



UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA - UFBA
Instituto de Psicologia - IPS
Programa de Pós-Graduação em Psicologia –
PPGPSI/UFBA
Doutorado



LIANA SANTOS ALVES PEIXOTO

***MINDFULNESS*, REGULAÇÃO EMOCIONAL E CARREIRA ACADÊMICA:
UMA INVESTIGAÇÃO COM ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO**

SALVADOR
2020

LIANA SANTOS ALVES PEIXOTO

***MINDFULNESS, REGULAÇÃO EMOCIONAL E CARREIRA ACADÊMICA:
UMA INVESTIGAÇÃO COM ESTUDANTES DE PÓS-GRADUAÇÃO***

Tese de doutorado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia, como requisito para a obtenção do título de Doutor em Psicologia.

Área de concentração: Psicologia Social e do Trabalho.

Linha de pesquisa: Indivíduo e Trabalho: processos micro-organizacionais.

Orientadora: Profa. Dra. Sônia Maria Guedes Gondim

SALVADOR
2020

P379 Peixoto, Liana Santos Alves.
Mindfulness, regulação emocional e carreira acadêmica: uma investigação com estudantes de pós-graduação / Liana Santos Alves Peixoto. – 2020. 37 f.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Sônia Maria Guedes Gondim
Tese (doutorado) - Universidade Federal da Bahia. Instituto de Psicologia, Salvador, 2020.

1. Processos mentais. 2. Emoções e sentimentos. 3. Meditação – Uso terapêutico. 4. Professores - Formação. I. Gondim, Sônia Maria Guedes. II. Universidade Federal da Bahia. Instituto de Psicologia. III. Título.

CDD: 153

TERMO DE APROVAÇÃO

Título: *Mindfulness*, regulação emocional e carreira acadêmica: uma investigação com estudantes de pós-graduação

Nome: Liana Santos Alves Peixoto

Tese apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia, como requisito para a obtenção do título de Doutor em Psicologia

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Sônia Maria Guedes Gondim
Universidade Federal da Bahia

Profa. Dra. Edilaine Cristina da Silva Gheradi Donato
Universidade de São Paulo

Prof. Dr. Eduardo Pondé de Sena
Universidade Federal da Bahia

Profa. Dra. Helenides Mendonça
Pontifícia Universidade Católica de Goiás

Prof. Dr. Tiago Alfredo da Silva Ferreira
Universidade Federal da Bahia

AGRADECIMENTOS

A decisão por fazer o doutorado é individual, mas a construção de uma tese reverbera e se manifesta no coletivo. Agradeço inicialmente a todas as forças visíveis e invisíveis que se manifestaram para que eu seguisse firme nessa jornada. A clareza de meus objetivos e a contribuição que poderia oferecer à área de estudo escolhida certamente foram importantes motivadores nesta desafiadora trajetória acadêmica, mas muitas pessoas direta ou indiretamente contribuíram para a construção deste trabalho e facilitaram esse caminho.

Um agradecimento muito especial aos meus pais Sônia e Sérgio. A maior benção da minha vida é ter essa referência em casa de amor, respeito, cuidado e humanidade. Em cada palavra, olhar, gesto aprendo com vocês a maravilhosa arte de viver e o real significado da palavra generosidade. Obrigada por todo o amor que recebo diariamente e pela nutrição do corpo e da alma.

Agradeço ao meu companheiro Hermes por todo o amor, acolhimento e parceria. A sua presença me inspira a estar com mais leveza nas minhas escolhas, me alegrando e valorizando o essencial da vida. Sou grata por esse maravilhoso encontro orquestrado pelos astros. Grata por me apoiar, cuidar de mim, se permitir ser cuidado e pelos dias ensolarados de estudo ao seu lado nos fins de semana e feriados.

Gratidão à minha querida orientadora Sônia Gondim por todos os aprendizados. Agradeço por ter feito esta jornada ao seu lado, pois me senti segura, confiante e amparada. Soninha, grata por acolher minhas ideias, por incentivar meus projetos e por ser tão ágil e precisa nas orientações. Minha sincera admiração pela sua inteligência, capacidade analítica, amizade e generosidade. Sem dúvidas você é uma grande inspiração intelectual para mim!

Agradeço ao professor Garcia por ter acolhido este projeto, incentivado o seu desenvolvimento e pelas contribuições teóricas e metodológicas de valor inestimável. Grata pelos ensinamentos e pelo tempo dedicado. Agradeço também aos professores Norberto, Miguel Muñoz e ao colega Guzman pelas valiosas contribuições. Minha gratidão ao grupo de pesquisa do Núcleo de Inovação Tecnológica e Reabilitação (NITRE) pelas trocas, aprendizados e por possibilitarem novos olhares sobre os fenômenos que estudei.

Um agradecimento muito especial ao maravilhoso grupo de pesquisa “Emoções, Sentimentos e Afetos em Contextos de Trabalho” por todo o suporte que recebi durante a jornada do doutorado. Gratidão pelos auxílios, conversas, desabafos e torcida. Um agradecimento especial a Hannah, Jonatan, Iago, Silvana e Sofia pela ajuda na coleta de dados e a Yasmin, Bruno e Natalie pela revisão dos dados coletados. Agradeço com amor a Fran pelas conversas sobre *mindfulness*, trocas, aprendizados e todo o suporte e carinho.

Aos meus amigos, agradeço com muito amor por partilharmos a vida! Gratidão às flores do Quinteto + 1, Carol, Clarissa, Ivna, Nigra e Pilar, pelos encontros leves e amorosos e pela paciência com as minhas necessárias ausências. Gratidão a Nanda, Ludi e Dani, amigas que a vida me presenteou e que tanto aprendo com nossas conversas. Agradeço a Jau pela presença iluminada e por cuidar de mim e da minha casa com tanto amor.

Com muita alegria agradeço aos recursos terapêuticos, medicina e terapeutas que acessei nos momentos mais críticos desta jornada. Desde as práticas integrativas à medicina convencional honro e sou grata por todo auxílio recebido para restaurar o meu equilíbrio físico, mental, emocional, energético e espiritual.

O meu sincero agradecimento ao meu professor de *mindfulness* Jangchub Reid por quem tenho uma imensa admiração. Agradeço também aos colegas da formação do

Mindfulness Trainings International (MTi) pelas trocas e aprendizados, bem como a todos os meus professores de yoga que sempre pontuaram a importância da atenção plena para a vida. Um sincero e especial agradecimento a todos os meus alunos de yoga que tanto me ensinaram, mesmo sem perceber.

Agradeço a todos os estudantes de pós-graduação que de forma voluntária decidiram participar deste projeto. Obrigada pelos incentivos, confiança e engajamento na pesquisa.

Agradeço as contribuições e sugestões de melhoria ao presente trabalho a todos que o avaliaram ao longo desta jornada acadêmica. Especialmente ao professor Cícero pelas orientações sobre a estatística, aos professores Tiago e Helenides pelas contribuições no exame de qualificação e à banca de defesa pública, Edilaine, Eduardo, Helenides e Tiago, por aceitarem avaliar e contribuir para esta tese. Com muito carinho agradeço ao meu querido pai, Sérgio, pela revisão final desta tese, tão cuidadosa e criteriosa.

Agradeço à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) pelo financiamento deste trabalho e a toda a equipe, professores e colegas do Programa de Pós-Graduação em Psicologia pelo suporte e orientações.

Por fim, agradeço à Universidade Federal da Bahia por ser o cenário de tantos aprendizados ao longo da minha formação. A UFBA é para mim um lugar de construção de novas possibilidades, ampliação de horizontes e exercício contínuo da reflexão. Assim, sou grata por todas as vivências e tenho muito orgulho em fazer parte desta instituição.

RESUMO

Peixoto, L.S.A. (2020). *Mindfulness*, regulação emocional e carreira acadêmica: uma investigação com estudantes de pós-graduação. (Tese de Doutorado), Instituto de Psicologia, Universidade Federal da Bahia, Salvador.

O objetivo geral da tese foi o de analisar os efeitos da prática de *mindfulness* na reatividade emocional, na regulação emocional, e também na percepção de bem-estar psicológico e de estresse em estudantes de pós-graduação. A escolha desta população decorre do aumento do sofrimento psíquico de estudantes no enfrentamento de demandas emocionais na formação acadêmica. Esperava-se que a intervenção baseada em *mindfulness* viesse a reduzir a reatividade emocional e a percepção de estresse, além de aumentar a percepção de bem-estar psicológico e a atenção plena, com melhorias no processo regulatório das emoções vivenciadas no contexto da pós-graduação. Na revisão de literatura sobre as relações de *mindfulness* e o processo de regulação emocional, foi indicada a necessidade de mais estudos que considerassem o aspecto processual de *mindfulness* e possibilitassem capturar a vivência subjetiva da prática de *mindfulness*. Foram então propostos dois estudos empíricos, para explorar diferentes efeitos da prática de *mindfulness*. O primeiro estudo teve como objetivo explorar os efeitos desta prática na reatividade emocional, mensurada a partir de medidas de a) autopercepção sobre valência e alerta na avaliação de imagens afetivas; e b) oscilação postural na visualização destas imagens. No segundo estudo investigou-se os efeitos da prática de *mindfulness* na regulação emocional, mensurada por escalas de percepção de estresse e bem-estar psicológico e entrevistas pré e pós-intervenção. Participaram do estudo 45 estudantes de pós-graduação, alocados aleatoriamente em grupos de intervenção e controle. Foram aplicadas medidas pré e pós-intervenção baseadas em *mindfulness*. Procederam-se a testes de análise de variância de medidas repetidas e, no caso das entrevistas, fez-se uso da técnica de análise de conteúdo temática. Nos resultados do primeiro estudo empírico foi demonstrado mudança no padrão postural basal do grupo de intervenção, somente nas imagens neutras, com aumento da oscilação postural, sugerindo maior exploração do espaço pessoal, bem como redução na percepção de alerta nas imagens desagradáveis entre os estudantes que passaram pela intervenção. Nos resultados do segundo estudo empírico foi observado um aumento nos níveis de atenção plena e no bem-estar psicológico, com redução do estresse percebido e uso de estratégias de enfrentamento ao estresse nos grupos de intervenção. Apesar de algumas limitações, a tese traz evidências empíricas de efeitos positivos da prática de *mindfulness*. Espera-se que os resultados sejam incorporados nos processos de formação de novos pesquisadores, tornando-os mais capazes de lidar com os desafios de uma carreira com demandas crescentes que requerem maior gerenciamento emocional.

Palavras-chave: *mindfulness*, regulação emocional, bem-estar psicológico, formação acadêmica

ABSTRACT

The general objective of the thesis was to analyze the effects of the practice of mindfulness on emotional reactivity, emotional regulation, and also on the perception of psychological well-being and stress of postgraduate students. The choice of this population results from the increase in the psychological distress of students in facing emotional demands of academic training. It was expected that the mindfulness-based intervention would reduce emotional reactivity and the perception of stress, in addition to increasing the perception of psychological well-being and mindfulness, with improvements in the regulatory process of emotions experienced in the context of postgraduate studies. In the literature review on mindfulness relationships and the process of emotional regulation, the need for further studies that considered the procedural aspect of mindfulness and made it possible to capture the subjective experience of mindfulness practice was indicated. Two empirical studies were then proposed to explore different effects of mindfulness practice. The first study aimed to explore the effects of this practice on emotional reactivity, measured from a) self-perception of valence and arousal in the assessment of affective images; and b) postural oscillation when viewing these images. In the second study, the effects of mindfulness practice on emotional regulation were investigated, measured by scales of stress perception and psychological well-being and pre- and post-intervention interviews. 45 graduate students participated in the study, randomly allocated to intervention and control groups. Pre- and post-intervention measures were applied. Tests of variance analysis of repeated measures were carried out and, in the case of the interviews, the thematic content analysis technique was used. The results of the first empirical study showed a change in the baseline postural pattern of the intervention group, only in neutral images, with increased postural sway, suggesting greater exploration of personal space, as well as a reduction in the perception of arousal in unpleasant images among students who went through the intervention. The results of the second empirical study showed an increase in levels of mindfulness and psychological well-being, with a reduction in perceived stress and the use of strategies to cope with stress in the intervention groups. Despite some limitations, the thesis provides empirical evidence of positive effects of mindfulness. It is expected that the results will be incorporated into the training processes of new researchers, making them more capable of dealing with the challenges of a career with increasing demands that require greater emotional management.

Keywords: mindfulness, emotional regulation, psychological well-being, academic education

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	11
Delineamento do estudo: aspectos metodológicos	15
Estudo 1	17
Estudo 2	17
Estudo 3	18
CONCLUSÕES.....	21
REFERÊNCIAS	27
ANEXO 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	32
ANEXO 2 – Escalas	34
Escala de Atenção Plena: <i>Five Facet Mindfulness Questionnaire</i> – FFMQ-BR.....	34
Escala de Estresse Percebido: <i>Perceived Stress Scale</i> – PSS-BR	37
Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP) – dimensões: autoaceitação e relação positiva com os outros	38

APRESENTAÇÃO

Esta tese é fruto dos trabalhos desenvolvidos no grupo de pesquisa Emoções, Sentimentos e Afetos em Contextos de Trabalho, coordenado pela Profa. Dra. Sônia Maria Guedes Gondim, o qual se encontra vinculado à área de concentração Psicologia Social e do Trabalho do Programa de Pós-graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia. Este grupo dedica-se ao estudo e à compreensão de fenômenos relacionados à experiência afetiva no contexto laboral, com pesquisas que enfatizam diversos construtos, como regulação emocional, estresse, inteligência emocional, criatividade, identidade, bem-estar, entre outros, com a utilização de metodologias quantitativas, qualitativas ou de natureza mista.

Os trabalhos desenvolvidos no grupo visam a contribuir com o avanço da área de Psicologia Organizacional e do Trabalho, e também discutir metodologias de investigação inovadoras. O **objetivo geral** desta tese foi explorar, com o auxílio de metodologias distintas e complementares, os efeitos da prática de *mindfulness* na reatividade e regulação emocional, e também na experiência subjetiva (percepção de estresse e bem-estar psicológico) de estudantes de pós-graduação

Espera-se que a prática de *mindfulness* contribua para a diminuição da reatividade emocional e do estresse percebido; e para o aumento da atenção plena e do bem-estar psicológico, sugerindo melhoria no processo regulatório. Em resumo, a suposição é a de que *mindfulness* poderia vir a contribuir para atenuar as tensões do processo de formação acadêmica na atualidade, especialmente decorrentes do crescimento expressivo de cobranças e exigências, que vem gerando sofrimento mental a essa população.

Segundo Nyklíček et al. (2011), as emoções desempenham um papel essencial nas relações sociais e interferem na sensação de bem-estar individual. Elas possuem um papel

central na vida cotidiana e estão presentes, de forma adaptativa ou não, nos relacionamentos interpessoais, nas tomadas de decisões, retenção da memória, relações de trabalho, entre outros (Peña-Sarrionandia et al., 2015).

De acordo com Sonnentag (2015) e Nyklíček et al. (2011), um aspecto importante para o bem-estar é a regulação emocional, especialmente naqueles contextos em que o componente emocional está fortemente presente. A habilidade de estabelecer estratégias de regulação emocional adequadas ao contexto apresenta-se com particular relevância na promoção do bem-estar individual (Tamir & Mauss, 2011).

A regulação emocional é o processo pelo qual as pessoas gerenciam a manifestação e expressão daquilo que sentem, de acordo com o contexto em que se encontram inseridas (Gross, 1998). Por meio da regulação emocional, o indivíduo é capaz de influenciar o tipo, intensidade, duração e qualidade da emoção. Esse processo pode ser automático ou intencional, estando presente sempre que surge uma emoção (Peña-Sarrionandia et al., 2015).

A definição proposta por Gratz e Roemer (2004) concebe que este processo inclui a (i) consciência e aceitação das emoções; (ii) habilidade em mover-se em direção aos objetivos apesar das emoções difíceis; e (iii) a habilidade para usar diferentes estratégias de regulação emocional de forma flexível e adaptativa, a depender da situação. Indivíduos que demonstram dificuldades em regular suas emoções têm mais riscos de apresentar distúrbios mentais (depressão, ansiedade generalizada), doenças físicas (problemas cardiovasculares) ou problemas nos relacionamentos interpessoais (Nelis et al., 2011).

As pessoas buscam alternativas para aprender a lidar melhor com as diversas demandas do ambiente e as suas próprias emoções. Dentre as inúmeras possibilidades existentes, observa-se um crescimento nos últimos anos da busca pelas práticas integrativas como, por exemplo, *mindfulness*, tendo em vista o reconhecimento científico

de seus efeitos na redução do estresse e promoção de regulação emocional flexível e adaptativa, com repercussões importantes no bem-estar dos indivíduos (Alkoby et al., 2018; Farb et al., 2014).

As práticas integrativas referem-se a um conjunto de recursos terapêuticos que expandem o olhar sobre a saúde do ser humano, e que são efetivadas por meio de intervenções que articulam as diversas dimensões da vida, reconhecendo ainda o papel e a responsabilidade individual no próprio processo de recuperação ou manutenção da saúde. Por sua vez, *mindfulness*, termo que foi traduzido no Brasil como atenção plena, é uma prática integrativa que se refere à habilidade de manter-se plenamente consciente, com uma percepção receptiva de aspectos cognitivos, afetivos e sensoriais presentes no contexto, independente de julgamento (“agradável” ou “desagradável”). Para tanto, demanda uma postura curiosa, reflexiva e atenta, sem reagir de forma automática aos estímulos (Baer et al., 2006). É importante elucidar que apesar da sua utilização com propósito medicinal ser recente no Ocidente, trata-se de uma prática milenar, com raízes no nordeste da Índia (Bodhi, 2011).

A prática de *mindfulness* envolve uma reflexão contemplativa da própria experiência, com foco no corpo, sensações, estado da mente e experiência do fenômeno. Lutz et al. (2014) argumentam que possivelmente o mecanismo central de *mindfulness*, relacionado aos processos regulatórios das emoções, consiste em um aumento da consciência das sensações corporais, pensamentos e emoções que influencia a receptividade aos estímulos e regulação das emoções.

Assim, *mindfulness* demanda uma prática de observação de si mesmo durante a vivência das situações na vida, e um estado lúcido de consciência de cada evento do momento presente (Bodhi, 2011). Com a prática, o indivíduo compreende a natureza e qualidade dos fenômenos, que em essência são transitórios e desprovidos de julgamento.

Mindfulness também é caracterizado como uma postura receptiva e relaciona-se com o desengajamento, o que pode diminuir a reatividade afetiva aos estímulos emocionais. De acordo com Curtiss et al. (2017) a não reatividade pode facilitar a escolha de estratégias de regulação emocional mais adaptativas. Entretanto, apesar desta visão teórica, há controvérsias na literatura, pois enquanto alguns autores (Erisman & Roemer, 2010) argumentam que *mindfulness* poderia promover uma redução da reatividade emocional, alguns estudos não encontraram evidências empíricas que sustentem esta concepção, o que demanda mais pesquisas sobre esta temática (Cosme & Wiens, 2015; Cho et al., 2017).

Embora os benefícios de *mindfulness* sejam bem reconhecidos, Grecucci et al. (2015) afirmam que os mecanismos pelos quais ele influencia as emoções ainda é objeto de investigação. No entendimento de Bishop et al. (2004) *mindfulness* promoveria uma forma mais adaptativa de responder a estímulos emocionais, diferenciando-se de padrões automáticos e disfuncionais de reação emocional.

É amplamente discutido que o contexto da pós-graduação impõe desafios emocionais significativos aos estudantes, que estão se preparando para o ingresso na carreira docente, especialmente na fase atual de grandes mudanças em nosso país. O conflito entre o aumento da concorrência e a diminuição dos recursos, e os dilemas envolvidos na escolha da ciência como uma carreira geram altos níveis de estresse, *burnout* e sofrimento mental em estudantes de pós-graduação *stricto sensu*, que estão inseridos neste contexto laboral (Faro, 2013; De Meis et al., 2003; Lima & Alencar, 2014; Machado & Bianchetti, 2011).

Segundo Farrer et al. (2016), a prevalência de depressão e taxas de suicídio em estudantes universitários está associada à performance acadêmica e às relações interpessoais desenvolvidas neste ambiente. Casos de desistência, prorrogação das

entregas, transtornos de ansiedade e uso de substâncias psicoativas ou medicamentos controlados não são incomuns nesse grupo (Nogueira-Martins et al., 2004), o que demanda não apenas discussões sobre a dinâmica de funcionamento dos programas de pós-graduação no país, mas também ações que possam preparar os estudantes e futuros docentes e pesquisadores para lidar melhor com situações desafiadoras e ansiogênicas, uma vez terem optado por essa carreira.

Nesta perspectiva, há questões relativas à organização do trabalho que precisam ser discutidas e repensadas, ao se levar em conta políticas que considerem não apenas a produtividade e os resultados, mas também e, principalmente, as singularidades existentes no processo do trabalho científico (Galvan et al., 2015; Lima & Alencar, 2014; Louzada & Silva Filho, 2005; Santos et al., 2015; Nogueira-Martins et al., 2004). Porém, em nível individual, a questão que se coloca é sobre a existência de estratégias que poderiam auxiliar os estudantes de pós-graduação a lidarem melhor com estes desafios que se impõem em seu processo de formação acadêmica e preparação profissional, para que este processo não tenha tantas repercussões danosas à saúde física e mental dos estudantes.

Nos estudos desenvolvidos para esta tese de doutorado, pretende-se identificar se e de que maneira a prática de *mindfulness* modifica a reatividade e regulação emocional e se auxilia o estudante no enfrentamento de situações estressantes no seu contexto de estudo e trabalho, repercutindo assim na sua percepção de bem-estar e melhoria de processos regulatórios.

Delineamento do estudo: aspectos metodológicos

Ao se considerar a complexidade de afirmar relações de efeito de *mindfulness*, sobre a regulação e a reatividade emocional, a percepção de bem-estar psicológico e do estresse, optou-se por um desenho metodológico que levasse em conta a dinamicidade do fenômeno e os tipos de efeitos: subjetivos (na experiência e percepção do estudante) e

objetivos (medidas fisiológicas). Foi proposto então um estudo quase experimental, com avaliações em dois momentos, pré e pós-intervenção baseada em *mindfulness*, que articulasse medidas fisiológicas, escalas de autorrelato e entrevistas.

Para tanto foram desenvolvidos três estudos que se articularam entre si para atender ao objetivo geral proposto. O primeiro deles foi uma revisão de literatura para demarcar melhor conceitualmente *mindfulness* e identificar evidências empíricas das relações entre *mindfulness* e regulação emocional, o que geraria insumos para propor o estudo empírico.

A revisão de literatura realizada no estudo 1 apontou para a necessidade de mais estudos com a utilização de medidas complementares (fisiológicas, por exemplo) ao autorrelato para melhor compreensão do fenômeno, além de uma visão mais processual de *mindfulness*. Por isto foram propostos dois outros estudos empíricos baseados em intervenção com *mindfulness* para analisar os seus efeitos em duas facetas: fisiológicas, incluindo medidas objetivas (estudo 2), e psicológicas, envolvendo mais instrumentos de autorrelato e entrevistas qualitativas (estudo 3).

O estudo 2 investigou os efeitos da prática de *mindfulness* na reatividade emocional, haja vista a revisão de literatura ter apontado haver investigações que enfatizam a importância da reatividade emocional para o processo de regulação emocional adaptativo. Tendo em vista que a revisão de literatura também sinalizou haver poucos estudos de abordagem qualitativa na investigação das relações entre *mindfulness*, foi proposto o estudo 3 para analisar as mudanças nas vivências subjetivas de estudantes de pós-graduação que haviam passado pela intervenção, no que tange ao aumento da atenção plena, do bem-estar psicológico e à diminuição da percepção de estresse. A seguir apresenta-se um resumo de cada estudo, seus objetivos específicos, método e contribuições esperadas.

Estudo 1

Questão de pesquisa: como *mindfulness* vem sendo conceituado e operacionalizado nos estudos empíricos e quais as evidências de relação entre *mindfulness* e o processo de regulação emocional?

Objetivo específico: analisar as conceituações e formas de operacionalização de *mindfulness* nos estudos empíricos e as evidências de relações entre *mindfulness* e regulação emocional

Método: revisão sistemática da literatura nacional e internacional nos últimos dez anos dos estudos empíricos publicados que tiveram como temática as possíveis relações entre *mindfulness* e regulação emocional.

Contribuições esperadas: apresentar um quadro geral do estado da arte da produção científica da relação entre esses conceitos que possa subsidiar decisões teóricas e metodológicas referente à investigação destes fenômenos, inclusive os demais estudos desta tese. Além disso, fomentar a discussão sobre as implicações teóricas e práticas decorrentes do desenvolvimento deste campo de pesquisa.

Estudo 2

Questão de pesquisa: quais são os efeitos da prática de *mindfulness* na reatividade emocional?

Objetivo específico: avaliar se há e quais são os efeitos da prática de *mindfulness* na reatividade emocional mediante indicadores fisiológicos de oscilação postural e autopercepção de valência e alerta na visualização de imagens afetivas-

Método: coletar dados antes e após uma intervenção baseada em *mindfulness* de variáveis biomecânicas de oscilação postural relacionados à exposição a imagens prazerosas, desprazerosas e neutras oriundas do Banco Internacional de Imagens Afetivas – IAPS

(Lang et al., 2008) e mediante o *Self-Assessment Manikin* – SAM (Lang et al., 2008) mensurar a percepção de valência (prazer x desprazer) e estado de alerta (alto x baixo) para cada imagem apresentada do IAPS

Contribuições esperadas: avançar na compreensão sobre a reatividade emocional e repercussões fisiológicas da prática de *mindfulness*, considerando aspectos biomecânicos e autopercepção de valência e alerta frente a distintos estímulos com conteúdo emocional. Assim, espera-se oferecer para esta área de estudo mais insumos para a compreensão da relação entre *mindfulness* e reatividade emocional que se mostrou controversa na revisão de literatura.

Estudo 3

Questão de pesquisa: quais são os efeitos da prática de *mindfulness* na experiência individual subjetiva relacionada aos processos de regulação emocional e percepção de estresse e bem-estar psicológico?

Objetivo específico: avaliar se há e quais são os efeitos da prática de *mindfulness* na experiência subjetiva relativa aos processos de regulação emocional e percepção de estresse e bem-estar em um grupo de estudantes de pós-graduação.

Método: realizar coleta de dados antes e após a intervenção baseada em *mindfulness*, usando entrevistas semi-estruturadas e as escalas de Atenção Plena: *Five Facet Mindfulness Questionnaire* – FFMQ-BR (Barros et al., 2014), Escala de Estresse Percebido: *Perceived Stress Scale* – PSS-BR (Luft et al., 2007) e itens de duas dimensões da Escala de Bem-Estar Psicológico – EBEP-BR (Machado et al., 2013) que são mais sensíveis à influência do desenvolvimento da atenção plena: autoaceitação e relação positiva com os outros. Durante a intervenção coletar informações sobre os estados afetivos dos participantes mediante um aplicativo (Cogni – www.cogniapp.com).

Contribuições esperadas: investigar os mecanismos subjacentes ao desenvolvimento da atenção plena e a sua relação com o processo de regulação emocional, percepção de estresse e bem-estar psicológico a fim de se compreender questões subjetivas envolvidas nesse fenômeno complexo, pouco exploradas na literatura desta área.

Muitas pesquisas vêm sendo realizadas sobre *mindfulness* e espera-se que esta investigação desdobrada em três estudos possa contribuir com o desenvolvimento do campo, inclusive em termos metodológicos, ao propor estudos sequenciais, com medidas ao longo do processo, de natureza distinta, como autorrelatos, medidas psicológicas e fisiológicas, buscando assim uma integração e articulação dos dados que possibilite uma compreensão mais aprofundada dos fenômenos investigados.

ESTUDO 1: *Mindfulness* e regulação emocional: uma revisão sistemática de literatura
(Artigo submetido e aprovado em 12 de junho de 2020 na Revista Eletrônica Saúde
Mental Álcool e Drogas – SMAD)

ESTUDO 2: Efeitos de uma intervenção baseada em *mindfulness* na reatividade
emocional – *Effects of mindfulness training on emotional reactivity*

(Status: artigo em processo de submissão – data: 23 de julho de 2020)

ESTUDO 3: Regulação emocional, estresse e bem-estar na formação acadêmica:
testando o efeito de intervenção baseada em *mindfulness* – *Emotional regulation, stress
and well-being in academic education: testing the effect of mindfulness-based
intervention*

(Status: artigo em processo de submissão – data: 23 de julho de 2020)

CONCLUSÕES

O objetivo principal desta tese foi explorar, com o auxílio de metodologias distintas e complementares, os efeitos da prática de *mindfulness* na reatividade e regulação emocional, e também na experiência subjetiva (percepção de estresse e bem-estar psicológico) de estudantes de pós-graduação. Os estudos propostos tiveram como objetivo reunir informações para melhor compreensão das interrelações entre estes complexos fenômenos, contribuindo assim para o desenvolvimento da literatura científica desta área.

O estudo 1 foi importante para a identificação de lacunas na produção do conhecimento e aspectos que poderiam ser melhor explorados, teórica e metodologicamente. De fato, *mindfulness* e regulação emocional são processos interrelacionados. Os estudos analisados apontam para os efeitos que *mindfulness* exerce no processo de escolha das estratégias emocionais mais adaptativas.

No que tange à reatividade emocional, os estudos são inconclusivos, embora pareça haver mais evidências de que a prática de *mindfulness* contribua para diminuir a reatividade emocional, o que sugere melhoria no processo regulatório. Na revisão de literatura a regulação emocional mostrou-se como um importante mediador na relação entre *mindfulness* e saúde mental, além da existência de outros construtos interferindo nesta relação. Por fim, tanto *mindfulness* quanto o processo de regulação emocional são considerados importantes preditores do bem-estar e há evidências de que *mindfulness* está associado a mudanças cerebrais envolvidas na otimização da regulação emocional.

Na revisão de literatura ainda foi sinalizado a importância de se considerar o aspecto processual de *mindfulness* e a carência de estudos que abordem as mudanças na vivência subjetiva dos praticantes. A literatura prevalentemente trata *mindfulness* como

uma característica disposicional, fazendo uso de medidas de autorrelato, em estudos transversais em que se fez uso de análises quantitativas. Além disso, está ainda em curso a discussão referente à justaposição dos construtos e a ausência de consenso sobre as dimensões que compõem *mindfulness*.

Em síntese, na revisão efetuada foram apontados três aspectos que serviram de base para a realização dos dois estudos subsequentes: i) importância de explorar os processos de regulação emocional nas intervenções baseadas em *mindfulness*, tendo em vista suas indissociáveis interrelações, ii) ambiguidade em relação ao efeito de *mindfulness* sobre a reatividade emocional no processo de regulação das emoções, e iii) a necessidade de utilização de métodos qualitativos, além de medidas objetivas para entender os efeitos processuais e vivência subjetiva da prática de *mindfulness*.

Embora os dois estudos tenham sido integrados em uma única investigação para fins de operacionalização, dadas as especificidades metodológicas de cada um deles, foram relatados em artigos distintos. Para avaliar os efeitos da reatividade emocional (estudo 2) recorreu-se ao uso de medidas fisiológicas, enquanto para avaliar a experiência subjetiva das interrelações de *mindfulness* com o processo de regulação emocional (estudo 3) utilizou-se de medidas psicológicas (transversais e processuais).

No estudo 2 esperava-se que os participantes que passaram pela intervenção apresentassem maior estabilidade postural na visualização de estímulos desagradáveis, o que poderia ser um indicador de maior autocontrole, pelo uso de estratégias de regulação emocional mais adaptadas à situação. Entretanto, os resultados indicaram uma mudança no padrão postural apenas do grupo de intervenção nos estímulos caracterizados como neutros. Essa alteração pode ser um indicativo de uma postura mais flexível e relaxada, com maior exploração do espaço pessoal. Os resultados indicaram também uma redução na autopercepção de alerta nos estímulos classificados como desagradáveis, o que pode

estar associado com melhor gerenciamento desta situação aversiva apenas naqueles indivíduos que foram submetidos à intervenção.

Ainda que os resultados não tenham confirmado as suposições iniciais, trata-se de achados relevantes para a compreensão dos efeitos da prática de *mindfulness* na reatividade emocional, uma vez que a prática diária desta habilidade ocasionou mudanças no padrão postural basal e na autopercepção. Questiona-se, por fim, se um maior investimento no tempo de prática e monitoramento de sua qualidade seriam capazes de alterar os padrões posturais na exposição a estímulos com maior alerta e valência distinta. Esses são resultados importantes para o avanço da investigação na área, uma vez que, as medidas fisiológicas mostram reações individuais que sofrem menos interferência de processos como desajustabilidade social ou crenças sobre a eficácia da intervenção.

No estudo 3 foi identificado um aumento nos escores de *mindfulness* e bem-estar psicológico, uma redução na percepção do estresse e a presença de mais afetos positivos ao longo da intervenção. Além disso, os relatos dos participantes indicaram mudanças a partir da vivência de *mindfulness*, com adoção de novas posturas frente aos desafios e ampliação da consciência sobre o próprio corpo, respiração, emoções e aspectos da realidade. Destaca-se na fala dos indivíduos a percepção de maior foco e organização para o cumprimento das tarefas acadêmicas e prazos estipulados, o que pode estar relacionado à diminuição do estresse, tendo em vista que este é um agente estressor enfrentado por este grupo. Os resultados deste estudo convergem com evidências da literatura sobre a interrelação entre *mindfulness* e regulação emocional, complementando com dados sobre a vivência subjetiva daqueles que se submeteram à intervenção.

Em síntese, conclui-se que há uma demanda nacional, principalmente, por mais estudos colocando *mindfulness* e processos de reatividade e regulação emocional em interação, com a utilização de desenhos de pesquisa que valorizem o aspecto dinâmico e

processual destes construtos. Apesar da ausência de consenso na literatura quanto a influência de *mindfulness* na reatividade emocional, no estudo 2 foi demonstrado a existência desta associação. No estudo 3, por sua vez, revelou-se que a prática de *mindfulness* foi capaz de promover mudanças significativas nos processos de regulação emocional, caracterizados como mais adaptativos e flexíveis, com efeitos positivos no funcionamento psíquicos dos indivíduos, evidenciados pela diminuição de percepção de estresse e aumento do bem-estar psicológico.

Como sugestão para investigações futuras enfatiza-se a importância dos estudos longitudinais que permitem acompanhar o fenômeno ao longo do tempo. Esses estudos podem auxiliar a compreender o processo de desenvolvimento e manutenção das práticas e sua aplicação nas atividades rotineiras ao longo do tempo. Além disso, destaca-se a utilização de outras medidas além do autorrelato e de condições rigorosas de controle (presença de grupos de controle nos estudos).

É importante demarcar algumas limitações gerais, tanto do estudo de revisão, quanto dos estudos empíricos. Sobre o primeiro, ainda que tenha sido realizada uma busca criteriosa em portais com diversas bases de dados, periódicos relevantes podem não ter sido consultados. Optou-se pela exclusão de artigos de revisão ou meta-análise e a seleção e análise dos dados foi realizada por apenas uma pesquisadora, sem validação de juízes independentes.

Em relação aos estudos empíricos (2 e 3) destaca-se a diferença no número de participantes do grupo de intervenção e do grupo controle, o que limita as análises e comparações entre grupos. Adicionalmente, o grupo controle não recebeu nenhuma intervenção entre as coletas de dados. Em estudos futuros sugere-se uma intervenção neutra para o grupo de controle, no mesmo período a que estiverem submetidos os outros grupos. Outra limitação se refere à ausência de controle sobre as crenças e atitudes dos

participantes em relação a efetividade de intervenções baseadas em *mindfulness*, pois a participação no estudo foi voluntária, o que pode ter atraído estudantes com atitudes e crenças favoráveis à intervenção.

Uma última limitação a ser destacada é que não há como garantir o comprometimento e a qualidade na realização das tarefas domiciliares propostas para o desenvolvimento de *mindfulness* pelos participantes (práticas formais e informais). Durante os encontros alguns estudantes compartilharam variações na motivação e no tempo disponível para as práticas, ainda que incentivos semanais e lembretes tenham sido enviados pela instrutora durante a intervenção.

Espera-se com este conjunto de estudos contribuir em futuras intervenções junto a estudantes de pós-graduação para ajudá-los a enfrentar os desafios da carreira acadêmica que em muitos casos se inicia com a pós-graduação. Ao propor uma intervenção com este grupo, não apenas proporcionou-se o desenvolvimento de habilidades importantes para a manutenção da saúde mental frente a desafios emocionais, mas também criou-se um espaço de diálogo entre estes estudantes que muitas vezes sentem-se solitários nas angústias de sua trajetória acadêmica. Esse espaço de fala e abertura para conexão com outros estudantes em situação similar pode proporcionar melhor articulação entre os estudantes para reivindicar e propor mudanças na forma como a academia funciona.

Por fim, ressalta-se que o interesse em práticas como *mindfulness* vem assumindo uma posição de destaque no Brasil, especialmente no campo da saúde. Em 2017 *mindfulness* foi incluído na Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC), criada em 2006, como mais um recurso para o cuidado integral dos indivíduos.

Desse modo, há atualmente uma discussão nacional acerca da inclusão das práticas integrativas e complementares no Sistema Único de Saúde (SUS). No entanto,

os estudos sobre a efetividade dessas intervenções ainda são insuficientes, especialmente no contexto de trabalho ou de formação profissional. Estudos adicionais podem vir a ajudar os pesquisadores e os profissionais da área a realizarem intervenções práticas embasadas em uma literatura científica.

REFERÊNCIAS

- Alkoby, A., Pliskin, R., Halperin, E., & Levit-Binnun, N. (2018). An eight-week mindfulness-based stress reduction (MBSR) workshop increases regulatory choice flexibility. *Emotion, 19*(4), 593-604. <https://doi.org/10.1037/emo0000461>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using Self-Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness. *Assessment, 13*(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Barros, V. V. de, Kozasa, E. H., Souza, I. C. W. de, & Ronzani, T. M. (2014). Validity evidence of the brazilian version of the five facet mindfulness questionnaire (FFMQ). *Psicologia: Teoria e Pesquisa, 30*(3), 317–327. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722014000300009>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A Proposed Operational Definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*(3), 230–241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Bodhi, B. (2011) What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism: An Interdisciplinary Journal, 12*(1), 19-39. <https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>
- Cho, S., Lee, H., Oh, K. J., & Soto, J. A. (2017). Mindful attention predicts greater recovery from negative emotions, but not reduced reactivity. *Cognition & Emotion, 31*(6), 1252–1259. <https://doi.org/10.1080/02699931.2016.1199422>
- Cosme, D., & Wiens, S. (2015). Self-Reported Trait Mindfulness and Affective Reactivity: A Motivational Approach Using Multiple Psychophysiological Measures. *PLoS ONE, 10*(3), artigo e0119466. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0119466>

- Curtiss, J., Klemanski, D. H., Andrews, L., Ito, M., & Hofmann, S. G. (2017). The conditional process model of mindfulness and emotion regulation: An empirical test. *Journal of Affective Disorders*, 212, 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.027>
- De Meis, L.; Velloso, A.; Lannes, D.; Carmo, M. S., & de Meis, C. (2003) The growing competition in Brazilian science: rites of passage, stress and burnout. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*. 36(9), 1135-1141. <https://doi.org/10.1590/S0100-879X2003000900001>
- Erisman, S. M., & Roemer, L. (2010). A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*, 10(1), 72. <https://doi.org/10.1037/a0017162>
- Farb, N. A. S.; Anderson, A. K.; Irving, J. A. & Segal, Z. V. (2014). Mindfulness Interventions and Emotion Regulation. In J. J. Gross (Ed), *Handbook of Emotion Regulation* (pp. 548-570). The Guilford Press.
- Faro, A. (2013b). Estresse e estressores na pós-graduação: Estudo com mestrandos e doutorandos no Brasil. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 29(1), 51–60. <https://doi.org/10.1590/S0102-37722013000100007>
- Farrer, L. M., Gulliver, A., Bennett, K., Fassnacht, D. B., & Griffiths, K. M. (2016). Demographic and psychosocial predictors of major depression and generalised anxiety disorder in Australian university students. *BMC Psychiatry*, 16: 241. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0961-z>
- Galvan, T. C., Branco, G. M., & Saurin, T. A. (2015). Avaliação de carga de trabalho em alunos de pós-graduação em engenharia de produção: Um estudo exploratório. *Gestão & Produção*, 22(3), 678–690. <https://doi.org/10.1590/0104-530X1498-14>

- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41-54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Grecucci, A., De Pisapia, N., Kusalagnana Thero, D., Paladino, M. P., Venuti, P., & Job, R. (2015). Baseline and Strategic Effects behind Mindful Emotion Regulation: Behavioral and Physiological Investigation. *PLoS ONE*, 10(1), 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116541>
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*. 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Lang, P.J., Bradley, M.M., & Cuthbert, B.N. (2008). International affective picture system (IAPS): Affective ratings of pictures and instruction manual. *Technical Report A-8*. University of Florida.
- Lima, V. B. F., & Alencar, E. M. L. S. de. (2014). Criatividade em programas de pós-graduação em educação: Práticas pedagógicas e fatores inibidores. *Psico-USF*, 19(1), 61–72. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712014000100007>
- Louzada, R. C. R., & Silva Filho, J. F. (2005) Formação do pesquisador e sofrimento mental: um estudo de caso. *Psicologia em Estudo*, 10(3), 451-461. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722005000300013>
- Luft, C. D. B., Sanches, S. de O., Mazo, G. Z., & Andrade, A. (2007). Versão brasileira da Escala de Estresse Percebido: Tradução e validação para idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41(4), 606–615. <https://doi.org/10.1590/S0034-89102007000400015>

- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufer, M., Grosse Holtforth, M., & Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation—An fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776–785. <https://doi.org/10.1093/scan/nst043>
- Machado, A. M. N., & Bianchetti, L. (2011). (Des)feticização do produtivismo acadêmico: Desafios para o trabalhador-pesquisador. *Revista de Administração de Empresas*, 51(3), 244–254. <https://doi.org/10.1590/S0034-75902011000300005>
- Machado, W. L., Bandeira, D. R., & Pawlowski, J. (2013). Validação da Psychological Well-being Scale em uma amostra de estudantes universitários. *Avaliação Psicológica*, 12(2), 263-272.
- Nelis, D.; Quoidbach, J.; Hansenne, M. & Mikolajczak, M. (2011). Measuring individual differences in emotion regulation: the Emotion Regulation Profile-Revised (ERP-R). *Psychologica Belgica*. 51(1), 49-91. <http://doi.org/10.5334/pb-51-1-49>
- Nogueira-Martins, L. A.; Fagnani Neto, R.; Macedo, P. C. M.; Cítero, V. A., & Mari, J. J. (2004) The mental health of graduate students at the Federal University of São Paulo: a preliminary report. *Brazilian Journal of Medical and Biological Research*. 37(10), 1519-1524. <https://doi.org/10.1590/S0100-879X2004001000011>
- Nyklíček, I.; Vingerhoets, A. & Zeelenberg, M. (2011). Emotion Regulation and Well-Being: A View from Different Angles In: I. Nyklíček, A. Vingerhoets & M. Zeelenberg (Eds) *Emotion Regulation and Well-Being* (pp 1-12). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_1
- Peña-Sarrionandia, A.; Mikolajczak, M. & Gross, J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>

- Santos, A. S. dos, Perrone, C. M., & Dias, A. C. G. (2015). Adaptação à pós-graduação stricto sensu: Uma revisão sistemática de literatura. *Psico-USF*, 20(1), 141–152.
<https://doi.org/10.1590/1413-82712015200113>
- Sonnentag, S. (2015). Dynamics of Well-Being. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior*, 2, 261-293.
<https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032414-111347>
- Tamir, M. & Mauss, I. B. (2011). Social Cognitive Factors in Emotion Regulation: Implications for Well-Being In I. Nyklíček, A. Vingerhoets & M. Zeelenberg (Eds) *Emotion Regulation and Well-Being* (pp 31-48). Springer.
https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6953-8_3

ANEXO 1 – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Prezado participante,

Você está sendo convidado (a) a participar da pesquisa “Mindfulness, regulação emocional e carreira acadêmica: uma investigação com estudantes de pós-graduação”, desenvolvida por Liana Santos Alves Peixoto, discente de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Universidade Federal da Bahia, sob orientação da Professora Dr^a Sonia Maria Guedes Gondim.

O objetivo central do estudo é analisar e avaliar, mediante um estudo longitudinal, a efetividade de um treinamento em mindfulness na percepção de bem-estar em estudantes de pós-graduação (mestrado e doutorado).

Sua participação é voluntária, isto é, ela não é obrigatória, e você tem plena autonomia para decidir se quer ou não participar, bem como retirar sua participação a qualquer momento. Você não será penalizado de nenhuma maneira caso decida não consentir sua participação, ou desistir da mesma. Contudo, ela é muito importante para a execução da pesquisa.

Serão garantidas a confidencialidade e a privacidade das informações por você prestadas. Qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa, e o material será armazenado em local seguro.

A qualquer momento, durante a pesquisa, ou posteriormente, você poderá solicitar do pesquisador informações sobre sua participação e/ou sobre a pesquisa, o que poderá ser feito através dos meios de contato explicitados neste Termo.

A sua participação consistirá em comparecer ao local de coleta de dados em data e hora previamente agendado para a primeira coleta de dados (baseline) que consiste em: medidas fisiológicas, resposta a escalas e entrevista semi-estruturada. Após esta coleta de dados, o participante deverá comparecer aos encontros de treinamento em mindfulness, com dez pessoas, uma vez por semana, por duas horas, durante dois meses, nas instalações da Universidade e preencher um formulário de diário de campo ao menos duas vezes por semana, durante o treinamento. Ao final destes encontros, uma nova coleta com as mesmas medidas será realizada. Após três meses do término do treinamento em mindfulness você será solicitado a comparecer a um grupo focal em data, hora e local previamente acordado para o acompanhamento pós intervenção.

As entrevistas e o grupo focal serão gravados para fins de análise, bem como a coleta das medidas fisiológicas. Isso se faz necessário para a realização das análises de dados propostas.

O tempo de duração da coleta de dados é de aproximadamente uma hora e trinta minutos. As entrevistas serão transcritas e armazenadas, em arquivos digitais, mas somente terão acesso às mesmas a pesquisadora e sua orientadora.

Ao final da pesquisa, todo material será mantido em arquivo, por pelo menos 5 anos, conforme Resolução 466/12.

O benefício relacionado com a sua colaboração nesta pesquisa é o de aprender e praticar com o acompanhamento da pesquisadora uma técnica de meditação denominada *mindfulness*.

Como faremos uma coleta de medidas fisiológicas, você poderá sentir-se pressionado ou desconfortável com o experimento proposto, porém alguns cuidados foram providenciados para minimizar essa possibilidade como, a escolha do local (reservado para este fim), presença e assistência da pesquisadora durante toda a coleta e a possibilidade de interromper a coleta de dados a qualquer momento.

Os resultados desta pesquisa serão divulgados em palestras dirigidas ao público participante, relatórios individuais para os entrevistados, artigos científicos e na tese.

Este Termo é redigido em duas vias, sendo uma para o participante e outra para o pesquisador.

“Em caso de dúvida quanto à condução ética do estudo, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia - CEPIPS. O Comitê de Ética é a instância que tem por objetivo defender os interesses dos participantes da pesquisa em sua integridade e dignidade e para contribuir no desenvolvimento da pesquisa dentro de padrões éticos. Dessa forma o comitê tem o papel de avaliar e monitorar o andamento do projeto de modo que a pesquisa respeite os princípios éticos de proteção aos direitos humanos, da dignidade, da autonomia, da não maleficência, da confidencialidade e da privacidade”.

Endereço do Comitê de Ética em Pesquisa para recurso ou reclamações do sujeito pesquisado

Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia (CEP/IPS) da UFBA
Rua Aristides Novis, Campus São Lázaro, 197, Federação, CEP 40.170-055, Salvador, Bahia, telefone (71)3283.6457, E-mail : cepips@ufba.br

Liana Santos Alves Peixoto

Contato com o(a) pesquisador(a) responsável: Universidade Federal da Bahia, Instituto de Psicologia. Estrada de São Lázaro - São Lázaro. Salvador, BA - Brasil

Tel.: (71) 99260-3007

E-mail: liana.sap@gmail.com

LOCAL E DATA

Declaro que entendi os objetivos e condições de minha participação na pesquisa e concordo em participar.

Nome do participante:

ANEXO 2 – Escalas

Escala de Atenção Plena: *Five Facet Mindfulness Questionnaire* – FFMQ-BR

As afirmativas a seguir dizem respeito a comportamentos do cotidiano. Não há respostas corretas ou erradas, assim procure ser o mais honesto (a) possível, escolhendo a opção que melhor descreve a frequência com que as sentenças são verdadeiras para você

Afirmativa	Nunca ou raramente verdadeiro	Às vezes verdadeiro	Não tenho certeza	Normalmente verdadeiro	Quase sempre ou sempre verdadeiro
1a. Quando estou caminhando, eu deliberadamente percebo as sensações do meu corpo em movimento	1	2	3	4	5
2a. Sou bom para encontrar palavras que descrevam os meus sentimentos	1	2	3	4	5
3a. Eu me critico por ter emoções irracionais ou inapropriadas	1	2	3	4	5
4a. Eu percebo meus sentimentos e emoções sem ter que reagir a eles	1	2	3	4	5
5a. Quando faço algo, minha mente voa e me distraio facilmente	1	2	3	4	5
6a. Quando eu tomo banho, eu fico alerta às sensações da água no meu corpo	1	2	3	4	5
7a. Eu consigo facilmente descrever minhas crenças, opiniões e expectativas em palavras	1	2	3	4	5
8a. Eu não presto atenção no que faço porque fico sonhando acordado, preocupado com outras coisas ou distraído	1	2	3	4	5
9a. Eu observo meus sentimentos sem me perder neles	1	2	3	4	5
10a. Eu digo a mim mesmo que eu não deveria me sentir da forma como estou me sentindo	1	2	3	4	5
11a. Eu percebo como a comida e a bebida afetam meus pensamentos, sensações corporais e emoções	1	2	3	4	5

Afirmativa	Nunca ou raramente verdadeiro	Às vezes verdadeiro	Não tenho certeza	Normalmente verdadeiro	Quase sempre ou sempre verdadeiro
12a. É difícil para mim encontrar palavras para descrever o que estou pensando	1	2	3	4	5
13a. Eu me distraio facilmente	1	2	3	4	5
14a. Eu acredito que alguns dos meus pensamentos são maus ou anormais e eu não deveria pensar daquela forma	1	2	3	4	5
15a. Eu presto atenção em sensações, tais como o vento em meus cabelos ou o sol no meu rosto	1	2	3	4	5
16a. Eu tenho problemas para encontrar as palavras certas para expressar como me sinto sobre as coisas	1	2	3	4	5
17a. Eu faço julgamentos sobre se meus pensamentos são bons ou maus	1	2	3	4	5
18a. Eu acho difícil permanecer focado no que está acontecendo no momento presente	1	2	3	4	5
19a. Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu “dou um passo atrás” e tomo consciência do pensamento ou imagem sem ser levado por eles	1	2	3	4	5
20a. Eu presto atenção aos sons, tais como o tic tac do relógio, o canto dos pássaros ou dos carros passando	1	2	3	4	5
21a. Em situações difíceis, eu consigo fazer uma pausa, sem reagir imediatamente	1	2	3	4	5
22a. Quando tenho uma sensação no meu corpo, é difícil para mim descrevê-la porque não consigo encontrar as palavras certas	1	2	3	4	5
23a. Parece que eu estou “funcionando no piloto automático” sem muita consciência do que estou fazendo	1	2	3	4	5
24a. Geralmente, quando tenho imagens ou pensamentos ruins, eu me sinto calmo logo depois	1	2	3	4	5
25a. Eu digo a mim mesmo que eu não deveria pensar da forma como estou pensando	1	2	3	4	5
26a. Eu percebo o cheiro e o aroma das coisas	1	2	3	4	5

Afirmativa	Nunca ou raramente verdadeiro	Às vezes verdadeiro	Não tenho certeza	Normalmente verdadeiro	Quase sempre ou sempre verdadeiro
27a. Mesmo quando me sinto terrivelmente aborrecido, consigo encontrar uma maneira de me expressar em palavras	1	2	3	4	5
28a. Eu realizo atividades apressadamente sem estar realmente atento a elas	1	2	3	4	5
29a. Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos aflitivos, eu sou capaz de apenas notá-los, sem reagir a eles	1	2	3	4	5
30a. Eu acho que algumas das minhas emoções são más ou inapropriadas e eu não deveria senti-las	1	2	3	4	5
31a. Eu percebo elementos visuais na arte ou na natureza tais como: cores, formatos, texturas ou padrões de luz e sombra	1	2	3	4	5
32a. Minha tendência natural é colocar minhas experiências em palavras	1	2	3	4	5
33a. Geralmente, quando eu tenho imagens ou pensamentos ruins, eu apenas os percebo e os deixo ir	1	2	3	4	5
34a. Eu realizo tarefas automaticamente, sem prestar atenção no que estou fazendo	1	2	3	4	5
35a. Normalmente quando tenho pensamentos ruins ou imagens estressantes, eu me julgo como bom ou mau, dependendo do tipo de imagens ou pensamentos	1	2	3	4	5
36a. Eu presto atenção em como minhas emoções afetam meus pensamentos e comportamento	1	2	3	4	5
37a. Normalmente eu consigo descrever detalhadamente como me sinto no momento presente	1	2	3	4	5
38a. Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção a elas	1	2	3	4	5
39a. Eu me reprovo quando tenho ideias irracionais	1	2	3	4	5

Escala de Estresse Percebido: *Perceived Stress Scale* – PSS-BR

Instrução: As questões nesta escala perguntam sobre seus sentimentos e pensamentos durante o último mês. Em cada caso, será pedido para você indicar o quão frequentemente você tem se sentido de uma determinada maneira. Embora algumas das perguntas sejam similares, há diferenças entre elas e você deve analisar cada uma como uma pergunta separada. A melhor abordagem é responder a cada pergunta razoavelmente rápido. Isto é, não tente contar o número de vezes que você se sentiu de uma maneira particular, mas indique a alternativa que lhe pareça como uma estimativa razoável. Para cada pergunta, escolha as seguintes alternativas:

0= nunca

1= quase nunca

2= às vezes

3= quase sempre

4= sempre

Neste último mês, com que frequência...	0	1	2	3	4
1b. Você tem ficado triste por causa de algo que aconteceu inesperadamente?	0	1	2	3	4
2b. Você tem se sentido incapaz de controlar as coisas importantes em sua vida?	0	1	2	3	4
3b. Você tem se sentido nervoso e “estressado”?	0	1	2	3	4
4b. Você tem tratado com sucesso dos problemas difíceis da vida?	0	1	2	3	4
5b. Você tem sentido que está lidando bem as mudanças importantes que estão ocorrendo em sua vida?	0	1	2	3	4
6b. Você tem se sentido confiante na sua habilidade de resolver problemas pessoais?	0	1	2	3	4
7b. Você tem sentido que as coisas estão acontecendo de acordo com a sua vontade?	0	1	2	3	4
8b. Você tem achado que não conseguiria lidar com todas as coisas que você tem que fazer?	0	1	2	3	4
9b. Você tem conseguido controlar as irritações em sua vida?	0	1	2	3	4
10b. Você tem sentido que as coisas estão sob o seu controle?	0	1	2	3	4
11b. Você tem ficado irritado porque as coisas que acontecem estão fora do seu controle?	0	1	2	3	4
12b. Você tem se encontrado pensando sobre as coisas que deve fazer?	0	1	2	3	4
13b. Você tem conseguido controlar a maneira como gasta seu tempo?	0	1	2	3	4
14b. Você tem sentido que as dificuldades se acumulam a ponto de você acreditar que não pode superá-las?	0	1	2	3	4

Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP) – dimensões: autoaceitação e relação

positiva com os outros

As questões abaixo se referem à maneira como você lida consigo mesmo e com sua vida.

Lembre-se, não há respostas certas ou erradas, apenas marque a alternativa que melhor descreve como você se sente, no momento, em relação a cada frase.

1	2	3	4	5	6					
Discordo Totalmente	Discordo Parcialmente	Discordo Pouco	Concordo Pouco	Concordo Parcialmente	Concordo Totalmente					
					1	2	3	4	5	6
1c. Frequentemente me sinto solitário porque tenho poucos amigos íntimos com quem eu possa compartilhar minhas preocupações										
2c. De forma geral me sinto confiante e positivo sobre mim mesmo										
3c. Eu sinto que ganho muito com as minhas amizades										
4c. Gosto de ser do jeito que sou										
5c. Parece-me que a maioria das pessoas tem mais amigos do que eu										
6c. De um modo geral me sinto decepcionado com o que alcancei na vida										
7c. As pessoas me descreveriam como alguém disposto a compartilhar meu tempo com os outros										
8c. Em geral tenho orgulho de quem sou e da vida que levo										
9c. Em relação às amizades, eu geralmente me sinto deslocado										
10c. Quando eu me comparo a amigos e conhecidos, me sinto bem em relação a quem eu sou										
11c. Meus amigos e eu somos solidários aos problemas uns dos outros										
12c. Todos têm suas limitações, mas eu pareço ter mais que os outros										