



## MICRO-HÁBITOS PARA SAÚDE MENTAL: COMO PEQUENAS MUDANÇAS NO COTIDIANO PODEM REDUZIR CASOS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO NA POPULAÇÃO GERAL

### RESUMO

Este estudo teve a finalidade de investigar como os micro-hábitos afetam a saúde mental e sua eficácia na diminuição de casos de ansiedade e depressão. Para tal, foi feita uma revisão narrativa da literatura, buscando artigos nas plataformas PubMed, SciELO, e Google Acadêmico considerando publicações dos últimos oito anos. Os achados indicaram que pequenas alterações na rotina, como a prática da gratidão, exercícios de respiração, aprimoramento da qualidade do sono e fortalecimento das relações sociais, estão associadas a um aumento do bem-estar psicológico. Esses hábitos promovem a neuroplasticidade do cérebro, facilitando a regulação emocional e a liberação de neurotransmissores como serotonina e dopamina. Ademais, os micro-hábitos mostraram ter um efeito positivo na produtividade, organização pessoal e qualidade de vida. Contudo, obstáculos como a escassez de tempo e a resistência às mudanças ainda dificultam a sua ampla adoção. Conclui-se que essas pequenas práticas podem funcionar como uma estratégia preventiva e complementar no cuidado da saúde mental, sendo acessíveis e facilmente implementáveis. Sugere-se que investigações futuras aprofundem a aplicação dos micro-hábitos em políticas públicas e em diversos contextos sociais para maximizar seus benefícios.

#### **Guilherme Correa de Freitas**

Graduando em medicina pela Faculdade da Saúde e Ecologia Humana

<https://orcid.org/0009-0009-7179-3419>

#### **Sofia Xavier Silva**

Graduanda em medicina pela Faculdade da Saúde e Ecologia Humana

<https://orcid.org/0009-0001-7675-5296>

#### **Henrique Gouvêa Rates**

Graduando em medicina pela Faculdade da Saúde e Ecologia Humana

<https://orcid.org/0009-0009-7635-8758>

#### **Luísa Lage Schichman**

Graduanda em medicina pela Faculdade da Saúde e Ecologia Humana

<https://orcid.org/0009-0007-3375-0464>

#### **Mariana Ramos Gonzaga**

Graduanda em medicina pela Faculdade da Saúde e Ecologia Humana

<https://orcid.org/0009-0001-4913-4806>

#### **Renata Teixeira Leal**

Graduanda em medicina pela Faculdade da Saúde e Ecologia Humana

<https://orcid.org/0009-0001-4970-7117>

#### **Giovana Diniz Jorge**

Graduanda em medicina pela Faculdade da Saúde e Ecologia Humana

<https://orcid.org/0009-0004-8881-729X>

#### **Larissa Carvalho Luz**

Graduanda em medicina pela Faculdade da Saúde e Ecologia Humana

<https://orcid.org/0009-0006-7443-8576>

#### **João Francisco Xavier Silva**

Graduando em medicina pela Faculdade da Saúde e Ecologia Humana

<https://orcid.org/0009-0001-0524-6937>

#### **Ana Amélia Macedo Chaves**

Graduanda em medicina pela Faculdade da Saúde e Ecologia Humana

<https://orcid.org/0009-0004-9496-7550>

#### **Marcella Andersen Guedes Magalhães**

Especialista em clínica médica pela HUCF

<https://orcid.org/0009-0004-4656-778X>

**PALAVRAS-CHAVES:** Autocuidado; Estresse Psicológico; Hábitos; Resiliência Psicológica; Saúde Mental.

**ABSTRACT**

---

**\*Autor correspondente:****Guilherme Correa de Freitas**[guilhermecorrea125@gmail.com](mailto:guilhermecorrea125@gmail.com)

Recebido em: [26/02/2025]

Publicado em: [11/03/2025]

This study aimed to investigate how micro-habits affect mental health and their effectiveness in reducing cases of anxiety and depression. To this end, a narrative review of the literature was conducted, searching for articles on the PubMed, SciELO, and Google Scholar platforms, considering publications from the last eight years. The findings indicated that small changes in routine, such as practicing gratitude, breathing exercises, improving sleep quality and strengthening social relationships, are associated with an increase in psychological well-being. These habits promote neuroplasticity of the brain, facilitating emotional regulation and the release of neurotransmitters such as serotonin and dopamine. Furthermore, micro-habits have been shown to have a positive effect on productivity, personal organization and quality of life. However, obstacles such as lack of time and resistance to change still hinder their widespread adoption. It is concluded that these small practices can function as a preventive and complementary strategy in mental health care, being accessible and easily implementable. It is suggested that future research deepen the application of micro-habits in public policies and in different social contexts to maximize their benefits.

**KEYWORDS:** Self-care; Psychological Stress; Habits; Psychological Resilience; Mental health.



## INTRODUÇÃO

Nos últimos anos, a saúde mental tem sido um assunto de grande relevância, especialmente em virtude do aumento alarmante de casos de ansiedade e depressão na população. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS), os transtornos mentais representam uma parte considerável do fardo global de doenças, afetando a qualidade de vida e a produtividade dos indivíduos. Em resposta a essa situação, práticas preventivas têm se tornado cada vez mais importantes para reduzir os impactos desses transtornos e promover o bem-estar emocional. Nesse sentido, a implementação de pequenas rotinas se destaca como uma estratégia inovadora e acessível para fortalecer a saúde mental no dia a dia (Borges,2021).

Costumes mínimos são pequenas adaptações no dia a dia que, quando realizadas de maneira consistente, podem trazer benefícios significativos. Ao contrário de mudanças radicais, que geralmente exigem um grande esforço e dedicação, os micro-hábitos são mais simples, de fácil implementação e têm menor probabilidade de serem abandonados. Pesquisas indicam que atividades como praticar a gratidão diariamente, realizar respirações conscientes, fazer pausas para se alongar e se desconectar de dispositivos eletrônicos por breves momentos podem diminuir consideravelmente o estresse e auxiliar na regulação emocional (Yehuda; Giladbachrach; Udi).

A forma como rotinas progressivas impacta a saúde mental pode ser compreendida por meio da neuroplasticidade, que é a habilidade do cérebro de se adaptar e se reestruturar em função de experiências e comportamentos que se repetem. A realização de pequenas tarefas cotidianas impulsiona a liberação de neurotransmissores como serotonina, dopamina e endorfinas, os quais estão intimamente relacionados ao humor e à sensação de prazer. Assim, ao incorporar alterações discretas na rotina, é possível favorecer o desenvolvimento de um estado emocional mais harmonioso e resistente (Sousa,2024).

Além das vantagens neurobiológicas, a adoção de pequenos hábitos está conectada à otimização da gestão do tempo e à criação de um estilo de vida mais estruturado e gratificante. A rotina diária de definir metas alcançáveis, manter um diário sobre as emoções ou dedicar alguns minutos para realizar exercícios de respiração profunda pode ajudar a amenizar a sensação de sobrecarga mental e a aumentar a sensação de controle sobre a própria vida. Mudanças sutis nos hábitos de sono e alimentação também evidenciam um impacto benéfico na regulação das emoções (Silva,2021).



Um ponto importante a se considerar é a facilidade de implementação dos micro-hábitos entre diversos grupos da população. Ao contrário de terapias convencionais e tratamentos médicos que podem ser muito caros para algumas pessoas, adaptações simples no dia a dia não exigem grandes investimentos ou estruturas complicadas. Essa particularidade faz dos hábitos sutis uma alternativa acessível para o autocuidado e a promoção da saúde mental, especialmente em situações onde o acesso a serviços especializados é restrito (Santos,2022).

A cultura contemporânea, marcada por um ritmo veloz e um fluxo incessante de informações, tem influenciado o aumento das taxas de ansiedade e depressão. Muitos indivíduos enfrentam desafios em implementar táticas eficazes para lidar com essas questões, o que leva a um ciclo incessante de estresse e fadiga emocional. Nesse contexto, os costumes mínimos se apresentam como uma solução promissora, possibilitando que pequenas transformações graduais promovam uma adaptação sustentável a novos hábitos comportamentais (Lima,2022).

É fundamental destacar que, apesar de os ajustes diários serem uma abordagem encorajadora, eles não devem ser vistos como um substituto para tratamentos terapêuticos em situações de transtornos mentais mais severos. O acompanhamento profissional permanece crucial para aqueles que enfrentam quadros clínicos significativos. Contudo, a adoção dessas pequenas práticas pode servir como um elemento de proteção e prevenção, ajudando a diminuir a vulnerabilidade psicológica e a aumentar a resiliência emocional ao longo do tempo (Oliveira,2018).

Estudos realizados nas áreas de psicologia e neurociência comportamental comprovam que ajustes pequenos e consistentes costumam ser mais eficientes do que esforços para mudanças drásticas. Isso se deve ao fato de que hábitos simples demandam menos força de vontade e se encaixam de maneira mais fluida na rotina, o que eleva as chances de adesão e continuidade a longo prazo. Portanto, ao invés de se empenhar em soluções complicadas e difíceis de manter, é mais vantajoso concentrar-se na formação progressiva de hábitos saudáveis, o que pode trazer benefícios contínuos e duradouros (Guise,2019).

Diante desse cenário, é essencial entender quais hábitos incrementais exercem um impacto mais significativo na saúde mental e de que maneira podem ser estimulados na rotina diária. O reconhecimento dessas práticas pode ajudar a diminuir os índices de distúrbios psicológicos entre as pessoas, além de fomentar uma cultura de bem-estar e autocuidado que seja acessível a todos (Azevedo *et al.*,2020).



Este estudo visa investigar como os micro-hábitos impactam a saúde mental e sua efetividade na diminuição dos índices de ansiedade e depressão. Ademais, pretende-se explorar estratégias práticas para a adoção desses hábitos no dia a dia, ressaltando a relevância da conscientização sobre pequenas transformações como um recurso para a promoção do bem-estar psicológico.

## **MATERIAL E MÉTODOS**

Este trabalho apresenta uma revisão narrativa da literatura, cujo intuito é examinar o papel dos pequenos hábitos na saúde mental e sua efetividade na diminuição de casos de ansiedade e depressão. A revisão narrativa possibilita uma perspectiva abrangente sobre o assunto, reunindo informações de diversas fontes teóricas e empíricas, sem a rigidez que caracteriza as revisões sistemáticas.

A coleta de materiais foi realizada em várias bases de dados acadêmicas e científicas, como PubMed, SciELO, e Google Acadêmico entre outras. Foram empregados termos como micro-hábitos e saúde mental, hábitos diários e bem-estar psicológico, assim como estratégias de prevenção da ansiedade e depressão por meio de práticas saudáveis, neuroplasticidade e comportamento humano, utilizando operadores booleanos para refinar os resultados. A seleção de estudos levou em conta publicações em português, inglês e espanhol, dando prioridade a artigos dos últimos oito anos para assegurar que os achados fossem atualizados.

Os critérios de inclusão consideraram estudos que explorassem a relação entre pequenas mudanças comportamentais e os benefícios para a saúde mental, investigações sobre os efeitos da neuroplasticidade na regulação emocional e artigos que apresentassem estratégias práticas para incorporar mini-hábitos no dia a dia. Foram descartados estudos que abordavam exclusivamente transtornos psiquiátricos severos sem conexão com intervenções comportamentais, além de publicações duplicadas e aquelas sem acesso ao texto integral.

A análise dos artigos escolhidos seguiu um rigoroso processo de leitura crítica e extração de informações pertinentes, organizando os principais achados em categorias temáticas, como os benefícios neurobiológicos dos micro-hábitos, sua implementação na rotina e os efeitos na redução dos sintomas de ansiedade e depressão. Os dados foram comparados e debatidos à luz da literatura existente, ressaltando as evidências mais robustas sobre a relevância das pequenas mudanças comportamentais para a promoção da saúde mental.





Em virtude de ser uma revisão narrativa, esta pesquisa não envolve a coleta de dados primários ou experimentação com seres humanos, o que elimina a necessidade de aprovação por um comitê de ética. Contudo, o estudo buscou manter um rigor metodológico através da cuidadosa seleção de fontes e da análise crítica dos conteúdos revisados. Assim, espera-se que os resultados desta pesquisa ampliem o entendimento sobre o tema e incentivem a adoção de estratégias acessíveis e eficazes para promover o bem-estar mental na população em geral.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Os achados desta revisão indicam que a adoção de micro-hábitos na rotina diária pode desempenhar um papel fundamental na promoção da saúde mental e na redução de transtornos como ansiedade e depressão. A literatura revisada demonstra que pequenas mudanças comportamentais, quando realizadas de forma consistente, podem gerar impactos positivos significativos na qualidade de vida dos indivíduos, promovendo maior bem-estar psicológico e resiliência emocional. Essas mudanças incluem práticas como o fortalecimento das relações interpessoais, a prática regular de exercícios físicos, a adoção de técnicas de atenção plena e respiração controlada, além da regulação do sono e da alimentação saudável (Lourenço *et al.*, 2017).

A neuroplasticidade, conceito amplamente discutido na literatura científica, refere-se à capacidade do cérebro de se adaptar e reorganizar suas conexões neurais em resposta a estímulos e experiências externas. Segundo Sousa (2024), a repetição de hábitos sutis saudáveis pode estimular essa capacidade cerebral, promovendo o equilíbrio químico e hormonal essencial para a estabilidade emocional. Estudos indicam que a implementação de hábitos simples, como a prática da gratidão e o estabelecimento de uma rotina estruturada de sono, favorece a produção de neurotransmissores como serotonina e dopamina, diretamente associados ao humor positivo e à redução dos sintomas depressivos (Silva, 2021).

A pandemia da COVID-19 evidenciou a necessidade de estratégias acessíveis e eficazes para mitigar os impactos negativos do isolamento social na saúde mental da população. Duarte *et al.* (2020) destacam que o confinamento e a incerteza econômica geraram um aumento expressivo nos níveis de estresse, ansiedade e depressão, tornando essencial a implementação de abordagens preventivas, como os micro-hábitos, para reduzir esses efeitos negativos. O estudo conduzido por Teixeira *et al.* (2021) reforça essa necessidade, ao demonstrar que estudantes universitários apresentaram uma alta prevalência de sofrimento psíquico durante a



pandemia, com fatores como a adaptação ao ensino remoto e a preocupação com a conclusão do curso contribuindo para o agravamento do quadro mental desses indivíduos

A relação entre a prática regular de exercícios físicos e a saúde mental tem sido amplamente documentada na literatura. A atividade física é reconhecida como um fator essencial na regulação do estresse e no equilíbrio neuroquímico, além de promover benefícios cognitivos e sociais. Lourenço *et al.* (2017) demonstram que a inclusão de atividades físicas na rotina, mesmo que em pequenas doses diárias, pode reduzir significativamente os sintomas de ansiedade e depressão, além de contribuir para a melhoria do bem-estar geral dos indivíduos.

Além disso, a atividade física tem um papel fundamental na prevenção da síndrome metabólica e no controle da obesidade, condições frequentemente associadas ao agravamento de transtornos mentais. Estudos apontam que indivíduos fisicamente ativos apresentam menores níveis de cortisol, hormônio do estresse, e maior produção de endorfinas, substâncias responsáveis pela sensação de prazer e relaxamento (Lourenço *et al.*, 2017). Dessa forma, a prática regular de exercícios, aliada a uma rotina de sono adequada e a uma alimentação equilibrada, pode atuar como uma estratégia complementar para a manutenção da saúde mental.

A acessibilidade dos micro-hábitos os torna uma ferramenta valiosa para populações em situação de vulnerabilidade social, onde o acesso a serviços de saúde mental muitas vezes é limitado. Segundo Silva *et al.* (2018), idosos com doenças crônicas enfrentam desafios adicionais relacionados ao bem-estar emocional, como o isolamento social e a dificuldade de aceitação da doença. Nesse contexto, a adoção de pequenas mudanças comportamentais, como o fortalecimento da espiritualidade e o engajamento em atividades prazerosas, pode auxiliar na adaptação a essas condições e na melhoria da qualidade de vida.

A revisão de literatura realizada por Amarílio da Cunha *et al.* (2021) destaca que crianças e adolescentes também foram significativamente afetados pelos impactos da pandemia da COVID-19, apresentando maior risco para o desenvolvimento de transtornos emocionais. A interrupção das atividades escolares presenciais, a redução das interações sociais e o aumento do tempo de exposição às telas foram fatores determinantes para o agravamento dos sintomas de ansiedade e depressão nesse grupo etário. Diante desse cenário, estratégias como a promoção de atividades lúdicas, a limitação do tempo de uso de dispositivos eletrônicos e a inclusão de momentos de interação familiar podem ser fundamentais para mitigar os efeitos negativos da pandemia sobre a saúde mental dessa população.



Embora os benefícios dos pequenos hábitos sejam amplamente reconhecidos, sua implementação enfrenta desafios significativos. Fatores como a resistência à mudança, a falta de tempo e a desmotivação são frequentemente citados como barreiras para a adoção dessas práticas (Duarte *et al.*, 2020). Além disso, a desigualdade no acesso a informações sobre saúde mental pode dificultar a disseminação dessas estratégias entre diferentes camadas da população.

Nesse sentido, políticas públicas voltadas para a promoção do autocuidado e do bem-estar psicológico são fundamentais para garantir que os ajustes diários sejam amplamente adotados e incorporados na rotina da população. Programas de conscientização, campanhas educativas e incentivos à prática de atividades físicas e de autocuidado podem desempenhar um papel crucial na disseminação dessas estratégias, tornando-as mais acessíveis e eficazes.

## CONCLUSÃO

A revisão realizada evidenciou que a integração de micro-hábitos pode ser crucial para a promoção da saúde mental e a diminuição dos índices de ansiedade e depressão na população em geral. Pequenas modificações na rotina, como a prática da gratidão, exercícios respiratórios, melhorias na qualidade do sono e o fortalecimento das relações sociais, foram apontadas como abordagens efetivas para alcançar equilíbrio emocional e bem-estar psicológico. A eficácia desses hábitos está intimamente ligada à neuroplasticidade, ressaltando a capacidade do cérebro de se ajustar e reforçar circuitos neurais positivos por meio da repetição de hábitos saudáveis.

Além dos benefícios emocionais, os micro-hábitos também proporcionam um impacto benéfico na produtividade, na organização pessoal e na saúde física, contribuindo para rotinas mais estruturadas e aliviando a sensação de sobrecarga mental. A conexão entre alimentação e saúde mental foi um aspecto significativo, mostrando que escolhas alimentares conscientes podem auxiliar na regulação do humor e na estabilização emocional. Da mesma forma, a prática regular de atividade física, mesmo que em doses modestas diárias, demonstrou ser eficaz na liberação de neurotransmissores associados ao bem-estar, ajudando a prevenir a deterioração de transtornos psicológicos.

Apesar dos benefícios reconhecidos, ainda existem desafios como a falta de tempo, desmotivação e resistência a mudanças de comportamento que dificultam a incorporação desses hábitos na vida cotidiana. Portanto, é vital a criação de estratégias educativas e campanhas de conscientização que promovam a adoção de micro-hábitos de maneira acessível e gradual, evitando sobrecarga e favorecendo uma adesão sustentável a longo prazo.





Embora os micro-hábitos não possam substituir as abordagens terapêuticas tradicionais para condições mentais mais graves, eles podem funcionar como ferramentas preventivas e complementares no cuidado da saúde mental. Sua simplicidade e acessibilidade tornam essas práticas adotáveis por diversos perfis populacionais, especialmente em contextos onde o acesso a serviços especializados é restrito. Assim, investir na disseminação de informações sobre a relevância dos micro-hábitos pode auxiliar na construção de uma sociedade mais equilibrada e emocionalmente resiliente.

À luz dos achados deste estudo, é recomendado que investigações futuras explorem mais a fundo a eficácia dos micro-hábitos em variados grupos populacionais, bem como sua aplicação em políticas públicas que visem à promoção da saúde mental. Ademais, examinar intervenções específicas para facilitar a adoção dessas práticas no ambiente de trabalho, na educação e na vida cotidiana pode ser uma abordagem promissora para ampliar seus benefícios.

Dessa forma, conclui-se que pequenas mudanças diárias, quando integradas de maneira consciente e consistente, têm um grande potencial de transformar a saúde mental da população. Fomentar a adoção de micro-hábitos não apenas se configura como uma estratégia eficaz de autocuidado, mas também representa um passo significativo na prevenção de transtornos psicológicos e na melhoria da qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

AZEVEDO, Luis Gustavo; SILVA, Davi Correia Da; CORREA, Alexandre Augusto Macedo; CAMARGOS, Gustavo Leite. Prevalência de ansiedade e depressão, nível de atividade física e qualidade de vida em estudantes universitários da área de saúde. **Revista Científica UniFagoc - Multidisciplinar**, v. 5, n. 1, 2020. Disponível em: <https://unifagoc.edu.br/revista>.

BORGES, Isys Stéfany da Silva. Efeitos da atividade física e do exercício físico na prevenção e redução de transtornos de ansiedade e depressão em adultos jovens. 2021. **Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Educação Física) – Pontifícia Universidade Católica de Goiás, Escola de Formação de Professores e Humanidades, Goiânia**, 2021. Disponível em: <https://repositorio.pucgoias.edu.br/jspui/handle/123456789/1836>.

CUNHA, Danielle Braz Amarílio da *et al.* O impacto da pandemia de Covid-19 na saúde mental e física de crianças e adolescentes: uma revisão narrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 13, n. 7, p. e8484, jul. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.25248/reas.e8484.2021>.

DUARTE, Michael de Quadros *et al.* COVID-19 e os impactos na saúde mental: uma amostra do Rio Grande do Sul. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, n. 9, p. 3671-3680, set. 2020. DOI: 10.1590/SciELOPreprints.507.



GUISE, Stephen. Mini-hábitos: como alcançar grandes resultados com o mínimo esforço. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

LIMA, Damiana Barbosa de. Altos níveis de cortisol causado pelo estresse e seus impactos nas escolhas alimentares. 2022. **Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – UNIRB, Arapiraca, 2022.** Disponível em: <http://dspace.unirb.edu.br:8080/xmlui/handle/123456789/524>.

LOURENÇO, Bruno Da Silva *et al.* Physical activity as a therapeutic strategy in mental health: an integrative review with implication for nursing care. **Escola Anna Nery**, v. 21, n. 3, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2177-9465-ean-2016-0390>.

OLIVEIRA, Polliana Rodrigues de *et al.* Psicoeducação das emoções e habilidades sociais: uma proposta de promoção e prevenção de saúde mental para adolescentes. **Revista SEPA**, v. 17, 2018. Disponível em: [Portal de Revistas da UNIFACS](<https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5508/3618>).

SOUSA, Francisco Varley Silva. A química dos neurotransmissores: uma atividade lúdica para o ensino de química. 2024. **Trabalho de Conclusão de Curso (Licenciatura em Química) – Instituto de Ciências Exatas e da Natureza, Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Redenção-CE, 2024.** Disponível em: <https://repositorio.unilab.edu.br/jspui/handle/123456789/5880>.

SILVA, Geisiane Oliveira *et al.* Repercussões do adoecimento crônico na saúde mental de pessoas idosas. **Revista de Enfermagem UFPE on line**, v. 12, n. 11, p. 2923-2932, nov. 2018. Disponível em: <https://doi.org/10.5205/1981-8963-v12i11a234540p2923-2932-2018>.

SILVA, Patrícia Vala. Relação entre a qualidade do sono, a regulação emocional e a ansiedade: estudo com adolescentes. 2021. **Dissertação (Mestrado em Psicologia) – Universidade Autônoma de Lisboa, Lisboa, Portugal, 2021.** Disponível em: ProQuest Dissertations & Theses.

SANTOS, Bruno Gomes Tavares dos. ReGente: desenvolvimento de um aplicativo para smartphones para a promoção de saúde mental e física durante e após a pandemia. 2022. **Dissertação (Mestrado em Psiquiatria e Ciências do Comportamento) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Faculdade de Medicina, Porto Alegre, 2022.** Disponível em: <http://hdl.handle.net/10183/253127>.

YEHUDA, Chaya Ben; GILAD-BACHRACH, Ran; UDI, Yarin. Melhorando o engajamento e a eficácia das microintervenções de mHealth para lidar com o estresse: um estudo in-the-wild. **arXiv preprint**, 16 jul. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.48550/arXiv.2407.11612>.

TEIXEIRA, Larissa de Araújo Correia; *et al.* Saúde mental dos estudantes de Medicina do Brasil durante a pandemia da Coronavirus Disease 2019. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**, v. 70, p. 21–29, mar. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/0047-2085000000315>.