escala de Avaliação da Espiritualidade em Contextos de Saúde. *Arquivos de Medicina*, 21(2), 47–53. Retrieved from [https://jvilelas.webnode.pt/\\_files/2000000095-65ec16669e/Escala de Avaliaçao da Espiritualidade.pdf](https://jvilelas.webnode.pt/_files/2000000095-65ec16669e/Escala de Avaliaçao da Espiritualidade.pdf)

Prasko, J., Hruby, R., Holubova, M., Latalova, K., Vyskocilova, J., Slepecky, M., ... Grambal, A. (2016). Positive cognitive behavioral therapy. *Activitas Nervosa Superior Rediviva*, 58(1), 23–32.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5–14.

<https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

Shaughnessy, J. J., Zechmeister, E. B., & Zechmeister, J. S. (2012).

*Metodologia de Pesquisa em Psicologia* (9th ed.). Porto Alegre: AMGH.

Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing Well-Being and Alleviating Depressive Symptoms With Positive Psychology Interventions: A Practice-Friendly Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467–487.

<https://doi.org/10.1002/jclp.20593>

Smothers, Z. P. W., Tu, J. Y., Grochowski, C., & Koenig, H. G. (2019). Efficacy of an educational intervention on students' attitudes regarding spirituality in healthcare: a cohort study in the USA. *BMJ Open*, 9, e026358. doi:10.1136/bmjopen-2018-026358



**Revista AMazônica, LAPESAM/GMPEPPE/UFAM/CNPq**

ISSN 1983-3415 (versão impressa) - eISSN 2558 – 1441 (Versão digital)

- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2009). *Psicologia positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed.
- Sohail, M. M., & Yasin, M. G. (2017). A systematic review on religiosity, spirituality and health. *Raeal Medical Journal*, 42(4), 575-580.
- Sul Informação. (2018). *Universidade do Algarve deu as boas-vindas a 800 estudantes estrangeiros*. Retrieved from <https://www.sulinformacao.pt/2018/10/universidade-do-algarve-deu-as-boas-vindas-a-800-estudantes-estrangeiros/>
- Urs, D. S. (2013). Soft skills for the engineering students. *Synergy*, 9(2), 137–142. Retrieved from <http://docplayer.net/29566012-Soft-skills-for-the-engineering-students.html>
- Vieira, D. A., & Marques, A. P. (2014). *Preparados para trabalhar?* Lisboa: Consórcio Maior Empregabilidade/Fórum Estudante. Retrieved from <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/gerais/v11n1/02.pdf>

**Recebido: 8/11/2020. Aceito:8/12/2020.**

**Autores:**

**Luana Thereza Nesi de Mello** – Universidade do Algarve, Portugal

**E-mail:**luana.nesi@gmail.com

**Roberto Chiodelli** – – Universidade do Algarve, Portugal

**E-mail:**robertochiodelli@yahoo.com.br

**Saul Neves de Jesus** – – Universidade do Algarve, Portugal

**E-mail:**snjesus@ualg.pt