

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

MARCOS CONCEIÇÃO DA SILVA

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE *MINDFULNESS* A ESTUDANTES DO ENSINO
MÉDIO COM ANSIEDADE**

São Luís - MA

2018

MARCOS CONCEIÇÃO DA SILVA

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE *MINDFULNESS* A ESTUDANTES DO ENSINO
MÉDIO COM ANSIEDADE**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia da
Universidade Federal do Maranhão – UFMA como pré-
requisito para obtenção de grau de Psicólogo.

Orientadora: Dra. Maria de Nazaré Pereira da Costa

São Luís - MA
2018

da Silva, Marcos Conceição.

Efeitos de um programa Mindfulness a estudantes do ensino médio com ansiedade / Marcos Conceição da Silva. - 2018.
65 f.

Orientador(a): Nazaré Costa.

Monografia (Graduação) - Curso de Psicologia,
Universidade Federal do Maranhão, São Luís, 2018.

1. Ansiedade. 2. Meditação. 3. Mindfulness. 4. Psicologia escolar. I. Costa, Nazaré. II. Título.

MARCOS CONCEIÇÃO DA SILVA

**EFEITOS DE UM PROGRAMA DE *MINDFULNESS* A ESTUDANTES DO ENSINO
MÉDIO COM ANSIEDADE**

Monografia apresentada ao Curso de Psicologia da
Universidade Federal do Maranhão – UFMA como pré-
requisito para obtenção de grau de Psicólogo.

Aprovada em ____/____/2018

BANCA EXAMINADORA

Prof^a. Dr^a. Maria de Nazaré Pereira da Costa (Orientadora)
Doutora em Teoria e Pesquisa do Comportamento
Universidade Federal do Maranhão

Prof^a. Dr^a. Rosane Miranda
Doutora em Psicologia Social
Universidade Federal do Maranhão

Prof. Dr. Tony Nelson
Doutor em Teoria e Pesquisa do Comportamento
Universidade Federal do Maranhão

À minha querida família, Helena, Garcia,
Marcelo, Vanderleia, Kluyver, Lucas e ao
meu amor, Bruna.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente à minha família por todo apoio, força, amor e compreensão que me deram durante esses anos na graduação em que estive longe dela. Obrigado por me ajudarem a tornar meu sonho realidade. Serei eternamente grato!

À minha parceira, Bruna. Obrigado por essa relação maravilhosa que construímos juntos, por todo amor e experiências fantásticas que tivemos, com ênfase nas culinárias. Além disso, pelo apoio e compreensão nos momentos em que tive que focar na pesquisa. Eu te amo muito!

Ao meu irmão de outra mãe, Jonas. Obrigado pela irmandade, por ter me ensinado muito e ter me apresentado e orientado nos meus primeiros passos em meditação.

À minha incrível orientadora, Professora Doutora Nazaré Costa, pelo profissionalismo, paciência e compreensão para me orientar, sobretudo nas dificuldades que enfrentei durante o planejamento e execução da pesquisa. Obrigado pela inspiração em ser um profissional dedicado, estudioso e ético.

À professora Rosane Miranda que desde a disciplina de Psicologia Escolar sempre me inspirou e estimulou a implementar práticas meditativas na escola.

Ao professor Lucas, pelo ótimo trabalho que vem fazendo no departamento de psicologia, por todo suporte, esclarecimento e orientações.

Aos meus amigos, Jefferson e Raíssa. Obrigado pela amizade, pelos diálogos incríveis e parceria durante esses anos de graduação.

À escola, seus funcionários e alunos que colaboraram para a realização dessa pesquisa.

Por fim, à Universidade Federal do Maranhão, pela possibilidade e suporte em realizar o curso que eu tanto sonhei.

A atenção plena nos fornece uma rota simples, mas poderosa para assumir a direção e a qualidade de nossas vidas, o que inclui nossos relacionamentos com nossa família, trabalho, com um largo mundo e, principalmente, nosso relacionamento com nós mesmos como pessoas.

(Kabat-Zinn)

RESUMO

No Brasil, conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência de quadros de ansiedade é de 18 657 943 casos, o que equivale a 9,3% da população, sendo a maior do mundo. No contexto escolar, os alunos enfrentam vários estressores que podem favorecer o desenvolvimento de quadros ansiosos, como excesso de tarefas, a pressão por escolher uma carreira, conflitos com colegas e professores, apresentação de trabalhos, dificuldades em assimilar conteúdos. *Mindfulness* pode ser compreendida como uma consciência que emerge pelo prestar atenção com propósito, no momento presente e sem julgamentos, às experiências que ocorrem momento a momento. O desenvolvimento de habilidades *Mindfulness* pode ser um importante recurso para promover aos estudantes uma forma diferente de lidar com a ansiedade, podendo reduzir seus níveis. A presente pesquisa buscou verificar os efeitos de um programa de treinamento em *Mindfulness* sobre respostas de ansiedade em 10 estudantes do ensino médio de uma escola maranhense, sendo quatro no grupo experimental e seis no grupo controle, com avaliações pré-teste e pós-teste. Para as avaliações utilizou-se do Inventário de ansiedade de Beck (BAI), da Escala de Atenção e Consciência Plena (MAAS-BR) e um questionário sociodemográfico para caracterizar a amostra. O programa contou com seis encontros de aproximadamente 1h cada ao decorrer de cinco semanas e exercícios de 10 a 20min fora da sessão. Nos resultados, embora não tenha sido possível encontrar significâncias estatísticas nas análises quantitativas realizadas, foi possível encontrar uma diferença dos escores pré-teste e pós-teste do BAI de 31% no grupo experimental, enquanto não houve alterações nos escores do grupo controle. Os dados qualitativos sugerem que os participantes desenvolveram habilidades *Mindfulness* como aceitação, concentração, capacidade de prestar atenção ao corpo e à respiração, maior capacidade em lidar com pensamentos, situações de estresse e ansiedade. Entende-se que programas de *Mindfulness* como intervenção e/ou prevenção educativa nas escolas, ou mesmo a inclusão de exercícios, podem capacitar os jovens a desenvolver a habilidade de discriminar suas sensações, sentimentos, pensamentos e respondê-los de forma menos nociva.

Palavras-chave: Mindfulness. Ansiedade. Psicologia escolar. Meditação.

ABSTRACT

According to data from the World Health Organization (WHO), in Brazil, prevalence of anxiety disorders is over 18 million cases, which is equivalent to 9.3% of the population, the world largest percentage. Students face several stressors which can favor the development of anxiety disorders in school context, such as excessive tasks, pressure to choose a career, conflicts with colleagues and teachers, presentation of seminars, difficulties in assimilating content. Mindfulness can be understood as a conscience which emerges by paying attention with purpose, in the present moment, without judgments, to the experiences that occur moment by moment. Mindfulness skills development can be an important resource for promoting students a different way of dealing with anxiety and can reduce their levels. This study sought to verify the effects of a Mindfulness training program on anxiety responses in 10 high school students from Maranhão, four composing the experimental group and six composing the control group, with pre-test and post-test evaluations. Were used the Beck Anxiety Inventory (BAI) and Mindful Attention Awareness Scale (MAAS-BR) in evaluations and was used too a sociodemographic questionnaire to characterize the sample. There were six sessions of approximately 1 hour each over the course of five weeks and exercises 10 to 20 minutes out of session. The results showed, although it was not possible to find statistical significance in the quantitative analyzes, it was possible to find a difference of the pre-test and post-test of BAI scores of 31% in experimental group, while there were no changes in scores of control group. Qualitative data suggest participants developed Mindfulness skills such as acceptance, concentration, ability to pay attention to the body and breathing, greater ability to deal with thoughts, stress and anxiety. Highlight Mindfulness programs such as intervention and educational prevention in schools, or even the inclusion of exercises, can empower young people to develop abilities to discriminate their own body sensations, feelings, thoughts and respond to them in a harmless way.

Keywords: Mindfulness. Anxiety. School Psychology. Meditation.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	10
2 ANSIEDADE SOB A ÓTICA DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO	13
3 MINDFULNESS E SUAS APLICAÇÕES	16
3.1 Atitudes e posturas na atenção plena	16
3.2 Mindfulness aplicada a quadros de ansiedade	17
3.3 Mindfulness na escola	22
4 OBJETIVOS	27
4.1. Geral	27
4.2. Específicos	27
5 MÉTODO	28
5.1. Participantes	28
5.2. Local	28
5.3. Instrumentos e Materiais	28
5.4 Procedimento	30
5.4.1 <i>Seleção dos Participantes</i>	30
5.4.2 <i>Aplicação do Programa</i>	32
5.4.2.1 <i>Primeiro Encontro</i>	32
5.4.2.2 <i>Segundo Encontro</i>	33
5.4.2.3 <i>Terceiro e Quarto Encontros</i>	34
5.4.2.4 <i>Quinto Encontro</i>	34
5.4.2.5 <i>Sexto Encontro</i>	34
5.5 Análises de Dados	35
6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	37
7 RESULTADOS	38
8 DISCUSSÃO	44
9 REFERÊNCIAS	48
10 APÊNDICES	52
11 ANEXOS	59

1 INTRODUÇÃO

Quando se fala em meditação, é comum conceber um monge no alto de uma montanha, sentado e imóvel no qual não deve estar pensando em absolutamente nada durante sua prática. No entanto, meditar pode ser uma prática muito mais próxima do cotidiano das pessoas do que se supõe.

Kabat-Zinn (1982) define meditação como uma autorregulação intencional da atenção de momento a momento. Ele explana acerca de duas principais classes de meditação: a meditação de concentração e a atenção plena (*Mindfulness*).

Tratando-se da meditação de concentração, a mais conhecida é a Meditação Transcendental. Nesta, a atenção é restrita a um único ponto ou objeto: um mantra, a respiração ou um objeto visual. Também é comum manter esse foco por períodos estendidos – 20 a 60 minutos – e qualquer outro estímulo, além do definido como foco, é entendido como uma distração (KABAT-ZINN, 1982).

Mindfulness pode ser compreendido como uma consciência que emerge pelo prestar atenção com propósito, no momento presente e sem julgamentos, às experiências que ocorrem momento a momento (KABAT-ZINN, 2003). É uma capacidade que pode ser treinada através de uma gama variada de práticas meditativas que objetivam trazer maior consciência dos pensamentos, sentimentos, padrões comportamentais do praticante e desenvolver a capacidade de gerenciá-los com maior habilidade e compaixão (MINDFUL NATION, 2015).

Também conhecida como *Sattipatana Vipassana* no *Theravada* Budismo, pressupõe a manutenção da atenção constante sem que se foque, somente e necessariamente, em um objeto, mas enfatiza a observação de momento a momento mesmo que se mude o objeto de observação. Na atenção plena, nenhum estímulo que surge é considerado distração, até mesmo uma divagação pode se tornar apenas outro objeto de observação. A nenhum pensamento, emoção ou sensação que surja nesse tipo de meditação é atribuída valor de julgamento, como bom ou ruim, sendo todos observados e tratados da mesma forma, no momento presente em que eles surgem (KABAT-ZINN, 1982).

Normalmente a prática de *Mindfulness* envolve sentar com as plantas dos pés no chão, coluna ereta, olhos fechados ou direcionados a alguma distancia curta logo à frente, as mãos repousadas nas coxas ou joelhos. Então se conduz gentilmente a atenção para algumas sensações corporais: o contato dos pés no chão, a pressão no assento, o ar passando pelas narinas, dentre outras. Quando a atenção for capturada pelos pensamentos, é recomendado direcioná-la de volta às sensações físicas, incitando o praticante a não se deixar levar pelo

fluxo de pensamentos, mas sim a observar a sua passagem. Nesse processo de trazer a atenção de volta ao objeto de observação – seja pensamento, sentimento ou corpo – é crucial o desenvolvimento da curiosidade, aceitação e compaixão. Isso é o que diferencia *Mindfulness* de um treino de atenção (MINDFUL NATION, 2015).

Diversos métodos de treinos em *Mindfulness* têm sido centrais em tradições contemplativas na Ásia, especialmente no Budismo. No final da década de 70, Jon Kabat-Zinn iniciou seu programa de *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) a pacientes no Centro Médico da Universidade de Massachusetts. A particularidade de seu método de treinamento é ser ministrado de forma laica, ou seja, livre de qualquer dogma ou contexto religioso (MINDFUL NATION, 2015). Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBMs) têm sido aplicadas em diferentes contextos, com pessoas de faixas etárias diversas e muitas pesquisas se debruçam a investigar os efeitos que as IBMs têm sobre adolescentes no contexto escolar, como será visto na fundamentação dessa pesquisa.

A adolescência, fase em que os participantes dessa pesquisa se encontram, é considerada uma época repleta de oportunidades e riscos. É nessa época que os indivíduos passam a se envolver em relacionamentos amorosos, na vida profissional e ocorre uma maior e mais ativa participação na sociedade. Além disso, essa é uma fase do desenvolvimento humano em que há a formação de muitos aspectos da identidade do indivíduo. A escola é, sem dúvidas, um dos ambientes mais importantes para a formação dos adolescentes (PAPALIA; OLDS, 2006).

O ensino médio, sobretudo aos estudantes do último ano, é um período de formação e escolhas cruciais para o futuro. É nesse período que há a preparação para os vestibulares e para a escolha do futuro profissional. A partir disso, uma forte pressão sobre os jovens é produzida nesse momento de transição, pressão essa que, costumeiramente, é acompanhada de muita angústia e medo do fracasso ou de escolhas que sejam mal sucedidas (GONZAGA; DE MACEDO; LIPP, 2014).

Na vida acadêmica, os alunos enfrentam vários estressores que podem favorecer o desenvolvimento de quadros ansiosos como excesso de tarefas, a pressão por escolher uma carreira, conflitos com colegas e professores, apresentação de trabalhos, dificuldades em assimilar conteúdos, etc (BRANDTNER; BARDAGI, 2009). No Brasil, conforme dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência de quadros de ansiedade é de 18 657 943 casos, o que equivale a 9,3% da população (WHO, 2017).

Existem diferentes formas de “tratar” quadros de ansiedade, sendo as mais comuns a intervenção medicamentosa e a psicoterápica. Uma maneira relativamente nova de lidar com a ansiedade no Ocidente é através de práticas de atenção plena, cujo os efeitos têm sido

investigados por pesquisadores do mundo todo (KABAT-ZINN *et al.*, 1992; EVANS *et al.*, 2008; VØLLESTAD; SIVERTSEN; NIELSEN, 2011; JENNINGS; JENNINGS, 2013). Contudo, no levantamento realizado para a presente pesquisa¹, não foi encontrado nenhum estudo no Brasil sobre os efeitos de *Mindfulness* em quadros de ansiedade no âmbito escolar, o que torna a pesquisa relevante por seu pioneirismo. Portanto, esse estudo inaugura um campo ainda inexplorado.

Além disso, a pesquisa pode trazer benefícios sociais se for demonstrado que práticas de *Mindfulness* são efetivas para alunos com ansiedade, uma vez que pode reduzir a compra de medicamentos e os efeitos que esse quadro pode causar, como incapacidade no trabalho, evasão escolar, incapacidade social, incapacidade física, prejuízos na qualidade de vida e status socioeconômico (APA, 2013).

A pesquisa abordará, na fundamentação teórica, a compreensão da ansiedade segundo a ótica da Análise do Comportamento, as sete atitudes e posturas em *Mindfulness* e a descrição de diversos estudos sobre intervenções baseadas em *Mindfulness* que se agrupam em: intervenções em quadros de ansiedade e intervenções em escolas. Concluída a fundamentação, serão apresentados os objetivos e o método utilizado nessa pesquisa, finalizando com a apresentação dos resultados, discussão, limitações do estudo e considerações finais.

¹ As bases de dados consultadas foram Biblioteca Virtual em Saúde, Embase, Google Acadêmico, Scielo, MEDLINE, PubMed e Psycinfo.

2 ANSIEDADE SOB A ÓTICA DA ANÁLISE DO COMPORTAMENTO

A ansiedade é um estado emocional de apreensão ou tensão frente a um estímulo presente ou da possibilidade de ocorrência de um determinado estímulo. Envolve componentes respondentes, operantes motores e operantes verbais (ARAÚJO; BORLOTI; HAYDU, 2016). Ao entender a ansiedade como uma emoção, considera-se como “um estado particular de alta ou baixa frequência de uma ou mais respostas induzidas por qualquer uma dentre uma classe de operações” (SKINNER, 2003, p. 182). Essas repostas envolvem também um conjunto de estados corporais que são eliciados por estímulos aversivos, estados esses que afetam a probabilidade de ocorrência do desempenho operante frente às situações de perigo que indiquem dano ao organismo (HESSEL; BORLOTI; HAYDU, 2011).

No Behaviorismo Radical, os eventos privados são tidos como semelhantes aos eventos públicos, exceto por ocorrerem sob a pele. Os sentimentos, pensamentos, ideias e sensações, ou seja, tudo o que pode ser sentido e observado e que é denominado como eventos mentais, não é nada mais que o corpo do próprio observador (SKINNER, 2002).

Acerca dos componentes respondentes da ansiedade, Hessel, Borloti e Haydu (2011, p. 285) pontuam que “são um conjunto de respostas eliciadas por um estímulo aversivo com função incondicional ou condicional”. No início, essas respostas são eliciadas em função de um estímulo incondicional, mas se acontece o emparelhamento com estímulos neutros, ocorre o condicionamento respondente no qual esses estímulos, antes neutros, passam a ter função eliciadora sobre esse conjunto de respostas (HESSEL; BORLOTI; HAYDU, 2011).

Para ilustrar, cita-se o exemplo de um aluno que está assistindo a primeira aula de um determinado professor – estímulo neutro – e durante a aula, ao responder uma pergunta de forma equivocada, o professor corrige o aluno de forma agressiva na frente de todos – estímulo incondicional –, automaticamente poderão ser eliciados nesse aluno, respondentes como taquicardia, sudorese, respiração ofegante, tensão muscular etc. Em situações como essa, pode ocorrer o emparelhamento entre o estímulo neutro – professor – com o estímulo incondicional – correção agressiva –, então o estímulo neutro passa a ter função de estímulo condicionado e eliciará as mesmas respostas que o estímulo incondicional. Isto é, bastará a presença do professor no ambiente em que esse aluno esteja para que sejam eliciados os mesmos respondentes: taquicardia, respiração ofegante, sudorese, tensão muscular etc.

Os estímulos condicionados podem ainda afetar o desempenho da resposta operante motor (ARAÚJO; BORLOTI; HAYDU, 2016). Dessa forma, considerando o exemplo descrito anteriormente, o aluno passaria a emitir respostas de fuga e esquiva em relação ao

professor, por exemplo: desviar o caminho para evitá-lo, inventar justificativas para faltar à aula desse professor ou mesmo para sair da sala durante a aula. Isso se daria porque o afastamento da presença do professor, que elicia um conjunto de respondentes, atuaria como um reforçador negativo.

Os operantes verbais também podem ser afetados pelos estímulos condicionados (ARAÚJO; BORLOTI; HAYDU, 2016). No contexto do exemplo dado, ao avistar o professor, o aluno poderia emitir pensamentos – resposta encoberta – que descreveriam as contingências “se ele me ver, poderá me tratar com grosseria novamente”, “serei humilhado outra vez”, “preciso evitá-lo ao máximo”. Assim, ao apresentar respondentes e/ou operantes de fuga e esquiva, é possível que o aluno passe a se comportar em função desses eventos encobertos, ao invés das contingências ambientais externas. Hessel, Borloti e Haydu (2011, p. 286) alertam sobre o efeito desses pensamentos:

Há comportamentos operantes verbais encobertos do tipo pensar (pensamentos) que descrevem as contingências – uma vez o sistema límbico acionado, o indivíduo passa automaticamente a descrever (no pensamento) a contingência em vigor: “Tenho que...”, “Não estou conseguindo fazer direito”, “Se continuar assim, não vou conseguir” etc. Tais pensamentos, por funcionarem como estímulos encobertos aversivos condicionais, ameaçam a pessoa e, se ela não souber responder adequadamente a esses estímulos, o sistema límbico continuará acionado como se as descrições (o conteúdo verbal desses pensamentos) fossem correspondentes à contingência em vigor.

Na ansiedade a punição é o processo básico que relaciona as respostas não verbais, verbais e respondentes. A aversividade dessas situações é reconhecida de diferentes formas, seja de forma direta quando se é punido ou de forma indireta, por descrições feitas pelo próprio indivíduo ou por terceiros ou ainda por via da observação das consequências do desempenho de outrem. No caso das respostas verbais encobertas, pode ocorrer de as descrições funcionarem como regras e/ou autorregras e estabelecer condições para esquivas. Em muitas situações que eliciam essas respostas emocionais, como ansiedade, ocorrem pensamentos que descrevem essas mesmas condições que acompanham a experiência da ansiedade como um estado emocional (HESSEL; BORLOTI; HAYDU, 2011).

As descrições verbais presentes nos pensamentos, na verdade estão descrevendo uma ou mais respostas que foram previamente punidas. Então são descritas contingências iguais ou semelhantes como no contexto em que essa resposta foi punida na história do indivíduo, por esse tipo de pensamento ser um estímulo encoberto aversivo condicionado, ele pode ser gerador de ansiedade (HESSEL; BORLOTI; HAYDU, 2011).

Esse tipo de pensamento também pode funcionar como regras adaptativas, exemplo, “estudei bastante para a prova e tenho domínio dos conteúdos, mas mesmo se eu não passar posso ainda fazer a reposição”, “fiz o que estava ao meu alcance, se meu projeto não for

aprovado a tempo, paciência”, assim o desempenho pode ser bem sucedido, pois estará menos instável emocionalmente. Todavia, não é sempre que as pessoas conseguem emitir esse tipo de pensamento, então pode ocorrer de uma emoção eliciada por um pensamento interferir no desempenho de alguma atividade exigida. Dessa forma, um tipo de pensamento que tem uma função de estímulo aversivo condicionado, também pode funcionar como regra e eliciar resposta de ansiedade: “não vou conseguir entregar o trabalho a tempo”, “se eu não passar na disciplina de álgebra vou ficar muito mal”. O que leva uma pessoa a responder de forma nociva às situações estressoras é a ausência ou déficit de repertório de enfrentamento, fazendo com que as situações e as descrições verbais funcionem como operações estabelecidas de respostas de fuga e esquiva (HESSEL; BORLOTI; HAYDU, 2011).

Como visto, o pensamento pode interferir nas emoções e ter uma função importantíssima como eliciador da ansiedade e como operações estabelecidas que permitem respostas de fuga e/ou esquiva. Isto posto, entende-se que um treinamento em *Mindfulness* pode ser relevante para que a pessoa consiga discriminar os pensamentos geradores de ansiedade, tornar-se menos reativa emocionalmente a eles e, além disso, abrir a possibilidade para que se possa desenvolver um repertório de enfrentamento à ansiedade.

3 *MINDFULNESS* E SUAS APLICAÇÕES

3.1 Atitudes e posturas em *Mindfulness*

Segundo Kabat-Zinn (2005), algumas atitudes ou posturas durante as práticas possibilitam o preparo de um rico terreno no qual as sementes da atenção plena podem florescer. Para o autor, essas posturas, no contexto das práticas, não podem ser decretadas, impostas ou legisladas. São atitudes e posturas que só podem ser cultivadas. Ainda de acordo com Kabat-Zinn (1990; 2005), elas são:

a) Paciência: é a atitude de observar os eventos se desenvolvendo em seu próprio tempo. Cultiva-se a paciência quando o praticante para, senta e se torna consciente do fluxo de seu próprio ritmo respiratório, sendo esse um convite para que se torne mais aberto, com maior contato e mais paciente em relação ao desvelar do presente, momento a momento. Estar com pressa não ajuda. Essa atitude só traria mais sofrimento para si mesmo e aos que o rodeiam.

b) Deixar ir: é um convite a não se apegar a qualquer experiência que surja, seja uma ideia, uma coisa, um evento, um período específico, uma visualização ou algum desejo. É uma decisão consciente de se lançar com total aceitação ao fluxo de experiências do momento presente na medida em que elas vão se desvelando sem se apegar a nenhuma delas, mesmo aquelas que possam ser percebidas como agradáveis.

c) Não julgamento: é muito comum na cultura ocidental comparar, julgar e atribuir valores às experiências. Quando se adota a postura de não julgamento, não se deve suprimir ou simplesmente ignorar o “julgar”, assim como qualquer outro pensamento que surja. A postura que se adota durante a meditação é a de testemunha dos eventos que ocorrem, reconhecendo-os, mas sem condená-los ou persegui-los. É importante saber que nossos julgamentos são inevitáveis e que limitam nossa experiência. Na atenção plena, o que interessa é o contato direto com a experiência em si mesma, seja ela o fluxo respiratório, uma sensação, um sentimento, um som, um pensamento ou até mesmo um julgamento.

d) Confiança: é a convicção de que as coisas podem se desenvolver num quadro confiável que incorpora ordem e integridade. O estado de confiança é um sentimento importante a ser cultivado na prática de *Mindfulness*, pois se o praticante não tiver confiança na sua habilidade de observar, de estar aberto, de estar atento, de refletir sobre a experiência, de crescer e aprender por via da capacidade de observar e assistir aos eventos, dificilmente

conseguirá cultivar qualquer uma dessas habilidades, se assim o for, então elas murcharão e ficarão adormecidas.

e) **Mente de principiante:** é a postura de encarar a experiência presente como se fosse a primeira vez que a estivesse vivendo. Trata-se de uma atitude de curiosidade frente ao que se passa no momento presente e faz com que haja pouca ou nenhuma interferência das experiências passadas sobre a experiência atual.

f) **Aceitação:** ao se entrar em contato e imersão com o momento presente, diversos tipos de pensamentos, sensações e/ou sentimentos podem surgir. Essa atitude implica em aceitar todo e qualquer tipo de estímulos que surjam, sejam eles agradáveis ou não, pois a aceitação deles, evitando julgá-los, ignorá-los ou suprimi-los, traz esses estímulos a um campo da percepção em que é possível apenas observá-los. Se a pessoa sentir dor, que sinta a dor; se sentir tensão, que sinta a tensão; se sentir felicidade, que sinta a felicidade. O importante é que ela aceite e esteja atenta a todos os estímulos que surgirem, deixando-os ir embora e reconhecendo-os a medida que surjam e permitindo que esses evadam junto com a respiração.

g) **Não ambição:** trata-se de meditar sem ter a ambição de qualquer outro objetivo que não seja estar em contato com o que ocorre no momento presente. Se a pessoa praticante começa a meditar com o intuito de relaxar ou de se tornar um ser humano melhor, automaticamente é atribuída uma ideia prévia no ato de meditar, ao invés de apenas estar com ela mesma no presente.

É importante ter em conta que embora essas posturas e atitudes tenham sido expostas de forma separada, uma permeia e complementa a outra na prática da atenção plena. É de crucial importância manter essas sete qualidades sempre presentes nos treinos, refletir sobre elas e cultivá-las de acordo com nossa melhor compreensão, pois isso irá nutrir, dar suporte e fortalecer a habilidade de estar *mindful*.

3.2 *Mindfulness* aplicada a quadros de ansiedade

Considerando que a ansiedade envolve um estado emocional de apreensão ou tensão frente a um estímulo presente ou da possibilidade de ocorrência de um determinado estímulo (ARAÚJO; BORLOTI; HAYDU, 2016) e que a atenção plena é a capacidade de manter a atenção às experiências que ocorrem no momento presente de forma intencional e sem julgamentos (KABAT-ZINN, 2003), o treino de *Mindfulness* pode ser um importante recurso

para promover aos estudantes a redução dos níveis de ansiedade ou pelo menos uma forma diferente de lidar com ela.

Pesquisadores, sobretudo internacionais, vêm investigando os efeitos que a prática de *Mindfulness* pode ter sobre problemas de saúde e a ansiedade está entre os quadros psiquiátricos com os quais o *Mindfulness* já foi usado.

A pesquisa de Kabat-Zinn *et al.* (1992) denominada “*Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders*” procurou determinar a efetividade do *mindfulness-based stress reduction* em 22 pacientes com diagnósticos de ansiedade. Foi o primeiro estudo controlado a avaliar os efeitos de uma IBM sobre quadros de ansiedade. Os participantes eram cinco do sexo masculino e 17 do sexo feminino, com idade média de 38 anos (26 até 64 anos), desses, 10 tinham pânico com agorafobia, quatro tinham pânico sem agorafobia e oito tinham ansiedade generalizada. O programa teve duração de oito semanas com encontros semanais com 2h de duração e práticas fora da sessão cuja duração não foi citada; houve também, na sexta semana, um retiro intensivo de meditação com duração de 7h30min.

Nesse estudo foram realizadas quatro avaliações em diferentes momentos: no recrutamento inicial, antes da intervenção, após a intervenção e no *follow up* após três meses finalizado o programa. Os instrumentos utilizados foram seis: 1) *Hamilton Rating Scale for Anxiety*; 2) *Hamilton Rating Scale for Depression*; 3) *Beck Anxiety Inventory*; 4) *Beck Depression Inventory*; 5) *Fear Survey Schedule*; 6) *Mobility Inventory for Agoraphobia*. Entretanto, somente serão descritas aqui, bem como nos estudos seguintes, as medidas que avaliaram o constructo ansiedade diretamente ou alguma faceta deste (1, 3, 5 e 6) e o constructo *Mindfulness*.

Na *Hamilton Rating Scale for Anxiety* a média (N=14; $p < 0,01$ no ANOVA) no recrutamento inicial foi de 30,36 (DP=8,53), antes da intervenção foi de 26,93 (DP=11,13), após a intervenção foi 17,86 (DP=9,18) e no *follow up* foi de 15,86 (DP=8,65). No *Beck Anxiety Inventory* a média (N=15; $p < 0,01$ no ANOVA) no recrutamento inicial foi de 24,13 (DP=13,49), antes da intervenção foi de 20,53 (DP=13,24), após a intervenção foi 9,0 (DP=9,14) e no *follow up* foi de 7,93 (DP=7,29). Na *Fear Survey Schedule* a média dos escores (N=11; $p < 0,01$, no ANOVA) no recrutamento inicial foi de 118,73 (DP=41,31), antes da intervenção foi de 93,55 (DP=34,09), após o programa foi de 78,46 (DP=44,28) e no *follow up* foi de 66,82 (DP=38,68). No *Mobility Inventory for Agoraphobia* as análises foram realizadas de acordo com as condições em que os pacientes responderam os itens: quando acompanhados e quando sozinhos. Eles deveriam avaliar o nível de desconforto ou ansiedade em uma escala de 1 a 5 quando em um shopping estando acompanhados e estando sozinhos,

por exemplo. Na condição em que os participantes estavam em companhia, a média dos escores (N=10; $p>0,05$ no ANOVA) no recrutamento inicial foi de 45,80 (DP=16,22), antes da intervenção esse valor foi de 41,30 (DP=16,81), depois da intervenção foi de 36,40 (DP=12,02) e no *follow up* foi 36,70 (DP=13,52). Na condição em que os participantes estavam sozinhos, a média (N=10; $p>0,01$ no ANOVA) no recrutamento inicial foi de 61,80 (DP=24,40), antes da intervenção foi de 53,50 (DP=24,09), após o programa a média foi de 45,50 (DP=17,19) e no *follow up* foi de 46,20 (DP=18,87).

Evans *et al.* (2008) investigaram a efetividade do *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* em pacientes com ansiedade generalizada. O programa foi conduzido por um psicólogo com ampla experiência no *Mindfulness-Based Stress Reduction* e contou com encontros semanais durante oito semanas e duração de 2h por encontro, além de práticas diárias de pelo menos 30 minutos fora da sessão. Foram realizadas avaliações pré-teste e pós-teste em um mesmo grupo de intervenção, pois o estudo não possuiu grupo controle. Participaram do estudo 12 pacientes, contudo um dos participantes teve problemas médicos durante as oito semanas e foi excluído das análises; restaram 11 participantes dos quais seis do sexo feminino e cinco do sexo masculino. As idades variaram entre 36-72 anos com média de 49 anos e com 17 anos de escolaridade média.

Foram utilizados os seguintes instrumentos para realizar as avaliações: 1) *Beck Anxiety Inventory*; 2) *Beck Depression Inventory-II*; 3) *Penn State Worry Questionnaire*; 4) *Profile of Mood States* e 5) *The Mindfulness Attention Awareness Scale*. No *Beck Anxiety Inventory* a média da amostra foi de 19,0 (DP=13,7) antes da intervenção e de 8,91 (DP=7,8) após a intervenção (Z-score=-2,5; $p<0,01$). A média pré-teste no *Penn State Worry Questionnaire* foi de 60,82 (DP=11,0) e no pós-teste foi 48,82 (DP=6,95) com Z-score=-2,98 e $p<0,01$. O pré-teste do *Profile of Mood States (tension-anxiety)* teve média de 16,9 (DP=8,2), enquanto no pós-teste foi 9,7 (DP=6,7) com Z-score=-2,3; $p<0,05$. Na *The Mindfulness Attention Awareness Scale* a média do pré-teste foi de 3,68 (DP=0,66) e foi de 4,2 (DP=0,58) no pós-teste (Z-score=-1,8; $p=ns$). A partir desses resultados, verificou-se reduções significativas nos níveis de ansiedade, tensão e preocupação dos participantes. Não foi encontrada diferença significativa entre as médias pré-teste e pós-teste nos escores de *Mindfulness*, embora a média amostral tenha aumentado de uma média que estava abaixo da amostra normativa do instrumento (M=4,2; DP=0,63) para uma média que está em conformidade com a média da amostra normativa.

Outro estudo que investigou os efeitos do *Mindfulness-Based Stress Reduction* teve sobre pessoas com quadros de ansiedade foi conduzido por Vøllestad, Sivertsen e Nielsen (2011). Dentre os quadros apresentados pelos pacientes estavam: pânico com ou sem

agorafobia, ansiedade social e ansiedade generalizada. Nessa pesquisa, 76 participantes foram distribuídos aleatoriamente nos grupos MBSR (N=39) e grupo controle (N=37). O programa teve oito semanas de duração, com encontros semanais com duração de 2h30min, com um retiro de meio dia de meditação de silêncio após o sexto encontro e exercícios diários fora das sessões.

Os instrumentos utilizados na pesquisa foram: 1) *Beck Anxiety Inventory*; 2) *Penn State Worry Questionnaire*; 3) *The Spielberger State Trait Anxiety Inventory*; 4) *Beck Depression Inventory*; 5) *Symptom Checklist 90 e Revised Edition*; 6) *Bergen Insomnia Scale* e 7) *Five-Factor Mindfulness Questionnaire*. As avaliações foram realizadas em três momentos diferentes: pré-teste, pós-teste e *follow up* em seis meses depois da intervenção. No entanto, não foi possível efetuar o *follow up* com o grupo controle porque esse estava participando do programa nesse momento da pesquisa.

Além de apresentar as médias do pré-teste e pós-teste de ambos os grupos, foi exposto o tamanho do efeito (*Cohen's d*) entre eles. O tamanho do efeito é um cálculo baseado na diferença entre as médias com desvio-padrão entre os grupos. Será adotado seguinte critério: <0,19 insignificante; 0,20-0,49 pequeno; 0,50-0,79 médio; 0,80-1,29 grande; >1,30 muito grande (ESPÍRITO-SANTO; DANIEL, 2015). Entende-se que esses dados fortaleçam as evidências dos efeitos que a intervenção teve sobre os escores dos participantes, sendo que quanto maior for o tamanho do efeito, maior é o indício da eficácia do programa em diminuir os escores de ansiedade – e seus quadros relacionados – e/ou aumentar os escores de *Mindfulness*.

No *Beck Anxiety Inventory* do grupo experimental as médias foram de 20,6 (DP=9,4) no pré-teste; 10,4 (DP=10,0) no pós-teste e 12,3 (DP=10,1) no *follow-up*. Enquanto no grupo controle foram de 18,7 (DP=8,4) no pré-teste e 16,0 (DP=10,4) no pós-teste. O tamanho do efeito entre os grupos foi médio com valor de 0,55 ($p < 0,05$). No *Penn State Worry Questionnaire* do grupo experimental as médias foram de 62,9 (DP=11,7) no pré-teste; 52,3 (DP=12,4) no pós-teste e 52,2 (DP=12,8) no *follow-up*. Enquanto no grupo controle foram de 62,4 (DP=8,2) no pré-teste e 61,1 (DP=10,6) no pós-teste. O tamanho do efeito para esse instrumento entre os grupos foi médio – 0,76 ($p < 0,001$). As médias do grupo experimental no *The Spielberger State Trait Anxiety Inventory*, da subescala estado, foram de 40,9 (DP=9,1) no pré-teste; 35,3 (DP=12,6) no pós-teste e 36,5 (DP=12,6) no *follow-up*. No grupo controle foram de 46,6 (DP=9,4) no pré-teste e 46,9 (DP=11,4) no pós-teste. Na subescala traço, as médias do grupo experimental foram de 52,9 (DP=11,2) no pré-teste; 43,3 (DP=12,8) no pós-teste e 42,3 (DP=11,8) no *follow-up*. No grupo controle foram de 54,7 (DP=8,4) no pré-teste e 53,2 (DP=9,2) no pós-teste. Tanto na subescala estado quanto na subescala traço, o tamanho

do efeito entre ambos os grupos foi grande ($p < 0,001$): 0,97 e 0,89, respectivamente. O instrumento *Bergen Insomnia Scale* apresentou, no grupo experimental, as médias de 17,4 (DP=9,7) no pré-teste; 11,5 (DP=10,3) no pós-teste e 12,4 (DP=9,0) no *follow up*. Já no grupo controle foram de 18,2 (DP=9,7) no pré-teste e 16,7 (DP=9,3) no pós-teste. O tamanho do efeito aqui foi de 0,53 – médio ($p < 0,01$). Por fim, no *Five-Factor Mindfulness Questionnaire* as médias no grupo experimental foram de 113,8 (DP=21,6) no pré-teste; 128,2 (DP=22,3) no pós-teste e 127,9 (DP=24,2) no *follow up*. Enquanto no grupo controle foram de 114,8 (DP=16,6) no pré-teste e 113,0 (DP=16,3) no pós-teste. Nesse instrumento o tamanho do efeito foi médio – 0,78 ($p < 0,001$).

Ao observar esses dados, é possível notar que o tamanho do efeito dos instrumentos foi de médio a grande (0,53 a 0,97). Apesar de não ter sido encontrada essa diferença no *follow up*, os dados após a intervenção evidenciam as melhorias no grupo experimental dada a manutenção das médias do pós-teste ao *follow up*. Diante desses achados, constatou-se que o *Mindfulness-Based Stress Reduction* teve efeitos benéficos nos quadros de ansiedade e quadros relacionados, além de melhorias em habilidades *Mindfulness* quando comparados com os mesmos aspectos do grupo controle.

Na pesquisa intitulada “*Peer directed, brief mindfulness training with adolescents: a pilot study*” (JENNINGS; JENNINGS, 2013) os pesquisadores investigaram os impactos que um breve treinamento de *Mindfulness* teve nos escores de ansiedade de alunos do ensino médio dos EUA. O treinamento contou com quatro sessões de 50 minutos cada, no período de três semanas. Participaram desse estudo oito adolescentes, cinco do sexo masculino e três do sexo feminino, sem experiência prévia com meditação ou *Mindfulness*. A idade dos participantes variou entre 17-18 anos.

Os escores de ansiedade foram obtidos por via do Inventário Beck de Ansiedade (BAI) que é composto por itens que avaliam a ansiedade fisiológica que tratam de sintomas somáticos como náusea, sudorese, tremedeira; e por itens que avaliam sintomas cognitivos como pensamentos de medo e de funcionamento cognitivo prejudicado. Outro instrumento usado nessa investigação foi a *Interaction Anxiousness Scale* (IAS), composta por 15 itens de autorrelato que mensuram a ansiedade social. As avaliações dos escores foram feitas antes e após as quatro sessões de treinamento em *Mindfulness* – pré-teste/pós-teste. Diferentemente dos estudos anteriores, este não contou com grupo controle.

No que diz respeito aos resultados, a média da amostra nos escores do BAI antes da intervenção foi de 16,75 (DP=12,5) e após o treinamento, a média diminuiu para 12,0 (DP=5,6), o que equivale a uma redução de 30% nos escores de ansiedade. Na análise com as subescalas do BAI, antes da intervenção a média dos escores da subescala cognitiva foi 6,6

(DP=4,4) e, após o treinamento, foi de 3,0 (DP=1,5), apontando para uma redução de 55% nos escores. A média da subescala fisiológica do BAI antes da intervenção foi de 10,1 (DP=8,3) e, após o treinamento, o resultado dos escores foi de 9,0 (DP=4,6), notando-se uma redução de 11%. Na análise de ansiedade social, a média obtida pelo IAS no pré-teste foi de 38,9 (DP=9,6) e na medição pós-teste a média foi de 33,5 (DP=8,2). A partir desses dados, pode-se constatar uma redução de 9% nos escores de ansiedade social apresentados pelos adolescentes.

Além disso, foi feita uma análise comparativa dos itens de ambos os inventários/escalas que mostraram maiores diferenças entre as apurações do pré-teste e pós-teste. No BAI, as médias dos itens “medo que o pior aconteça”, “nervoso (a)” e “medo de perder o controle” foram as que mostraram maiores diferenças: 1,8; 1,7 e 0,9 antes da intervenção, respectivamente. Após a intervenção, as médias reduziram para: 0,7; 0,9 e 0,4. Já no IAS, os itens que mostraram maiores diferenças nas médias foram “desconfortável em um grupo novo”, “nervoso (a) em uma confraternização casual”, “tensão ao conversar com uma pessoa nova do mesmo gênero” e “festas me deixam ansioso (a)”: 3,5; 2,4; 2,6 e 2,0 antes do treino em *Mindfulness*, respectivamente. Após o treino, as medias foram: 2,2; 1,6; 1,7 e 1,4.

A partir desses resultados, verificou-se que um breve treino de *Mindfulness* pode reduzir os níveis de ansiedade em estudantes do ensino médio. Apesar dos resultados promissores, o pesquisador do estudo apontou duas importantes limitações: 1) o número amostral foi pequeno; 2) o instrutor conhecia os participantes, o que pode ter motivado e favorecido os alunos a cooperarem. Além dessas, aponta-se uma terceira limitação: houve uma redução no número amostral no pré-teste/pós-teste – n=8 no pré-teste e n=6 no pós-teste.

Diante dos resultados apresentados nos estudos descritos, pode-se constatar que a atenção plena pode ser um importante recurso para reduzir e/ou lidar com quadros de ansiedade de pessoas de faixas etárias diversas e em diferentes contextos.

3.3 *Mindfulness* na escola

Ao se constatar a efetividade das IBMs sobre variados quadros como estresse, ansiedade e depressão no público adulto, diversas pesquisas têm adaptado programas em *Mindfulness* a fim de averiguar sua efetividade em promover saúde ao público adolescente. A escola é um ambiente que necessita de intervenções que visem a prevenção e promoção em saúde por diversos fatores que são típicos de ambiente, como: o *bullying*, a indisciplina, a

deficiência em habilidades sociais, baixa autoestima, agressividade, dificuldades de concentração e ansiedade (MAJOLO, 2014). A seguir serão descritos alguns estudos que apresentam programas baseados em *Mindfulness* no contexto escolar.

O estudo de Justo, Ayala e Martínez (2010) investigou os efeitos de um programa de *Mindfulness* sobre o autoconceito e o rendimento acadêmico (média das disciplinas linguagem e literatura espanhola, linguagem estrangeira e filosofia) de 49 estudantes imigrantes de países sul-americanos residentes na Espanha. A execução do programa ocorreu em 10 semanas, com 1h30min de duração em cada sessão semanal e mais 30 minutos de aprendizagem e prática diária fora da sessão. As características da amostra foram as seguintes: 51% dos estudantes eram do sexo masculino, 49% eram do sexo feminino; a idade variou entre 16 a 18 anos (média=16,45; DP=0,78). Os participantes foram selecionados aleatoriamente para o grupo controle (n=25) e para o grupo experimental (n=24).

A fim de avaliar o constructo autoconceito, foi aplicado o Questionário de Autoconceito Forma A, que possui Alfa de *Cronbach* = 0.82. Por via deste se pôde obter uma avaliação multidimensional do constructo autoconceito: acadêmico, social, emocional, familiar e global. Já o rendimento acadêmico foi avaliado a partir da soma das notas nas disciplinas em comum dos alunos (linguagem e literatura espanhola, linguagem estrangeira e filosofia) e posterior divisão pelo número de disciplinas. Os dados obtidos após a última avaliação dos constructos foram submetidos ao programa estatístico SPSS v. 15.0 para fins de análise das diferenças dos escores do pré-teste e pós-teste em ambos os grupos, e, para isso, foi utilizado o teste *t* de *Student* para amostras independentes e relacionadas.

Nos resultados, no que diz respeito à variável “autoconceito”, os pesquisadores encontraram: 1) não foram constatadas diferenças significativas entre as pontuações pré-teste dos grupos experimental e controle ($t=1,41$; $p=0,784$); 2) ao analisarem as diferenças entre as pontuações pré-teste e pós-teste no grupo experimental, encontraram diferenças significativas em todas as dimensões de autoconceito analisadas, observaram um aumento das pontuações médias pós-teste em comparação com as pontuações médias pré-teste nas dimensões autoconceito acadêmico ($t=4,36$; $p=0,001$), (*Cohen's d*=1,22; grande), social ($t=4,21$; $p=0,001$), (*Cohen's d*=0,51; médio), familiar ($t=3,18$; $p=0,003$), (*Cohen's d*=0,83; grande), emocional ($t=5,15$; $p=0,001$), (*Cohen's d*=1,86; muito grande) e total ($t=5,44$; $p=0,001$), (*Cohen's d*=1,14; grande); 3) não foram encontradas diferenças significativas no grupo controle na comparação entre as pontuações médias do pré-teste e pós-teste em nenhuma das dimensões de autoconceito avaliadas: autoconceito acadêmico ($t=0,96$; $p=0,370$), social ($t=0,89$; $p=0,384$), familiar ($t=0,13$; $p=0,891$), emocional ($t=1,17$; $p=0,105$) e total ($t=0,46$; $p=0,644$).

Já em relação à variável rendimento acadêmico: 1) antes do início do programa *Mindfulness*, não foram encontradas diferenças significativas entre ambos os grupos em nenhuma das três disciplinas avaliadas independentemente e sequer na pontuação da média entre elas ($t=0,95$; $p=0,348$); 2), ao final do programa, os investigadores encontraram diferenças significativas entre as pontuações do pós-teste entre os grupos experimental e controle em cada uma das disciplinas individuais, bem como na média geral das disciplinas ($t=4,70$; $p=0,001$); 3) ao realizarem o teste *t* de *Student* para amostras relacionadas, no grupo experimental, entre as médias pós-teste e pré-teste nas diferentes disciplinas, foram encontradas diferenças significativas em todas elas e no rendimento acadêmico total ($t=8,22$; $p=0,001$) (*Cohen's d*=1,52; muito grande). Observaram pontuações médias significativamente mais altas em todas essas variáveis ao final da intervenção em comparação com as pontuações antes do início da intervenção com o grupo experimental.

Na investigação de Justo, Arias e Granados (2011a) procurou-se averiguar os efeitos que um treinamento de *Mindfulness* teria sobre o sentimento de crescimento e autorrealização pessoal de 84 adolescentes estudantes do primeiro e segundo ano do ensino médio de uma escola da Espanha. A duração do programa foi de 10 semanas, com encontros semanais de 1h30min em cada sessão e mais 40 minutos de prática diária em casa. Para esse estudo formou-se o grupo experimental ($n=42$; sendo que 69% do sexo feminino e 31% do sexo masculino) e o grupo controle ($n=42$; sendo que 75% do sexo feminino e 25% do sexo masculino). A idade dos participantes variou entre 16 e 19 anos (Média=17,06; DP=2,44). O delineamento da pesquisa foi de caráter quase-experimental, controlado e aleatorizado.

Como instrumento foi utilizado o *Cuestionario de Autoconcepto y Autorrealización* (AURE), que possui alta consistência interna (Alfa de *Cronbach* = 0,90) e permite avaliar dimensões como capacidade de enfrentamento, operacionalidade e realização a tarefa (Fator 1); autoconceito e autoestima (Fator 2) e empatia e realização social (Fator 3). Ao final do programa e da segunda medição (pós-teste), as pontuações foram submetidas ao programa estatístico SPSS v. 15.0, no qual foram feitas análises com o teste *t* de *Student* para amostras independentes e também para amostras relacionadas com os escores obtidos do pré-teste e pós-teste de ambos os grupos.

Nos resultados, quando foi realizado o teste *t* de *Student* para amostras independentes entre grupos com os scores obtidos antes da intervenção, não foram encontradas diferenças significativas nos fatores gerais (Fator 1: $t=1,22$, $p=0,23$; Fator 2: $t=1,49$, $p=0,15$; Fator 3: $t=1,36$, $p=0,17$) e sequer nos subfatores. Contudo, quando a mesma análise foi realizada para os escores obtidos no pós-teste, foram encontradas diferenças significativas em dois dos três fatores gerais (Fator 1: $t=-3,69$, $p<0,001$ e Fator 2: $t=-5,16$, $p<0,001$), no fator “Empatia e

realização social” (Fator 3) não foram encontradas diferenças significativas: $t=-1,44$, $p=0,161$). Ao realizarem a análise das diferenças pré-teste/pós-teste com t de *Student* para amostras relacionadas no grupo controle, não foi encontrada diferença significativa em nenhum dos fatores gerais (Fator 1: $t=-0,78$, $p=0,44$; Fator 2: $t=1,28$, $p=0,20$; Fator 3: $t=-1,64$, $p=0,10$) e sequer nos subfatores; o tamanho do efeito demonstrou alterações insignificantes (Fator 1: $d=-0,15$; Fator 2: $d=0,14$; Fator 3: $d=-0,02$). Por outro lado, quando se analisou as diferenças pré-teste/pós-teste no grupo experimental, foi possível constatar diferenças significativas em todos os fatores gerais (Fator 1: $t=-5,51$, $p<0,001$; Fator 2: $t=-5,89$, $p<0,001$; Fator 3: $t=-2,41$, $p<0,05$) e em todos os subfatores, exceto pelo subfator 12 do Fator 3 ($t=-1,01$, $p=0,334$) que trata da atitude e comunicação com os próximos; nessa análise, o tamanho do efeito mostrou alterações de grandes a muito grandes (Fator 1: $d=-1,11$; Fator 2: $d=-1,71$; Fator 3: $d=-1,06$).

Os resultados mostram que os estudantes do grupo experimental demonstraram melhoras significativas nas medidas de crescimento e autorrealização pessoal quando comparados com os estudantes do grupo de controle. Houve também uma melhora nas pontuações de todos os fatores globais e seus subfatores – com exceção do subfator 12 do Fator 3: atitude de comunicação com os próximos – ao se comparar as pontuações de antes e depois da intervenção no grupo experimental, constata-se essa que não foi possível ao analisar os dados pré-teste e pós-teste do grupo de controle.

Raes *et al.* (2013) conduziram uma pesquisa que buscou investigar os efeitos de um programa de *Mindfulness* na redução e prevenção de depressão em adolescentes. O programa foi desenvolvido especificamente para adolescentes e usou componentes do *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* e *Mindfulness-Based Stress Reduction*, tendo sido conduzido por três experientes instrutores, dois psicólogos e um médico, ao longo de oito encontros semanais de 1h40min de duração por sessão. Fora da sessão, os participantes deveriam praticar atenção plena durante 15 minutos todos os dias, fazer as leituras sugeridas e buscar dicas semanais de como trazer a atenção plena para a vida cotidiana.

Participaram desse estudo 408 estudantes de cinco diferentes escolas do norte da Bélgica. Sendo que 201 compuseram o grupo experimental e 207 o grupo controle. A idade média dos alunos do grupo experimental foi de 16,8 anos (DP=4,9) e de 17,3 (DP=4,8) no grupo controle. O instrumento utilizado foi a *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21) que consiste em três subescalas compostas por sete itens que avaliam depressão, ansiedade e sintomas de estresse. Foi dada maior importância para a subescala que mensura o constructo depressão. Os itens são avaliados em escala *Likert* que vai de 1 “Não se aplica a mim” até 4

“Se aplica muito ou na maior parte do tempo”, considera-se a última semana para responder aos itens.

Acerca dos resultados, na medição da linha de base (pré-teste) não foram encontradas diferenças significativas entre o grupo experimental (M=19,4; DP=16,6) e o grupo controle (M=21,2; DP=19,2). Contudo, no grupo experimental, quando se comparou os escores do DASS-21-D antes do programa com os escores obtidos após o programa (T2) e após o *follow-up* ocorrido seis meses do fim do programa (T3), foi encontrada uma significativa redução ($t=4,4$; $p<0,001$), (*Cohen's d* = 0.32; pequeno); ($t=4,0$; $p<0,001$), (*Cohen's d* = 0.31; pequeno), respectivamente. Quando se comparou a linha de base, T2 e T3 no grupo de controle, não foram encontradas diferenças significativas ($t<1,2$; $p=ns$). Na linha de base entre o grupo experimental e de controle também não houve diferenças significativas ($t=1,0$; $p=0,32$). Contudo, quando os autores compararam os escores de T2 e T3 de ambos os grupos, notou-se que o grupo experimental demonstrou menores escores tanto em T2 ($t=4,1$; $p<0,001$) quanto em T3 ($t=3,9$; $p<0,001$).

O número de alunos que demonstraram escores clinicamente significantes no DASS-21-D também foi alvo de análise dos pesquisadores. No grupo controle esse número foi de 47 estudantes no pré-teste, 47 no pós-teste e 52 no *follow-up*. Enquanto no grupo que recebeu o treinamento esse número foi de 41 no pré-teste, 28 no pós-teste e 21 no *follow-up*. A partir desses dados pode-se notar que enquanto o número de casos clinicamente significativos do pré-teste ao *follow-up* aumentou no grupo controle, no grupo experimental esse número diminuiu em 20. Os resultados desse estudo sugerem que um programa de *Mindfulness* pode promover níveis mais baixos de depressão em adolescentes logo após a intervenção e em até seis meses após o término do programa.

Como observado, o uso de *Mindfulness* no ambiente escolar tem demonstrado resultados efetivos em promover melhorias em aspectos como autoconceito, rendimento acadêmico, capacidade de enfrentamento, operacionalidade e realização de tarefa, autoestima, empatia, realização social e em diminuir níveis de depressão e ansiedade, desta forma, o estudo e a prática de *Mindfulness* podem ser enriquecedores para o profissional de psicologia que atua no âmbito escolar. Na mesma linha dos estudos descritos nessa seção, a presente pesquisa visa verificar os efeitos de um programa de treinamento em *Mindfulness* sobre respostas de ansiedade em uma amostra de estudantes maranhenses do ensino médio.

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivo geral

Verificar os efeitos de um programa de treinamento em *Mindfulness* sobre respostas de ansiedade em uma amostra de estudantes maranhenses do ensino médio.

4.2 Objetivos específicos

- a) Medir o nível de ansiedade e de habilidades *Mindfulness* dos participantes antes e após o programa;
- b) Identificar, a partir dos registros, se houve alterações nas habilidades *Mindfulness* e na forma de lidar com a ansiedade ao longo do programa;
- c) Correlacionar as variáveis “frequência das práticas”, “nível de ansiedade” e “habilidades *Mindfulness*”.

5 MÉTODO

5.1 Participantes

Participaram do programa 10 estudantes com faixa etária entre 16 e 18 anos ($M=17$; $DP=0,471$), sendo quatro do grupo experimental e seis do grupo controle, que cursavam o terceiro ano do ensino médio de uma escola pública de São Luís (MA). Desses, nove participantes eram do sexo feminino e nenhum possuía histórico com práticas meditativas.

5.2 Local

A escola onde o estudo foi realizado está localizada na capital São Luís-MA, tem porte médio, oferece ensino fundamental, ensino médio, com cinco turmas de terceiro ano, e alguns cursos técnicos como administração enfermagem e meio ambiente. Os encontros ocorreram na sala do Mestrado em Psicologia do prédio do Centro de Ciências Humanas (CCH) que se localiza a 300 metros da escola. A sala mede 10m x 15m, com amplo espaço com cadeiras e climatizada.

5.3 Instrumentos e Materiais

- Termo de Autorização para Realizar Pesquisa (APÊNDICE A): documento assinado pelo diretor da escola que consta com uma explanação geral da pesquisa: objetivo geral e procedimentos; sobre os responsáveis pela mesma e sobre aspectos éticos que a envolvem.

- Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (APÊNDICE B): documento impresso e assinado em duas vias, na qual uma permaneceu com o participante e a outra com o pesquisador, que traz esclarecimentos acerca dos objetivos, procedimento e questões éticas da pesquisa. Como a amostra inclui adolescentes do ensino médio, um responsável legal precisou assiná-lo.

- Termo de Assentimento Livre e Esclarecido (TALE) (APÊNDICE C): documento impresso e assinado em duas vias, pelo próprio participante, tendo uma via permanecido com este e a outra com o pesquisador, que traz esclarecimentos acerca dos objetivos, procedimento e questões éticas da pesquisa.

- Texto com as posturas cultivadas nas práticas de *Mindfulness* (APÊNDICE D): produzido pelo pesquisador, de acordo com Kabat-Zinn (1990, 2005), que descreve as sete atitudes e posturas que podem ser cultivadas na prática da atenção plena.

- Inventário de Ansiedade de Beck (BAI) (ANEXO A): inventário de autorrelato validado no Brasil com alta consistência interna ($\alpha=0,92$) e confiabilidade adequada por teste-reteste ($r=0,75$). É composto por 21 itens que avaliam a gravidade dos sintomas de ansiedade em uma escala *Likert* de 0 “absolutamente não” a 3 “dificilmente pude suportar”. O resultado é obtido por somatória simples e os escores são classificados em: 0-10, mínimo; 11-19, leve; 20-30, moderado; de 31-63, grave (CUNHA, 2001).

- Escala de Atenção e Consciência Plena (MAAS-BR) (ANEXO B): instrumento de autorrelato validado ($\alpha = 0,83$) para a população brasileira (N=395) por Barros *et al.* (2015) para avaliar o constructo *Mindfulness*. Ele é composto por 15 itens que descrevem situações do cotidiano, como por exemplo: “Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente”. As respostas são dadas partindo de uma escala *Likert*, indo do 1 “quase sempre” até o 6 “quase nunca”.

- Folha de registro (ANEXO C): quadro no qual os participantes descreveram sensações, pensamentos e sentimentos que conseguirem notar durante a prática nos encontros.

- Folha de registro semanal (ANEXO D): quadro no qual os participantes descreveram sensações, pensamentos, sentimentos que conseguirem notar nas práticas em casa. Também contempla a frequência e o tempo das práticas realizadas durante a semana. Os participantes deverão registrar no mínimo seis práticas semanais com o áudio da meditação trabalhada no encontro anterior, além de alguma atividade em casa ou no trabalho que realizem com atenção.

- Questionário sociodemográfico (ANEXO E): constituído por nove itens que abordam questões como sexo, etnia, renda familiar e escolaridade dos pais.

Em todas as sessões foram utilizados: caixa de som; notebook, pen drive com as práticas guiadas extraídas do site Mundo *Mindfulness* (<https://www.youtube.com/channel/UCfLND0U0OUP66v2oTU--IVA>), uma cadeira por participante, folhas de registro, folhas de registro semanal, canetas esferográficas e cronômetro.

Nas demais sessões, foram utilizados alguns materiais e instrumentos específicos, conforme descrito no Quadro 01.

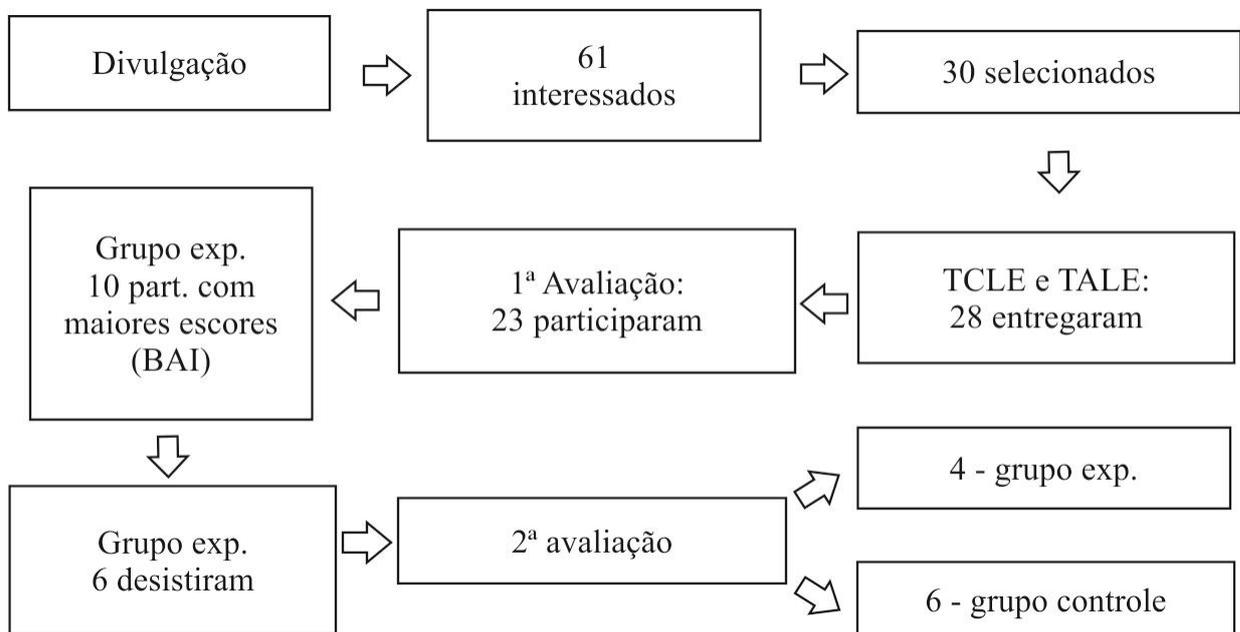
Quadro 1 - Instrumentos específicos utilizados nos encontros 1, 2 e 6

Encontro	Instrumentos e materiais
Primeiro	Rolo de barbante; 2 cartolinas brancas; 2 pincéis permanentes de cores distintas.
Segundo	11 folhas impressas com as posturas <i>Mindfulness</i> .
Sexto	11 folhas do Inventário Beck de Ansiedade (BAI); 11 folhas da Escala de Atenção e Consciência Plena (MAAS-BR).

5.4 Procedimento

5.4.1 Seleção dos Participantes

Figura 1. Fluxograma do procedimento de seleção



O projeto seguiu para a submissão e avaliação no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Maranhão, via Plataforma Brasil, sendo aprovado sob o protocolo 2.683.055.

A primeira etapa, seleção dos participantes, começou com a divulgação da pesquisa que ocorreu por convite feito nas cinco turmas do terceiro ano, onde foi apresentado o

objetivo geral do estudo, assim como a duração do programa e de cada encontro. Após a exposição, foi fornecida uma lista onde os alunos interessados em participar anotaram seus nomes, contato de celular e e-mail.

Foram disponibilizadas 30 vagas para triagem. O número de interessados foi de 61 alunos, tendo os participantes sido selecionados (cinco de cada turma), de forma aleatória, pelo aplicativo de sorteio Número Aleatório UX. O aplicativo selecionou seis alunos de cada turma e foi utilizada a opção de lista e sem repetição.

Após a primeira seleção, foram disponibilizadas para os alunos durante os intervalos das aulas duas vias do TCLE e duas vias do TALE. Eles foram orientados a coletarem as assinaturas de um responsável legal no TCLE e a lerem atentamente e assinarem o TALE. Em seguida, foram marcados momentos com esses alunos nos intervalos das aulas, para que eles entregassem os termos devidamente assinados. Um total de 28 alunos entregaram os termos. Após isso, foi marcado um momento para os alunos participarem da aplicação do BAI, da MAAS-BR e do questionário sociodemográfico. A entrega de ambos os termos assinados foi critério de participação nessa fase.

Primeiro foi feita a aplicação do BAI e após o término de todos (as), foi realizada a aplicação da MAAS-BR, seguida da aplicação do questionário sociodemográfico. A aplicação dos instrumentos ocorreu em grupo. Depois que todos concluíram essa fase, o discente-pesquisador agradeceu a colaboração de todos, informou que faria contato dentro de uma semana para a continuidade da pesquisa e os dispensou. Foram avaliados 23 alunos nesse momento.

Para a seleção dos participantes, foi realizada a apuração do BAI e da MAAS-BR e, com base nos escores mais altos de ansiedade do BAI, 10 alunos foram convocados a participarem do programa (Grupo Experimental). Com os 13 alunos que não foram selecionados para o programa, foram marcados momentos individuais a fim de dar um feedback acerca do nível de ansiedade e *Mindfulness* apurados pelos instrumentos e possíveis encaminhamentos. Houve a desistência de três participantes pouco antes do início do programa, o que impossibilitou de se fazer as devidas substituições (uma justificou a desistência por motivos de saúde de um familiar próximo, outra por incompatibilidade de horários e a última por ter surgido uma viagem inesperada). Após o início do programa outras três participantes desistiram, uma antes do terceiro encontro e duas antes do quinto; duas justificaram desistência por motivos pessoais, enquanto a outra não informou qualquer justificativa. No mesmo período do término do programa, adotou-se o prazo máximo de uma semana após o último encontro para os 13 alunos que não foram selecionados para o programa, a fim de que participassem da reaplicação do BAI e da MAAS-BR, porém apenas

seis alunos compareceram nesse momento, o grupo controle foi formado por esses seis alunos. Após finalizado o programa com o grupo experimental e realizada as análises dos dados, o grupo controle também teve a oportunidade de participar do programa.

5.4.2 Aplicação do Programa

Foram realizados seis encontros, com duração de aproximadamente uma hora cada, semanalmente, todos conduzidos pelo próprio discente-pesquisador. Todos os encontros ocorreram no contra turno das aulas dos participantes, pela parte da manhã.

Para as práticas guiadas de *Mindfulness*, foram utilizados três áudios do canal Mundo *Mindfulness* do Youtube, sendo que cada um foi trabalhado em dois encontros. Antes do início de cada exercício, todos sentavam confortavelmente nas cadeiras, em círculo, e foram orientados a manterem a coluna ereta, os olhos fechados ou semicerrados, as mãos repousadas sobre o colo e a se movimentarem o mínimo possível. As práticas guiadas foram reproduzidas no *notebook* com uma caixa de som para que todos pudessem ouvir e praticar. Sempre ao término de cada prática, o discente-pesquisador entregava folhas de registro para todos e, em seguida, os participantes tiveram cinco minutos para escrever as sensações, sentimentos e pensamentos que conseguiram notar durante a prática. Quando todos terminavam, era requisitado para que cada participante compartilhasse com o grupo o que escreveu. Além disso, foram discutidas dúvidas sobre postura corporal, como lidar com as distrações, comandos específicos das práticas, como quando foram instruídos na prática 2 a “enviarem” a respiração até os pés. Ao final, as folhas de registro eram recolhidas.

Ao término de cada encontro, o discente-pesquisador entregou folhas de registro para que os participantes pudessem fazer anotações das práticas que foram solicitados a realizarem em casa. As anotações feitas pelos participantes – sensações, sentimentos e pensamentos – ao longo da semana foram compartilhadas no início do encontro seguinte.

As especificidades de cada encontro serão detalhadas a seguir.

5.4.2.1. Primeiro Encontro

1 – Apresentação grupal: todos começaram em pé em forma de círculo. O discente-pesquisador começou com o rolo de barbante, o enrolou em um dos dedos da mão e fez uma apresentação citando seu nome, idade e preferências pessoais (algum hobby, ocupações, etc). Após o término da apresentação, o discente-pesquisador jogou o rolo de barbante para outro membro do grupo e solicitou que ele (a) fizesse o mesmo. Ao final das apresentações, o discente-pesquisador solicitou ao último participante que se apresentou para que ele falasse o nome e alguma das preferências que o participante anterior a ele falasse e para que jogasse o rolo de volta para essa pessoa. O próximo participante fez o mesmo e a dinâmica teve fim quando o rolo de barbante foi jogado de volta ao discente-pesquisador. Essa etapa teve a duração de 20 minutos.

2 – Formulação das regras de convivência: todos juntos elaboraram e escreveram em uma cartolina as regras de convivência do grupo, tais como: pontualidade, assiduidade, respeito mútuo, sigilo etc. Ao final, todos assinaram na cartolina como parte de um contrato grupal. Em todos encontros a cartolina foi fixada em uma das paredes para evidenciar as normas do grupo. Essa etapa teve a duração de 10 minutos.

3 – Prática 1 – [Mindfulness da Respiração com Contagem por Marcelo de Oliveira](#): exercício que induz o participante a voltar sua atenção para a sua própria respiração e a cada sensação decorrente dessa, com auxílio da contagem. Essa etapa teve a duração de 10 minutos².

5.4.2.2. Segundo Encontro

1 – Exposição teórica – Posturas cultivadas nas práticas de *Mindfulness*: todos sentados nas cadeiras em círculo e cada um recebeu um texto que tratava das posturas durante as práticas de *Mindfulness*. Foi solicitado para que alguns participantes lessem as posturas em voz alta e foi aberto um momento para discussão e esclarecimento de dúvidas que surgiram depois da leitura. Essa etapa teve a duração de 20 minutos.

2 – Prática 1 – [Mindfulness da Respiração com Contagem por Marcelo de Oliveira](#): essa etapa teve a duração de 10 minutos.

² Por considerar que 20 minutos é demasiado tempo para uma primeira prática, esse exercício foi executado somente até 10 minutos e 25 segundos.

5.4.2.3. Terceiro e Quarto Encontros

1 – Prática 2 – [Escaneamento corporal completo por Marcelo Batista de Oliveira](#): exercício que induz o participante a voltar sua atenção para diferentes partes do corpo, desde a planta dos pés até o topo da cabeça. Essa etapa teve duração de 20 minutos.

5.4.2.4. Quinto Encontro

2 – Prática 3 – [Mindfulness da Respiração por Vivian de Barros](#): nesse exercício o participante é levado a prestar atenção novamente à sua respiração, porém sem o auxílio da contagem. Essa etapa teve a duração de 20 minutos.

5.4.2.5. Sexto Encontro

1 – Prática 3 – [Mindfulness da Respiração por Vivian de Barros](#): essa etapa teve duração de 20 minutos.

2 – Reaplicação do instrumento de *Mindfulness*: foi entregue a cada participante uma folha da Escala MAAS-BR e todos foram orientados a responderem de forma mais honesta possível, foi dito que não há respostas certas ou erradas, mas que deveriam responder de acordo com suas experiências.

3 – Reaplicação do BAI: após entregarem a Escala MAAS-BR preenchida, os participantes receberam uma folha do BAI e foram orientados a preencherem as informações na primeira parte do instrumento. Quando todos terminarem, o discente-pesquisador leu em voz alta as instruções da folha, atentando para que respondam de acordo com as experiências da última semana, incluindo o dia da aplicação. Após, leu o primeiro item, as opções de respostas e se pôs a disposição para esclarecer quaisquer dúvidas. Assim que terminou, indicou que os alunos começassem a responder. Quando todos terminaram, as folhas do inventário foram recolhidas.

4 – No final do encontro, o pesquisador agradeceu a disponibilidade e participação de todos os alunos e foi feita o encerramento com um lanche.

Seis dias após o término do programa, os alunos foram convidados a responder um formulário na plataforma Google Forms onde foram instruídos a informar acerca da sua experiência e aprendizado, além de críticas e sugestões. Havia um campo onde eles preencheram com os respectivos nomes e outro campo onde responderam à pergunta “Como você avalia os efeitos do programa *Mindfulness* sobre a forma como lida com a ansiedade?”.

5.5 Análises de Dados

Os dados coletados da escala MAAS-BR e do BAI, antes e após o programa, foram submetidos a análises quantitativas no programa *Statistical Package for Social Science* (SPSS 18.0). Buscou-se analisar se houveram alterações nos dados coletados pelos instrumentos antes e após o programa.

Na apuração dos escores do BAI, de acordo com Cunha (2001), atribuiu-se escore 0 para “absolutamente não”, escore 1 para “levemente (não me incomodou muito)”, escore 2 para “moderadamente (foi muito desagradável mas pude suportar)” e 3 “gravemente (dificilmente pude suportar)”. O escore geral foi obtido por somatória simples e em seguida o nível de ansiedade foi classificado em: 0-10, mínimo; 11-19, leve; 20-30, moderado; de 31-63, grave.

Na escala MAAS-BR, conforme Barros *et al.* (2015), foi atribuído escore 1 para “quase sempre”, escore 2 para “muito frequentemente”, escore 3 para “relativamente frequente”, escore 4 para “raramente”, escore 5 para “muito raramente” e 6 para “quase nunca”. Após a somatória de todos os escores, o resultado foi dividido por 15. Quanto mais for próximo de 6 o resultado for, maior é o nível de atenção plena ou *mindful*.

Foi feita também análise correlacional (r de *Spearman*) entre as variáveis: nível de ansiedade (BAI), habilidades *Mindfulness* (MAAS-BR) e frequência/tempo de prática. Os dados obtidos por via do questionário sociodemográfico foram submetidos à análise descritiva a fim de se caracterizar a amostra.

Foi realizada ainda, análise qualitativa dos dados referentes às folhas de registro das práticas durante os encontros a fim de averiguar o desenvolvimento das habilidades em *Mindfulness* e às folhas de registro semanais a fim de agrupar as sensações, sentimentos e pensamentos mais frequentes durante as práticas de forma individual e grupal.

As folhas de registros referentes aos encontros foram submetidas a descrição fiel e organizadas em tabelas por participante. As folhas de registro das práticas fora das sessões

foram agrupados, por participante, os termos descritos nas três categorias: sensações (alterações no corpo), sentimentos e pensamentos; descreveu-se todos os termos por semana, excluindo os termos repetidos dentro de uma mesma semana, por exemplo, se o P1 descreveu “paz”, na categoria sentimentos, na quinta e no sábado dentro de uma mesma semana, esse termo foi computado somente uma vez. Após, foi realizado um agrupamento por participante dos termos mais frequentemente descritos durante todas as semanas do programa, sendo o critério adotado para realizar esse agrupamento o termo ser citado por três vezes ou mais, por exemplo, na categoria sentimentos, “agonia” foi descrita na primeira, quarta e quinta semana do participante 1 (P1). Ao fim, realizou-se um agrupamento geral, de todos os participantes, onde se analisou todos os termos frequentes citados por categoria pelos alunos e se destacou os que foram citados por dois participantes ou mais, por exemplo, na categoria sensações (alterações no corpo), “leveza” foi descrita pelo participante 3 e participante 4 (P3 e P4).

6 CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

O presente projeto segue as recomendações éticas do Ministério da Saúde segundo as resoluções nº 466 de 12 de dezembro de 2012 e nº 510 de 07 de abril de 2016. Conforme preconiza no capítulo II nos artigos 2 e 5 (BRASIL, 2012) e capítulo I, Art. 2ª e parágrafos I e V (BRASIL, 2016), assim utiliza-se de termos de consentimento e assentimento para a participação do sujeito da pesquisa e autorização do responsável legal por se tratar de um público prioritariamente adolescente.

Ainda, segundo o art. 9ª (BRASIL, 2016) que trata dos direitos do participante, preocupa-se em esclarecer acerca dos objetivos e da execução da pesquisa, assim como possíveis riscos – caso algum participante sinta algum cansaço, incômodo ou desconforto com as práticas –, ressalta a liberdade que o participante possui em deixar de participar a qualquer momento; caso ocorra algum dano decorrente da pesquisa a algum participante, com nexo causal comprovado, este terá resguardado seu direito a todas as indenizações legalmente estabelecidas. Além disso, têm-se o comprometimento ao respeito máximo para com todos os participantes e de suas peculiaridades. Há, ainda, a preocupação em fornecer o feedback aos participantes que não forem selecionados para participar do programa e de prestar assistência e encaminhamentos em casos que forem necessários.

Faz-se o esclarecimento acerca da preservação e sigilo dos dados obtidos com a pesquisa e dos fins de divulgação a quais os dados poderão ser submetidos, segundo o capítulo III, artigo 2, parágrafo i (BRASIL, 2012). O pesquisador tem o compromisso com a divulgação dos resultados dessa pesquisa, sendo estes favoráveis ou não, na defesa da monografia, artigos científicos, livros e apresentações em eventos da comunidade acadêmica.

Conforme preconiza o capítulo II no parágrafo 4 (BRASIL, 2012), este estudo pode trazer benefícios diretos aos participantes no sentido de desenvolver habilidades que podem ajudá-los a lidar melhor com respostas de ansiedade, estresse e a conseguirem vivenciar as experiências de forma mais plena.

Não haverá despesas aos alunos para participarem do estudo, bem como não haverá alguma compensação pelo mesmo. Qualquer despesa que por ventura possa surgir além do previsto, será custeada pelo pesquisador.

No que diz respeito à suspensão ou mesmo encerramento da pesquisa, serão adotados alguns critérios: a) pesquisador: caso haja doença, lesão grave, intervenção cirúrgica ou

falecimento; b) participante: solicitação de desligamento, para isso, o participante deve comunicar ao pesquisador.

7 RESULTADOS

No que se refere à caracterização dos participantes do estudo, 60% residiam em bairros periféricos e 30% em regiões centrais e 10% em conjunto habitacional; a renda familiar média dos grupos familiares dos estudantes era de dois a cinco salários mínimos (entre R\$1.909 e R\$4.750); em relação à cor da pele, 70% se declararam pardas, 20% brancas e 10% pretas. A maioria dos participantes era do sexo feminino 90%. A idade média dos alunos do grupo experimental foi de 17 anos e também de 17 anos (DP=0,632) no grupo controle.

A Tabela 1 mostra as médias com os respectivos desvios padrões das pontuações pré-teste e pós-teste do BAI e da MAAS-BR de ambos os grupos.

Tabela 1. Médias e desvios padrões pré-teste e pós-teste dos grupos experimental e controle dos instrumentos BAI e MAAS-BR

		Experimental					Controle				
		Pré-teste		Pós-teste			Pré-teste		Pós-teste		
Instrumento	N	Média	DP	Média	DP	N	Média	DP	Média	DP	
BAI	4	22,5	4,43	15,5	6,85	6	18,5	14,9	18,5	11,5	
MAAS-BR	4	2,9	0,77	3,09	1,10	6	2,9	0,69	3,2	0,7	

No BAI do grupo experimental as médias foram de 22,5 (DP=4,43), nível moderado, no pré-teste e 15,5 (DP=6,85), nível mínimo, no pós-teste. Enquanto no grupo controle foram de 18,5 (DP=14,9), nível mínimo, no pré-teste e 18,5 (DP=11,5), nível mínimo, no pós-teste. Na MAAS-BR, as médias foram de 2,9 (DP=0,77) antes da intervenção e de 3,09 (DP=1,10) após a intervenção no grupo experimental. Já no grupo controle as médias foram de 2,9 (DP=0,69) no pré-teste e 3,2 (DP=0,7) no pós-teste. Quando realizado o teste não paramétrico de Wilcoxon para amostras relacionadas com os escores pré-teste e pós-teste do BAI e da MAAS, não houve significância estatística, pois em ambos o valor de p foi $>0,05$ (no grupo experimental, $Z=-1,826$, $p=0,068$ para o BAI e $Z=-0,365$, $p=0,715$ para a MAAS-BR; no grupo controle, $Z=-0,674$, $p=0,500$ para o BAI e $Z=-1,577$, $p=0,115$ para a MAAS-BR). Apesar disso, quando se compara as médias do pré-teste com o pós teste os dados apresentam uma diminuição de 31,1% nos escores do BAI no grupo experimental, enquanto mostraram manutenção dos escores do BAI no grupo controle. Em ambos os grupos houve aumento dos escores da MAAS-BR, 6,5% no grupo experimental e 10,3% no grupo controle.

As sensações corporais, sentimentos e pensamentos descritos, por cada participante, nas folhas de registro das práticas durante os encontros estão expostos nas tabelas a seguir.

Para o participante 1, conforme a tabela 2, a referência à ansiedade e aspectos característicos desta como pensamentos rápidos, agonia e preocupação ocorreu nos encontros 1 e 4.

Tabela 2. Sensações, sentimentos e pensamentos descritos pelo participante 1 durante os encontros

Encontro	Sensações	Sentimentos	Pensamentos
Encontro 1	Dormência, vibrações, respiração descompassada, relaxamento e tontura.	Nervosismo, medo, relaxamento e <i>ansiedade</i> .	<i>Rápidos</i> , aleatórios, concentrados e positivos.
Encontro 2	Leveza, aspereza na respiração, controle e impermeabilização pós-experiência.	Conforto, prazer e mudança.	Rápidos, sobre o conteúdo do áudio, controlados e assaltados.
Encontro 3	Calma nas sensações alvoraçadas, calor nas mãos, frio nos pés e dor nas costas.	Tranquilidade.	No almoço, no tempo do áudio, tranquilizados e no corpo e em cada parte.
Encontro 4	Calor nos pés e nas mãos, frio na nuca, dor muscular, espasmos musculares, respiração acelerada, incômodo entre os pés, quentura, cansaço mental e relaxamento.	<i>Agonia</i> , desconcentração extrema, sono e <i>preocupação</i> .	Cenas de filmes, ruas, igreja, músicas, no que iria fazer depois, em casa.
Encontro 5	Impermeabilização, dormência, leveza e disposição.	Tranquilidade, concentração, paz e controle.	Agitados mas controlados, no que faria depois, no que escrever na folha de registro, no tempo do áudio, coisas cotidianas.
Encontro 6	Vibração, relaxamento, calma, controle e aquietação.	Paz, tranquilidade e revigoramento.	Objetivos, leves, em cores frias, no que fazer depois, relacionamentos, amigos e tranquilizados.

No caso do participante 2, a descrição de ansiedade e correlatos ocorreu nos encontros 5 e 6.

Tabela 3. Sensações, sentimentos e pensamentos descritos pelo participante 2 durante os encontros.

Encontro	Sensações	Sentimentos	Pensamentos
Encontro 1	Faltou		
Encontro 2	Leveza e respiração organizada.	Conforto e paz.	Em concentração e às vezes em problemas.
Encontro 3	Conforto, cansaço que	Alegria e paz.	No almoço, no que

	levou à desconcentração, travamento, sono e leveza no final.		escreveria na folha, no que iria fazer depois, almoço, no sono que sentiu, nos estudos mais tarde, na desconcentração durante as práticas.
Encontro 4	Faltou		
Encontro 5	Tensão e desconforto no começo, dores nas costas, dedos travados e alívio da dor no final.	<i>Ansiedade</i> , felicidade e paz interior.	Na aula de mais tarde, na sobrinha, no almoço, no que fazer no resto do dia e no próximo encontro do grupo.
Encontro 6	Pernas e mãos dormentes, dor nas costas, alívio da dor e leveza.	<i>Ansiedade</i> e paz.	Em uma consulta, almoço, nas aulas e na novela.

Conforme a Tabela 4, o participante 3 fez referência à ansiedade e correlatos como aflição e impaciência em quatro encontros, dos cinco que participou.

Tabela 4. Sensações, sentimentos e pensamentos descritos pelo participante 3 durante os encontros.

Encontro	Sensações	Sentimentos	Pensamentos
Encontro 1	Dormência no corpo (como se tivesse acabado de acordar).	Relaxamento no início, depois sentiu <i>aflição</i> e vontade que acabasse logo.	No que aconteceria após a sessão e imaginou estar em um lugar escuro.
Encontro 2	Leveza, dormência, sono e frio.	<i>Angústia</i> (mas que estava bem) e que não se entregou completamente.	Na aula que teria mais tarde, no almoço, na colega que faltou, na "fanfic" que estava lendo e no amigo da escola.
Encontro 3	Leveza, sensação incrível, paz interior, dormência ("nível hard"), respiração quase imperceptível, tensão no início, mas se regulou depois.	Os melhores, paz e sentiu que aceitou melhor a prática em relação à anterior.	Em um encontro de outro dia, no espaço que estava, no corpo e no que estava sentindo e sobre controlar a respiração.
Encontro 4	Faltou		
Encontro 5	Olhos lacrimejando, dormência, formigamento nas mãos, sono, olhos pesados e ombros tensos no início.	Paz, relaxamento, <i>ansiedade</i> (vontade que acabasse logo) e vontade de não falar.	No que aconteceria, pensou sobre os pensamentos, na série de TV que estava assistindo e "mini crise existencial".
Encontro 6	Dormência, dor muscular, sono, olhos lacrimejando no início, e sentiu mais o seu corpo.	<i>Impaciência</i> "mas de um jeito bom".	Poucos, sobre o corpo.

Para o participante 4, a ansiedade foi descrita nos encontros 1, 2 e 4, sendo que neste último referiu que foi “pouco”.

Tabela 5. Sensações, sentimentos e pensamentos descritos pelo participante 4 durante os encontros.

Encontro	Sensações	Sentimentos	Pensamentos
Encontro 1	Relaxamento parcial, movimentos suaves, mãos suadas e coração batendo forte.	Calma, bem-estar, paz (ainda parcial), <i>ansiedade</i> e introspecção.	Enxutos, alguns invasivos, lentos e atentos.
Encontro 2	Relaxamento parcial, movimentos suaves, mãos suadas e coração batendo forte.	Calma, bem-estar, paz (ainda parcial), <i>ansiedade</i> e introspecção.	Enxutos, alguns invasivos, lentos e atentos.
Encontro 3	Frio nos pés, calor nas mãos, cabeça mais pesada que o restante do corpo, batimento cardíaco a priori lento, depois mais rápido, conforto e respiração fora dos pulmões.	Relaxamento, paz, calma, leveza, bem-estar, conforto e orgulho.	Lentos, não-tóxicos, controlados, presentes, menos bagunçados e focados.
Encontro 4	Desconforto, incômodo nas costas, cabeça pesada, leveza.	Relaxamento profundo, quietude, tranquilidade, calma, um pouco de <i>ansiedade</i> e um pouco de falta de atenção.	Lentos, controláveis facilmente e tranquilos.
Encontro 5	Leveza, mãos pesadas, dormente no final e pulsação aguçada.	Relaxamento, calma e tranquilidade.	Inquietos e atentos.
Encontro 6	Corpo pesado e dor de cabeça.	Relaxamento, paz, calma e sono.	Mais que o "necessário", mas agradáveis.

Com bases nos dados apresentados nas Tabelas 2, 3, 4 e 5 observa-se que para todos os participantes a descrição da ansiedade coexistiu com outras sensações e sentimentos como leveza, paz e bem-estar.

Nas análises individuais realizadas com os termos mais frequentes descritos nas folhas de registro das práticas durante os encontros e folhas de registro semanal, observou-se que os termos mais frequentes descritos pelo P1 foram: leveza, dores musculares e relaxamento, no campo das sensações corporais; Agonia, tranquilidade e paz, no campo dos sentimentos; tempo do áudio/conteúdo do áudio e no que iria fazer depois, na categoria pensamentos. Os termos mais frequentes pelo P2 foram: conforto, dores nas costas, corpo travado, leveza e alívio das dores, na categoria das sensações corporais; ansiedade, raiva, tristeza e paz, na categoria dos sentimentos; almoço, aulas e novela, no campo dos pensamentos. O P3 descreveu frequentemente: dormência, formigamento, leveza e olhos lacrimejando, no campo das sensações corporais; paz, bem-estar e impaciência, no campo dos sentimentos;

tempo/conteúdo do áudio, sobre o que faria depois, na categoria dos pensamentos. Com o P4, os termos mais frequentes descritos foram: relaxamento, corpo pesado, leveza e mãos suadas, na categoria das sensações corporais; calma, ansiedade, tranquilidade e paz, no campo dos sentimentos; lentos e desordenados, na categoria dos pensamentos.

Agrupando-se os dados mais frequentemente descritos nas folhas de registro das práticas no contexto dos encontros e semanal para todos os participantes, no campo das sensações corporais, as mais frequentes foram leveza, dores musculares e relaxamento; na categoria dos sentimentos, foram ansiedade, tranquilidade e paz; por fim, no campo dos pensamentos, os mais frequentes foram sobre o conteúdo/tempo do áudio e sobre o futuro. Além disso, durante os momentos de compartilhamento nos encontros, os participantes relataram melhoras em relação a lidar com os pensamentos, a lidar com momentos de estresse e de ansiedade a partir da prática de exercícios respiratórios, em conseguir praticar a atenção plena em situações cotidianas como fazer uma refeição, andar com atenção e tomar banho.

No formulário do *Google Forms*, onde os participantes responderam à pergunta “Como você avalia os efeitos do programa *Mindfulness* sobre a forma como lida com a ansiedade?”, obtiveram-se as seguintes respostas de três participantes.

P1: “Excepcional! O programa *Mindfulness* fez com que eu resgatasse o controle mental necessário e pudesse experimentar através da respiração, a essência psicológica do ser.”

P3: “As práticas ajudam a me manter tranquila. Durante o programa aprendemos o quanto a respiração é um processo essencial para o corpo e para a mente humana. É notório que com a execução das práticas durante o dia a dia conseguimos de uma forma simples controlar o nosso corpo como um todo apenas fazendo coisas simples como controlar a respiração e se concentrar naquele momento e isso é incrível! Os resultados têm sido satisfatórios até o momento, por isso desde já agradeço por fazer parte desse programa e avalio o *mindfulness* como SURPREENDENTEMENTE ESSENCIAL. Obg”

P4: “Realmente útil. Efetivo. Com impacto positivo, pois ajuda a ter um controle melhor e maior da nossa própria mente e neutralizar os sintomas da ansiedade”.

Durante as cinco semanas de programa, contando com as práticas dos encontros (100 minutos) e exercícios fora da sessão (438 minutos), o programa no total previa 538 minutos de práticas meditativas para cada participante e os participantes do grupo experimental praticaram em média 199 minutos.

No grupo experimental, quando se correlacionou a variável “frequência das práticas”, obtida por via das folhas de registro da prática e semanal, com as diferenças entre os escores pré-teste e pós-teste do BAI, o coeficiente de *Spearman* foi de $r=-0,600$; $p=0,400$. A

correlação entre a diferença dos escores pré-teste e pós-teste da MAAS-BR e a variável “frequência das práticas” foi de $r=-0,400$; $p=0,600$. Quando se realizou a correlação entre as com as diferenças entre os escores pré-teste e pós-teste do BAI e a diferença dos escores pré-teste e pós-teste da MAAS-BR o coeficiente de *Spearman* foi de $r=0,400$; $p=0,600$ no pré-teste e de $r=-0,400$; $p=0,600$ no pós teste, como ilustra a Tabela 6. Em nenhuma das correlações realizadas houve significância estatística, pois em todas o valor de p foi $>0,05$.

Tabela 6. Coeficiente de *Spearman* entre as variáveis “frequência das práticas”, “nível de ansiedade” e “habilidades *Mindfulness*” com os escores do grupo experimental.

Experimental		
	Diferenças BAI	Diferenças MAAS-BR
Frequência das práticas	$r=-0,600$; $p=0,400$	$r=-0,400$; $p=0,600$
Diferenças MAAS-BR	Pré-teste: $r=0,400$; $p=0,600$ Pós-teste $r=-0,400$; $p=0,600$	

No grupo controle, como ilustra a Tabela 7, a correlação entre as os escores do BAI e os escores da MAAS-BR no pré-teste foi de $r=0,086$; $p=0,872$, enquanto foi de $r=-0,058$; $p=0,913$ no pós-teste (tabela 3). Também não foi encontrada significância estatística nas correlações realizadas, considerando que em ambas o valor de p foi $>0,05$.

Tabela 7. Coeficiente de *Spearman* entre as variáveis “nível de ansiedade” e “habilidades *Mindfulness*” no grupo controle.

Controle		
	Pré-teste Escores BAI	Pós-teste Escores BAI
Escores MAAS-BR	$r=0,086$; $p=0,872$	$r=-0,058$; $p=0,913$

8 DISCUSSÃO

Os achados dessa pesquisa, proveniente das análises estatísticas realizadas com os escores de ansiedade e escores de *Mindfulness*, não corroboraram com os dados de outros autores que investigaram os efeitos de *Mindfulness* sobre a ansiedade (KABAT-ZINN *et al.*, 1992; EVANS *et al.*, 2008; VØLLESTAD; SIVERTSEN; NIELSEN, 2011), pois quando avaliadas as diferenças entre os escores antes e após a intervenção, não foi possível encontrar diferenças estatisticamente significantes, ao contrário dos autores. Contudo, quando se analisou os resultados com base nas estatísticas descritivas (Tabela 1), foi possível encontrar uma diferença dos escores do BAI de 31% no grupo experimental, enquanto não houve alterações nos escores do grupo controle, sugerindo que o programa *Mindfulness* promoveu reduções nos níveis de ansiedade dos participantes, ao ponto de alterar o nível de ansiedade do grupo de moderado para mínimo. Esse dado corrobora com os achados de Jennings e Jennings (2013), onde também foi encontrada uma redução de 30% nos escores do BAI quando usou a estatística descritiva.

Foi averiguado também que tanto o grupo experimental quanto o grupo controle tiveram aumentos semelhantes nos escores da MAAS-BR. Quando se realizou uma análise individual dos escores, se notou que o P3 do grupo experimental foi o único que teve redução (44,6%) na escala MAAS-BR. Essa alteração em um único participante provocou considerável redução do escore médio no grupo experimental devido ao N ter sido baixo. Quando se analisou os escores do restante do grupo, sem o P3, constatou-se um aumento médio de 31%. Como essa redução do P3 contradiz seus relatos da experiência e que nenhuma redução brusca como essa tenha sido observada em outros participantes, levanta-se a hipótese que tenha confundido a legenda do instrumento no momento de respondê-lo. Além disso, outro dado importante é que essa escala foi validada para o contexto brasileiro com uma amostra composta por pessoas maiores de 18 anos (BARROS *et al.*, 2015), diferenciando-se da amostra do presente estudo.

Apesar do aumento de aproximadamente 10% no escore médio do grupo controle na MAAS-BR, embora possa parecer intrigante, esta pode ser uma variação esperada ao se repetir a aplicação de uma escala.

Nas correlações realizadas entre as diferenças dos escores do BAI e da MAAS-BR com a frequência das práticas, também não foram encontradas significâncias estatísticas. Pode-se levantar duas hipóteses sobre esse dado: 1) o N amostral ser baixo (N=4 no grupo experimental e N=6 no grupo controle); 2) a quantidade de minutos de práticas fora das sessões ter sido de 64% abaixo do previsto. O dado que os participantes do grupo

experimental praticaram menos tempo do que foi estabelecido, alegando falta de tempo, organização e responsabilidade para praticar os exercícios dos áudios, pode ser explicado pelas características situacionais próprias da fase da adolescência, momento em que precisam se preparar para os vestibulares, pensar na escolha do futuro profissional, havendo uma forte pressão para o engajamento em diversas atividades (GONZAGA; DE MACEDO; LIPP, 2014). Logo, as práticas propostas tanto podem ter concorrido com as tarefas que precisavam realizar, como ter sido pouco motivadoras para os participantes se engajarem no dia a dia, já que nesta fase também costumam se manter fazendo algo e a maioria das práticas formais de *Mindfulness* implicam em efetivamente parar.

O dado da dificuldade de engajamento nas práticas fora da sessão aponta para a necessidade de modificar os exercícios de *Mindfulness* com jovens a fim de acomodar diferentes necessidades e interesses, tornando-os mais atraentes e divertidos, podendo-se incluir as práticas nos contextos do esporte e aventura (JENNINGS; JENNINGS, 2013), assim como propor *Mindfulness* do movimento e *Eat Mindful*, por exemplo, ou mesmo a solicitação de práticas informais em atividades que cada um sinta prazer em realizar como jogar vídeo game, sair com amigos, dentre outras. Aliar práticas formais com as informais em programas de *Mindfulness* para jovens como os desta pesquisa está de acordo com a argumentação de que é o investimento nessas práticas que proporciona o viver no presente, algo que se desenvolve com o tempo por via da prática disciplinada regular (KABAT-ZINN, 2003).

Foi notado que em muitos momentos os participantes tinham pensamentos acerca do tempo do áudio, demonstrando também essa preocupação por meio de questionamentos quando um novo áudio fora apresentado. Assim, embora as práticas do presente programa tenham tido a duração máxima de 20 minutos, a redução no tempo de práticas para casa também pode contribuir para um maior engajamento dos jovens.

Na análise qualitativa realizada sobre as sensações, sentimentos e pensamentos mais comuns descritos pelos participantes nos registros dos encontros e registros semanais, pôde-se constatar que um dos sentimentos mais descritos foi “ansiedade” evidenciando que foi uma resposta recorrente. Entende-se que essa frequência de respostas dessa natureza se deu porque os participantes que foram selecionados para o programa foram os 10 que apresentaram maiores escores no BAI na primeira avaliação, então respostas de ansiedade já eram esperadas. Por outro lado, embora a ansiedade tenha sido frequentemente descrita pelos participantes, ao mesmo tempo os outros sentimentos mais descritos foram “tranquilidade” e “paz”. Ainda, durante os encontros em muitos momentos os participantes relataram desconforto, dores musculares e ansiedade no início das práticas, enquanto declararam leveza,

tranquilidade e paz ao final delas. Esses dados sugerem que os participantes colocaram em prática as habilidades de “deixar ir” e de “aceitação”, evidenciando que práticas de *Mindfulness* não necessariamente levarão à diminuição de desconfortos físicos e/ou psicológicos, como a ansiedade, mas podem ser úteis para modificar a forma de lidar com esses fenômenos como afirmou Kabat-Zinn (1982).

Os dados qualitativos mostraram ainda que o movimento de trabalhar com a atenção frente às distrações, utilizando a respiração como âncora, foi trabalhado durante todo o percurso do programa: “O programa *Mindfulness* fez com que eu resgatasse o controle mental necessário e pudesse experimentar através da respiração, a essência psicológica do ser.” (P1) “Durante o programa aprendemos o quanto a respiração é um processo essencial para o corpo e para a mente humana” (P3), o que evidencia que o treino de voltar para o momento presente foi efetivo.

Considerando que o construto *Mindfulness* envolve processos como conduzir a atenção para sensações corporais, tal como o contato dos pés com o chão, a pressão no assento, o ar adentrando e saindo pelas narinas; observar e lidar com pensamentos, sentimentos e sensações de forma consciente e com curiosidade, aceitação e compaixão (MINDFUL NATION, 2015); habilidades como paciência, deixar ir, não julgamento, confiança e não ambição (KABAT-ZINN, 1990) e um modo ser ou de funcionar (KABAT-ZINN, 2005), chama atenção o fato das pesquisas sobre o tema privilegiarem dados quantitativos³. Os dados qualitativos da presente pesquisa mostram que avaliações de programas de *Mindfulness* deveriam incluir medidas qualitativas e que, talvez, medidas quantitativas podem não ser tão sensíveis às mudanças envolvidas ou esperadas quando se investe nesse tipo de intervenção. Kabat-Zinn (2005) pontua que a atenção plena nos fornece uma rota simples, mas poderosa para assumir a direção e a qualidade de nossas vidas, o que inclui nossos relacionamentos com nossa família, trabalho, com um largo mundo e, principalmente, nosso relacionamento com nós mesmos como pessoas. Assim, compreende-se que o uso de metodologias de viés qualitativo e o desenvolvimento de instrumentos e formas que sejam capazes de englobar alterações comportamentais como essas, podem enriquecer o conhecimento científico sobre o assunto.

Entende-se que embora as análises estatísticas não tenham revelado evidências de efetividade, os dados qualitativos, ao trazer um rico mapa de sensações, sentimentos e pensamentos descritos pelos participantes ao longo do programa e abrir um espaço para que

³ Durante a elaboração dessa pesquisa, apenas a de Jennings e Jennings (2013) descreveu dados qualitativos, onde, ao final do programa, os participantes puderam escrever o que quisessem acerca do programa de *Mindfulness*.

eles pudessem relatar acerca de como foi sua experiência e aprendizado, foram mais sensíveis aos efeitos do programa, como evidenciado nas respostas dos participantes.

Considerando todos os dados apresentados, é possível afirmar que de forma geral os participantes desenvolveram habilidades *Mindfulness* como aceitação, concentração, capacidade de prestar atenção ao corpo, maior capacidade em lidar com pensamentos, situações de estresse, ansiedade e sobre o quanto a respiração pode ser um recurso importante para repousar a atenção no momento presente. Tem sido demonstrado que a atenção plena, além de poder ter efeitos benéficos sobre a ansiedade, pode melhorar o manejo de situações estressantes do cotidiano, bem como melhorar a qualidade de vida (DEMARZO, 2011). Logo, programas de *Mindfulness* na escola podem ser úteis para lidar com situações comuns a esse ambiente, como a agressividade, dificuldades de concentração e ansiedade. Entende-se que programas de *Mindfulness* como intervenção e/ou prevenção educativa ou mesmo a inclusão de exercícios podem capacitar os jovens a desenvolver a habilidade de discriminar suas sensações, sentimentos, pensamentos e respondê-los de forma menos nociva. Além disso, é importante ressaltar a importância de expandir o campo de pesquisa sobre a atenção plena no contexto nacional, visando construir um saber que se fundamenta na nossa realidade e assim contribuir para o surgimento de novas intervenções sobre ansiedade.

Como limitações do presente estudo, destacam-se: 1) o N amostral da pesquisa foi pequeno para a realização das análises estatísticas, embora se reconheça a inviabilidade de se trabalhar com grupos compostos por mais de 10 pessoas dentro do tempo proposto para esse estudo; 2) pouca adesão dos participantes às práticas propostas para fora das sessões 3) não contou com *follow-up*, que seria fundamental para examinar qualquer alteração ou não nos escores alguns meses após finalizada a intervenção, conforme realizado por Kabat-Zinn *et al.* (1992) e Vøllestad, Sivertsen e Nielsen (2011), por exemplo, que realizaram *follow-up* após três e seis meses após o programa, respectivamente.

Levando em consideração o conhecimento das limitações da presente pesquisa, é de crucial importância pensar nos caminhos necessários para que as investigações futuras possam apresentar resultados mais consistentes. Nesta direção, sugere-se que pesquisas futuras poderiam: 1) alcançar uma amostra de no mínimo 30 participantes, distribuídos em diferentes grupos, a fim de possibilitar análises estatísticas mais consistentes; 2) adaptar as práticas meditativas de acordo com as necessidades do público alvo; 3) realizar *follow-up* para acompanhar o desenvolvimento dos participantes.

9 REFERÊNCIAS

ARAÚJO, A; BORLOTI, E; HAYDU, V. Ansiedade em provas: um estudo na obtenção da licença para dirigir. **Psicologia: Ciência e Profissão**, Brasília, v. 36, n. 1, p. 34-47, Mar. 2016. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1414-98932016000100034&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 13 dez. 2017. <http://dx.doi.org/10.1590/1982-3703000592014>.

ASSOCIAÇÃO PSIQUIÁTRICA AMERICANA. **Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais (DSM-5)**, 5ª. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BARROS, et al. Evidences of validity of the brazilian version of the Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). **Psicologia: Reflexão e Crítica**, v. 28, n. 1, 87-95, 2015. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722015000100087>. Acesso em: 13 dez. 2017.

BRASIL. **Resolução 466, de 12 de dezembro de 2012, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde**. Diário Oficial da União 2012; 12 dezembro. Disponível em <<http://conselho.saude.gov.br/resolucoes/2012/reso466.pdf>>. Acesso em: 20 nov. 2018.

BRASIL. **Resolução 510, de 07 de abril de 2016, do Conselho Nacional de Saúde do Ministério da Saúde**. Diário Oficial da União 2016; 07 abril. Disponível em <conselho.saude.gov.br/resolucoes/2016/reso510.pdf>. Acesso em: 18 jan. 2018.

BALDASSIN, S.; MARTINS, L.; ANDRADE, A. Traços de ansiedade entre estudantes de medicina. **Arquivos Médicos do ABC**, v. 31, n. 1, p. 27-31, 2006. Disponível em <<https://nepas.emnuvens.com.br/amabc/article/view/232/228>>. Acesso em: 15 dez. 2017.

BRANDTNER, M.; BARDAGI, M. Sintomatologia de depressão e ansiedade em estudantes de uma universidade privada do Rio Grande do Sul. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, Juiz de Fora, v. 2, n 2, p. 81-91, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1983-82202009000200004&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em: 13 dez. 2017.

CUNHA, J. A. **Manual da versão em português das escalas Beck**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

DEMARZO, M. Meditação aplicada à saúde. In: **Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade**. 1 ed. Porto Alegre-RS: Artmed Panamericana Editora, 2011, v.6, p. 1-18.

ESCANEAMENTO CORPORAL COMPLETO POR MARCELO BATISTA DE OLIVEIRA. Mundo Mindfulness. **Youtube**. 10 out. 2016. 17min03s. Disponível em <<https://www.youtube.com/watch?v=wIjGnzD7LQM&t=18s>>. Acesso em: 18 jan. 2018.

ESPÍRITO SANTO, H.; DANIEL, F. Calcular e apresentar tamanhos do efeito em trabalhos científicos (1): As limitações do $p < 0,05$ na análise de diferenças de médias de dois grupos |

Calculating and reporting effect sizes on scientific papers (1): $p < 0.05$ limitations in the analysis of mean differences of two groups. **Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social**, v.1, n. 1, p.3-16, 2015. Disponível em: <<https://rpics.ismt.pt/index.php/ISMT/article/view/14>>. Acesso em: 20 nov. 2018.

EVANS, et al. Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety disorder. **Journal of Anxiety Disorders**, v. 22, p. 716–721, 2008. Disponível em: <<https://pdfs.semanticscholar.org/39de/3e63df3a7deb6bdaa4a6e5da7a76c4c94ae5.pdf>>. Acesso em: 20 ago. 2018.

GONZAGA, L. R; DE MACEDO, A. G; LIPP, M. E. Avaliação das variáveis escolha profissional e vocação no nível de stress de alunos do ensino médio. **Comportamento em foco**, p. 189-202, 2014. Disponível em <https://www.researchgate.net/profile/Antonio_Vale/publication/270216097_Estrategias_utilizadas_em_revistas_femininas_para_a_divulgacao_de_produtos_uma_leitura_analitico-comportamental/links/54a2b66e0cf257a63604d272/Estrategias-utilizadas-em-revistas-femininas-para-a-divulgacao-de-produtos-uma-leitura-analitico-comportamental.pdf> Acesso em: 19 jan. 2018.

HESSEL, A.; BORLOTI, E.; HAYDU, V. O pensar e o sentir numa análise comportamental da ansiedade. **Comportamento em foco**, São Paulo, v. 1, p. 283-292, 2011. Disponível em <https://www.researchgate.net/profile/Veronica_Haydu/publication/263159885_O_pensar_e_o_sentir_numa_analise_comportamental_da_ansiedade/links/00b7d53a1cab634ee4000000.pdf>. Acesso em: 14 dez. 2017.

JENNINGS, S; JENNINGS, J. Peer-directed, brief mindfulness training with adolescents: a pilot study. **The International Journal of Behavioral Consultation and Therapy**, v. 8, n. 2, p. 23-25, 2013. Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/fulltext/2013-41945-006.html>>. Acesso em: 20 ago. 2018.

JUSTO, C.; AYALA, E; MARTÍNEZ, E. Incidencia de un programa psicoeducativo de mindfulness (conciencia plena) sobre el autoconcepto y el rendimiento académico de estudiantes inmigrantes sudamericanos residentes en España. **Revista Iberoamericana de Educación**, v. 53, n. 6, p. 1-13, 2010. Disponível em: <<https://rieoei.org/historico/deloslectores/3403Franco.pdf>>. Acesso em: 20 ago. 2018.

JUSTO, F; ARIAS, M; GRANADOS, M. Impacto de un programa de entrenamiento en conciencia plena (mindfulness) en las medidas del crecimiento y la autorrealización personal. **Psicothema**, v. 23, n.1, p. 58-65, 2011. Disponível em: <www.psicothema.com/PDF/3850.pdf>

KABAT-ZINN, J. *et al.* Effectiveness of a Meditation-Based Stress Reduction Program in the Treatment of Anxiety Disorders. **American Journal of Psychiatry**, v. 149, n 7, p. 936-943, 1992. Disponível em: <http://www.academia.edu/download/46988796/Effectiveness_of_a_Meditation-based_Stre20160703-30744-11u72g7.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2018.

KABAT-ZINN, J. An outpatient program in behavioural medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. **General Hospital Psychiatry**, v. 4, p. 33-47, 1982.

_____. **Full catastrophe living**: the program of the stress reduction clinic at the University of Massachusetts Medical Center. New York: Dell, 1990.

_____. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.

_____. **Wherever you go, there you are**: mindfulness meditation in everyday life. 10 ed. Massachusetts: Hachette Books, 2005.

MAJOLO, F. **Intervenções baseadas em mindfulness em contexto escolar**: um estudo bibliográfico. 2014.

MUNDO MINDFULNESS. **Mindfulness no Brasil**. 2016. Disponível em: <<https://www.mundomindfulness.com.br/mindfulness-no-brasil>>. Acesso em: 14 dez. 2017.

MINDFUL NATION, U. K. **Report by the Mindfulness All-Party Parliamentary Group (MAPPG)**. 2015. Disponível em: <http://themandfulnessinitiative.org.uk/images/reports/Mindfulness-APPG-Report_Mindful-Nation-UK_Oct2015.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2018.

MINDFULNESS DA RESPIRAÇÃO COM CONTAGEM POR MARCELO BATISTA DE OLIVEIRA. Mundo Mindfulness. **Youtube**. 10 out. 2016. 17min34s. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=oPf_YlqDimU>. Acesso em: 18 jan. 2018.

MINDFULNESS DA RESPIRAÇÃO POR VIVIAN DE BARROS. Mundo Mindfulness. **Youtube**. 10 out. 2016. 20min01s. Disponível em <https://www.youtube.com/watch?v=r7P_kC5gZN0>. Acesso em: 18 jan. 2018.

PAPALIA, D.; OLDS, S. **Desenvolvimento humano**. 8a. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.

RAES, F. et al. School-based prevention and reduction of depression in adolescents: a cluster-randomized controlled trial of a mindfulness group program. **Mindfulness**, v. 5, n.5, p. 477-486, 2014. Disponível em: <<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs12671-013-0202-1>>. Acesso em: 20 ago. 2018.

SKINNER, B. **Ciência e comportamento humano**. Tradução de J. C. Todorov & R. Azzi. 11. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2003.

SKINNER, B. **Sobre o behaviorismo**. Tradução Maria da Penha Villalobos. 15 ed. São Paulo: Cultrix, 2002.

VOLLESTAD J.; NIELSEN M.; NIELSEN G. Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. **Behaviour Research and Therapy**, v. 49, p. 281–288, 2011. Acesso em: <https://folk.uib.no/phpbs/files/mindfulness.pdf>. Acesso em: 20 ago. 2018.

WHO. Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. **WHO Press**. Geneva, 2017.

APÊNDICES

APÊNDICE A – TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAR PESQUISA

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

TERMO DE AUTORIZAÇÃO PARA REALIZAR PESQUISA

Senhor (a) Diretor (a),

Eu, José Simão Alves Vieira, diretor (a) do Colégio Universitário de São Luís (COLUN), AUTORIZO Marcos Conceição da Silva, aluno regularmente matriculado na graduação em Psicologia da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) a realizar a pesquisa intitulada “Efeitos de um Programa de *Mindfulness* a Estudantes do Ensino Médio com Ansiedade”. O trabalho tem como objetivo geral verificar os efeitos de um programa de treinamento em *Mindfulness* sobre respostas de ansiedade. O estudo será desenvolvido pelo discente Marcos Conceição da Silva, do curso de Psicologia da Universidade Federal do Maranhão, sob a orientação da Profa. Dra. Nazaré Costa do Departamento de Psicologia (DEPSI-UFMA).

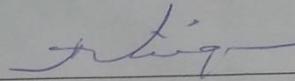
Os possíveis participantes serão abordados em sala antes ou após alguma aula, onde será explanado de forma geral acerca do objetivo geral, execução da pesquisa e serão convidados a participarem. O estudo propriamente dito consiste: assinatura do *Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)* e *Termo de Assentimento Livre e Esclarecido*; preenchimento dos instrumentos: Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Escala de Atenção e Consciência Plena (MAAS-BR) e Questionário sociodemográfico; participação de um programa de *Mindfulness* durante 6 semanas; e, por fim, preenchimento dos instrumentos: Inventário de Ansiedade de Beck (BAI), Escala de Atenção e Consciência Plena (MAAS-BR) e Questionário sociodemográfico. O pesquisador disponibiliza-se para realizar quaisquer esclarecimentos sobre o trabalho. Desde já agradecemos pela sua colaboração!

Assegura-se que:

- 1- A coleta de dados será iniciada somente após o Projeto de Pesquisa ser aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos;
- 2- As disposições éticas de proteger os participantes da pesquisa, garantindo-lhes o máximo de benefícios e o mínimo de riscos serão obedecidas;

3- Será assegurada a privacidade das pessoas citadas nos documentos institucionais e/ou contatadas diretamente, de modo a proteger suas imagens, bem como garante que não utilizarão as informações coletadas em prejuízo dessas pessoas e/ou da instituição, respeitando deste modo as Diretrizes Éticas da Pesquisa Envolvendo Seres Humanos, nos termos estabelecidos na Resolução CNS N° 466/2012, e obedecendo as disposições legais estabelecidas na Constituição Federal Brasileira, artigo 5º, incisos X e XIV e no Novo Código Civil, artigo 20.

São Luís 25 de Junho de 2018.



Diretor (a) do Colégio Universitário (COLUN)

Prof. Dr. Janilson J. A. Viégas
Diretor Geral do Colégio Universitário
COLUN/UFMA
SIAPE N° 2222877

APÊNDICE B – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

O(A) estudante _____ está sendo convidado(a) a participar da pesquisa “**Efeitos de um Programa de Mindfulness a Estudantes do Ensino Médio com Ansiedade**”, que tem como objetivo geral: verificar os efeitos de um programa de treinamento em *Mindfulness* sobre respostas de ansiedade.

A pesquisa consistirá na participação em seis encontros, com duração de aproximadamente uma hora cada, semanalmente, todos conduzidos pelo próprio pesquisador. Todos os encontros ocorrerão no contra turno das aulas dos participantes nas dependências da escola. Nos encontros ocorrerão práticas guiadas de *Mindfulness* e compartilhamento de experiências.

O sigilo do nome do(a) estudante será garantido, sendo que os resultados finais serão apresentados na defesa da monografia referente ao presente trabalho, podendo ainda compor artigos científicos, livros e apresentações em eventos da comunidade acadêmica O(A) participante não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar desse estudo.

Ressalta-se ainda que a pesquisa apresenta risco mínimo ao participante, entretanto, caso esse sinta algum desconforto ou incômodo, por qualquer motivo, poderá interromper a sua participação a qualquer momento sem qualquer prejuízo ou penalidade. Os benefícios dessa pesquisa envolvem a ampliação científica quanto à compreensão dos efeitos que *Mindfulness* pode ter sobre a ansiedade. Pela participação no estudo não será recebido qualquer valor em dinheiro.

Para maiores esclarecimentos sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável através do e-mail naza.pc@gmail.com ou telefone (98) 99133-1338. Em caso de dúvidas quanto a questões éticas em relação à pesquisa, você poderá entrar em contato com Comitê de Ética da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) (Avenida dos Portugueses s/n, Campus Universitário do Bacanga, Prédio CEB Velho, PPPG, Bloco C, Sala 7 – São Luís – MA) e/ou através do telefone (98) 3272-8708 e/ou e-mail cepufma@ufma.br.

Caso não haja interesse ou disponibilidade para participar da pesquisa, não haverá nenhuma punição. Caso você concorde com a colaboração do(a) aluno(a), deverá assinar as duas vias desse documento. Uma delas ficará com você e a outra com o pesquisador.

São Luís, ____ de _____ de 2018

Assinatura do responsável legal

Assinatura do pesquisador responsável

APÊNDICE C – TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário, da pesquisa “**Efeitos de um Programa de *Mindfulness* a Estudantes do Ensino Médio com Ansiedade**”, que tem como objetivo geral: verificar os efeitos de um programa de treinamento em *Mindfulness* sobre respostas de ansiedade.

A pesquisa consistirá na participação em seis encontros, com duração de aproximadamente uma hora cada, semanalmente, todos conduzidos pelo próprio pesquisador. Todos os encontros ocorrerão no contra turno das aulas dos participantes nas dependências da escola. Nos encontros ocorrerão práticas guiadas de *Mindfulness* e compartilhamento de experiências.

O sigilo do seu nome será garantido, sendo que os resultados finais serão apresentados na defesa da monografia referente ao presente trabalho, podendo ainda compor artigos científicos, livros e apresentações em eventos da comunidade acadêmica. Você não será identificado(a) em nenhuma publicação que possa resultar desse estudo.

Ressalta-se ainda que a pesquisa apresenta risco mínimo a você, entretanto, caso você se sinta desconfortável ou incomodado(a), por qualquer motivo, poderá interromper a sua participação a qualquer momento sem qualquer prejuízo ou penalidade. Os benefícios dessa pesquisa envolvem a ampliação científica quanto à compreensão dos efeitos que *Mindfulness* pode ter sobre a ansiedade. Pela participação no estudo não será recebido qualquer valor em dinheiro.

Para maiores esclarecimentos sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato com a pesquisadora responsável através do e-mail naza.pc@gmail.com ou telefone (98) 99133-1338. Em caso de dúvidas quanto a questões éticas em relação à pesquisa, você poderá entrar em contato com Comitê de Ética da Universidade Federal do Maranhão (UFMA) (Avenida dos Portugueses s/n, Campus Universitário do Bacanga, Prédio CEB Velho, PPPG, Bloco C, Sala 7 – São Luís – MA) e/ou através do telefone (98) 3272-8708 e/ou e-mail cepufma@ufma.br.

Caso não haja interesse ou disponibilidade para participar da pesquisa, não haverá nenhuma punição. Caso você concorde em colaborar, deverá assinar as duas vias desse documento. Uma delas ficará com você e a outra com o pesquisador responsável.

São Luís, ____ de _____ de 2018

Assinatura do participante

Assinatura do pesquisador responsável

APÊNDICE D – POSTURAS CULTIVADAS NAS PRÁTICAS DE *MINDFULNESS*

Segundo Kabat-Zinn (2005), algumas atitudes ou posturas durante as práticas possibilitam o preparo de um rico terreno no qual as sementes da atenção plena podem florescer. Para o autor, essas posturas, no contexto das práticas, não podem ser decretadas, impostas ou legisladas. São atitudes e posturas que só podem ser cultivadas. Ainda de acordo com Kabat-Zinn (1990; 2005), elas são:

a) Paciência: é a atitude de observar os eventos se desenvolvendo em seu próprio tempo. Cultiva-se a paciência quando o praticante para, senta e se torna consciente do fluxo de seu próprio ritmo respiratório, sendo esse um convite para que se torne mais aberto, com maior contato e mais paciente em relação ao desvelar do presente, momento a momento. Estar com pressa não ajuda. Essa atitude só traria mais sofrimento para si mesmo e aos que o rodeiam.

b) Deixar ir: é um convite a não se apegar a qualquer experiência que surja, seja uma ideia, uma coisa, um evento, um período específico, uma visualização ou algum desejo. É uma decisão consciente de se lançar com total aceitação ao fluxo de experiências do momento presente na medida em que elas vão se desvelando sem se apegar a nenhuma delas, mesmo aquelas que possam ser percebidas como agradáveis.

c) Não julgamento: é muito comum na cultura ocidental comparar, julgar e atribuir valores às experiências. Quando se adota a postura de não julgamento, não se deve suprimir ou simplesmente ignorar o “julgar”, assim como qualquer outro pensamento que surja. A postura que se adota durante a meditação é a de testemunha dos eventos que ocorrem, reconhecendo-os, mas sem condená-los ou persegui-los. É importante saber que nossos julgamentos são inevitáveis e que limitam nossa experiência. Na atenção plena, o que interessa é o contato direto com a experiência em si mesma, seja ela o fluxo respiratório, uma sensação, um sentimento, um som, um pensamento ou até mesmo um julgamento.

d) Confiança: é a convicção de que as coisas podem se desenvolver num quadro confiável que incorpora ordem e integridade. O estado de confiança é um sentimento importante a ser cultivado na prática de *Mindfulness*, pois se o praticante não tiver confiança na sua habilidade de observar, de estar aberto, de estar atento, de refletir sobre a experiência, de crescer e aprender por via da capacidade de observar e assistir aos eventos, dificilmente conseguirá cultivar qualquer uma dessas habilidades, se assim o for, então elas murcharão e ficarão adormecidas.

e) Mente de principiante: é a postura de encarar a experiência presente como se fosse a primeira vez que a estivesse vivendo. Trata-se de uma atitude de curiosidade frente ao que se

passa no momento presente e faz com que haja pouca ou nenhuma interferência das experiências passadas sobre a experiência atual.

f) Aceitação: ao se entrar em contato e imersão com o momento presente, diversos tipos de pensamentos, sensações e/ou sentimentos podem surgir. Essa atitude implica em aceitar todo e qualquer tipo de estímulos que surjam, sejam eles agradáveis ou não, pois a aceitação deles, evitando julgá-los, ignorá-los ou suprimi-los, traz esses estímulos a um campo da percepção em que é possível apenas observá-los. Se a pessoa sentir dor, que sinta a dor; se sentir tensão, que sinta a tensão; se sentir felicidade, que sinta a felicidade. O importante é que ela aceite e esteja atenta a todos os estímulos que surgirem, deixando-os ir embora e reconhecendo-os a medida que surjam e permitindo que esses evadam junto com a respiração.

g) Não ambição: trata-se de meditar sem ter a ambição de qualquer outro objetivo que não seja estar em contato com o que ocorre no momento presente. Se a pessoa praticante começa a meditar com o intuito de relaxar ou de se tornar um ser humano melhor, automaticamente é atribuída uma ideia prévia no ato de meditar, ao invés de apenas estar com ela mesma no presente.

É importante ter em conta que embora essas posturas e atitudes tenham sido expostas de forma separada, uma permeia e complementa a outra na prática da atenção plena. É de crucial importância manter essas sete qualidades sempre presentes nos treinos, refletir sobre elas e cultivá-las de acordo com nossa melhor compreensão, pois isso irá nutrir, dar suporte e fortalecer a habilidade de estar *mindful*.

ANEXOS

ANEXO A – INVENTÁRIO DE ANSIEDADE DE BECK (BAI)

Nome: _____ Idade: _____ Data: ____/____/____

Abaixo está uma lista de sintomas comuns de ansiedade. Por favor, leia cuidadosamente cada item da lista. Identifique o quanto você tem sido incomodado por cada sintoma durante a **última semana, incluindo hoje**, colocando um “x” no espaço correspondente, na mesma linha de cada sintoma.

	Absolutamente não	Levemente Não me incomodou muito	Moderadamente Foi muito desagradável mas pude suportar	Gravemente Difícilmente pude suportar
1. Dormência ou formigamento				
2. Sensação de calor				
3. Tremores nas pernas				
4. Incapaz de relaxar				
5. Medo que aconteça o pior				
6. Atordoado ou tonto				
7. Palpitação ou aceleração do coração				
8. Sem equilíbrio				
9. Aterrorizado				
10. Nervoso				
11. Sensação de sufocação				
12. Tremores nas mãos				
13. Trêmulo				
14. Medo de perder o controle				
15. Dificuldade de respirar				
16. Medo de morrer				
17. Assustado				
18. Indigestão ou desconforto no abdômen				
19. Sensação de desmaio				
20. Rosto afogueado				
21. Suor (não devido ao calor)				

ANEXO B – ESCALA DE ATENÇÃO E CONSCIÊNCIA PLENA (MAAS-BR)

1	2	3	4	5	6					
Quase Sempre	Muito Frequentemente	Relativamente Frequente	Raramente	Muito raramente	Quase nunca					
1	Eu poderia experimentar alguma emoção e só tomar consciência dela algum tempo depois				1	2	3	4	5	6
2	Eu quebro ou derramo as coisas por falta de cuidado, falta de atenção, ou por estar pensando em outra coisa				1	2	3	4	5	6
3	Eu tenho dificuldade de permanecer focado no que está acontecendo no presente				1	2	3	4	5	6
4	Eu costumo andar rápido para chegar ao meu destino, sem prestar atenção ao que eu vivencio no caminho				1	2	3	4	5	6
5	Eu não costumo notar as sensações de tensão física ou de desconforto até que elas realmente chamem a minha atenção				1	2	3	4	5	6
6	Eu esqueço o nome das pessoas quase imediatamente após eu tê-lo ouvido pela primeira vez				1	2	3	4	5	6
7	Parece que eu estou “funcionando no piloto automático”, sem muita consciência do que estou fazendo				1	2	3	4	5	6
8	Eu realizo as atividades de forma apressada, sem estar realmente atento a elas				1	2	3	4	5	6
9	Eu fico tão focado no objetivo que quero atingir, que perco a noção do que estou fazendo agora para chegar lá				1	2	3	4	5	6
10	Eu realizo trabalhos e tarefas automaticamente, sem estar consciente do que estou fazendo				1	2	3	4	5	6
11	Eu me percebo ouvindo alguém falar e fazendo outra coisa ao mesmo tempo				1	2	3	4	5	6
12	Eu dirijo no “piloto automático” e depois penso porque eu fui naquela direção				1	2	3	4	5	6
13	Encontro-me preocupado com futuro ou com o passado				1	2	3	4	5	6
14	Eu me pego fazendo coisas sem prestar atenção				1	2	3	4	5	6
15	Eu como sem estar consciente do que estou comendo				1	2	3	4	5	6

ANEXO C - FOLHA DE REGISTRO DA PRÁTICA⁴

REGISTRO DA PRÁTICA _____
Nome: Data: ____/____/____
Orientações: preencha os campos sensações, sentimentos e pensamentos de acordo com o que pôde observar durante a prática.
Sensações (alterações no corpo)
Sentimentos
Pensamentos

⁴ Material adaptado por Nazaré Costa a partir do original elaborado por Marcelo M. P. Demarzo.

ANEXO D – FOLHA DE REGISTRO SEMANAL⁵

REGISTRO DA SEMANA _____							
<p>Orientações: marque com um ou mais “X” a quantidade de vezes que praticou durante o dia, especificando o tempo e, em seguida preencha os outros campos (sensações, sentimentos e pensamentos).</p> <p>Metas: praticar pelo menos 6 vezes durante a semana, com áudio (https://www.mundomindfulness.com.br/videos-mindfulness), e realizar uma atividade em casa ou no trabalho, com atenção.</p>							
Nome: _____							
Período: de ____ / ____ / ____ até ____ / ____ / ____							
Dia	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
Quantas vezes?							
Total/ minutos							
Sensações (alterações no corpo)							
Sentimentos							
Pensamentos							

⁵ Material adaptado por Nazaré Costa a partir do original elaborado por Marcelo M. P. Demarzo.

ANEXO E – QUESTIONÁRIO SOCIODEMOGRÁFICO⁶**1. Sexo:**

- Masculino
- Feminino

2. Idade: _____**3. Estado Civil:**

- Solteiro(a)
- Casado(a)
- Separado(a) / Divorciado(a)
- Viúvo(a)
- Vivo com companheira
- Vivo com companheiro

4. Em que localidade da cidade seu domicílio se encontra?

- Bairro na periferia da cidade
- Bairro na região central da cidade
- Condomínio residencial fechado
- Conjunto habitacional
- Favela / Cortiço
- Região rural (chácara, sítio, fazenda, aldeia, etc.)
- Outro: _____

5. Com quem você mora? (múltipla escolha)

- Pais
- Cônjuge
- Companheiro (a)
- Filhos
- Sogros
- Parentes
- Amigos
- Empregados domésticos
- Outros
- (ou) Sozinho (a)

⁶ Material adaptado por Marcos da Silva partir do original elaborado pelo Instituto Brasileiro de Ciências Criminais.

6. Qual é a sua renda familiar mensal?

- Menos de 1 salário mínimo (até R\$954,00)
 De um a dois salários mínimos (entre R\$955,00 e R\$1.908)
 De dois a cinco salários mínimos (entre R\$1.909 e R\$4.750)
 De cinco a dez salários mínimos (entre R\$4.751 e R\$9.540)
 De dez a quinze salários mínimos (entre R\$9.541 e R\$14.310)
 Mais de quinze salários mínimos (acima de R\$14.310)
 Prefiro não declarar

7. Quantas pessoas (contando com você) vivem da renda da sua família?

- Uma Duas Três Quatro Cinco
 Seis Sete Oito Nove Dez
 Mais. Quantas? ____

8. Qual o grau máximo de escolaridade do seu pai?

- Ensino fundamental incompleto
 Ensino fundamental completo
 Ensino médio incompleto
 Ensino médio completo
 Ensino superior incompleto
 Ensino superior completo
 Especialização
 Mestrado
 Doutorado
 Pós-Doutorado
 Desconheço

9. Qual o grau máximo de escolaridade da sua mãe?

- Ensino fundamental incompleto
 Ensino fundamental completo
 Ensino médio incompleto
 Ensino médio completo
 Ensino superior incompleto
 Ensino superior completo
 Especialização
 Mestrado
 Doutorado
 Pós-Doutorado
 Desconheço

9. Em relação à cor da pele, você se considera:

- Branco Preto Pardo Amarelo (oriental)
 Vermelho (indígena) Prefiro não declarar