

UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA – UFPB

Centro de Ciências Sociais e Aplicadas – CCSA

Graduação em Administração – GADM

**EMOÇÕES ENTRELAÇADAS: EXPLORANDO AS IMPLICAÇÕES DO
PROGRAMA ‘A TRAMA DAS EMOÇÕES’ NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E
BEM-ESTAR NO CONTEXTO ACADÊMICO**

MARIA DE FÁTIMA VELOSO DE MEDEIROS

João Pessoa

Outubro 2024

MARIA DE FÁTIMA VELOSO DE MEDEIROS

**EMOÇÕES ENTRELAÇADAS: EXPLORANDO AS IMPLICAÇÕES DO
PROGRAMA 'A TRAMA DAS EMOÇÕES' NA PROMOÇÃO DA SAÚDE E
BEM-ESTAR NO CONTEXTO ACADÊMICO**

Trabalho de Conclusão 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.

Professor Orientador: Anielson Barbosa
da Silva.

João Pessoa

Outubro 2024

Catálogo na publicação
Seção de Catalogação e Classificação

M488e Medeiros, Maria de Fatima Veloso de.

Emoções entrelaçadas: explorando as implicações do programa "A Trama das Emoções" na promoção da saúde e bem-estar no contexto acadêmico / Maria de Fatima Veloso de Medeiros. - João Pessoa, 2024.

30 f.

Orientação: Anielson Barbosa da Silva.
TCC (Graduação) - UFPB/CCSA.

1. Saúde mental. 2. Bem-estar. 3. Educação emocional. 4. Estudantes. 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 de Curso do Bacharelado em Administração.

Aluno: Maria de Fátima Veloso de Medeiros

Trabalho: Emoções Entrelaçadas: Explorando as implicações do programa ‘A Trama das Emoções’ na promoção da saúde e bem-estar no contexto acadêmico.

Área de pesquisa: Gestão de Pessoas

Data de aprovação: 07/10/2024

Banca examinadora



Documento assinado digitalmente
ANIELSON BARBOSA DA SILVA
Data: 09/10/2024 20:56:41-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Prof. Dr. Anielson Barbosa da Silva - Orientador



Documento assinado digitalmente
ANA CAROLINA KRUTA DE ARAUJO BISPO
Data: 08/10/2024 18:00:32-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Ana Carolina Kruta de Araújo Bispo



Documento assinado digitalmente
ANA LUCIA DE ARAUJO LIMA COELHO
Data: 08/10/2024 10:10:55-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Profa. Dra. Ana Lúcia de Araújo Lima Coelho

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e à Virgem Maria por me permitirem chegar até aqui. Sem Suas infinitas graças e misericórdias, eu não seria nada e não teria chegado a lugar algum. Apesar das adversidades, eles me seguraram pela mão e mostraram que o caminho a ser trilhado não seria apenas por mim, mas por tantos, os quais amo infinitamente.

Aos meus pais, que sempre se dedicaram para me proporcionar o melhor dentro de suas possibilidades, especialmente à minha mãe, Marilene, por se doar integralmente para que eu pudesse realizar esse sonho, minha gratidão eterna.

Ao meu marido, Juan, por estar ao meu lado todos os dias durante essa jornada e me apoiar incansavelmente. Eu te amarei eternamente.

Às minhas filhas, Maria Helena e Maria Regina, por ressignificarem o propósito deste sonho, atribuindo-lhe um significado ainda mais sensível e amoroso.

Ao professor Anielson Barbosa, meu orientador, que tanto me ensinou ao longo da graduação, servindo como exemplo e inspiração de docente, sempre humano, compreensivo e dedicado aos seus alunos.

À professora Célia Zago, a quem tive a honra de ser monitora.

À Luciana Rabay e a Gareth Butcher, por serem excelentes líderes em minha experiência profissional.

A todos os professores e colegas que cruzaram o meu caminho, compartilhando tantos aprendizados e tornando a caminhada mais alegre, meu sincero agradecimento.

RESUMO

O mercado de trabalho contemporâneo é caracterizado por uma alta volatilidade, demandando dos profissionais uma capacidade crescente de adaptação e inovação em curto prazo. Nesse contexto, o ambiente acadêmico é fundamental para a jornada profissional, mas também se revela como um espaço propício ao surgimento de problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão e estresse. Essa pressão constante sobre os estudantes intensifica a necessidade de alternativas para promover o bem-estar. Nos últimos anos, práticas integrativas têm ganhado destaque, com práticas meditativas e terapêuticas sendo cada vez mais valorizadas como estratégias eficazes de prevenção e tratamento. Este artigo objetiva analisar as implicações de um programa de educação emocional sobre a saúde mental e o bem-estar de estudantes de graduação e pós-graduação, após um ano de participação. A pesquisa, de natureza qualitativa e exploratória, foi conduzida por meio de entrevistas estruturadas com 16 participantes das primeiras edições do programa, realizadas em 2021. A análise dos dados foi dividida em duas principais dimensões: saúde e bem-estar. Os resultados demonstram que o programa teve impactos positivos significativos, com relatos que apontam para melhorias tanto na gestão emocional quanto na qualidade de vida dos participantes. O estudo conclui que o programa não apenas disseminou conhecimentos essenciais sobre educação emocional, mas também incentivou a prática diária de atenção plena, contribuindo para uma melhor gestão das emoções e promovendo níveis mais elevados de saúde mental e bem-estar entre os estudantes.

Palavras-chave: Saúde, Bem-estar, Educação emocional, Trama das Emoções, Estudantes.

SUMÁRIO

| | |
|---|----|
| 1. INTRODUÇÃO | 9 |
| 2. REFERENCIAL TEÓRICO | 10 |
| 3. METODOLOGIA | 13 |
| 4. RESULTADOS | 14 |
| 4.1. Saúde Física e Mental | 14 |
| 4.2. Bem-estar | 18 |
| 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS | 21 |
| REFERÊNCIAS | 22 |
| APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS | 26 |

1. INTRODUÇÃO

Em 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) declarou estado de pandemia devido ao coronavírus. Essa medida resultou em um grande impacto social devido ao período de reclusão social imposto por vários meses. Como consequência, a preocupação com aspectos relacionados à saúde mental das pessoas aumentou significativamente (Gondim et al., 2021). Transtornos mentais como depressão, ansiedade e estresse tornaram-se cada vez mais comuns, ganhando assim grande destaque nos estudos, especialmente entre os universitários.

Diversos estudos têm apontado práticas meditativas como aliadas na potencialização da sensação de bem-estar, pois através da meditação busca-se mudar a consciência com a qual se percebe os fatos, ao invés de mudar os fatos em si (Bishop et al., 2004). Portanto, de acordo com Menezes, Dell’Aglia, Bizarro (2011), ao conseguir mudar e controlar a percepção das coisas, o praticante pode fazer com que essa percepção favoreça o seu bem-estar, ou seja, a prática regular de meditação possibilita a alteração da percepção do indivíduo, que pode favorecer sensações positivas.

No que diz respeito à saúde, estudos como de Chiesa e Serreti (2009) apontaram uma correlação da prática regular de *Mindfulness* com a redução de estresse, diminuição de pensamentos ruminativos e o aumento nos níveis de empatia e autocompaixão. Mais adiante, novos estudos de metanálises mais qualificados trouxeram resultados que comprovam que a aplicação do MBSR (Redução do estresse baseada em *Mindfulness*) em indivíduos saudáveis é eficaz no manejo do estresse e moderadamente eficaz no manejo de sintomas de ansiedade, depressão e no aumento da percepção de qualidade de vida (Demarzo; Campayo, 2017).

No cenário de formação profissional, estudantes e futuros profissionais se deparam com vários desafios que são associados à pressão por desempenho, mais demandas, novos papéis, e enfrentam dificuldades para se ajustarem a esse novo contexto (Silva, 2023a). A pandemia intensificou esses dilemas, levando os estudantes a encontrarem maneiras de preservar sua saúde mental diante de um período turbulento. Assim, tratamentos não medicamentosos como a prática regular de *Mindfulness* e a adoção de terapias, têm ganhado destaque na busca pela melhoria da saúde e bem-estar.

O objetivo deste estudo concentra-se em analisar as implicações de um programa de educação emocional na promoção da saúde e bem-estar de estudantes universitários de graduação e pós-graduação. O programa de educação emocional (PEE) em estudo é baseado em Mindfulness, uma prática que envolve atenção plena e consciência do momento presente.

De acordo com um estudo conduzido por Silva (2023a), programas baseados em Mindfulness demonstraram uma redução significativa nos níveis de ansiedade, depressão e estresse entre os participantes. Além disso, esses programas tiveram efeitos positivos no autoconhecimento e bem-estar dos indivíduos. Portanto, a pesquisa contribui para auxiliar os estudantes universitários em seu bem-estar.

Dessa forma, as principais contribuições deste estudo estão pautadas na disseminação de conhecimentos sobre a educação emocional no ambiente acadêmico, por meio de práticas de atenção plena realizadas diariamente, auxiliando na capacidade de gestão das emoções em situações do cotidiano, melhorando os níveis de saúde e bem-estar de estudantes.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

Desde 1946, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define "saúde" não apenas como a ausência de doença, mas também como um estado de bem-estar espiritual, físico, psicológico e social. Portanto, ser saudável vai além de não ter enfermidades; trata-se de estar em equilíbrio integral. Assim, a saúde não é um aspecto isolado, mas resulta da interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Por sua vez, o termo "saúde mental", também definido pela OMS, é considerado um estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de desenvolver suas habilidades pessoais, enfrentar os desafios da vida e contribuir para a comunidade. Além disso, de acordo com o órgão, a saúde mental também é influenciada pelo ambiente ao nosso redor. Logo, a saúde mental é um bem intrínseco e essencial ao desenvolvimento do potencial humano (Nogueira; Siqueira, 2020).

Segundo Siqueira e Padovam (2008), existem duas abordagens tradicionais relacionadas à concepção de bem-estar: o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico. De acordo com Diener, Suh e Oishi (1997), o bem-estar subjetivo é definido como a própria avaliação das pessoas acerca das suas vidas, enquanto o bem-estar psicológico é construído sobre formulações psicológicas acerca do desenvolvimento humano e

dimensionadas em capacidades para enfrentar os desafios da vida (Siqueira; Padovam, 2008).

Apenas a partir da década de 1960, as dimensões do construto bem-estar foram expandidas, passando a considerar a totalidade da vida, incluindo aspectos mais subjetivos (Farsen et al., 2018). Assim, apesar de sua relevância, somente nas últimas décadas é que as pesquisas na área da ciência da felicidade e do bem-estar se intensificaram e ganharam maior notoriedade. De acordo com Huppert, Bayllis e Kaverne (2004), isso representa um paradoxo, pois nunca houve tanto acesso à saúde, à educação, ao lazer e a um longo período de relativa paz como atualmente. No entanto, mesmo assim, a sociedade tem apresentado altos índices de depressão, desordens mentais e desintegração social.

O crescente sentimento de insatisfação com a vida na sociedade pode ser atribuído à incessante pressão por produtividade. Essa pressão muitas vezes sujeita o indivíduo a uma sobrecarga de estresse, dispersão mental e falta de foco, o que, por sua vez, prejudica seu bem-estar (Silva, 2019). No contexto acadêmico, o bem-estar psicológico dos estudantes do ensino superior é um componente central da sua saúde mental, essencial para o seu desenvolvimento e sucesso acadêmico (Nogueira; Siqueira, 2020), em consonância com uma boa saúde física, no entanto, costumam se deparar com diversos fatos estressores advindos do próprio ambiente de formação profissional.

O ambiente acadêmico é, por natureza, altamente volátil e serve como preparação para o mercado de trabalho, que demanda, de forma crescente, estratégias rápidas de adaptação. Nesse contexto, conforme sugerem Calia e Araújo (2022), o *Mindfulness* surge como uma técnica relevante para promover novas intervenções no processo de ensino-aprendizagem, e essa prática pode não apenas aprimorar o desempenho acadêmico, mas também preparar os estudantes para os desafios da vida pessoal e profissional.

Uma pesquisa realizada em 63 universidades federais pela Andifes (2019) com o objetivo de analisar o perfil dos estudantes universitários e compreender as dificuldades enfrentadas no ambiente acadêmico revelou dados preocupantes: 63,6% dos alunos relataram sensações de ansiedade, 32,7% apresentaram insônia ou alterações no sono, e 8,5% tiveram pensamentos suicidas. Esses números demonstram a importância de estudos relacionados à saúde emocional nesse contexto de formação acadêmica.

Desse modo, é fundamental uma ação efetiva de educação superior para a construção de profissionais capacitados para o controle das emoções e estimulando os estudantes para um bem-estar social (Calia; Araujo, 2022). Os resultados da pesquisa de

Calia e Araújo (2022) indicam que os estudantes passaram a atribuir maior significado ao processo de ensino-aprendizagem ao reconhecerem os benefícios do *Mindfulness* no desenvolvimento pessoal e profissional. Esses benefícios se manifestaram em áreas como o controle da ansiedade, a gestão do tempo, a concentração, os relacionamentos interpessoais, a comunicação e o desenvolvimento da inteligência emocional.

Mindfulness pode ser traduzido para o português como Atenção Plena, e segundo Kabat-Zinn (2015, p.1), é conscientização, cultivada prestando atenção de forma sustentada e particular: de propósito, no momento presente e sem julgamento. Hölzel et al. (2011) sugerem que a prática de atenção plena se trata de um processo de autorregulação aprimorado e compreende componentes distintos, mas interconectados, como: a) regulação da atenção, b) consciência corporal, c) regulação da emoção, d) mudança de perspectiva de si mesmo.

Estudos como o de Carpena e Menezes (2016) apontaram a eficácia da aplicação regular de *Mindfulness* em estudantes universitários em aspectos como a) habilidade de autopercepção, b) autocontrole, c) melhora do funcionamento psicológico e d) redução do estresse, indo ao encontro a estudos como o de Khoury et al. (2013), que demonstrou resultados clinicamente relevantes a respeito da redução de ansiedade e depressão obtidos a partir de *Mindfulness-based treatment* (MBT), ou seja, tratamento baseado em atenção plena.

Buscar a sustentabilidade educacional, por meio de ações que auxiliem os estudantes a melhorarem o seu estado geral de saúde física e mental contribui para melhorar o desempenho acadêmico, além de prepará-los para as dificuldades e desafios do mundo do trabalho (Silva, 2023a). Desse modo, a prática de *Mindfulness* no meio acadêmico e profissional demonstra gerar bons frutos, como se torna evidente no estudo realizado por Silva (2023a), a contribuição de um programa de educação emocional ao incentivar os participantes a refletirem sobre seu propósito de vida, promovendo, simultaneamente, crescimento pessoal. Isso se reflete em uma maior abertura para viver novas experiências e na adoção de comportamentos mais positivos.

A prática de *Mindfulness* pode causar alterações neuroplásticas na estrutura e função das regiões do cérebro envolvidas na regulação de atenção, emoção e autoconsciência (Silva, 2019). Ela proporciona a autoconsciência emocional e a consciência do ambiente e do corpo, acalmando os sentidos e diminuindo o nível de agitação mental (Silva, 2019). Logo, *Mindfulness* consiste em um programa de

“treinamento da mente” que envolve desenvolver e cultivar a atenção plena (Goleman; Davidson, 2017).

Streck, Ceretta e Barbosa (2021) a partir de um outro estudo, revelaram a existência de evidências moderadas para o uso de práticas de *Mindfulness* como uma terapia complementar ao tratamento convencional, em pacientes portadores de dores crônicas. Enquanto Goldstein et al. (2019) levantaram a hipótese, por meio do monitoramento do sono de 22 participantes, de que a prática de *Mindfulness* também auxilia em problemas relacionados à insônia.

De acordo com pesquisas no contexto acadêmico, o ambiente universitário é propício à disseminação de fatores estressores, ansiedade, depressão, problemas de sono e outras questões de saúde. Nesse sentido, as práticas de *Mindfulness* se destacam como uma ferramenta eficaz no enfrentamento de adversidades e no gerenciamento das emoções (Silva, 2023b). Em cursos de graduação, como administração de empresas, o desenvolvimento de *soft skills* é essencial para o sucesso na carreira. Nesse contexto, gerir as emoções de maneira eficaz e desenvolver uma sólida inteligência emocional são fundamentais para uma atuação profissional bem-sucedida.

3. METODOLOGIA

O estudo é de natureza qualitativa e exploratória e foi realizado com estudantes de graduação e pós-graduação que participaram de um programa de educação emocional no ano de 2021. A coleta de dados ocorreu por meio de entrevistas após um ano da participação de pessoas no programa, a fim de observar as implicações da participação no programa na saúde e bem-estar.

O programa de educação emocional é direcionado para alunos, professores, servidores públicos, gestores e a comunidade, e combina ações de pesquisa com a utilização de práticas de *Mindfulness*, visando promover o desenvolvimento de competências socioemocionais e bem-estar.

Antes e após a participação no programa, os participantes foram convidados a responder um questionário para identificação dos níveis de ansiedade, depressão e estresse, além da avaliação dos níveis de desenvolvimento de competências socioemocionais, visando analisar o impacto do programa na saúde, bem como contribuir para a melhoria nos níveis de bem-estar.

Para captar a percepção dos respondentes após um ano de participação no programa, foi elaborado um roteiro com o objetivo de coletar dados e relatos de experiência com os participantes. Nesse sentido, buscou-se analisar as implicações da participação do programa nos níveis de bem-estar e saúde.

A edição do programa de educação emocional teve duração de 8 semanas, com uma carga horária total de 32 horas, sendo que 16 horas foram relativas aos encontros síncronos, realizados de forma on-line com os participantes, enquanto as demais 16 horas envolveram atividades assíncronas disponibilizadas em uma sala de aula virtual do *google classroom*. Os encontros síncronos ocorreram uma vez por semana durante 2 horas. Em tais encontros, foram compartilhados princípios básicos de *mindfulness*, bem como realizadas práticas de meditação em grupo e a partilha de experiências pelos participantes. As atividades assíncronas propunham a realização de práticas meditativas formais e informais, videoaulas e o preenchimento do diário da gratidão diariamente. Ao final de cada semana, no decorrer das oito semanas, foram repassados pequenos 8 formulários do *google forms*, a fim de acompanhar o processo de cada participante, como também obter informações mais detalhadas acerca da sua experiência.

A primeira edição do programa foi realizada no período de março a maio de 2021, destinada a estudantes de graduação. O programa obteve um total de 60 inscritos. Já na segunda e terceira edição, realizada no período de junho a agosto de 2021, foi destinada a estudantes de graduação e pós-graduação, o programa contou com 81 inscritos. Desta forma, observa-se que o programa atendeu no período da pesquisa 141 estudantes, porém apenas 55 preencheram os formulários inicial e final, sendo esses 55 considerados público-alvo desse estudo por permitir uma avaliação antes do início do programa e após o seu encerramento, o que equivale a 39,0% do total de inscritos.

A Idade média dos participantes era de 32 anos e 50,9% com idade entre 19 e 30 anos. Em relação ao estado civil, 65,5% dos participantes eram solteiros e 25,5% casados. 69,1% dos participantes do programa não tinham filhos. Em relação à renda, 54,5% possuíam renda mensal de até 2 salários-mínimos e 16,4% entre 2 e 4 salários mínimos. 45,5% dos participantes estavam vinculados a cursos de graduação e pós-graduação em Administração.

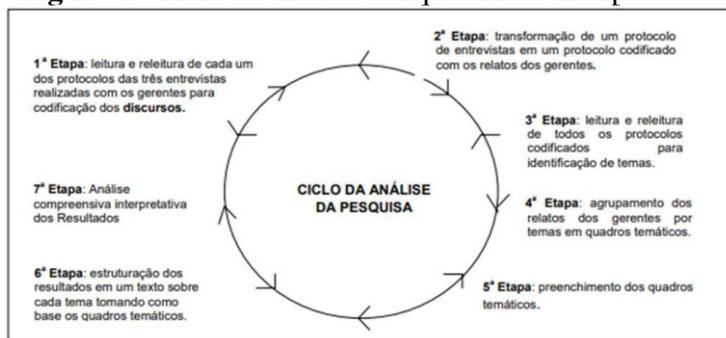
O instrumento de coleta de dados foi um roteiro de entrevistas e os participantes foram convidados a participarem da pesquisa por meio de um convite via *whatsapp*. Após a consulta, 23 pessoas aceitaram participar das entrevistas, e destas, 16 foram

entrevistadas, compondo, então, os sujeitos da pesquisa, que envolveram 13 mulheres e 3 homens. 7 dos entrevistados eram alunos da pós-graduação e 9 da graduação.

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 para assinatura dos participantes.

As entrevistas foram realizadas individualmente e tiveram uma duração de 20-40 minutos cada, seguindo um roteiro estruturado. Todas as entrevistas foram gravadas e posteriormente transcritas. 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 propõe a realização de procedimentos relacionados às sete etapas indicadas na figura 1.

Figura 1: Ciclo da análise compreensiva interpretativa.



Fonte: Silva (2005, p. 82).

Inicialmente, foi realizada a leitura e releitura das falas, com o objetivo de identificar pontos relevantes para, em seguida, codificar os discursos da seguinte forma: “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.

Após a leitura e releitura das falas, as falas dos participantes foram agrupadas em quadros temáticos com a análise estrutural das experiências em um quadro com 5 colunas (discurso na linguagem do participante, unidade de significado, categoria, redes de significado e asserções articuladas do discurso) em conformidade com a estrutura proposta por Silva (2005). Os resultados são apresentados a seguir.

4. RESULTADOS

Os resultados foram positivos em relação à eficácia do programa, comprovando seus impactos positivos na saúde e bem-estar dos estudantes. A pesquisa revelou como seus principais efeitos uma melhora em aspectos como Atenção Plena, Capacidade de Foco e Concentração. Além disso, foram observadas implicações em aspectos como na melhora do bem-estar mental, desaceleração do pensamento, em questões de saúde, como doenças crônicas, insônia e disposição, tal como na redução expressiva dos níveis de estresse e ansiedade. Após um ano de participação do programa, foi possível analisar as seguintes implicações do programa na saúde e no bem-estar de seus participantes.

4.1. Saúde Física e Mental

Os participantes da pesquisa indicaram melhora significativa em problemas como taquicardia, insônia e hipertensão. Esses resultados são fruto da combinação das práticas propostas pelo programa, juntamente com alimentação saudável e exercícios físicos.

... Eu tinha muita aquela taquicardia principalmente quando acordava ou ao entardecer ou se qualquer coisa assim não tivesse no meu controle eu ficava muito com taquicardia e eu vejo que essa é uma questão que melhorou bastante era o que eu mais sentia assim aquela sensação de coração acelerado como se eu tivesse correndo realmente eu vivia correndo, né, mas mais na minha cabeça pensamento acelerado demais... [PIV. 12].

... Eu tenho problema com insônia porque na verdade eu nunca fui uma pessoa de ter insônia, mas por causa do lockdown dessa pandemia louca eu comecei a ter insônia. Muita dificuldade de dormir. Às vezes eu ficava duas horas da manhã, três horas da manhã e não conseguia dormir. E aí eu o programa me ajudou nesse sentido da história de conseguir voltar a dormir. É tanto que naquela época que eu estava assistindo problema eu fazia toda noite, toda noite eu fazia a história da meditação aí pronto, aí depois você vai aprender a dormir de novo... [PIX. 11].

Esses resultados vão ao encontro de estudos como o de Calia e Araújo (2022), que através de uma pesquisa empírica realizada com estudantes do curso de Administração, apontou que a prática do *Mindfulness* acompanhou a percepção de aumento no relaxamento corporal, redução da ansiedade, melhor preparo para lidar com situações sob pressão, redução de insônia e menor negatividade mental. Os resultados também

reforçaram a hipótese de Goldstein et al. (2019) acerca que a prática de Mindfulness também auxilia em problemas relacionados à insônia.

A ansiedade também foi uma das questões apontadas pelos participantes. O contexto de pandemia, problemas pessoais e familiares, e também profissionais ocasionavam exaustão mental gerando ansiedade.

...A meditação pôde ajudar a controlar a ansiedade, a controlar, principalmente, aquilo que a gente tem sempre que é a mania de querer se concentrar só nas previsões negativas. Então você passava a aceitar melhor. Seja o que vinhesse a acontecer, se acalmar, estar mais tranquila para vivenciar aquele momento, independente do resultado, se fosse positivo ou negativo... [PXIV. 9].

... Porque a ansiedade é relacionada ao medo do futuro ou se preocupar muito com o futuro então a partir do momento que a gente foca no aqui e agora a gente consegue perceber e viver coisas que dá para viver agora então quando a gente se ocupa no aqui e agora o presente, o passado ele dá uma amenizada assim no foco a gente consegue viver melhor, porque às vezes a gente tá pensando lá no futuro e não consegue agir no momento, então me auxiliou bastante também nisso... [PIV. 8].

... O agente estressor não saiu da minha vivência, mas eu conseguia lidar melhor com eles... [PXII. 14].

É consensual entre os relatos que os fatores estressores não desapareceram, mas eles aprenderam a como reagir melhor diante de situações estressantes, especialmente em razão dos conhecimentos adquiridos durante o programa. O estresse, assim como a ansiedade, estavam presentes na vida da maioria dos participantes, os quais não tinham estratégias emocionais para lidar com situações de tensão e conflituosas.

... Sobre o estresse eu notei assim, notei que assim eu tenho mais ferramentas né depois da trama para lidar com estresse é como eu te falei a pandemia ela deixou a gente bastante estressada sem saber muito lhe dar então foi importante para minha vida e lidar com estresse até porque tinha as demandas da universidade tinha as demandas familiares então ajudou bastante nessa questão do estresse e tava vivendo no momento... [PII.9].

... Então essa forma de pensar acelerado, viver na correria, não parar para descansar não prestar atenção no aqui agora isso estressa muito deixa a gente muito estressado muito agoniado, às vezes a gente nem sabe explicar porque tá estressado e quando a gente dá uma risada ou para um pouco respira um pouco meio de respirar agradece isso reduz nosso estresse bastante, no trabalho principalmente a gente que é multifuncional hoje em dia, estuda, trabalha também ajuda bastante a gente coloca aqui agora eu tô trabalhando tô trabalhando então depois que vem o estudo e a gente vai aprendendo a separar sequenciar nossas atividades e consequentemente a gente se estressa um pouco mesmo... [PIV. 10].

As pausas foram referenciadas como uma forma de ajuda para lidar com o estresse. Em situações de tensão, eles desenvolveram a habilidade de dar uma pausa, se

acalmar e então buscar enfrentar a situação. Síndrome do pânico e depressão também foram citados como enfermidades que obtiveram melhora no decorrer do programa.

... Eu tive depressão grave, transtorno do pânico e ansiedade [...], mas melhorou no decorrer do projeto eu melhorei bastante muito, muito, muito significativamente... [PVII. 11].

Assim, os resultados se assemelham a achados do estudo de Calia e Araujo (2022) e Schwind et al. (2016), nos quais apontam que as práticas de *Mindfulness* contribuíram para reduzir a ansiedade e estresse nos estudos, e a capacidade de manter o foco da atenção nas atividades acadêmicas.

Portanto, os resultados da presente pesquisa apontam a veracidade de estudos como o de Silva (2019), que como resultado de revisão bibliográfica, concluiu que a prática de *Mindfulness* tem influência sobre o sistema nervoso central, modificando a atividade cerebral e o metabolismo do indivíduo, provocando, inclusive, alterações estruturais em áreas do cérebro que favorecem a melhoria das funções cognitivas e emocionais, o que permite ao indivíduo perceber sua visão de mundo como algo construído e não como uma realidade posta, proporcionando um estado de maior equilíbrio e bem-estar (Silva, 2019).

4.2 Bem-Estar

Existem diferentes formas de se medir e se referir ao bem-estar na literatura científica, tais como felicidade, qualidade de vida, bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico, satisfação de vida, entre outros (Menezes; Dell'aglio; Bizarro, 2011.). Nesta pesquisa, adotaremos o conceito proposto por Farah (2019), que afirma que o bem-estar está relacionado à percepção da saúde nos aspectos mental, emocional, social e físico.

No que diz respeito a bem-estar, foram identificados relatos que afirmavam notar uma diferença a partir da participação no Programa.

... A partir dessas práticas, né, o corpo ele vai agindo, né, vai gerando substâncias de bem-estar, aquela coisa toda. Então, tanto o bem estar físico e mental, ele vem consequentemente dessas práticas mesmo. Para mim eu noto bem diferença mesmo... [PXIII.8].

... como eu disse essa paradinha às vezes às vezes mais a tardezinha assim no fim do dia principalmente na hora que eu paro mais um pouquinho aí aquela meditação ela melhorou bastante o meu psicológico mesmo né como eu tava

assim de um jeito muito difícil até por causa das aulas online eu não queria nem ver computador em celular mais na minha frente, né, mas aquela paradinha aquela coisinha me ajudou muito... [PVI. 10].

Desse modo, as práticas de meditação e as pausas executadas regularmente auxiliam na melhora do bem-estar trazendo, dentre muitos aspectos, a aquietação da mente.

... Esses momentos de pausa, eles ajudavam a gente lidar melhor com o estresse do dia a dia. E você tinha que esses momentos de pausa, você tinha que se aquietar o pensamento tinha que aquietar a mente e isso é muito salutar, ajuda a gente a ver a realidade sem ter tanta preocupação... [PXIV. 10].

Durante as entrevistas também foram identificados relatos sobre as mudanças na capacidade de foco e concentração que, por sua vez, são caracterizados como aspectos interligados ao bem-estar.

... Eu consegui focar melhor também nos estudos hoje eu consigo assistir um programa ver e prestar atenção melhorou muito em muitos aspectos mesmo... [PIV. 15].

Nesse sentido, além de apresentar significativa melhora na capacidade de foco, de acordo com as falas, a falta de foco e concentração gerava irritabilidade, falta de energia e falta de disposição, como podemos observar nos relatos a seguir.

... Eu me percebi mais focado e por estar mais focado, menos irritado com algumas coisas que costumeiramente eu ficaria irritado no dia a dia. Eu senti também mais concentrado no meu trabalho, nas minhas atividades, com mais energia, mais disposição... [PXII.7].

... Mas na época que eu fiz, participei do projeto foi mais tranquilo para mim eu conseguia compreender melhor, estudar melhor, participar mais, assim deixa de ser um fardo, obrigação, sabe, aí voltou a ser como era presencial para mim, era um prazer tá participando das aulas conseguindo fazer as atividades e concluir tarefas... [PVII. 16].

Os resultados revelam que estar mais focado e concentrado provocou diminuição da irritabilidade e, por consequência, propiciou o aumento de energia e da disposição, além da melhora apresentada no desempenho acadêmico. Já com relação à capacidade de concentração, as falas a seguir relatam o seu aumento com as práticas:

... Eu fiquei com essa dificuldade muito grande durante a pandemia de concentração e quando pratico a meditação eu vejo a que a minha concentração ela aumenta... [PVI. 13].

... Porque como eu disse antes, eu tava com muita dificuldade de concentração e agora eu comecei né, a primeira parte do TCC, eu vi que o programa me ajudou bastante... [PVI.15].

Logo, a situação pandêmica corroborou para a dificuldade de concentração, visto que as aulas passaram a ocorrer na modalidade remota, causando estranheza em muitos alunos.

...A questão de não estar conseguindo me concentrar em uma aula, porque eu estava aqui tendo uma aula, mas eu estava pensando em outra aula ou em outro trabalho e durante a trama das emoções isso foi muito importante se atentar pra isso... [PX. 16].

Nesse sentido, as práticas meditativas de *Mindfulness* auxiliaram na melhora da concentração dos seus participantes, e eles reconhecem a expressiva melhora a partir da sua participação no programa.

... Eu posso dizer me deliciar às vezes no dia a dia das coisas pequenas nos detalhes que a gente não via antes, não valorizava antes, e isso faz a gente mesmo fazer o dia ser melhor porque às vezes a gente mesmo passa despercebido, a gente corre tanto, é tanta coisa, tanta meta, e eu acho que isso de parar um pouquinho experienciar os detalhes mesmo, eu acho que esse foi um tema também que me levou e que me ajudou muito... [PVI.28].

A capacidade de vivenciar o momento presente também foi trazida durante as entrevistas. Muitos participantes afirmam que antes, muitos detalhes e atividades simples do dia a dia passavam despercebidas por eles, e que com o programa passaram a estar mais atentos a essas questões.

... E a gente com essas atividades acaba como que entrando no piloto automático, a gente não consegue identificar o que lhe deixou estressado, ansioso no fim do dia. Agora eu começo a prestar atenção às coisas que ocorrem ao meu redor... [PXII. 20].

As atividades cotidianas eram vivenciadas de forma despercebida, no piloto-automático. De acordo com os relatos concedidos, as pausas e as práticas meditativas foram referenciadas como elementos que auxiliam na percepção do momento presente, proporcionando a experiência momento a momento.

Assim, os resultados obtidos vão ao encontro do resultado sugerido por Moore e Malinowski (2009), ao sugerirem que as práticas de meditação que melhoram as habilidades de atenção plena terão um efeito positivo na flexibilidade cognitiva e na capacidade de focar e manter a atenção.

Observa-se que o programa baseado em *Mindfulness* 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.

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Em consonância aos estudos de Huppert, Bayllis e Kaverne (2004), pode-se concluir a partir dos relatos dos participantes do estudo, que a participação no programa trouxe implicações na saúde e no bem-estar. Nunca se teve tanto acesso à benefícios como saúde, educação e lazer como atualmente. Entretanto, o que se observa é que essa rede de benesses concedidas não é plenamente gratuita. Por outro lado, ela exige produtividade máxima do indivíduo, demandando tempo e energia que comprometem a sua saúde e bem-estar.

Outrossim, o contexto pandêmico ocasionado em razão do Covid-19 intensificou as demandas sobre o indivíduo, lançando-o a um contexto virtual, no qual torna-se difícil separar os deveres profissionais e acadêmicos da vida pessoal. Todo esse nível de exigências refletiu no aumento dos índices de ansiedade, estresse e depressão, assim como na diminuição da capacidade de foco, concentração e de vivenciar o momento presente.

O programa de educação emocional, objeto dessa pesquisa, surgiu com o objetivo de oferecer conhecimentos sobre educação emocional para alunos de graduação e pós-graduação da Universidade Federal da Paraíba. O programa baseia-se nas práticas de Mindfulness, que estimulam a capacidade de estar presente naquele momento, contemplando todas as experiências sensoriais.

Como resultado da pesquisa, a consulta aos participantes após um ano do programa, revelou resultados significativamente positivos. As implicações observadas demonstraram relevante melhora em aspectos como Atenção Plena, Capacidade de Foco e Concentração e, conseqüentemente, no desempenho acadêmico dos seus participantes. Além disso, foram observadas implicações em aspectos como na melhora do bem-estar mental, desaceleração do pensamento, em questões de saúde, como doenças crônicas, insônia e disposição, tal como na redução expressiva dos níveis de estresse e ansiedade.

Portanto, o programa 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.

Como sugestões para futuros estudos, recomenda-se aprofundar os resultados deste estudo com outros públicos, como professores e profissionais, além de avaliar de forma mais aprofundada as implicações do programa no desempenho acadêmico dos estudantes.

REFERÊNCIAS

BISHOP, Scott R. LAU, Mark. SHAUNA, Shapiro. CARLSON, Linda. ANDERSON, Nicole D. CARMODY, James. SEGAL, Zindel V. ABBEY, Susan. SPECA, Michael. VELTING, Drew. DEVINS, Gerald. Mindfulness: A Proposed Operational Definition. **Clinical Psychology Science and Practice**, v. 11, n. 3, 230-241, set. 2004. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1093/clipsy.bph077#reference>. Acesso em: 07 ago. 2024.

CALIA, ROGERIO CERAVOLO; DE ARAUJO, Gracyanne Freire. Mindfulness e ensino: a experiência com estudantes do curso de administração. **Xlvi Encontro da Anpad: EnANPAD**, p. 1-18, 2022.

CARPENA, Marina Xavier. MENEZES, Carolina Baptista. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, e.3441, p. 11, 2018.

CHIESA, Alberto.; Alessandro SERRETTI, A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: A review and meta-analysis. **Journal of Alternative and Complementary Medicine**, v. 15, n. 5, p. 593–600, 2009. Disponível em: <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/publications/mindfulnessmetaanalysis.pdf>. Acesso em: 07 ago. 2024.

DERMAZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier. Mindfulness aplicado à saúde: uma revisão. **Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade**, v.1, 2017. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/317225586_Mindfulness_Aplicado_a_Saude_Mindfulness_for_Health. Acesso em: 30 ago. 2024.

DIENER, Ed. SUH, Eunkook. OISHI, Shigehiro. Recent findings on subjective well-being. Illinois: **Indian Journal of Clinical Psychology**, 1997.

FARAH, José Carlos Simon. Conceito de bem-estar mudou ao longo dos anos. **Revista da USP**, São Paulo, 8 de abr. de 2019. Atualidades. Disponível em: <

<https://jornal.usp.br/atualidades/conceito-de-bem-estar-mudou-ao- longo-dos-anos/>
>. Acesso em: 22 de ago. de 2024.

FARSEN, Thaís Cristine; BOEHS, Samantha de Toledo Martins; RIBEIRO, Andresa Darosci Silva; BIAVATI, Vanderléia de Paula; SILVA, Narbal. Qualidade de vida, Bem-estar e Felicidade no Trabalho: sinônimos ou conceitos que se diferenciam? **Interação em Psicologia**, v. 22, ed. 01, p. 31-41, 2018. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/48288/35057>. Acesso em: 12 set. 2024.

GOLDSTEIN, Michael R. TURNER, Arlener D. DAWSON, Spencer C. SEGAL, Zindel V. SHAPIRO, Shauna L. WYATT, James K. MANBER, Rachel. SHOLTES, David. ONG, Jason C. Increased high-frequency NREM EEG power associated with mindfulness-based interventions for chronic insomnia: Preliminary findings from spectral analysis. **JOURNAL OF PSYCHOSOMATIC RESEARCH**, Arizona, v. 120, p. 2, maio de 2019.

GOLEMAN, Daniel; & DAVIDSON, Richard J. A ciência da meditação: Como transformar o cérebro, a mente e o corpo. 1. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017

GUNDIM, Vivian Andrade; ENCARNAÇÃO, Jhonatta Pereira da; SANTOS, Flávia Costa; SANTOS, Josenaide Engracia dos; VASCONCELLOS, Erika Antunes; SOUZA, Rozemere Cardoso de. Saúde mental de estudantes universitários durante a pandemia de COVID-19. **Revista Baiana de Enfermagem**, v. 35, 2021. Disponível em: https://www.revenf.bvs.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2178-86502021000100505. Acesso em: 02 ago. 2024.

HÖLZEL, Britta K. LAZAR, Sara W. GARD, Tim. SCHUMAN-OLIVIER, Zev. VAGO, David R. OTT, Ulrich. How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. **Association from Psychological Science**, v. 6, n. 6, p. 537-559, 2011.

HUPPERT, Felicia. BAYLIS, Nick. KEVERNE, Barry. Introduction: Why do we need a Science of well-being? **Philosophical Transactions of the Royal Society B**, London, v. 359, n. 1449, p. 1332, ago. 2004. Disponível em: https://royalsocietypublishing.org/doi/10.1098/rstb.2004.1519?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%20%20pubmed. Acesso em: 09 ago. 2024.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness For Beginners: Reclaiming the Present Moment – Aand Your Life. Colorado: Sounds True, 2012.

KHOURY, Bassan. LECOMTE, Tania. FORTIN, Guillaume. MASSE, Marjolaine. THERIEN, Phillip. BOUCHARD, Vanessa. CHAPLEAU, Marie-Andrée. PAQUIN, Karine. HOFMANN, Stefan G. Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. **Clinical Psychology Review**, v. 33, n. 6, p. 763–71, 2013.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BIZARRO, Lisiane. Meditação, Bem-Estar e a Ciência Psicológica: Revisão de Estudos Empíricos. **Interação em Psicologia**, Paraná, v. 15, ed. 2, p. 241, 2011.

MOORE, A. MALINOWSKI, P. Meditation, Mindfulness and cognitive flexibility. **Elsevier**, Liverpool, 31 de jan. de 2009. Vol. 18. Disponível em: <<https://web.colby.edu/cogblog/files/2014/05/Moore-Malinowski-2009-.pdf>>. Acesso em: 20 de ago. de 2024.

NOGUEIRA, Maria José; SEQUEIRA, Carlos. Preditores de bem-estar psicológico em estudantes do ensino superior. **RESEARCH INNOVATION & DEVELOPMENT IN NURSING, INTERNATIONAL CONGRESS**, v. 43, p. 356-363, 1 jan. 2020. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/338674211_Preditores_de_Bemestar_Psicologico_em_Estudantes_do_Ensino_Superior. Acesso em: 26 ago. 2024.

SCHWIND, J. K.; MCCAY, E.; BEANLANDS, H.; MARTIN, L. S.; MARTIN, J.; BINDER, M. Mindfulness practice as a teaching-learning strategy in higher education: A qualitative exploratory pilot study. **Nurse Education Today**, v. 50, p. 92-96, 2017.

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, 2019.

SILVA, Anielson Barbosa da. A Vivência de conflitos entre a prática gerencial e as relações em família. 2005, 272 fls. Tese (Doutorado em Engenharia de Produção) – Programa de Pósgraduação em Engenharia de Produção, UFSC, Florianópolis, SC.

SILVA, Anielson Barbosa da. Implicações de um programa de educação emocional baseado em mindfulness no bem-estar e nas competências socioemocionais de estudantes. **Revista Alcance**, v. 30, ed. 2, p. 54-66, 6 dez. 2023a. Disponível em: <https://periodicos.univali.br/index.php/ra/article/view/19811>. Acesso em: 25 ago. 2024.

SILVA, Anielson Barbosa da. **Mindfulness program to strengthen mental health during crises**. Human Centered Management and Crisis. 1. ed., 2023b., cap. 10, p. 110-118.

SIQUEIRA, Mirlene M. M., PADOVAM, Valquiria A. R. Bases Teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, São Paulo, v.24, n. 2, 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/ZkX7Q4gd9mLQXnH7xbMgbpM/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 24 ago. 2024.

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.

APÊNDICE A - INSTRUMENTO DE COLETA DE DADOS

Roteiro de Entrevista Estruturado

QUESTÕES GERAIS

- 01) Nome:
- 02) Idade:
- 03) Este foi o primeiro contato com um programa de educação emocional? () Sim () Não
- 04) Como você avalia a sua participação no Programa?
- 05) O que você aprendeu de mais significativo em sua experiência no programa a trama das emoções?
- 06) Qual a importância das práticas de meditação vivenciadas no programa na gestão de suas emoções?
- 07) Sobre o Diário da Gratidão, como foi a sua experiência? Você tem dado continuidade ao diário da gratidão? Quais efeitos têm percebido através dele?

IMPLICAÇÕES NA SAÚDE E BEM-ESTAR

- 08) O programa melhorou o seu bem-estar físico e psicológico? Em caso afirmativo, de que forma?
- 09) Você considera que o programa contribuiu para a melhora da sua qualidade de vida? Em caso afirmativo, de que forma?
- 10) Percebeu alguma diferença na sua disposição? Em caso afirmativo, de que forma?
- 11) Seu desempenho acadêmico teve alguma melhora após a sua participação no programa? Em caso afirmativo, de que forma?
- 12) Você percebeu alguma diferença na sua capacidade de concentração e foco depois do programa? Em caso afirmativo, de que forma?
- 13) Você nota alguma melhora na sua saúde? (Ex: respiração e dor crônica). Em caso afirmativo, de que forma?

- 14) Você nota alguma diferença em seus níveis de ansiedade após o programa? Em caso afirmativo, de que forma?
- 15) Você nota alguma diferença em seus níveis de estresse após o programa? Em caso afirmativo, de que forma?
- 16) Você considera que após o programa você se tornou mais autocompassivo(a)?

APÊNDICE 2

QUADROS TEMÁTICOS DA PESQUISA

TEMA 1: As Implicações de um Programa de Educação Emocional na Atenção Plena

| Discurso na Linguagem do Participante | Unidade de Significado | Categoria | Rede de Significados | Asserções articuladas do discurso |
|---|---|------------------------------|--|--|
| PXII. 7 - Eu me percebi mais focado e por estar mais focado, menos irritado com algumas coisas que costumeiramente eu ficaria irritada no dia a dia. Eu me senti também mais concentrado no meu trabalho, nas minhas atividades, com mais energia, mais disposição. | A falta de foco e concentração gera irritabilidade, fala de energia e disposição. | Capacidade de foco | PIV. 15, PV.12, PXII. 7 | O fato de estar mais focado e concentrado diminui a irritabilidade, e por consequência propicia o aumento de energia e disposição. |
| PVI. 13 - Sim, sim eu fiquei com essa dificuldade muito grande durante a pandemia de concentração e quando pratico a meditação eu vejo a que a minha concentração ela aumenta. | A situação pandêmica corroborou para a dificuldade de concentração. | Capacidade de concentração | PVI. 13, PVI. 15, PX. 16, PXI. 7, PXIII. 13 | As práticas meditativas de mindfulness auxiliam na melhora da concentração. |
| PVI.28 - Sim uma outra coisa muito boa também que eu achei assim de eu posso dizer me deliciar às vezes no dia a dia das coisas pequenas nos detalhes que a gente não via antes não valorizava antes e isso faz a gente mesmo fazer o dia ser melhor porque às vezes a gente mesmo passa despercebido a gente corre tanto é tanta coisa tanta meta e eu acho que isso parar um pouquinho experienciar os detalhes mesmo eu acho que esse foi um tema também que me levou e que me ajudou muito. | As atividades cotidianas eram vivenciadas de forma despercebida, no piloto-automático. | Vivenciar o momento presente | PII. 20, PII. 26, PIV. 26, PVI.28, PVIII. 10, PXIV. 22, PVII. 16, PXI. 6 | As pausas e as práticas meditativas foram referenciadas como elementos que auxiliam na percepção do momento presente. |
| PVII. 16 - Eu evito procrastinar coisa que eu fazia muito na questão das aulas virtuais eu tinha um estresse muito grande a falta de concentração era intensa e aí eu fiquei mais focada embora agora no nesse período que tá terminando agora eu vou concluir o próximo período eu tive uns | Com as atividades e aulas remotas devido à pandemia, em razão da dificuldade de foco e concentração o desempenho acadêmico ficou prejudicado, especialmente em virtude da procrastinação. | Desempenho acadêmico | PII.10, PIV. 12, PXII. 10 | Com a implementação das práticas meditativas e das pausas, e consequentemente com a melhora da capacidade de foco e concentração, o desempenho acadêmico apresentou melhora significativa. |

| | | | | |
|--|--|--|--|--|
| <p>problemas mas na época que eu fiz participei do projeto foi mais tranquilo para mim eu conseguia compreender melhor estudar melhor participar mais assim deixa de ser eu levava como um fardo obrigação sabe aí voltou a ser como era presencial para mim era um prazer tá participando das aulas conseguindo fazer as atividades e concluir tarefas”</p> | | | | |
|--|--|--|--|--|

TEMA 2: As Implicações de um Programa de Educação Emocional No Bem-Estar

| Discurso na Linguagem do Participante | Unidade de Significado | Categoria | Rede de Significados | Asserções articuladas do discurso |
|---|--|-------------------------|--|---|
| <p>PXIII. 8 - Sim, porque a partir dessas práticas, né, o corpo ele vai agindo, né, vai gerando substâncias de bem-estar, aquela coisa toda. Então, tanto o bem estar físico e mental, ele vem consequentemente dessas práticas mesmo. Para mim eu noto bem diferença mesmo.</p> | <p>As práticas executadas regularmente, auxiliavam na melhora do bem-estar, trazendo dentre muito aspectos, a calma da mente</p> | <p>Bem-Estar mental</p> | <p>PIV. 7, PVI. 10, PXI. 9, PXII. 11, PXIII. 8, PVI. 12</p> | <p>A execução regular das práticas auxilia no pensamento acelerado, proporcionando mais relaxamento e bem-estar.</p> |
| <p>PIX. 11 - Eu tenho problema com insônia porque na verdade eu nunca fui uma pessoa de ter insônia, mas por causa do <i>lockdown</i> dessa pandemia louca eu comecei a ter insônia. Muita dificuldade de dormir. Às vezes eu ficava duas horas da manhã, três horas da manhã e não conseguia dormir. E aí eu o programa me ajudou nesse sentido da história de conseguir voltar a dormir.</p> | <p>O programa auxiliou em questões de insônia, hipertensão, depressão, transtorno do pânico e burnout.</p> | <p>Saúde</p> | <p>PIV. 12, PVIII. 10, PIX. 11, PX. 7, PXII.12, PXIII. 10, PXIII. 11, PXIV. 13, PX. 12</p> | <p>Problemas como insônia, hipertensão, depressão, transtorno do pânico e burnout foram referenciados pelos participantes. Segundo eles, o programa auxiliou nessas questões e também na sua disposição.</p> |
| <p>PXIV. 9 - Sim, houve sim, com certeza, essa parte do trabalho, esses momentos de calma, essas pausas. A meditação pôde ajudar a controlar a ansiedade, a controlar, principalmente, aquilo que a gente tem sempre que é a mania de querer se concentrar só nas previsões negativas. Então você passava a aceitar melhor. Seja o que vinhesse a acontecer, se acalmar, estar mais tranquila</p> | <p>O contexto de pandemia, problemas pessoais e familiares e também profissionais ocasionavam exaustão mental gerando ansiedade em diversos participantes.</p> | <p>Ansiedade</p> | <p>PII. 7, PII. 8, PIV. 8, PVII. 11, PIX. 8, PX. 17, PXII. 14, PXIV. 9</p> | <p>E consensual entre os relatos que os fatores estressores não desapareceram, mas sim, eles que aprenderam a como reagir melhor diante situação, especialmente em razão dos conhecimentos adquiridos na Trama das Emoções.</p> |

| | | | | |
|---|---|-----------------|---|---|
| <p>para vivenciar aquele momento, independente do resultado, se fosse positivo ou negativo.</p> | | | | |
| <p>PXIV. 10 - Como eu acabei de falar, foi exatamente o que eu acabei de dizer, esses momentos de pausa, eles ajudavam a gente lidar melhor com o estresse do dia a dia. E você tinha que esses momentos de pausa, você tinha que se aquietar o pensamento tinha que aquietar a mente e isso é muito salutar, ajuda a gente a ver a realidade sem ter tanta preocupação</p> | <p>O estresse e a ansiedade estavam presentes na vida da maioria dos participantes, os quais não tinham estratégias emocionais para lidar com situações de tensão e conflituosas.</p> | <p>Estresse</p> | <p>PII.9, PIV.10, PVII. 9, PVII. 11, PXII. 14, PXIV. 10</p> | <p>As pausas foram referenciadas como uma forma de ajuda para lidar com o estresse, onde em situações de tensão, eles desenvolveram a habilidade de dar uma pausa, se acalmar e então retornar às questões.</p> |