



IMPLICAÇÕES DE UM PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL BASEADO EM *MINDFULNESS* NO BEM-ESTAR E NAS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS DE ESTUDANTES

IMPLICATIONS OF A MINDFULNESS-BASED EMOTIONAL EDUCATION PROGRAM ON THE WELL-BEING AND SOCIOEMOTIONAL COMPETENCES OF STUDENTS

IMPLICACIONES DE UN PROGRAMA DE EDUCACIÓN EMOCIONAL BASADO EN MINDFULNESS EN EL BIENESTAR Y LAS COMPETENCIAS SOCIOEMOCIONALES DE LOS ESTUDIANTES

RESUMO

Objetivo: este estudo analisa as implicações de um programa de educação emocional (PEE) baseado em Mindfulness no bem-estar e no desenvolvimento de competências socioemocionais de estudantes.

Design / metodologia / abordagem: o programa foi implementado no ano de 2021, no contexto da pandemia do Covid-19, e utilizou Mindfulness como base para sua estruturação. A sua operacionalizado ocorreu em oito semanas. Participaram de um estudo quase-experimental 55 estudantes de graduação e pós-graduação. Antes de iniciar o programa e ao final de sua realização, foi aplicado um instrumento de avaliação com escalas envolvendo a saúde mental, as competências socioemocionais e a contribuição do programa no autoconhecimento e bem-estar.

Resultados: os resultados apontaram redução significativa nos níveis de ansiedade, depressão e estresse, melhoria na percepção da satisfação com a saúde e qualidade de vida e aumento nos níveis de desenvolvimento de cinco competências socioemocionais. Também foi possível identificar implicações do programa no bem-estar psicológico dos participantes.

Implicações práticas: a disseminação de programas de educação emocional baseados em Mindfulness pode ser uma alternativa para melhorar o bem-estar dos estudantes em ambientes acadêmicos.

Palavras-chave: *Mindfulness*. Educação Emocional. Bem-estar, Competências Socioemocionais. Estudantes.

 Anielson Barbosa da Silva

Doutor

Universidade Federal da Paraíba - Brasil

anielson@uol.com.br

Submetido em: 21/08/2023

Aprovado em: 06/12/2023

Citar como: Silva, A. B. da (2023). Implicações de um programa de educação emocional baseado em mindfulness no bem-estar e nas competências socioemocionais de estudantes. *Revista Alcance (online)*, 30(2), 54-66. Doi: [https://doi.org/10.14210/alcance.v30n2\(maio/ago\).54-66](https://doi.org/10.14210/alcance.v30n2(maio/ago).54-66)



ABSTRACT

Objective: This study analyzes the implications of a Mindfulness-based emotional education (MBEEP) program on the well-being and development of socioemotional competences of students.



Design/methodology/approach: The program was implemented in the year 2021, within the context of the Covid-19 pandemic, and utilized Mindfulness as the foundation for its structure. It was operationalized over eight weeks. Fifty-five undergraduate and postgraduate students participated in a quasi-experimental study. Before initiating the program and upon its completion, an assessment instrument was administered with scales covering mental health, socioemotional competences, and the program's contribution to self-awareness and well-being.

Results: The findings indicated a significant reduction in levels of anxiety, depression, and stress, an improvement in the perception of satisfaction with health and quality of life, and an increase in the levels of development of five socioemotional competences. It was also possible to identify implications of the program on the psychological well-being of the participants.

Practical implications: The dissemination of Mindfulness-based emotional education programs can be an alternative to enhance the well-being of students in academic environments.

Keywords: Mindfulness. Emotional Education. Well-being. Socioemotional Competences. Students.

RESUMEN

Objetivo: Este estudio analiza las implicaciones de un programa de educación emocional (PEE) basado en Mindfulness en el bienestar y el desarrollo de competencias socioemocionales en estudiantes.

Diseño/metodología/enfoque: El programa se implementó en el año 2021, en el contexto de la pandemia de Covid-19, y utilizó el Mindfulness como base para su estructuración. Se operacionalizó durante ocho semanas. Participaron 55 estudiantes de grado y posgrado en un estudio cuasiexperimental. Antes de iniciar el programa y al finalizarlo, se administró un instrumento de evaluación con escalas que abarcaban la salud mental, las competencias socioemocionales y la contribución del programa en el autoconocimiento y el bienestar.

Resultados: Los hallazgos indicaron una reducción significativa en los niveles de ansiedad, depresión y estrés, una mejora en la percepción de la satisfacción con la salud y la calidad de vida, y un aumento en los niveles de desarrollo de cinco competencias socioemocionales. También fue posible identificar implicaciones del programa en el bienestar psicológico de los participantes.

Implicaciones prácticas: La difusión de programas

de educación emocional basados en Mindfulness puede ser una alternativa para mejorar el bienestar de los estudiantes en entornos académicos.

Palabras clave: Mindfulness. Educación Emocional. Bienestar. Competencias Socioemocionales. Estudiantes.

INTRODUÇÃO

O mundo vivenciou um grande evento disruptivo, que foi a pandemia do Covid-19, que provocou muitos problemas relacionados à saúde mental. Nesse período, foram difundidas muitas práticas baseadas em Mindfulness, que ganharam popularidade pelo potencial de redução de estresse psicológico e ansiedade (Al Ozairi et al. (2023).

Os estudantes universitários vivenciam experiências emocionais no ambiente acadêmico que demandam suporte à saúde mental e a utilização de programas de educação emocional é uma estratégia importante no desenvolvimento de competências socioemocionais, visando auxiliá-los a gerenciar as emoções. Programas baseados em Mindfulness têm sido utilizados mundialmente para redução de ansiedade, depressão e estresse (Bamber & Morpeth, 2019; Dawson et al., 2020; Silva, 2023). Silva (2023) destaca que diante das demandas de estudantes, é crescente o número de universidades que oferecem programas com intervenções baseadas em Mindfulness.

A proposta deste artigo abrange a utilização de Mindfulness como abordagem central no desenvolvimento de um PEE, que ocorreu durante a pandemia da Covid-19, no ano de 2021. O que motivou a escolha da abordagem foi a experiência do autor ao participar de um programa de formação em Mindfulness em uma universidade da Espanha.

Entende-se Mindfulness como a capacidade de prestar atenção de forma consciente, no momento presente e de uma forma não julgadora (Kabat-Zinn, 2009), que também pode ser percebida como um processo cognitivo complexo, denominado de 'modo ser', que se contrapõe ao modo mental pela qual a mente funciona, que é o 'modo fazer' (Demarzo e Campayo, 2015).



Estudos indicam que as práticas de Mindfulness (Gupta et al, 2021) são eficazes para gerir emoções, equilibrar o estresse (Kabat-Zinn, 2009; Mazolla & Rustenhol, 2018) e melhorar a colaboração, levando à resolução construtiva de conflitos (Gupta et al, 2021). As intervenções baseadas em Mindfulness ou atenção plena auxiliam no controle da atenção, da consciência, da não reatividade e pensamentos sem julgamentos, o que geralmente é alcançado por meio de práticas de meditação (Bamber & Morpeth, 2019).

As práticas de Mindfulness trazem benefícios para a saúde física e contribuem na melhoria dos níveis de bem-estar, tanto subjetivo quanto psicológico. Considerando o propósito deste estudo, que envolve a utilização de um PEE baseado em Mindfulness e seus efeitos no bem-estar dos participantes, considera-se a abordagem do bem-estar psicológico mais adequada para a compreensão do fenômeno, uma vez que as práticas de Mindfulness colaboram para a autoaceitação, autonomia, relações positivas com os outros, propósito de vida, domínio do ambiente e crescimento pessoal, que são dimensões do bem-estar psicológico (Siqueira & Padovan, 2008, Machado & Bandeira, 2012)

O objetivo deste artigo é analisar as implicações de um PEE baseado em Mindfulness no bem-estar e no desenvolvimento de competências socioemocionais de estudantes, visando aprimorar o autoconhecimento e o estabelecimento de estratégias para gerenciar as emoções de forma mais efetiva na vida pessoal e nos ambientes acadêmico e profissional.

As principais contribuições do artigo são: revelar o potencial de utilização de Mindfulness em processos de educação emocional; avaliar os efeitos das práticas de Mindfulness no bem-estar e no desenvolvimento de competências socioemocionais de estudantes e; apresentar uma estrutura de referência para implementação de Programas de Educação Emocional baseados em Mindfulness.

APRENDENDO A GERENCIAR AS EMOÇÕES

O contexto da atuação de profissionais no mundo contemporâneo é caracterizado

pela pressão, competitividade e a necessidade de mobilizar um conjunto de competências técnicas, estratégicas, comportamentais, sociais e emocionais, o que torna o ambiente da gestão das organizações mais complexo, uma vez que o trabalho é permeado por experiências emocionais, que quando não são bem gerenciadas provocam transtornos mentais e comportamentais.

A Inteligência Emocional (IE), neste contexto, é determinante para a atuação profissional porque auxilia as pessoas na busca da qualidade de vida, saúde e bem-estar, o que demanda a necessidade de desenvolvê-la e aprender a gerenciá-la ao longo da vida.

Salovey & Mayer (1990) desenvolveram uma perspectiva teórica da inteligência emocional, que abrange quatro habilidades básicas: *perceber* e *compreender* as emoções, *usar* as emoções nos pensamentos e *gerenciar* as emoções. Goleman (2019) destaca que a IE é determinante na eficácia da atuação dos líderes e seus principais componentes envolvem autoconhecimento, autocontrole, motivação, empatia e destreza social.

Uma carreira profissional pode se configurar como uma ocupação emocional, e cada pessoa pode vivenciar emoções diferentes em função das experiências subjetivas e que afetam o comportamento, com implicações para a saúde, o bem-estar e a relação trabalho-vida pessoal. Bar-On (2010) ressalta que a gestão das emoções é uma das contribuições da IE porque traz implicações no desempenho no trabalho, como também no bem-estar e na felicidade.

A inteligência emocional foi definida por Mayer e Salovey (1997) como a capacidade de perceber, compreender e regular reflexivamente as emoções, visando auxiliar e promover melhores emoções e pensamentos.

Como aprendemos a gerenciar as nossas emoções? A aprendizagem socioemocional (ASE) é um campo de estudo e prática que cresceu nos últimos 20 anos (Weissberg et al., 2015) porque apresenta um conteúdo relevante para aqueles que desejam aprender mais sobre a pesquisa e a prática relacionada à ASE. O termo *aprendizagem social e emocional* é um *framework* conceitual que auxilia no reconhecimento e gerenciamento das emoções e desenvolvimento da capacidade



de pensar e se sentir mais competente para realizar atividades importantes, que podem colaborar para o êxito acadêmico e na vida (Zins, Bloodworth, Weissberg & Walberg, 2004).

Um dos programas de aprendizagem socioemocional mais conhecidos é o CASEL (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), um guia que objetiva implementar práticas e políticas para melhorar o desenvolvimento pessoal, promover relacionamentos mais satisfatórios e um trabalho ético e produtivo (Weissberg et al, 2015). As competências socioemocionais básicas do CASEL são: Consciência de si mesmo, autogestão, consciência social, gestão dos relacionamentos e tomada de decisão responsável (CASEL, 2015).

Conley (2015) destaca que o *framework* ASE pode ser aplicado em contextos da educação superior, uma vez que no ambiente profissional a aprendizagem social e emocional se configura como um diferencial para a geração e disseminação do conhecimento, como também no desenvolvimento de competências dos estudantes.

O desenvolvimento de competências socioemocionais (CSE) pode ajudar estudantes a se prepararem para enfrentar a dinâmica do mundo do trabalho competitivo e inovador. Para Zins e Elias (2006), CSE e desempenho profissional estão interligados e integrados e refletir sobre essa relação pode ser determinante para o sucesso na carreira profissional.

O desenvolvimento de competências socioemocionais envolve um conjunto de estratégias, como as propostas por Conley (2015) e indicadas na Figura 1.

Figura 1. Estratégias para o desenvolvimento de Competências Socioemocionais

Estratégias	Caracterização (como desenvolver?)
Intervenções cognitivas comportamentais	Enfatizam a consciência emocional e autogestão das habilidades, tais como monitoramento e modificação da cognição para mudar a maneira como reagimos a mudança emocional e comportamental. Pode-se empregar técnicas ou ferramentas para aumentar a consciência social, relacionamentos e tomada de decisão responsável.

Meditação	Envolvem um conjunto de técnicas de meditação direcionadas para melhorar a consciência emocional e autogestão.
Mindfulness	Intervenções orientadas essencialmente para a consciência emocional e autogestão, mas também focaliza na consciência social e habilidades de relacionamento, por meio de um processo de treinamento da mente para melhorar a consciência, a aceitação, o não julgamento e a compaixão.
Relaxamento	Intervenções orientadas essencialmente para a consciência emocional e estratégias de autogestão planejadas para ensinar os alunos como relaxar, como técnicas de respiração ou uso de imagens guiadas.
Habilidades Sociais	Intervenções orientadas essencialmente para a consciência social e competências de relacionamentos, visando desenvolver a assertividade, comunicação e gestão de conflitos.

Fonte: Elaborado a partir de Conley (2015).

No cenário de formação profissional, estudantes e futuros profissionais se deparam com vários desafios, que são associados à pressão por desempenho, mais demandas, novos papéis, e enfrentam dificuldades para se ajustarem a esse novo contexto. Isso coloca as competências socioemocionais como determinantes para auxiliá-los a ampliar a consciência individual e interpessoal e a navegarem em um terreno repleto de experiências emocionais (Conley, 2015).

Cavalcante (2023, p. 35-36) destaca que estudos revelam “que pessoas com competências socioemocionais e condutas pró-sociais mais desenvolvidas encaram a vida de forma mais positiva em relação a si mesmas”, e são mais persistentes, possuem maior autoestima e comprometimento com as outras pessoas.

Do ponto de vista acadêmico, tem crescido o número de pesquisas utilizando práticas de Mindfulness como base para o desenvolvimento de programas de educação emocional, e muitos estudos ainda estão identificando evidências de sua efetividade na saúde de estudantes (Dawson et al, 2020).



CONTRIBUIÇÃO DE MINDFULNESS NO DESENVOLVIMENTO DE PROGRAMAS DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL

O interesse acadêmico e prático envolvendo o tema Mindfulness tem crescido significativamente nos últimos anos. Do ponto de vista acadêmico, uma busca no Web Of Science em dezembro de 2023 com o termo "Mindfulness" no título revelou 10.519 trabalhos publicados com o tipo de documento (artigos e artigos de revisão). Ao refinar a busca para os últimos cinco anos (2019 a 2023), o resultado indicou 7.801 trabalhos publicados, o que equivale a 74,16% do total. Uma busca com os termos "Mindfulness" no título e "saúde" em todos os campos, revelou que foram publicados 6.601 trabalhos acadêmicos. Esse número indica que 62,73% das publicações envolvendo a temática tem relação com a saúde.

Do ponto de vista prático, observa-se a crescente popularização de programas de Mindfulness. Os mais conhecidos são o MBSR (redução de estresse), MBCT (terapia cognitiva baseada em Mindfulness para depressão) e MSC (autocompaixão). Vários outros programas utilizam esses protocolos com base para a estruturação de um conjunto de práticas formais e informais, visando o bem-estar dos participantes. Machado e Bandeira (2012) identificaram estudos relacionando bem-estar psicológico com inteligência emocional, corroborando com o propósito dos programas de Mindfulness que visam melhorar o nível de desenvolvimento das competências socioemocionais dos participantes.

Viver em harmonia consigo mesmo e com o mundo é um dos desejos relevantes para as pessoas no mundo atual (Kabat-Zinn, 2009), o que envolve um processo de autoconsciência e de autoconhecimento. As pessoas vivem no piloto automático (Teasdale, Williams e Segal, 2016) e têm dificuldade de mudar o modo mental para despertar a consciência para observar de forma aberta, cuidadosa, intencional, não julgadora a sua realidade e desenvolver uma atenção centrada no que está ocorrendo no momento presente (Kabat-Zinn, 2009; Teasdale, Williams e Segal, 2016). Isso é Mindfulness. O termo pode ser traduzido para o português como 'atenção plena' ou consciência plena (Demarzo & Campaio, 2015). As definições de Mindfulness envolvem

alguns aspectos, que foram sistematizados por Demarzo & Campaio (2015) e são indicados na Figura 2, a seguir.

Figura 2. Aspectos associados ao significado de Mindfulness

Aspectos que caracterizam o significado de Mindfulness	Descrição
Capacidade de estar atento	O indivíduo não está atento, sonolento ou indolente, e sim atento e perfeitamente centrado no que está vivendo.
No presente	A pessoa pode estar atenta no passado ou no futuro, mas em um estado de Mindfulness, está centrada no momento presente.
Intencional	Entrar em um estado de Mindfulness é um exercício de vontade, intencional, ao menos no início. Com a prática, o processo tornasse natural e é possível permanecer nesse estado a maior parte do tempo.
Com aceitação	Não se deve julgar, criticar ou ficar insatisfeito com a experiência presente, e sim aceitá-la de uma forma radical. Nesse contexto, aceitação é diferente de resignação ou passividade; o sentido é de abertura e curiosidade não crítica diante de cada experiência.

Fonte: Elaborado a partir de Demarzo & Campaio (2015).

Esses aspectos caracterizam Mindfulness como um estado de consciência plena que pode ser desenvolvido por meio de práticas de meditação formal e informal, que ajudam as pessoas a despertarem de um 'sono' caracterizado por comportamentos inconscientes e automáticos (Kabat-Zinn, 2009).

A atenção plena pode ser efetiva no gerenciamento de tensões emocionais e de estresse e pode contribuir para o desenvolvimento da capacidade de regular as emoções (Mazzola & Rustenhol, 2018). A atenção plena, para Kabat-Zinn (2009, p. 28), "é a arte de viver de forma consciente... de estar em contato com a plenitude de nosso ser por meio de um processo sistemático de auto-observação, auto indagação e ação atenta".

Mazzola & Rustenhol (2018) apresentam cinco facetas da atenção plena que são básicas



para o desenvolvimento de qualquer tipo de programa de intervenção baseado em Mindfulness, são elas: a) concentrar-se na ação que está realizando no momento e dedicar a ela toda a atenção, atuar no aqui e agora; b) ser capaz de descrever sentimentos e experiências, e de comunicar a outras pessoas os próprios sentimentos; c) permanecer sereno em situações conflitivas, não se deixar levar por reações precipitadas; d) aceitar sentimentos, sensações físicas ou ideias sem julgar nem classificá-las por categorias e; e) registrar as sensações e sinais físicos, sentimentos e ideias, perceber seus efeitos sobre a conduta e o estado de ânimo.

A institucionalização de programas de intervenção baseados em Mindfulness podem ajudar as pessoas a se prepararem melhor para enfrentar situações adversas na vida, contribuindo para o desenvolvimento de um estado de consciência plena. Em um estudo realizado com estudantes universitários, Shutte e Malouff (2011) comprovaram a associação entre Mindfulness, inteligência emocional e bem-estar subjetivo. Elevados níveis de Mindfulness foram associados com altos níveis de inteligência emocional, afeto positivo e satisfação com a vida e baixos níveis de afeto negativo, indicando os benefícios de Mindfulness para os estudantes.

METODOLOGIA DA PESQUISA

Trata-se de uma pesquisa, de natureza exploratória e descritiva, realizada com estudantes de graduação e pós-graduação que participaram de um PEE baseado em Mindfulness implementado no ano de 2021, regularmente matriculados em uma Universidade Pública Federal do Brasil.

Caracteriza-se o estudo como quase-experimental (Cozby, 2003) porque os alunos passaram por um programa que teve duração de oito semanas e tiveram seus níveis gerais de saúde mental (ansiedade, depressão e estresse), de competências socioemocionais e percepção do nível de satisfação com a saúde e a qualidade de vida avaliados antes de iniciar o programa e ao final de sua participação.

A amostra da pesquisa é classificada como não probabilística do tipo intencional

e envolveu 41 estudantes de graduação e 14 da pós-graduação, perfazendo um total de 55 participantes. O planejamento da coleta de dados foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa da universidade, por meio do registro CAAE 29901420.4.0000.5188.

O instrumento de coleta de dados envolveu um questionário estruturado com questões sociodemográficas (sexo, idade, estado civil), duas questões do tipo *likert* para avaliação do nível de satisfação com a saúde e avaliação da qualidade de vida, além da utilização de duas escalas já validadas. A justificativa para o uso das escalas é que a DASS-21 foi validada no Brasil e a Escala de Competências Socioemocionais foi a primeira escala sobre o tema desenvolvida no contexto brasileiro. As escalas são descritas a seguir.

a) **Escala DASS – 21** (Vignola & Tucci, 2014): a escala avalia os níveis de ansiedade, depressão e estresse e é composta de 21 itens. Usando uma escala intervalar, que varia de 0 a 3, o respondente avalia o quanto cada afirmação se aplicou a ele ao longo da última semana, sendo 0 = Não se aplicou de maneira alguma e 3 = Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo.

b) **Escala CSE** (Macêdo & Silva, 2020): a escala avalia os níveis de cinco competências socioemocionais – consciência emocional, regulação emocional, consciência social, autodomínio emocional e criatividade emocional, e possui 25 itens. A avaliação é realizada por meio de uma escala intervalar que varia de 0 a 5, sendo 0 = nunca e 5 = sempre.

O processo de análise de dados envolveu a estatística descritiva e não paramétrica e foi utilizado o pacote estatístico SPSS, versão 22.0. A estatística descritiva foi utilizada na análise dos dados sociodemográficos e na identificação da média e do desvio padrão das variáveis das escalas utilizadas para avaliação o estado geral de saúde mental e as competências socioemocionais.

Para avaliar o efeito do programa nos níveis de ansiedade, depressão e estresse e no desenvolvimento de competências socioemocionais, foram realizados testes de diferenças de médias. Inicialmente, foram realizados os testes de normalidade de Kolmogorov-Smirnov e Shapiro-Wilk e



o resultado indicou que os dados não são normais. Desta forma, como o estudo envolve duas amostras relacionadas, uma vez que os estudantes realizaram uma avaliação antes de iniciar o programa e após oito semanas de participação, o teste não paramétrico utilizado foi o de Wilcoxon.

Para avaliar o tamanho do efeito (TE), que consiste na seguinte fórmula $TE = [(media\ após\ 8\ semanas - média\ no\ início\ do\ programa) / desvio\ padrão\ obtido\ no\ início\ do\ programa]$, com o objetivo de classificar a magnitude do efeito da participação no programa. A classificação da magnitude seguiu os parâmetros de Cohen (1988): $\leq 0,20$ (trivial), entre 0,21 e 0,50 (pequeno), entre 0,51 e 0,80 (moderado) e $> 0,80$ (grande).

Além da utilização de escalas, foram indicadas questões abertas e uma delas avaliou a contribuição do programa no autoconhecimento e bem-estar dos participantes. A análise das respostas desta questão seguiu os procedimentos de análise de conteúdo de Bardin (2011). Inicialmente, foram lidas todas as respostas. Em seguida, foram agrupadas em duas categorias: autoconhecimento e bem-estar. Após a categorização, foi analisado o conteúdo das respostas, que foram agrupadas por similaridade e identificado o seu significado. Os resultados da análise são apresentados na seção 7. Antes de apresentar os resultados da pesquisa, na próxima seção é realizada uma caracterização do programa.

CARACTERIZAÇÃO DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL (PEE)

O PEE baseado em Mindfulness tem como objetivo auxiliar os participantes na **busca de autoconhecimento** e de estratégias para gerenciar as suas emoções, e no **desenvolvimento de competências socioemocionais** úteis, tanto no ambiente acadêmico e profissional, quanto na vida pessoal. Os objetivos específicos do programa são: a) auxiliar o desenvolvimento da capacidade de prestar atenção e de lidar com os pensamentos; b) melhorar a capacidade de comunicação e de interação social; c) cultivar a autocompaixão para ampliar a consciência emocional e social; d) reconhecer o papel das emoções no conhecimento de si e na

convivência em sociedade e; e) identificar os níveis de satisfação e de estado geral de saúde mental e de desenvolvimento de competências socioemocionais.

A operacionalização do programa ocorreu durante 08 (oito) semanas. A cada semana, foi realizado um encontro on-line com práticas vivenciais e interativas, com duração de duas horas. Também foram desenvolvidas atividades e práticas realizadas de forma autônoma, disponíveis em uma sala de aula do Google, com previsão de carga horária semanal de duas horas. A carga horária total do programa é de 16 horas.

A estrutura do programa foi desenvolvida a partir de reflexões teóricas e da vivência prática. A delimitação do tema de cada encontro foi definida tomando como referência os programas propostos por Cullen e Brito (2015), Teasdale, Williams e Segal (2016), Neff e Germer (2019) e Demarzo et al. (2020). Além disso, a experiência prática de formação vivenciada na Espanha pelo autor, no curso de experto em Mindfulness na Fundação da Universidade de Valência, como também a participação na formação no protocolo de Mindfulness para autocompaixão, foram essenciais na definição dos temas e das atividades das oito semanas do programa. Os temas abordados em cada uma das oito semanas são apresentados a seguir:

- a) Conhecendo o programa
- b) Despertando a atenção plena
- c) Reconhecendo as emoções básicas
- d) Gerenciando os pensamentos com atenção plena
- e) Cultivando a autocompaixão
- f) Comunicando e se relacionando de forma compassiva
- g) Empatia Compassiva
- h) Cuidando de si e do futuro

Durante todos os encontros, além das atividades práticas indicadas, antes de iniciar as atividades, foram utilizados vídeos do Youtube, geralmente do canal de Tim Janis, para acolher os participantes e levá-los a praticar Mindfulness, por meio da observação dos detalhes dos sons da



natureza e dos movimentos do vento nas plantas e nos animais. O objetivo foi levar os participantes a se conectarem ao momento presente. Em todos os encontros on-line, também foram utilizadas músicas de artistas brasileiros, cujas letras estavam relacionadas à temática abordada na semana, como também frases e poemas para reflexão dos participantes.

Foi criada uma lista de reprodução com mais de 50 músicas de artistas brasileiros com letras que estimulam bons sentimentos e o bem-estar, além de um *podcast* com práticas de meditação formal, poemas e alguns episódios específicos envolvendo Mindfulness, que foram gravados pelo coordenador do programa.

Ao final de cada encontro, os participantes eram orientados sobre as atividades que deveriam realizar durante a semana e convidados a refletirem sobre a experiência a partir da metáfora da mochila, por meio de duas perguntas: O que você deseja colocar na sua mochila neste momento da jornada? O que você deseja retirar da sua mochila neste momento da jornada?

Para cada turma ofertada, foi estruturada uma sala de aula virtual na plataforma da google. Na sala virtual, são disponibilizadas videoaulas com reflexões teórico-práticas baseadas em livros relacionadas ao tema da semana, além de orientações para a realização das atividades práticas semanais, vídeos com informações complementares, referências de livros e alguns serviços de apoio à saúde disponíveis na universidade e na cidade.

Uma prática recorrente durante as oito semanas de operacionalização do programa foi o Diário da Gratidão. Os participantes eram convidados a praticar a gratidão diariamente, por meio de um diário com as seguintes perguntas: como eu me sinto hoje? Que experiências eu vivi e que desejo agradecer? Para responder a segunda pergunta, os participantes eram estimulados a agradecer por três situações/experiências/fatos ocorridos ao longo do dia.

Um estudo realizado por pesquisadores da Universidade de Indiana, nos Estados Unidos, publicado na revista *NeuroImage*, em 2016, sobre os efeitos da gratidão na atividade neural, revelou que uma simples escrita reflexiva sobre a gratidão provocou uma sensibilidade neural,

significativamente maior e duradoura à gratidão, no córtex pré-frontal medial do cérebro dos participantes da pesquisa, após três meses da atividade (Kini et al., 2016). Essa prática foi muito significativa para os participantes do PEE baseado em Mindfulness.

A avaliação do programa ocorreu semanalmente, por meio de um formulário de avaliação estruturado. O objetivo da avaliação foi estimular os participantes a refletirem sobre as práticas com e auxiliá-los a ampliarem sua autopercepção sobre as emoções e sensações, um passo a mais no processo de autoconhecimento. Para subsidiar o preenchimento desse formulário, os participantes receberam um diário da jornada, que consiste em um quadro onde são registradas informações sobre as práticas realizadas, que contém as seguintes questões: Como foi a sua experiência? Como você sentiu seu corpo durante a prática? Que pensamentos passaram por sua mente? Você identificou alguma emoção durante a prática? Em caso afirmativo, descreva essa emoção.

Além disso, antes de iniciar o programa e ao final de sua realização, os participantes respondem a um questionário com o objetivo de avaliar a satisfação e o estado geral de saúde mental, a partir da identificação dos níveis de ansiedade, depressão e estresse, como também os níveis de desenvolvimento de competências socioemocionais e a percepção geral da qualidade de vida. As escalas utilizadas para avaliação do estado geral de saúde mental e de competências socioemocionais foram indicadas na metodologia.

O programa foi implantado no ano de 2021, no contexto da pandemia do Covid-19. Foram ofertadas duas turmas para estudantes, com 141 e inscritos, uma turma para professores com 38 inscritos e uma turma para servidores públicos que atuam na área administrativa, com 26 inscritos. A taxa de conclusão de todas as atividades do programa foi de 35,6% tomando como referência o total de inscritos (205). A operacionalização do programa com vários grupos revelou a sua aderência para vários públicos-alvo. A seguir, são apresentados os resultados da avaliação inicial e após oito semanas do programa com um grupo de 55 estudantes de graduação e pós-graduação.



RESULTADOS DO PROGRAMA

Os estudantes que participaram do programa são, em sua maioria, mulheres (70,9 %), solteiros (65,5 %), com média de idade de 32 anos e com renda mensal de até dois salários-mínimos (54,5%). A Tabela 1, a seguir, apresenta o perfil completo dos participantes.

Tabela 1. Variáveis sociodemográficas

Variável	n	%
Gênero		
- Feminino	39	70,9
- Masculino	15	27,3
- Outro	01	1,8
Estado Civil		
- Solteira (o)	36	65,5
- Casada (o)	14	25,5
- Separada (o)	02	3,6
- União Estável	01	1,8
- Viúva (o)	02	3,6
Renda Familiar		
- Até 2 SM	30	54,5
- Mais de 2 SM e menos de 6 SM	13	26,7
- Mais de 6 SM e menos de 10 SM	07	12,7
- Mais de 10 SM	01	1,8
- Média de idade	32,04 anos	

n = 55 Estudantes; SM = Salário Mínimo

Os participantes também foram questionados sobre como avaliam a sua satisfação com a saúde e uma avaliação de sua qualidade de vida. Os resultados indicados na Tabela 2 revelam que houve um aumento na percepção da saúde de 17,88% no período de oito semanas, e a magnitude do tamanho do efeito é moderada seguindo os parâmetros de Cohen (1988). A percepção da qualidade de vida também obteve um aumento de 10,35%, mas o tamanho do efeito foi pequeno (0,42). O teste de Wilcoxon revelou aumento significativo na satisfação com a saúde ($Z = -3,547$; $P < 0,001$) e qualidade de vida ($Z = -3,547$; $P < 0,003$).

Tabela 2. Satisfação com a Saúde e Qualidade de Vida

Variável	Início do Programa		Após 8 semanas		Resultado após oito semanas (%)	Tamanho do Efeito (TE)	Teste de Wilcoxon	
	M	DP	M	DP			Z	Valor-P
Satisfação com a Saúde	3,02	0,83	3,56	0,94	↑17,88	0,65	-3,547	0,000

Avaliação da Qualidade de Vida	3,38	0,83	3,73	0,71	10,35	0,42	-3,120	0,002
--------------------------------	------	------	------	------	-------	------	--------	-------

n = 55 estudantes

A avaliação dos níveis de ansiedade, depressão e estresse é apresentada na Tabela 3. Os resultados alcançados com a participação no programa foram significativos, uma vez que houve uma melhoria no estado de saúde mental após oito semanas de participação no programa. Os níveis de ansiedade reduziram 31,67% tomando a o escore médio como parâmetro de análise. O teste de Wilcoxon ratifica que há diferenças significativas entre os níveis de ansiedade no início do programa e após oito semanas ($Z = -3,331$; $P < 0,002$). O nível de depressão foi o que apresentou maior redução (33,31%) e os resultados do teste também indicaram diferença significativa no início e ao final do programa ($Z = -3,272$; $P < 0,002$). Os níveis de estresse tiveram uma redução de 23,01%, com resultados também significativos em relação ao teste de diferença de médias ($Z = -3,824$; $P < 0,001$).

Ao analisar o tamanho do efeito, observa-se que variou de -0,38 a -0,46. Apesar da magnitude do efeito ser pequena de acordo com os parâmetros estabelecidos por Cohen (1988), a redução dos níveis de ansiedade, depressão e estresse alcançada é muito significativa, considerando o tempo de oito semanas. Isso comprova os resultados dos estudos que revelam que os benefícios das práticas de Mindfulness são alcançados em dois meses (Cullen & Brito, 2015).

Tabela 3. Níveis de Ansiedade, Depressão e Estresse

Variável	Início do Programa		Após 8 semanas		Resultado após oito semanas (%)	Tamanho do Efeito (TE)	Teste de Wilcoxon	
	M	DP	M	DP			Z	Valor-P
Ansiedade	13,2	11,07	9,02	8,17	31,67	-0,38	-3,331	0,001
Depressão	13,3	11,32	8,87	8,23	33,31	-0,39	-3,272	0,001
Estresse	19,6	9,82	15,09	8,56	23,01	-0,46	-3,824	0,000

n = 55 estudantes

A Tabela 4 apresenta os resultados da avaliação das competências socioemocionais. Observa-se um aumento nos níveis de



competências socioemocionais após 8 semanas de participação no programa, que variou de 14,46% para a criatividade emocional a 7,35% para o autocontrole emocional.

O tamanho do efeito da criatividade emocional foi de 0,49, considerado pequeno, mas muito próximo do efeito moderado ($> 0,51$). O teste de Wilcoxon ratifica que o aumento nos níveis dessa competência socioemocional é significativo ($Z = -4,131$; $P < 0,001$). A criatividade emocional é a capacidade de usar as emoções de forma criativa para solucionar problemas, gerenciar conflitos de forma criativa e criar oportunidade para experimentar emoções positivas (Macêdo & Silva, 2020). Os resultados revelam que o PEE baseado em Mindfulness aumentou essa capacidade dos estudantes ao final do programa.

Tabela 4. Avaliação das Competências Socioemocionais

Variável	Início do Programa		Após 8 semanas		Resultado após oito semanas (%)	Tamanho do Efeito (TE)	Teste de Wilcoxon	
	M	DP	M	DP			Z	Valor-P
Consciência emocional	3,48	0,88	3,84	0,77	↑10,34	0,41	-3,245	0,001
Regulação emocional	3,01	0,93	3,39	0,77	12,62	0,41	-3,285	0,001
Consciência social	3,91	1,00	4,21	0,75	↑7,67	0,30	-2,712	0,007
Autocontrole emocional	3,4	1,02	3,65	0,91	↑7,35	0,25	-2,054	0,040
Criatividade emocional	3,32	0,97	3,80	0,84	↑14,46	0,49	-4,131	0,000

n = 55 estudantes

A regulação emocional, que envolve a capacidade de gerenciar as emoções de forma adequada para manter um desempenho satisfatório em situações de estresse e de pressão, como também de adaptação diante de situações de mudança com flexibilidade (Macêdo & Silva, 2020), apresentou resultados significativos. Observa-se que essa competência tem relação com o estresse, que diminuiu ao final do programa. Isso ratifica que os estudantes melhoraram a sua capacidade de regulação emocional em 12,62% e que esse aumento é significativo, tomando como referência o teste de Wilcoxon ($Z = -3,285$; $P < 0,002$) e o tamanho do efeito (0,42). Lopes & Salovey (2004) ressaltam que habilidades de regulação emocional podem facilitar o controle da atenção, desenvolvimento da motivação intrínseca diante de desafios, melhorando o engajamento intelectual e o estudo.

A consciência emocional também obteve resultados significativos ($Z = -3,245$; $P < 0,001$), com aumento de 10,34% ao final do programa, com um tamanho do efeito pequeno (0,41), mas muito significativo considerando o tempo de duração do programa. A consciência emocional é essencial porque envolve a capacidade de reconhecer e compreender as emoções de si próprio e dos outros (Macêdo & Silva, 2020), o que favorece o desenvolvimento da compaixão, da empatia e auxilia nos processos de tomada de decisão, uma vez que a pessoa adquire mais confiança nas suas escolhas.

Os resultados para a consciência social e o autodomínio emocional apresentaram os menores níveis de desenvolvimento, com 7,67% e 7,35% respectivamente. O teste de Wilcoxon também foi significativo, com níveis de significância abaixo de 0,05. O tamanho do efeito também revelou magnitudes menores que as outras competências socioemocionais.

Macêdo e Silva (2020) consideram que a consciência emocional é essencial na cooperação durante o trabalho em equipe, como também no aumento dos níveis de responsabilidade sobre as ações. Também colabora com o desenvolvimento da empatia e colaboração porque auxilia a perceber e compreender as dificuldades do outro. Já o autodomínio emocional é a capacidade de manter as próprias emoções sob controle, no curto prazo, quando vivencia uma situação de estresse. Como o período de oito semanas é relativamente curto, esse processo de autodomínio provavelmente demanda mais tempo de dedicação às práticas de Mindfulness para que o participante aumente a sua capacidade de autocontrole emocional.

IMPLICAÇÕES DO PROGRAMA DE EDUCAÇÃO EMOCIONAL (PEE) PARA OS ESTUDANTES

A implantação de um PEE pode trazer vários benefícios para os participantes. Para Demarzo e Campayo (2015), a eficácia de Mindfulness já foi comprovada tanto no campo da saúde, quando no âmbito educacional e empresarial. Os resultados apresentados na seção anterior comprovam que a participação no PEE trouxe implicações para o autoconhecimento e bem-estar psicológico dos estudantes.



Os resultados apresentados na figura 3, a seguir, caracteriza a análise do conteúdo das respostas de uma questão aberta indicadas no questionário de avaliação disponibilizado ao final das oito semanas de duração do programa para os participantes. As implicações da participação do programa foram categorizadas em dois grupos: autoconhecimento e bem-estar. Uma análise de conteúdo das respostas possibilitou identificar alguns significados, apresentados a seguir.

Figura 3. Implicações da participação no Programa para o autoconhecimento e bem-estar.

Implicações para o Autoconhecimento	Implicações para o Bem-estar
<ul style="list-style-type: none"> - Perceber a necessidade de parar e viver o momento presente. - Conhecimento das limitações para diminuir a autocoerção. - Reaprender a viver e descobrir coisas novas. - Encontrar um sentido de vida. - Melhorar o modo como leva a vida - Encarar as situações para se sentir melhor. - Reencontrar com a pessoa alegre e de muita esperança que já foi para se sentir em paz e feliz. - Estar mais consciente sobre as experiências de vida, gerando equilíbrio e gratidão. - Consciência de medos e frustrações íntimas. - Maior diligência e respeito por momentos de autocuidado. - Respeitar os limites. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realização de práticas de relaxamento. - Melhoria na qualidade do sono. - Realização de práticas para acalmar nos momentos de angústia. - Aprender a respirar para buscar a calma para reduzir a ansiedade. - Meditar durante crises de ansiedade. - Realização de pausas entre as atividades para controlar o estresse. - Sentir as emoções (positivas e negativas) e aprender a gerenciá-las. - Realizar pequenas ações que resultem em emoções positivas. - Serenar os pensamentos e emoções para ajudar a desenvolver a paciência e a tolerância, auxiliando nos relacionamentos interpessoais.

Em relação ao autoconhecimento, uma análise dos significados revela que as principais implicações estão relacionadas à mudança no estilo de vida, no despertar da consciência sobre medos, limites e frustrações para encontrar equilíbrio e gratidão, como também a busca do autocuidado. Viver o momento presente é um dos objetivos das práticas de Mindfulness. Outro aspecto relacionado ao autoconhecimento é encontrar um propósito para vida, que pode ser representado em palavras como senso de direção e um sentido para a vida.

Uma análise dos benefícios para o bem-estar sugere que o programa melhorou o bem-estar físico e emocional, a partir da realização de práticas de relaxamento, de meditação, de pausas entre atividades, que foram vivenciadas ao longo das oito semanas, e que proporcionaram melhoria

na qualidade do sono, redução da ansiedade, controle do estresse, além de aprender a cultivar emoções positivas e a gerenciar tanto emoções positivas quanto negativas. Outro benefício que proporciona bem-estar está vinculado aos pensamentos, pois o programa ajuda a serená-los, o que colabora no desenvolvimento da paciência e da tolerância no relacionamento com as pessoas.

Esses resultados corroboram com Conley (2015), ao indicar que uma análise de várias intervenções de Mindfulness revelou que após a intervenção houve melhoria nos níveis de depressão, estresse, autopercepção, nos relacionamentos interpessoais e no desenvolvimento de competências socioemocionais. Percebe-se, a partir dos resultados, que os estudantes que participaram do programa apresentaram melhoria nos níveis de bem-estar psicológico.

Considerando o bem-estar psicológico como um construto multidimensional que envolve dimensões que refletem características associadas ao funcionamento psicológico positivo (Machado & Bandeira, 2012), percebe-se que os resultados deste estudo indicam que a participação dos estudantes no PEE baseado em Mindfulness auxiliou na autoaceitação, sobretudo quando destacam que aprenderam a estabelecer limites, busca de autocuidado e maior autoconsciência sobre as emoções.

Fica evidente a contribuição do programa na reflexão dos participantes sobre o propósito de vida, além do crescimento pessoal ao estarem mais abertos a viver experiências adotando comportamentos mais positivos, como por exemplo "encarar a vida para se sentir melhor" ou "reaprender a viver e descobrir coisas novas". As práticas de Mindfulness indicadas na segunda coluna da figura 3 revelam as contribuições do PEE na saúde física e mental, resultados que podem ter colaborado para a redução nos níveis de ansiedade, depressão e estresse indicados na tabela 3.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A valorização da saúde mental e do bem-estar é um dos pilares centrais da educação



emocional. Buscar a sustentabilidade educacional, por meio de ações que auxiliem os estudantes a melhorarem o seu estado geral de saúde física e mental contribui para melhorar o desempenho acadêmico, além de prepará-los para as dificuldades e desafios do mundo do trabalho.

O PEE baseado em Mindfulness foi implementado no contexto da pandemia do Covid-19. Os resultados deste estudo revelam que a educação emocional pode ser um caminho para preparar as pessoas para enfrentar grandes disrupções que poderão viver ao longo da vida.

A redução dos níveis de ansiedade, depressão e estresse foram significativos após dois meses de participação no PEE, o que revela o potencial das práticas de Mindfulness no bem-estar psicológico das pessoas. Também ampliou o desenvolvimento das competências socioemocionais, despertando a consciência, colaborando para a regulação e a criatividade emocional. Os benefícios do programa podem ser permanentes mediante a continuidade da realização das práticas e na busca de estratégias e ações para gerenciar os pensamentos e as emoções. Ao final do programa, também foi possível identificar que, além da melhoria nos níveis de ansiedade, depressão e estresse, os estudantes também identificaram implicações da vivência das práticas formais e informais de Mindfulness em seu autoconhecimento e bem-estar.

Apesar dos resultados do estudo serem promissores e indicarem um potencial de contribuição significativo do programa para o bem-estar, é necessário o desenvolvimento de novas edições e realizar novas análises, pois os resultados envolvem estudantes que participaram de duas primeiras turmas do programa.

Como sugestão para futuros estudos, recomenda-se a disseminação de mais edições do programa para avaliar se os resultados indicados nesse estudo são recorrentes. Também recomenda-se difundir o programa em contextos organizacionais, sobretudo em ambientes laborais caracterizados pela pressão, estresse e elevados níveis de competitividade.

REFERÊNCIAS

- Al Ozairi, A., Alsaeed, D., Al-Ozairi, E., Irshad, M., Crane, R.S., & Almoula, A. (2023) Effectiveness of virtual mindfulness-based interventions on perceived anxiety and depression of physicians during the COVID-19 pandemic: A pre-post experimental study. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 089147. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.1089147>
- Bamber, M.D., & Morpeth, E. (2019). Effects of Mindfulness Meditation on College Student Anxiety: a Meta-Analysis. *Mindfulness*, 10, 203–214. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0965-5>
- Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70.
- Bar-On, R. (2010). Emotional intelligence: an integral part of positive psychology. *South African Journal of Psychology*, 40(1), 54-62.
- Casel - Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (2015). *CASEL Guide: Effective Social and Emotional Learning Programs*. Disponível em: www.casel.org
- Cavalcante, C.C. (2023). *Aprendizagem Socioemocional com metodologias ativas: um guia para educadores*. São Paulo, SaraivaUni.
- Cohen J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. 2. ed. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.
- Conley, C.S. (2015) SEL in higher education. In: Durlak, J.A., Domitrovich, C.E., Weissberg, R.P., & Gullotta, T.P. (eds.). *Handbook of social and emotional learning: research and practice*. The Guilford Press, New York, 197-212.
- Cozby P. C. (2003). *Métodos de Pesquisa em Ciências do Comportamento*. São Paulo: Atlas.
- Cullen, M., & Brito, G. (2015). *Mindfulness y Equilibrio Emocional*. Málaga (ES): Editorial Sirio, 2015.
- Dawson, A.F., Brown, W.D., Anderson, J., Datta, B., Donald, J.N., & et al. (2020). Mindfulness-Based Interventions for University Students: A Systematic Review and Meta- Analysis of Randomised Controlled Trials. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12 (2), 384–410. <https://doi.org/10.1111/aphw.1218>
- Dawson, A.F., Brown, W.W., Anderson, J., Datta, B., & et al. (2020). Mindfulness-Based Interventions



for University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Applied Psychology: Health And Well-Being*, 2020, 12 (2), 384–410. <https://doi.org/10.1111/aphw.12188>

Demarzo, M., Oliveira, D.R., Terzi, A.M., & Campayo, J.G. (2020). *Mindfulness para profissionais de educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal*. São Paulo: Senac.

Demarzo, M., & Campayo, J.G. (2015). *Manual prático de Mindfulness: curiosidade e aceitação*. São Paulo: Palas Athena.

Goleman, D. (2019). *Inteligência emocional - Coleção Harvard: 10 leituras essenciais*. Rio de Janeiro, Sextante.

Gupta, V., Bhattacharya, S., and Gopalan, N. (2021) Emotions, Emotional Intelligence and Conflict Management: A Conceptual Framework to Optimize Soft Skills in the Workplace. In Lepeley, M.T, Beutell, N.J., Abarca, N. and Majluf, N. (Eds.). *Soft Skills for Human Centered Management and Global Sustainability*. New York: Routledge.

Kabat-Zinn, J. (2009). *Mindfulness en la Vida Cotidiana: donde quiera que vayas, ahí estás*. Barcelona (ES): Paidós.

Kini, P., Wong, J., & Mcinnis, et al. (2016). The effects of gratitude expression on neural activity. *NeuroImage*, 128, 1–10.

Lopes, P. N., & Salovey, P. (2004) Toward a Broader Education: Social, Emotional and Practical Skills. In: Zins, J.E., Weissberg, R.P., Wang, M.C., & Walberg, H.J. (eds.), *Building academic success in social and emotional learning: what does the research say?* Teachers College Press, New York, 76-93.

Machado, W. L., & Bandeira, D. R. (2012). Bem-estar psicológico: definição, avaliação e principais correlatos. *Estudos de Psicologia*, 29 (4), 587-595.

Macêdo, J. W. L., & Silva, A. B. (2020). Construção e validação de uma Escala de Competências Socioemocionais no Brasil. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 20(2), 883-890.

Mayer, J.D., & Salovey, P. (1997) What is emotional Intelligence? In Salovey, P., & Sluyter, D. J. *Emotional Development and Emotional Intelligence: educational implications*. (pp. 34). New York: Basic Books.

Mazzola, N., & Rusterholz, B. (2018). *Mindfulness*

para professores. 2. Ed. Henoa (BE): Desclee de Brouwer.

Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, cognition and personality*, 9(3), 185-211.

Schutte, N.S., & Malouff, J.M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 50, 1116–1119.

Silva, M.F.F. (2023). *A Influência do Mindfulness na Criatividade e no Bem-estar no Ensino Superior*. [Dissertação de Mestrado. Universidade da Madeira] <http://hdl.handle.net/10400.13/5111>

Siqueira, M.M.M, & Padovam, V. A. R. (2008). Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24 (2), 201-209.

Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2016). *Manual prático de Mindfulness: um programa de oito semanas para libertar você da depressão, da ansiedade e do estresse emocional*. São Paulo, Pensamento.

Vignola, R. C. B., & Tucci, A. M. (2014). Adaptation and validation of the depression, anxiety and stress scale (DASS) to Brazilian Portuguese. *Journal of affective disorders*, 155, 104-109.

Weissberg, R.P., Durlak, J.A., Domitrovich, C.E., & Gullotta, T.P. (2015) Social and emotional learning: past, present and future. In: Durlak, J.A., Domitrovich, C.E., Weissberg, R.P., & Gullotta, T.P. (eds.), *Handbook of social and emotional learning: research and practice*. The Guilford Press, New York, 3-19.

Zins, J.E., Bloodworth, M.R., Weissberg, R.P., & Walberg, H.J. (2004) The scientific base linking social and emotional learning to school success. In: Zins, J.E., Weissberg, R.P., Wang, M.C., & Walberg, H.J. (eds.), *Building academic success in social and emotional learning: what does the research say?* Teachers College Press, New York, 3-32.

Zins, J.E., Elias, M.J. (2006) Social and emotional learning. In Bear, G.G., & Minke, K.M. (Eds.), *Children's needs III: Development, prevention, and intervention*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists, 1-13.