

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA – UFPB

Centro de Ciências Sociais Aplicadas – CCSA

Graduação em Administração – GADM

**IMPLICAÇÕES DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL
NO AUTOCONHECIMENTO**

ANA MARCIA BARBOSA FERNANDES ROLIM

João Pessoa
Outubro 2023

ANA MARCIA BARBOSA FERNANDES ROLIM

IMPLICAÇÕES DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL NO AUTOCONHECIMENTO

Trabalho de Curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Bacharel em Administração, pelo Centro de Ciências Sociais Aplicadas, da Universidade Federal da Paraíba / UFPB.

Docente Orientador: Prof. Dr. Anielson
Barbosa da Silva

João Pessoa
Outubro 2023

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

R748i Rolim, Ana Marcia Barbosa Fernandes.

Implicações de um programa de educação emocional no autoconhecimento / Ana Marcia Barbosa Fernandes Rolim.

- João Pessoa, 2023.

26 f. : il.

Orientação: Anielson Barbosa da Silva.

TCC (Graduação) - UFPB/CCSA.

1. Educação emocional. 2. Mindfulness. 3. Autoconhecimento. I. Silva, Anielson Barbosa da. II. Título.

UFPB/CCSA

CDU 005

Folha de Aprovação

Trabalho apresentado à banca examinadora como requisito parcial para a Conclusão do Curso de Bacharelado em Administração.

Aluna: Ana Marcia Barbosa Fernandes Rolim

Trabalho: Implicações de um Programa de Educação Emocional no Autoconhecimento

Área da pesquisa: Gestão de Pessoas

Data da aprovação:

Banca Examinadora

Documento assinado digitalmente
 **ANIELSON BARBOSA DA SILVA**
Data: 30/10/2023 18:20:30-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Anielson Barbosa da Silva

Orientador

Documento assinado digitalmente
 **ANA CAROLINA KRUTA DE ARAÚJO BISPO**
Data: 30/10/2023 22:06:11-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profª. Dra. Ana Carolina Kruta de Araújo Bispo

Membro da Banca Examinadora

Documento assinado digitalmente
 **DIANA LUCIA TEIXEIRA DE CARVALHO**
Data: 30/10/2023 21:02:04-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profª. Dra. Diana Lúcia Teixeira de Carvalho

Membro da Banca Examinadora

Às minhas filhas que me movem e me
inspiram a ser a melhor versão de mim mesma.

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelas bênçãos que me foram concedidas, pelas alegrias e tristezas, pelas conquistas e pelas dificuldades. Tudo me fez crescer na fé e na convicção de que com Ele nada é impossível. A conclusão dessa importante etapa na minha vida marca, mais uma vez, revela o imenso amor e cuidado de Deus para comigo.

Aos meus pais, Marcos e Macilda, agradeço pelo dom da vida, por todo amor e por tantas lições que pudemos partilhar juntos. À minha mãe do coração, Ana de Lourdes, alicerce de minha vida, a quem credito o melhor que tenho e sou, agradeço pelo suporte irrestrito em todos os momentos de minha vida.

Ao meu marido e grande amor, Romualdo, por toda dedicação, atenção, cuidado, consideração, empenho, fidelidade, zelo e crescimento mútuo vivenciados, que geraram nossas maiores bênçãos, nossas filhas Ana Clara e Ana Júlia.

Às minha Anas, minhas filhas amadas, luzes e faróis da minha vida, por esse amor sempiterno que enche meu coração e que me move a sempre buscar a melhor versão de mim mesma.

Aos meus irmãos, Ana Mércia, companheira de todas as horas, joia preciosa do meu coração, Marcos Filho e Ingrid Danielle, pela dedicação, parceria e o crescimento mútuos.

A todos os meus tios e tias, a estes jamais serei capaz de traduzir em palavras todo o meu amor e gratidão, especialmente a tia Beth, por me proporcionar a necessária base intelectual e tio Carlos, por tantas vezes ter me auxiliado em trabalhos e entrevistas durante o curso, partilhando do seu saber e acúmulo de vivências na área de gestão.

Aos meus primos-irmãos pela magnífica experiência do melhor laboratório do Amor que é a nossa família.

Aos meus amigos, pelos ombros acolhedores, pelas palavras de força e coragem, pelo apoio solidário e torcida irrestrita daqueles que são guiados pelos caminhos do coração.

Ao meu orientador, Anielson Barbosa da Silva, fonte de inspiração para mim e exemplo de verdadeiro mestre acadêmico, por ter me apresentado esse tema tão apaixonante que tanto contribuiu para gestão das minhas próprias emoções e na melhoria do meu bem-estar físico e mental, além de ter orientado adequadamente, com a sua sabedoria, competência, cuidado e zelo.

E, finalmente, agradeço a todos aqueles que direta ou indiretamente contribuíram para eu vencer mais um importante desafio em minha vida.

Muitas vezes, o que as pessoas precisam não é de uma mente brilhante que fale, mas um coração especial que escute. (Brigette Hyacinth)

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo identificar quais as implicações do programa de educação emocional “A Trama das Emoções” no Autoconhecimento de seus participantes. O programa foi implementado no ano de 2021 e utilizou o *mindfulness* como base para sua estruturação. O objetivo do programa é auxiliar os participantes na busca de autoconhecimento e de estratégias para gerenciar as suas emoções, além do desenvolvimento de competências socioemocionais úteis tanto no ambiente acadêmico e profissional quanto na vida pessoal. Esta pesquisa ocorreu com os estudantes de graduação e pós-graduação da Universidade Federal da Paraíba que participaram das três primeiras edições do programa, cuja operacionalização se deu na modalidade *on-line*, em virtude do contexto da pandemia. Se inscreveram para participar das edições iniciais 141 estudantes, dos quais 55 concluíram as atividades. O estudo é de natureza qualitativa. Todos os participantes que concluíram as atividades foram convidados a preencher um formulário de avaliação de sua participação um ano depois do programa, em que se obteve 40 respondentes. A questão final do formulário foi um convite para participação em uma entrevista de natureza exploratória, que contou com a participação de 16 indivíduos. Os resultados obtidos revelaram impactos positivos do programa no autoconhecimento dos estudantes, como, por exemplo, melhora do bem-estar mental e redução expressiva dos níveis de estresse e ansiedade. Portanto, o programa “A Trama das Emoções” contribuiu para disseminação de conhecimentos no que tange à educação emocional, por meio de práticas de atenção plena importantes para serem aplicadas pelos alunos em seu dia a dia, auxiliando na capacidade de se autorregular mediante situações do cotidiano, contribuindo, por fim, em sua saúde e bem-estar.

PALAVRAS-CHAVE: Educação emocional; *Mindfulness*; Autoconhecimento.

IMPLICATIONS THE WEAVE OF EMOTIONS PROGRAM IN SELF- KNOWLEDGE

ABSTRACT

The present study aimed to identify the implications of the emotional education program the “Trama das Emoções” on the self-knowledge of its participants. The program was implemented in 2021 and used mindfulness as the basis for its structure. The objective of the program is to help participants in the search for self-knowledge and strategies to manage their emotions, in addition to developing socio-emotional skills that are useful both in the academic and professional environment and in their personal lives. This research took place with undergraduate and postgraduate students at the Federal University of Paraíba who participated in the first three editions of the program, which was implemented online, due to the context of the pandemic. 141 students signed up to participate in the initial editions, of which 55 completed the activities. This was a qualitative study. All participants who completed the activities were invited to fill out a form evaluating their participation one year after the program, which resulted in 40 respondents. At the end of the questionnaire, there was an invitation to participate in an exploratory interview, with the participation of 16 interviewees. Results revealed positive impacts of the program on students' self-knowledge, in addition to important implications in aspects such as improving mental well-being and significantly reducing levels of stress and anxiety. Therefore, the “Trama das Emoções” program contributed to the dissemination of knowledge regarding emotional education, through important mindfulness practices to be applied by students in their daily lives, helping with their ability to self-regulate in everyday situations, contributing to your health and well-being.

KEYWORDS: Emotional education; Mindfulness; Self knowledge.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	9
1. AUTOCONHECIMENTO.....	10
1.1. MINDFULNESS.....	10
1.2. A CONTRIBUIÇÃO DE MINDFULNESS NO AUTOCONHECIMENTO.....	12
2. METODOLOGIA.....	13
3. RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	16
3.1. BENEFÍCIOS DA TRAMA DAS EMOÇÕES NO AUTOCONHECIMENTO DOS ESTUDANTES.....	16
3.2. SIGNIFICADO DE AUTOCONHECIMENTO PARA OS ESTUDANTES.....	18
3.3. IMPLICAÇÕES DAS PRÁTICAS DE MINDFULNESS.....	19
3.4. IMPLICAÇÕES DO PROGRAMA NA GESTÃO DAS EMOÇÕES.....	20
4. CONCLUSÕES.....	22
REFERÊNCIAS.....	25

INTRODUÇÃO

Estudantes universitários podem apresentar um alto índice de depressão, ansiedade e estresse no seu dia a dia. A pandemia do COVID-19 trouxe inúmeras implicações, especialmente potencializando suas dificuldades emocionais. As rápidas alterações a que os alunos foram sujeitos, desde a suspensão das aulas ao decreto do estado de emergência, desencadearam dificuldades de adaptação e estados emocionais menos positivos, os quais importa explorar as consequências psicológicas dessas circunstâncias (Maia; Dias, 2020).

Assim, no sentido de minimizar os efeitos da pandemia e auxiliar os seus participantes a desenvolver um aumento do nível de autoconhecimento, possibilitando a eles melhorar a gestão de suas emoções, foi proposto um programa de educação emocional, que teve como principais objetivos contribuir na busca do autoconhecimento, incremento de estratégias para gerenciar as emoções e o desenvolvimento de competências socioemocionais úteis tanto no ambiente acadêmico e profissional quanto na vida pessoal.

Em 2021, foi implementado o programa de educação emocional intitulado “A Trama das Emoções”, que utilizou o *mindfulness* como base para sua estruturação.

A prática de *mindfulness* pode trazer diversos benefícios para os estudantes, como o aumento da capacidade de regulação emocional e da conscientização das suas experiências internas e externas, proporcionando maior habilidade na capacidade de realizar tarefas, lidar com as próprias emoções e, conseqüentemente, melhorar a saúde mental dos alunos (Chiodelli *et al.*, 2018).

Como base nessa contextualização, este artigo tem como objetivo identificar as implicações de um programa de educação emocional no autoconhecimento dos estudantes.

Espera-se, ainda, que o presente trabalho contribua para subsidiar ações voltadas à educação emocional dos estudantes e o desenvolvimento de estratégias para potencializar o autoconhecimento.

Destaca-se que, para justificar este trabalho, o levantamento realizado em diversas bases de dados, tais como PubMed, SciELO e CAPES, não apontou a existência de muitos programas focados e/ou muitos artigos em português relacionados ao autoconhecimento e os impactos da COVID-19 sobre a saúde mental de estudantes universitários, principalmente quanto aos níveis de depressão, ansiedade e estresse.

Desta forma, após um ano do início do programa “A Trama das Emoções”, no ano de 2022, foi realizado um levantamento de informações sobre o perfil socioemocional dos

participantes, através de um formulário, e, ao final, um convite para participação em uma entrevista para avaliar as implicações do programa na gestão das emoções dos alunos.

Participaram da pesquisa 40 alunos que responderam ao formulário, dos quais 16 também realizaram a entrevista.

A relevância social do programa é observada pela natureza do tema, que, a partir dos seus resultados, demonstram as inúmeras implicações positivas na vida dos indivíduos que participam de programas de educação emocional, por meio de práticas de *mindfulness*, auxiliando na capacidade de se autorregular mediante situações do cotidiano, contribuindo, por fim, em sua saúde e bem-estar.

1. AUTOCONHECIMENTO

O autoconhecimento pode ser entendido como um caminho para o cuidado de si, onde o indivíduo desenvolve competências que ajudam a melhor compreender o modo como se percebe o mundo e se conduz a própria trajetória (Silva, 2019b).

O processo de autoconhecimento coloca o indivíduo diante de si e estimula uma nova forma de ver-se a si e o mundo, tornando-se a sua melhor versão. Descobre-se, desta forma, que além da percepção externa dos sentidos, existe também a percepção interna, sendo esta vital para o despertar do conhecimento (Vieira, 2017).

É através do autoconhecimento que se desenvolve um modo mental diferente, abandonando-se o piloto automático do “modo de fazer” e adotando-se o “modo de ser”, que é intencional e consente (Teasdale; Williams; Segal, 2016).

Segundo a *Stanford Encyclopedia of Philosophy* (SEP), autoconhecimento na filosofia normalmente se refere ao conhecimento das próprias sensações, pensamentos, crenças e outros estados mentais. Ele está relacionado à famosa máxima do “conhece-te a ti mesmo” e tem o objetivo de favorecer a tomada de consciência para melhor compreensão dos sentimentos e ações que pautam a vivência e as relações afetivas com os outros.

1.1. MINDFULNESS

A definição “operacional” de *mindfulness* é “a consciência intencionalmente no momento presente, sem julgamento” (Kabat-Zinn, 2017, p. 26). O acesso a essa consciência pode ser desenvolvido por meio do exercício da capacidade de atenção e discernimento,

evidenciando a racionalidade, ou seja, como cada um se coloca em relação a tudo. Esta consciência é cultivada por meio do suave aprendizado de como prestar atenção de modo intencional a coisas que normalmente seriam desconsideradas (Kabat-Zinn, 2017; Teasdale; Williams; Segal, 2016).

Em outras palavras, *mindfulness* pode ser visto como o estado de concentração total no que está acontecendo no presente e estar ciente de suas experiências atuais sem reatividade ou julgamento (Meng; Mao; Li, 2020).

O conceito de *mindfulness* está firmemente enraizado na cultura budista, compartilhando parentesco conceitual com ideias de uma variedade de teorias filosóficas e psicológicas, sendo comumente descrito indicando uma centralidade para a experiência humana, enraizado nas atividades fundamentais da consciência, especialmente a atenção (Brown; Ryan; Creswell, 2007).

Um dos mais importantes marcos para o progresso do *mindfulness* no mundo foi a fundação do Centro de *Mindfulness* da Universidade de Massachusetts (EUA), em 1979, por Jon Kabat-Zinn (Demarzo; Campayo, 2015), que desenvolveu o “Programa de Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness*” (*Mindfulness-Based Stress Reduction Program – MBSR*).

Na última década, um crescente número de estudos científicos está explorando os efeitos benéficos de treinamentos e programas baseados em *mindfulness*, indicando que essa abordagem pode ser uma terapia complementar eficaz para ajudar as pessoas a lidarem com sua dor física e sofrimento mental, atenuar o estresse, a depressão e os sintomas de ansiedade, melhorando a qualidade de vida (Abassi *et al.*, 2020).

Assim, crescentemente, as evidências científicas comprovam a eficácia de intervenções cognitivas, comportamentais e de *mindfulness* e os efeitos que proporcionam a redução do estresse em estudantes universitários (REGEHR; GLANCY; PITTS, 2013).

Tais estudos demonstraram que, quando comparado a um grupo controle, o grupo do programa de educação emocional também se mostrou eficaz na redução do pensamento ruminativo e da ansiedade, melhorando a empatia e a autocompaixão (Chiesa; Serretti, 2009).

Por fim, é importante destacar que diferentes escolas de pensamento enfatizam certas características de *mindfulness* mais do que outras, mas que todas elas se sobrepõem e se apoiam mutuamente, não devendo ser, portanto, consideradas como componentes distintos, pois a ideia central da atenção plena é ser uma qualidade da consciência (Brown; Ryan; Creswell, 2007).

1.2. A CONTRIBUIÇÃO DE MINDFULNESS NO AUTOCONHECIMENTO

No intuito de avançar na direção do restabelecimento da saúde, da paz interior e do bem-estar são necessários afinho e dedicação, pois não existe remédio algum que imunize contra o estresse e a dor, ou que resolva magicamente os problemas da vida, ou promova a saúde integral. Enfrentar os problemas é, em regra, a única maneira de superá-los (Kabat-Zinn, 2017).

A prática de *mindfulness* pode fazer acessar profundos recursos internos, inatos nos seres humanos, que são trazidos à tona, com a incessante capacidade de aprender, crescer, recuperar a saúde integral e transformar. Tal mudança nasce da capacidade de adotar uma perspectiva mais ampla, de perceber que se é maior do que se pensa, de reconhecer e habitar a dimensão total do nosso ser (Kabat-Zinn, 2017).

Tais recursos, portanto, apoiam-se na capacidade de incorporar nossa consciência e cultivar a relação com ela, prestando atenção de maneira especial, intencionalmente, no momento presente e destituído de julgamentos (Kabat-Zinn, 2017; Teasdale; Williams; Segal, 2016).

A maior parte das pessoas vive no piloto automático e apesar de estarem 24 horas por dia conectadas digitalmente, estão cada vez mais desconectada, sem tempo aparente sequer para uma pausa compassiva ou um olhar amoroso para si (Teasdale; Williams; Segal, 2016).

Com a prática do *mindfulness*, ao se exercitar estar no momento presente, de modo concreto, aprende-se a não ficar preso no drama das próprias narrativas ou perdido em pensamentos ou divagações mentais. E, mesmo quando isso ocorrer, será possível reconhecer o que está acontecendo e redirecionar a atenção para o que é mais visível e importante no momento presente, sem que mudança alguma seja necessária (Farb *et al.*, 2007).

O cultivo de *mindfulness* significa “aprender a aproveitar e focar as próprias energias desperdiçadas” (Kabat-Zinn, 2017, p. 52), exercitando acalmar-se suficientemente para entrar e permanecer em estágios prolongados de bem-estar e relaxamento, nutrindo e restaurando o corpo e a mente.

O foco principal, neste caso, seria a capacidade de assumir o controle da vida com ternura e bondade, encontrando maneiras de viver uma vida sã, integrada, satisfatória, emocionalmente inteligente e significativa, além de lidar de maneira mais eficaz e compassiva com o próprio sofrimento, com o estresse, a dor e as doenças (Kabat-Zinn, 2017).

Este despertar, então, leva a um estado de consciência do que acontece na mente possibilitando que ao se identificar um estado de divagação logo, com muita gentileza e do melhor modo possível, reconecte-se com o que é mais importante, no aqui e agora (Kabat-Zinn, 2017).

A prática do *mindfulness* é, portanto, um caminho para melhorar o autoconhecimento. Existem, no entanto, duas barreiras principais que sempre aparecem nessa trajetória. A primeira é de ordem informacional, definida como o conhecimento que as pessoas têm sobre suas emoções, pensamentos e ações, e outra motivacional, representado as defesas que dificultam o processo da autoconsciência. Tais barreiras limitam a compreensão das emoções, motivações e comportamentos, além de mantê-los fora da consciência (Carlson, 2013).

Essa falta de consciência dos processos internos pode ser um impedimento para o desenvolvimento do autoconhecimento que, por sua vez, pode levar a um funcionamento psicológico prejudicado (Ghorbani, *et al.*, 2014).

Desta forma, através da atenção plena pode-se desenvolver uma consciência contínua dos estados internos que supera a barreira informacional. Além disso, a observação sem julgamento reforça a atitude aberta em relação aos estados internos e reduz os esforços para a mudança. Assim, essa conduta pode facilitar a superar o impedimento motivacional para o autoconhecimento (Carlson, 2013).

2. METODOLOGIA

O desenvolvimento da pesquisa ocorreu a partir das seguintes etapas: delineamento da pesquisa, delimitação dos participantes da pesquisa, seleção dos instrumentos de coleta de dados, análise e tratamento dos dados.

O delineamento da pesquisa pode ser classificado como exploratório e de natureza qualitativa e o contexto do estudo envolve o programa “A Trama das Emoções”.

“A Trama das Emoções” é um programa de educação emocional que tem com objetivo contribuir no desenvolvimento do autoconhecimento e no uso de estratégias para gerenciar as emoções, além do desenvolvimento de competências socioemocionais.

O programa que está em sua 10ª edição, teve início em abril de 2021 e a turma em andamento iniciou sua jornada em outubro de 2023. Cada edição tem a duração de 8 semanas, com carga horária total de 32 horas, onde 16 horas são relativas a encontros síncronos,

realizados virtualmente com os participantes, enquanto as demais 16 horas são referentes a atividades assíncronas propostas através de uma sala de aula virtual. Os encontros síncronos ocorrem uma vez por semana, com duração de 2 horas, onde são compartilhados princípios básicos de *mindfulness*, bem como realizadas práticas de meditação em grupo e a partilha de experiências pelos participantes. As atividades assíncronas propõem a realização de práticas meditativas formais e informais, vídeo-aulas e o preenchimento do diário da gratidão diariamente. Ao final de cada semana do programa, são encaminhados formulários de acompanhamento para cada participante, a fim de captar a jornada individual de cada um, bem como também obter informações mais detalhadas acerca de suas experiências. O objetivo desta avaliação é estimular os participantes a refletirem sobre as práticas e auxiliá-los a ampliarem sua autopercepção sobre as emoções e sensações, um passo a mais no processo de autoconhecimento.

Os participantes da pesquisa foram definidos a partir de dois momentos. No primeiro, foram considerados os 55 alunos de graduação e pós-graduação das três turmas iniciais que concluíram o programa. A definição dos participantes foi realizada por meio de acessibilidade e interesse em participar do preenchimento de um formulário, um ano após a finalização do programa, no ano de 2022. Do universo total dos participantes, 40 responderam ao formulário. Ao final do formulário houve um convite para participação em uma entrevista. O segundo momento envolveu a realização de entrevistas com 16 estudantes dos que demonstraram interesse em colaborar nessa fase do estudo.

As questões abordadas no formulário estruturado do primeiro momento envolveram as seguintes dimensões: saúde e bem-estar, competências socioemocionais e autoconhecimento. No entanto, para o presente estudo, foram analisadas somente as questões referentes ao autoconhecimento.

A pesquisa exploratória realizada no segundo momento envolveu a realização de 16 entrevistas dos participantes que aceitaram participar da referida etapa. As entrevistas foram realizadas através da plataforma *on-line* do Jit.si e ocorreram durante os meses de junho e julho de 2022. Posteriormente, os vídeos foram transcritos e os dados coletados foram organizados em documentos no Microsoft Word para análise das respostas. A pesquisa foi registrada no Comitê de Ética e Pesquisa – CEP/CCS/UFPB – CAAE 29901420.4.0000.5188. Antes da realização da entrevista, foi enviado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE. O processo de análise de dados foi realizado por meio da análise de conteúdo (Silva, 2010).

Cada entrevista realizada teve duração média de 29 minutos e 22 segundos, seguindo um roteiro estruturado previamente elaborado e as questões relacionadas ao autoconhecimento estão no Quadro 1 abaixo:

QUESTÕES REFERENTES AO AUTOCONHECIMENTO	
1	Como o programa auxiliou em seu autoconhecimento? O que é autoconhecimento para você?
2	Você utiliza alguma prática aprendida no programa para gerenciar suas emoções?
3	Após a sua participação no programa, você passou a perceber melhor as suas emoções? Poderia relatar alguma situação vivenciada?
4	Depois de participar do programa e viver experiências emocionais não agradáveis, como você passou a lidar com essas emoções?
5	Você utiliza alguma estratégia aprendida durante o programa para lidar com as experiências emocionais não agradáveis?
6	Após a sua participação no programa, como você passou a perceber o seu momento presente?
7	Após a sua participação no programa você sente que está mais consciente sobre seus limites e autocobrança?
8	Quais experiências de autocuidado você passou a ter depois do programa?

Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Assim, para esta pesquisa, foram usadas como fontes de dados os depoimentos colhidos através dos formulários semanais de acompanhamento das três turmas iniciais, o formulário aplicado após um ano e as entrevistas realizadas.

Na etapa de análise de dados, optou-se pelo processo de análise compreensiva interpretativa dos dados, a qual procura delimitar passos para compreender o fenômeno (Silva, 2005). E, para o tratamento dos dados seguiu o modelo de etapas estabelecido por Silva (2005), que propõe a aplicação de sete etapas integradas para a análise compreensiva interpretativa dos dados, conforme figura 1.

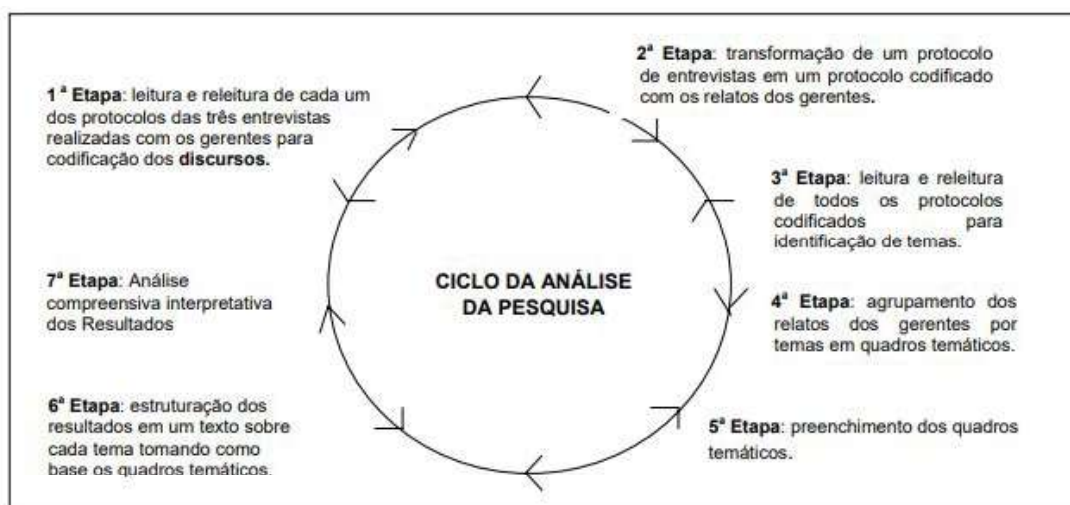


Figura 1: Ciclo da análise compreensiva interpretativa (Silva, 2005).

Para os resultados apresentados na seção 3.1., a seguir, não foram colocados identificadores nas respostas, uma vez que elas envolviam 55 participantes. Já nas seções 3.2., 3.3. e 3.4., houve a leitura e releitura das falas obtidas a partir das entrevistas, com o objetivo de identificar pontos relevantes, e, a seguir, os discursos foram codificados da seguinte maneira: “PN.n”, sendo ‘P’ a codificação para ‘participante’, ‘N’ para o número do participante entrevistado, que variou de I a XVI, e ‘n’ para o número do discurso do protocolo de entrevista do participante.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Nesta seção, apresentam-se os benefícios do programa “A Trama das Emoções” para o autoconhecimento dos participantes, após um ano da realização do programa.

Programas de educação emocional que se baseiam em *mindfulness* são um convite para conhecermos mais o nosso corpo, mente, coração e vida, prestando atenção de modo mais sistemático, novo e amoroso, para então redescobrirmos importantes dimensões de nossas vidas que por algum motivo foram ignoradas (Kabat-Zinn, 2017).

Pequenas mudanças de ponto de vista, de atitude, no esforço de estar presente, podem ter enormes impactos sobre o corpo, a mente e o mundo e se alimentados em consistência, tais esforços incipientes se transformam em uma nova maneira de ser, mais robusta e estável (Kaban-Zinn, 2017).

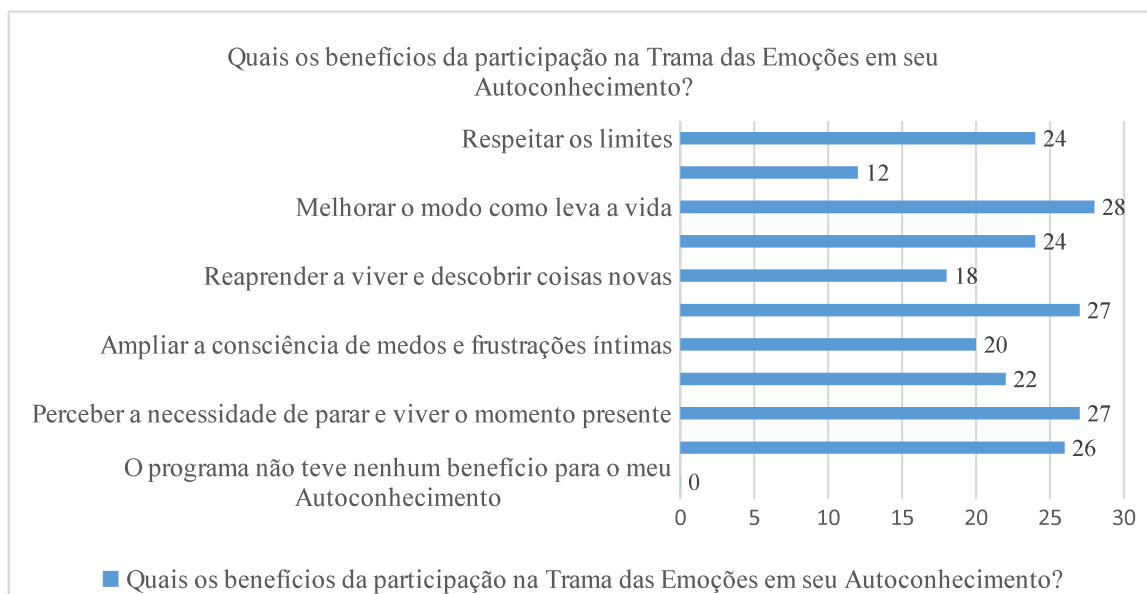
3.1. BENEFÍCIOS DA TRAMA DAS EMOÇÕES NO AUTOCONHECIMENTO DOS ESTUDANTES

Analisando os depoimentos colhidos ao longo do programa, obtidos através dos formulários de avaliação e acompanhamento das três turmas iniciais, identificou-se que a busca do autoconhecimento foi um dos principais fatores motivadores para participação no programa, em virtude da ajudar a se conhecer mais e lidar melhor com as emoções e sentimentos (Silva, 2022).

Depoimentos como “eu pude sentir as minhas emoções e lidar com elas, sejam elas positivas ou negativas, conheci a mim mesma e me amei, com todas as minhas qualidades e defeitos. A trama das emoções possibilitou me amar, estar bem comigo mesma e ser feliz”, “ao conhecer as minhas limitações, senti que diminui a cobrança, além das práticas trazerem

bem-estar, principalmente acalmando os momentos de angústia”, denotam processos de autoconhecimento sendo exercitados, ajudando aos estudantes na gestão de suas emoções.

Os resultados apresentados no Quadro 2, a seguir, são fruto da análise do formulário de avaliação respondido por 40 alunos de graduação e pós-graduação, das três turmas iniciais, um ano após a participação no programa em relação a pergunta: “Quais os benefícios da participação na Trama das Emoções em seu Autoconhecimento?”



Fonte: Dados da pesquisa, 2022.

Os resultados revelam que o programa teve importantes impactos no autoconhecimento dos participantes. Como resultados mais significativos obteve-se que 28 participantes identificaram que um dos principais benefícios da participação do programa em seu autoconhecimento foi “melhorar o modo como leva a vida”, seguidos de 27 que indicaram que “conhecer as limitações para diminuir a autocobrança” e “perceber a necessidade de parar e viver o momento presente”.

Outros dados que se mostraram expressivos foram “estar mais consciente sobre as experiências de vida, gerando equilíbrio e gratidão” (26), “respeitar os limites” (24) e “encarar as situações para se sentir melhor” (24).

Percebe-se, desta forma, que os principais benefícios em relação ao autoconhecimento estão relacionados à mudança no estilo de vida, no despertar da consciência sobre medos, limites e frustrações para encontrar equilíbrio e gratidão, como também a busca do autocuidado (Silva, 2022).

Todas essas respostas indicam o desenvolvimento ou aprimoramento da autocompaixão, autoamor, autoperdão, determinação, força, esperança e perseverança, na intenção de olhar mais para si, de preservar o autocuidado, além de adotar uma atitude mais otimista em relação à vida, o que pode colaborar para mudança no comportamento diante das dificuldades diárias.

Assim, em conformidade com as lições de Xiao *et al.* (2017), programas de educação emocional, baseados em *mindfulness*, podem ser utilizados como forma de ajudar as pessoas a descobrir e integrar diferentes aspectos do eu e representar um caminho através do qual elas podem encontrar as causas e fontes de dor e sofrimento, e, finalmente, as possíveis soluções associadas.

3.2. SIGNIFICADO DE AUTOCONHECIMENTO PARA OS ESTUDANTES

Na etapa de análise das entrevistas, realizadas com os 16 estudantes, concluiu-se que, de uma maneira geral, todos os entrevistados demonstraram ter apreendido o conceito relacionado ao autoconhecimento e se posicionaram positivamente sobre como o programa “A Trama das Emoções” os ajudou na tomada de consciência para melhor compreensão dos sentimentos e ações que pautam a vivência e as relações afetivas com os outros.

Quando questionados pelo conceito de autoconhecimento muitas respostas convergiram no sentido de defini-lo como “a consciência de suas forças, de suas fraquezas, de suas dificuldades e limitações” (PVIII. 8), “ter consciência do que eu não sou, do que eu posso ou não posso, das minhas limitações e também do que eu sou capaz também de conseguir” (PXVI. 8), “conseguir olhar para dentro de si” (PIX. 8), “reconhecer nossas emoções e reconhecer nossa fragilidade, o que é forte em nós, reconhecer que a gente pode mudar o que é que realmente é nosso” (PIII. 8), “identificar seus pontos fortes e os pontos fracos, suas limitações, suas crenças limitantes (...) enxergar melhor quem realmente eu sou”, (PII. 8); “Perceber melhor os sentimentos, entender melhor as próprias reações, as motivações que você tem diante das situações da vida” (PVII. 8); “conhecer a si mesmo seus próprios limites suas próprias limitações” (PV. 8); “é saber realmente quem eu sou, o que eu posso fazer, qual é o meu limite de chegar em tal coisa ou fazer tal coisa” (PXV. 8); “é como se fosse olhar pra dentro, olhar pra mim, entendendo, motivações, variáveis” (PXI. 8).

Assim, conforme este recorte das repostas apresentadas, temos que o processo de autoconhecimento coloca o indivíduo diante de si mesmo e estimula uma nova forma de ver-se a si e o mundo, tornando-se a melhor versão de si mesmo. Descobre-se, desta forma, que

além da percepção externa dos sentidos, existe também a percepção interna, sendo esta vital para o despertar de conhecimento (Vieira, 2017).

3.3. IMPLICAÇÕES DAS PRÁTICAS DE MINDFULNESS

Durante os encontros da Trama das Emoções, foram compartilhados os princípios básicos de *mindfulness*, bem como realizadas práticas de meditação em grupo e partilhas de experiências pelos participantes. Além disso, nas atividades assíncronas, foram propostas práticas meditativas formais e informais, encaminhadas vídeo-aulas guiadas, sugeridas algumas *playlists* e *podcasts*.

Desse modo, em relação ao uso das práticas aprendidas durante o programa para o gerenciamento das emoções dos participantes, as mais referenciadas nas respostas foram as práticas da respiração, as pausas, o exercício do diário da gratidão, a meditação, o alongamento e as práticas informais de meditação.

A respiração, né, coisa também que eu não praticava muito, que hoje eu pratico, a questão da respiração. A questão mesmo das práticas da gratidão, os exercícios, o foco, essa questão do foco, as pausas, eu sempre falo das pausas, não sei porque sou apaixonada pelas pausas. E o professor dizia assim, permita-se parar um pouco degustar do café, né. Às vezes, a gente toma o café tão automaticamente, nem presta atenção ao sabor, aquela pausazinha que a gente está comendo ali um biscoito e sei lá, tornar aqueles poucos minutos agradáveis, ao ponto de ser prazeroso para você. Então, tudo isso, esses detalhes eu aprendi. (PXVI. 9).

(...) respirar muito fundo pra ir falar com uma pessoa, tenta buscar uma calma interior, isso sim eu acho que consegui (...). (PIX. 9).

Alongamento. Eu sempre faço alongamento. Auxilia, me ajuda a tirar atenção. Assim, às vezes eu tô meio cansada eu faço um pouco de alongamento. A meditação é por dia. Eu não consigo ficar com aquela constância sabe toda noite eu vou meditar ou toda manhã é alguma coisa que eu estou para praticar (...). (PIII. 9).

Eu leio um livro que eu quero, eu escolho um livro, eu leio 5 páginas por dia, mas eu estou ali lendo aquelas 5 páginas por dia, sabe? Eu me olho, quando eu estou me sentindo muito insegura, ou quando eu estou sentindo, sei lá, muito irritada, eu lavo o meu rosto, me olho no espelho, respiro e lembro tranquilamente das coisas, sabe? É como se fluísse, na verdade (...). (PXII. 9).

A meditação é uma delas, a respiração, o diário, as técnicas de relaxamento, mas a que mais me deixa mais calma é a meditação. Eu gosto muito da meditação e essa respiração inspira e fica lá respirando uns minutos. Aqui é uma técnica que me acalma muito, ouvir uma música também, né? Que ao longo várias músicas assim que eu tinha, eu tinha até hoje na minha playlist várias músicas da trama. (PII. 9).

Com relação às práticas de autocuidado que os participantes afirmaram ter adquirido após a realização do programa, destacam-se a prática de exercícios físicos, a

manutenção de uma dieta equilibrada, o estabelecimento de horários e destinar um tempo reservado para si.

Se cuidar mais, como por exemplo, ter o horário certo pra dormir, pra descansar, tirar um tempinho pra si, pra caminhar, pra contemplar a natureza, fazer coisas simples que pareciam ser bobas, mas que não eram, que se façam toda uma diferença não só no dia a dia mas também no bem-estar. (PXIV. 15).

Eu acredito que essas pausas né? E a respiração né? Elas configuram com novo cuidado. Havia uma forma de até de refletir sobre o que está acontecendo né? (XIII. 15).

(...) tirar o tempo para mim mesmo. Fazer algo que me trouxesse prazer. Acho que assistir um filme, tomar um banho, fazer uma comida que eu quisesse. Alguma coisa que naquele momento me fizesse bem e que me trouxesse prazer. (PIV. 15).

(...) eu busco fazer acupuntura, praticar exercício físico, manter uma dieta equilibrada e tô buscando terapia. (PVIII. 15).

Corroborando com a pesquisa, para Silva (2019a), a meditação é uma das práticas integrativas que auxiliam na redução do estresse e da ansiedade, pois tem influência sobre o sistema nervoso cerebral, modificando a atividade cerebral e o metabolismo do indivíduo, provocando, inclusive, alterações em áreas do cérebro que favorecem a melhoria das funções cognitivas e emocionais.

Além disso, a prática de *mindfulness* pode causar alterações neuroplásticas na estrutura e função das regiões do cérebro envolvidas na regulação de atenção, emoção e autoconsciência, proporcionando a autoconsciência emocional e a consciência do ambiente e do corpo, acalmando os sentidos e diminuindo o nível de agitação mental (Silva, 2019a).

3.4. IMPLICAÇÕES DO PROGRAMA NA GESTÃO DAS EMOÇÕES

Mindfulness pode ser considerada uma ferramenta capaz de auxiliar na elevação de sensação de bem-estar físico e psicológico, possuindo efeitos ainda mais satisfatórios quando combinados com outras técnicas, como a prática regular de exercício físico e acompanhamento psicológico adequado (Streck; Ceretta; Barbosa, 2021).

Os resultados deste estudo ratificam esse posicionamento dos autores dos benefícios das práticas de Mindfulness na saúde e no bem estar dos entrevistados que relataram sua experiência um ano depois de participar do programa.

A maior parte dos entrevistados afirmou que após a participação no programa passou a perceber melhor as suas emoções e a lidar melhor com experiências emocionais não agradáveis.

Perceber que eu não preciso ter o controle cem por cento das vezes também foi um resquício da trama das emoções, sabe? Que o que não depende de mim não é minha culpa. Então, eu tenho que lidar com isso ou eu não tenho que lidar. (PXII. 11).

Consigo, não é sempre, mas é eu acredito que a busca seja muito importante, né? Muito mais do que você falar, ser nomeado, que você traz esse resultado, essa busca constante pelo que você está sentindo, de tentar entender o porquê que você está sentindo aquilo, seja também um caminho de autoconhecimento, né? (PXII. 10).

É como se fosse fruto desse autoconhecimento e da autocompaixão parar e perceber que a responsabilidade não é só minha né? Por exemplo, uma situação aconteceu que fugiu ao controle, tem responsabilidades divididas, mas que mesmo assim a minha responsabilidade é o que eu vou fazer com aquilo. (PXI. 11).

(...) eu percebo que as emoções foram, passaram a ser mais facilmente nomeadas. (PXI. 10).

(...) através do conhecimento e também através de livros e tudo e busca, eu vi que que realmente eu precisava, né? Eu precisava me entender, né? E foi muito bom o professor ter feito todas aquelas técnicas, porque eu levei para o meu dia a dia, né? (PXV. 10).

Sim, o autoconhecimento, quando a gente passa a perceber melhor as próprias, os próprios sentimentos, a trabalhar melhor as reações. E aí a gente vai burilando aquilo que é negativo. Quando as dificuldades chegam, você sabe gerenciar melhor as suas próprias reações.

Em relação às estratégias aprendidas para lidar com as experiências não agradáveis, obteve-se como principais respostas exercitar as técnicas da respiração, não reagir impulsivamente, se afastar e praticar o silêncio.

Teve sim algumas coisas bem difíceis particularmente familiar e eu acho que era mais explosiva antes. Esse negócio de praticar o autocontrole, de parar e pensar, de ter domínio de si próprio. Eu acho que eu fiquei assim mais reflexiva do que antes. (PV. 12).

Eu acredito que de uma forma melhor, porque, como eu falei, antes eu não conseguia refletir sobre isso. E quando vi um pensamento negativo ficava o ciclo vicioso de remoer. Então ele ia depois vinha novamente e ia voltava. E com a partir do programa a gente aprendia algumas técnicas. Como por exemplo, não lutar contra o pensamento. Mas deixar eles virem e acolher aquele pensamento que era o que sempre o professor falava, né? Acolher esse pensamento e duvidar dele, né? Será que ele é real mesmo, mas não se culpar por isso, porque esse pensamento tinha vindo, não se culpar, ter o poder da autocompaixão. (PXIV. 12).

(...) usei muito a meditação, utilizava muitas músicas e eu usava muito a respiração (...). (PII. 12).

(...) eu acredito que minha reação tem sido um pouco mais de refletir antes de agir, que o programa ajudou muito a fazer questionamentos e pensar, poxa, se eu fizer dessa forma vai ser bom ou não vai, e aí você faz escolhas. Hoje eu consigo refletir mais e fazer escolhas, escolhas mais sensatas. (PVIII. 12).

Também se mostrou significativo o número dos entrevistados que firmaram que se tornaram mais conscientes dos limites, refletindo, assim, na diminuição da autocobrança em suas vidas.

(...) eu tenho sido mais modesto em relação às atividades que eu faço no doutorado, no trabalho, eu não estabeleço metas, eu não faço compromissos que eu sei que não serei capaz de lidar. Então, isso me ajudou a de certa forma prevenir o estresse e ansiedade. Eu tinha dificuldade de dizer não para oportunidades no trabalho, tanto no trabalho como oportunidades acadêmicas, mas agora eu falo não com mais tranquilidade, aprendi que é importante fazer isso. (PVIII. 14).

(...) passei a enxergar melhor esses pontos porque cada dia requer algo, assim, diferente, né? Cada dia tem seu dia, cada solução dos seus problemas ele precisa de um tempo, né? Para você digerir. É uma coisa de cada vez, eu aprendi isso, uma coisa de cada vez, um dia de cada vez. Hoje é hoje, amanhã só Deus sabe, mas foi o que eu aprendi. A resolver as coisas um dia de cada vez a não assim... morrer por antecipação, né? Não aconteceu nada e eu estar ali agoniada. (PII. 14).

(...) isso foi um aspecto que eu senti muito forte durante o programa, também porque eu antes do programa não fazia essas reflexões né? Acerca disso. Mas com o programa vieram muitas reflexões, muitas atitudes positivas né? Formas e estratégias de manusear os pensamentos que vinham e coisas negativas que poderiam surgir a partir da como por exemplo ter mais esse autocuidado né? (PXIV. 14).

A partir dos resultados apresentados, pode-se constatar que os entrevistados aprenderam a lidar com as emoções de forma integrativa, por meio de práticas de *mindfulness*, revelando que a utilização de práticas de atenção plena é uma das estratégias para adquirir autonomia diante de reações aos processos emocionais, à saúde física e mental.

Esses resultados corroboram com Conley (2015), ao ensinar que as práticas de *mindfulness* melhoram os níveis de depressão, estresse, autopercepção, nos relacionamentos interpessoais e no desenvolvimento de competências socioemocionais.

4. CONCLUSÕES

A Trama das Emoções é um programa de educação emocional, que foi implementado no ano de 2021 e utilizou o *mindfulness* como base para sua estruturação.

Os resultados desta pesquisa revelaram as implicações do programa de educação emocional, a partir da utilização de práticas que contribuíram para o autoconhecimento de seus participantes, que passaram a desfrutar dos benefícios de conhecer-se, estabelecendo suas limitações e potencialidades, para a busca e manutenção do bem-estar ao longo da vida.

Além disso, também foram identificadas estratégias para gerenciar as emoções de forma mais efetiva na vida pessoal e nos ambientes acadêmico e profissional dos participantes, tais como a prática do diário da gratidão, práticas de relaxamento, pausas compassivas entre atividades, o exercício consciente da respiração, a meditação, a observação das emoções de forma não reativa, o autocuidado entre outros.

Todas essas estratégias proporcionaram aos participantes melhorias na qualidade do sono, redução da ansiedade, controle do estresse, além do cultivo de emoções positivas e o gerenciamento tanto emoções positivas quanto negativas.

Os principais benefícios percebidos através do autoconhecimento são as mudanças no estilo de vida, o despertar da consciência sobre medos, limites e frustrações para encontrar equilíbrio e gratidão, como também a busca do autocuidado.

Portanto, verifica-se que o programa “A Trama das Emoções” teve relevante contribuição social, na medida em que contribuiu para a disseminação de conhecimentos relacionados à educação emocional, por meio das práticas de *mindfulness* e que representam importantes ganhos no desenvolvimento da capacidade dos estudantes se autorregular mediante situações do cotidiano, contribuindo, assim, na saúde e bem-estar.

A principal relevância deste estudo é a possibilidade de contribuir com a produção do conhecimento sobre os impactos positivos das práticas de atenção plena no autoconhecimento dos estudantes universitários. A pesquisa pode levar os indivíduos a um processo de reflexão sobre como pequenas mudanças de comportamento podem impactar positivamente em vários aspectos, tanto físicos como emocionais.

Destaque-se que, considerando que o programa “A Trama das Emoções” está em sua 10ª edição, a sua relevância social pode ser ainda maior do que a apontada neste trabalho, em razão do número de beneficiados com as implicações positivas relacionadas à educação emocional.

Esta pesquisa também pode ser uma referência nos estudos sobre *mindfulness* e autoconhecimentos no contexto brasileiro, especialmente pela escassez de artigos sobre a temática.

Como sugestões para futuros estudos, recomenda-se a disseminação de mais edições do programa, em contexto pós-pandemia, para avaliar se os resultados e os benefícios indicados nesse estudo são recorrentes. Além disso, sugere-se que outros estudos contemplem a relação do *mindfulness* com as outras dimensões não abordadas neste trabalho, saúde e bem-estar, e competências socioemocionais.

Por fim, na condição de ex-participante e ex-colaboradora, não poderia concluir este trabalho sem antes apresentar também os benefícios que o Programa trouxe particularmente a minha vida. Como fruto da Trama das Emoções, concluo este trabalho encerrando um ciclo de mais de 20 anos, que por tanto tempo me angustiou e me manteve presa em processos ruminativos de pensamentos não edificantes e divagações mentais que me paralisavam e impediam o fechamento desta importante etapa da minha vida. Hoje usufruo os benefícios do autoconhecimento, reconhecendo minhas potencialidades e limitações, exercitando sempre o autocuidado e a autocompaixão.

REFERÊNCIAS

- ABBASI, Maryam; GHORBANI, Nima; IMANI, Amir; HOSEINZADEH, Sahar. Exploring the mediating role of integrative self-knowledge in the relationship between mindfulness and well-being in the context of a mindfulness-based stress reduction program. **International journal of psychology**, v. 56, n. 2, p. 249-256, Abr. 2020.
- BROWN, K. W.; RYAN, R. M.; CRESWELL, J. D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. **Psychological Inquiry**, 2007.
- CARLSON, E. N. Overcoming the barriers to self-knowledge: Mindfulness as a path to seeing yourself as you really are. **Perspectives on Psychological Science**, 2013.
- CHIESA, A.; SERRETTI, A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. **The Journal of Alternative and Complementary Medicine**, 2009.
- CHIODELLI, Roberto; JESUS, Saul Neves de; MELLO, Luana; ANDRETTA, Ilana. Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. **Psicologia, reflexão e crítica**. 2018.
- CONLEY, C.S. SEL in higher education. In: Durlak, J.A., Domitrovich, C.E., Weissberg, R.P., & Gullotta, T.P. (eds.). Handbook of social and emotional learning: research and practice. The Guilford Press, New York. 2015.
- DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier Garcia. **Manual prático mindfulness: curiosidade e aceitação**. São Paulo: Palas Athenas, 2015.
- FARB, N. A.; SEGAL, Z. V.; MAYBERG, H.; BEAN, J.; MCKEON, D.; FÁTIMA, Z.; ANDERSON, A. K. Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. **Soc Cogn Afeta Neurosci**. 2007.
- GERHARDT, Tatiana Engel. SILVEIRA, Denise Tolfo (org). **Métodos de Pesquisa**. Rio Grande do Sul: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2009.
- GHORBANI, N.; WATSON, P. J.; FARHADI, M.; CHEN, Z. A multi-process model of self-regulation: Influences of Mindfulness, Integrative Self-Knowledge and Self-Control in Iran. **International Journal of Psychology**, v. 49, 2014.
- KABAT-ZINN, Jon. **Viver a catástrofe total: Como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. São Paulo: Palas Athenas, 2017.
- MAIA, B. R.; DIAS, P. C. **Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19**. Estudos de Psicologia. Campinas, 2020.
- MENG, Yong; MAO, Kaixian; LI, Chaoping. Validation of a Short-Form Five Facet Mindfulness Questionnaire Instrument in China. **Frontiers in Psychology**. 2020.

REGEHR, C.; GLANCY, D.; PITTS, A. **Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis**. J Affect Disord. 2013.

SILVA, Alva Benfica da. **Meditação Mindfulness: Cultivando o bem-estar e a harmonia do ser**. Tese. Especialista em Neurociências - Programa de Pós-Graduação em Neurociências, Universidade Federal de Minas Gerais. Belo Horizonte, 2019b.

SILVA, A. B. **A Vivência de conflitos entre a prática gerencial e as relações em família**. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Programa de Pós-graduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis. 2005.

SILVA, A. B. Fenomenologia como método de Pesquisa. In: Godoi, C.K, Bandeira-de-Mello, R., Silva, A. B. (Org.). **Pesquisa Qualitativa em Estudos Organizacionais: paradigmas, estratégias e métodos**. 2. Ed. São Paulo: Saraiva, 2010.

SILVA, A. B. **Implicações de um programa de educação emocional na saúde, bem-estar e no desenvolvimento de competências socioemocionais de estudantes**. XLVI Encontro da ANPAD - EnANPAD 2022. 2022.

SILVA, A. L. **Autoconhecimento: O impulso para a evolução**. GV EXECUTIVO, v. 18, p. 42, 2019b.

STRECK, Julia Niero Zanatta; CERETTA, Renan Antonio; BARBOSA, Juliana Stuginski. Mindfulness: Uma terapia complementar na dor crônica. **Revista Brasileira de Neurologia**, v. 57, n. 1, p. 27, 2021.

TEASDALE, J.; WILLIAMS, M.; SEGAL, Z. **Manual prático de Mindfulness: um programa de oito semanas para libertar você da depressão, da ansiedade e do estresse emocional**. São Paulo: Pensamento, 2016.

VIEIRA, Carla Sewald. Perceber-se e aprender-se: caminho para o autoconhecimento. **Saber Humano - Revista Científica da Faculdade Antonio Meneghetti**, p. 42-59, Fev. 2017.

XIAO, Q.; YUE, C.; HE, W.; YU, J. **The Mindful Self: A Mindfulness-Enlightened Self-view**. Frente. Psicol. 2017.