

Universidade do Vale do Rio dos Sinos
Programa de Pós-Graduação em Psicologia
Mestrado em Psicologia Clínica
Linha de Pesquisa: Processo Saúde-Doença em Contextos Institucionais

Sabrina Rafaeli Lopes Menezes

**Efeitos de um Programa Breve de Mindfulness em bacharéis candidatos a prova
da Ordem dos Advogados do Brasil**

Orientadora:
Prf^a. Dr^a. Ilana Andretta

São Leopoldo, Julho de 2020

Sabrina Rafaeli Lopes Menezes

**Efeitos de um Programa Breve de Mindfulness em bacharéis candidatos a prova
da Ordem dos Advogados do Brasil**

Dissertação apresentada como exigência
parcial para obtenção do título de Mestre
em Psicologia Clínica do Programa de
Pós-Graduação em Psicologia da
Universidade do Vale do Rio dos Sinos -
UNISINOS

Orientadora:
Prof.^a Dr.^a Ilana Andretta

São Leopoldo, julho de 2020

M543e Menezes, Sabrina Rafaeli Lopes.
Efeitos de um programa breve de Mindfulness em
bacharéis candidatos a prova da Ordem dos Advogados do
Brasil / por Sabrina Rafaeli Lopes Menezes. – 2020.
83 f. : il. ; 30 cm.

Dissertação (mestrado) — Universidade do Vale do Rio
dos Sinos, Programa de Pós-Graduação em Psicologia, São
Leopoldo, RS, 2020.

“Orientadora: Dr^a. Ilana Andretta”.

1. Mindfulness. 2. Regulação emocional. 3. Depressão.
4. Ansiedade. 5. Estresse. 6. Autoeficácia. I. Título.

CDU: 159.9:34

Dedico esse trabalho a todos que se
preparam para um grande desafio.

Agradecimentos

A finalização desse trabalho traz consigo a melhor sensação de que o dever foi cumprido. Não existem palavras para expressar a alegria desse momento tão significativo. Foi um investimento pessoal de grande valia, onde o maior desafio foi conciliar as diferentes demandas e papéis do meu dia a dia. Apesar das dificuldades, também foi uma trajetória cheia de felicidade, aprendizado e crescimento.

Não teria conseguido se não houvesse comigo pessoas tão especiais nessa caminhada, então aqui registro os meus profundos agradecimentos:

- As minhas filhas Valentina e Lavínia que na sua inocência de crianças puderam entender o significado do tempo e dedicação a um objetivo;
- Ao meu marido Ricardo que está ao meu lado, incentivando, segurando minha mão e tomando conta da família;
- As minhas afilhadas Luisa e Vitória, sol da minha vida;
- Aos meus pais Aida e Eduardo que sempre foram exemplo de trabalho, esforço e amor pela educação;
- A minha sogra Irene que não só foi uma grande apoiadora, como também contribuiu de inúmeras maneiras para que aqui eu estivesse;
- A minha irmã Patrícia que me inspirou a ingressar nesse projeto;
- As minhas irmãs Camila e Letícia que, mesmo de longe estão sempre perto;
- Para minha prima Adriane pelo carinho, apoio e por ter me aberto as portas de sua instituição;
- A minha admirável Orientadora e grande amiga de longa data Ilana, pela sua postura não só de pretender o meu melhor, mas por acreditar que era possível;
- Ao meu supervisor Roberto por sua dedicação, empenho e paciência para me ouvir;
- Para a Luísa, e sua mágica estatística;

-Aos colegas de grupo do Iceep pela postura de amizade, inovação e colaboração, características principais desse grupo;

- As professoras do PPG, mulheres corajosas para serem pesquisadoras em um país como o nosso;

- As minhas colegas de Mestrado pessoas que levarei para sempre comigo;

- Para FMP em especial ao seu presidente à época Dr David Medina, que ao ouvir a intenção do projeto me encorajou a seguir em frente e acreditar que era possível.

-Para minhas colegas de dia a dia e amigas do NAP da FMP, pelo auxílio e paciência. Vocês são grandes, vocês são as melhores;

- A todos que participaram dos grupos, e a todos que se prepararam para um grande desafio.

O Mestrado é muito mais que uma dissertação, é um dos momentos mais marcantes e de maior aprendizado da vida, além de um enorme desafio! Foi uma honra.

Uma mente agitada faz um travesseiro inquieto

Charlotte Brontë

Sumário

Resumo	13
Abstract	15
Apresentação da Dissertação	17
Artigo I	20
Resumo.....	20
Abstract.....	21
Introdução	20
Método	23
Delineamento	23
Participantes	24
Instrumentos.....	24
Procedimentos Éticos e Coleta de Dados.....	27
Intervenção.....	28
Procedimentos de Análise de Dados.....	29
Resultados	30
Discussão	32
Referências	35
Artigo II	40
Resumo.....	40
Abstract.....	41
Introdução	42
Método	46
Delineamento	46
Participantes	46
Instrumentos.....	47
Procedimentos Éticos e Coleta de Dados.....	49

Intervenção.....	50
Procedimentos de Análise de Dados.....	51
Resultados	52
Discussão	55
Referências	60
Considerações Finais	65
Referências da Dissertação	67
Apêndices	69
Apêndice A – Questionário de Dados Sociodemográficos.....	69
Apêndice B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)	72
Apêndice C – Programa breve de Mindfulness	73
Anexos	75
Anexo A – Escala para Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21).....	75
Anexo B – Escala Filadélfia de <i>Mindfulness</i> (PMS)	77
Anexo C – Escala de Dificuldades na Regulação emocional (DERS-36).....	79
Anexo D – Escala de Autoeficácia Acadêmica de Estudantes do Ensino Superior ..	81

Lista de Tabelas

Tabela 1 - Média e Desvio Padrão, Pré e Pós Intervenção para as Escalas Regulação Emocional, Mindfulness e Autoeficácia.....	32
Tabela 2 - Caracterização sócio-demográfica e profissional	47
Tabela 3 - Coeficiente de correlação de Pearson da escala PMS em comparação as escalas DERS 36 e DASS 21, nas avaliações pré e pós intervenção	53
Tabela 4 - Modelos de Regressão Linear Simples para predizer as escalas DERS 36 e DASS 21 através escala PMS, nas avaliações pré e pós intervenção	54

Lista de Figuras

Figura 1 - Fluxograma de adesão dos participantes.....	28
--	----

Lista de abreviaturas

FGV – Fundação Getúlio Vargas

MFS – Mindfulness

OAB - Ordem dos Advogados do Brasil

TCLE – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

UNISINOS – Universidade do Vale do Rio dos Sinos

Efeitos de um Programa Breve de *Mindfulness* em bacharéis candidatos a Exame da Ordem dos Advogados do Brasil

Resumo

Ações de promoção de saúde mental sempre foram foco de pesquisa em diferentes contextos, sendo que as ações baseadas em *Mindfulness* (*Mfs*) tem se mostrado uma potente ferramenta de intervenção nesse sentido. Esta dissertação analisou os efeitos de uma intervenção breve baseada em *Mfs* em candidatos ao Exame da Ordem dos Advogados do Brasil. A periodicidade da intervenção foi semanal, com o total de seis encontros e contou, na sua finalização com 42 participantes. O Artigo 1 de delineamento pré experimental, correlacional e medidas pré e pós teste avaliou os efeitos da intervenção nas dimensões de *Mfs*, dificuldades de Regulação Emocional e Autoeficácia. Os resultados revelaram-se significativos com diferenças no T1 e T2 nas dimensões Awareness, dificuldades do impulso, dificuldades de estratégias e autoeficácia acadêmica. Já o segundo artigo, de delineamento pré experimental, explicativo e correlacional avaliou o poder de explicação dos níveis de *Mfs* nos tempos pré e pós intervenção nas dimensões das dificuldades de regulação emocional e nos níveis de depressão, ansiedade e estresse. A regressão linear demonstrou alteração no poder de explicação da dimensão Aceitação no pré-teste em Impulso, Não aceitação, ansiedade e estresse e no pós teste em todas as dificuldades de regulação emocional e nas dimensões depressão e estresse. Já o Awareness apresenta poder de explicação no pré e pós teste nas dimensões consciência e clareza. Pode-se concluir a importância de um programa breve de *Mfs* como importante para promoção de saúde nesse contexto de preparação para exame da OAB. Recomenda-se para futuras pesquisas a utilização de grupo controle, follow-up e avaliação do desfecho aprovação.

Palavras-chave: *Mindfulness*; regulação emocional; depressão; ansiedade; estresse; autoeficácia.

Effets of a Brief Mindfulness Program on bachelor candidates for the Brazilian Bar Association Exam

Abstract

Mental health promotion actions have always been the focus of research in different contexts, and mindfulness-based actions (Mfs) have proven to be a powerful intervention tool in this instance. This dissertation analyzed the effects of a brief intervention based on Mfs in candidates for the Examination of the Brazilian Bar Association. The frequency of the intervention was weekly, with a total of six meetings and counted, in its completion with 42 participants. Article 1 of pre-experimental, correlational and pre- and post-test design, evaluated the effects of the intervention on the dimensions of Mfs, difficulties in Emotional Regulation and Self-Efficacy. The results were significant with differences in T1 and T2 in the Dimensions Awareness, impulse difficulties, strategy difficulties and academic self-efficacy. The second article, with a pre-experimental, explanatory and correlational design, evaluated the power of explanation of Mfs levels in the pre- and post-intervention times in the dimensions of emotional regulation difficulties and in the levels of depression, anxiety and stress. Linear regression demonstrated changes in the power of explanation of the Dimension Acceptance in the pre-test in Impulse, Non-acceptance, anxiety and stress and in the post-test in all difficulties of emotional regulation and in the dimensions depression and stress. Awareness, on the other hand, has the power of explanation in the pre and post test in the dimensions consciousness and clarity. The importance of a brief program of Mfs can be concluded as important for health promotion in this context of preparation for the OAB examination. It is

recommended for future research the use of control group, follow-up and evaluation of the approval outcome.

Keywords: Mindfulness; emotional regulation; depression; anxiety; stress; self-efficacy.

Apresentação da Dissertação

Mindfulness (Mfs) pode ser descrito como a consciência momento a momento quando voltamos a nossa atenção ao propósito do tempo presente com aceitação e sem julgamento, com qualidades particulares de consciência e atenção (Kabat-Zinn, 2003). As práticas desta abordagem são exercícios adaptados da tradição budista, com mais de 2.500 anos de história, objetivando a consciência e a aceitação da experiência como ela é. Estas práticas, que não têm caráter religioso, foram trazidas para o contexto científico por Jon Kabat-Zinn, que desenvolveu um programa adaptado para o ocidente, inicialmente para pacientes com dor crônica. O *Mfs* tem trazido benefícios em três principais áreas: a melhoria da capacidade de atenção, maior regulação da emoção e aprimoramento da autoconsciência (Hervás, Cebolla, & Soler, 2016).

A busca da aceitação da experiência como um todo, sendo ela positiva, negativa ou neutra gerando menor reatividade ao momento presente é uma postura cultivada dentro das abordagens de *Mfs* (Germer, Siegel & Fulton, 2016). Uma revisão seletiva da literatura de Lima e Sene (2017) apresenta o *Mfs* como um propulsor de mudanças psicofisiológicas significativas e de percepção dos acontecimentos vivenciados. Essa posição tende a diminuir a ansiedade e aumentar os afetos positivos. Além disso, o estudo cita *Mfs* como um método eficaz não farmacológico com bom potencial de prevenção de transtornos emocionais. As intervenções baseadas em *Mfs* têm sido consideradas como parte das terapias contextuais da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) (Hervás et al., 2016).

Mfs é um termo polissêmico, podendo designar diferentes fenômenos. Uma de suas facetas se refere a um estado psicológico caracterizado pelo componente *Awareness*, compreendido como “estar consciente”, com sentido de auto-observação discernindo os próprios pensamentos e emoções frente aos estressores cotidianos, as relações

interpessoais e as relações com seu contexto (Demarzo & Garcia-Campayo,2017). Outro importante conceito operacional das abordagens de *Mfs* é a Aceitação, que difere de uma postura de resignação ou passividade frente as experiências, mas sim um desejo de observar as coisas como elas são. Essa postura antecede a ação apropriada para o momento de vida, independente da vivência (Kabat-Zinn, 2013).

A pesquisa tem apresentado resultados promissores com intervenções breves baseadas em *Mfs*. O estudo de Carpena e Menezes (2018) avaliou o efeito de uma intervenção de seis encontros, resultando em redução dos níveis gerais de estresse e aumento das habilidades de *Mfs* em uma população universitária. Bonilla-Silva e Padilla-Infanzón(2015) realizaram uma intervenção de oito semanas de *Mfs* em estudantes porto-riquenhos, com reuniões de grupo semanais e práticas meditativas diárias. As medidas pré e pós-testes apontam para uma diminuição da ansiedade e estresse acadêmico, além de aumento dos níveis de *Mfs*, afeto semanal positivo, auto aceitação e propósito de vida.

A intenção inicial dessa pesquisa foi avaliar o quanto uma intervenção baseada em *Mfs* poderia auxiliar na preparação para o enfrentamento de uma situação de prova. Objetiva averiguar os possíveis efeitos dessa intervenção em relação aos níveis de *Mfs*, a regulação emocional e a autoeficácia em bacharéis de Direito que prestarão o Exame da Ordem dos Advogados do Brasil. Esta pesquisa também buscou avaliar o poder explicativo e correlacional das duas dimensões de *Mfs* (*Awareness* e Aceitação) sobre as dimensões de depressão, ansiedade, estresse e dificuldades de regulação emocional além de alterações do poder de predição no pré e pós teste.

O Exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) consiste em uma avaliação obrigatória de inclusão em órgão de classe para exercício da profissão (Fundação Getúlio Vargas - FGV, 2016). O embrião do atual Exame da OAB data de 1996, sendo que desde 2009 é realizado o exame unificado no Brasil. Acontecem no país três edições anuais do

exame, cada uma dividida em duas etapas: prova objetiva e, para os aprovados, prova prático profissional. Em 1/10/2013 o Conselho Federal da Ordem, no provimento N° 156/2013, valida a possibilidade ao candidato que não lograr aprovação na segunda etapa, reutilizar a aprovação na prova objetiva no exame subsequente (OAB, 2014). Contudo, os índices de reprovação são altos e giram em torno de 80% (Camargo, D'Oliveira & D'Oliveira, 2012).

Esse número alto de reprovação instiga dúvidas sobre as razões desse desempenho e a necessidade de melhor compreensão do período de preparação para esse concurso (José, 2012). Aspectos relacionados a vida acadêmica podem explicar parcialmente a prevalência de transtornos mentais na população de estudantes e o impacto no desempenho desses (Ariño, & Bardagi, 2018).

Desenvolver programas direcionados para o público em situação de teste de desempenho intelectual apresenta enorme relevância e pode instrumentalizar os estudantes a lidarem melhor com suas questões que possam atrapalhar sua performance. Além disso, promover saúde mental e servir como um programa de suporte. Essa pesquisa visa colaborar com esse contexto tão desafiador, que acaba atualmente tendo foco somente em preparação técnica, sendo que, um bom preparo emocional pode contribuir significativamente para o desempenho.

Artigo I

Efeitos de um Programa Breve de Mindfulness sobre a regulação emocional, níveis de *Mindfulness* e a autoeficácia em candidatos ao Exame da OAB

Resumo

As intervenções baseadas em *Mindfulness* (*Mfs*) tem mostrado resultados promissores em diversas populações. Esse estudo analisou o efeito de um programa breve de *Mfs* em relação as dificuldades de regulação emocional, os níveis de *Mfs* e a autoeficácia em bacharéis de direito candidatos ao Exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). A intervenção ocorreu com a periodicidade semanal, sendo composta por seis encontros com 42 participantes no total que tinham como objetivo a preparação para o Exame. Essa pesquisa é quantitativa, pré-experimental, com medidas comparativas no pré e pós teste. As mudanças comparando o T1 ao T2 foram estatisticamente significativas em relação as dimensões de “Awareness”, dificuldade no Impulso, dificuldades em Estratégias e “autoeficácia acadêmica”. A partir dos resultados, pode-se pensar que este programa de Intervenção é promissor em auxiliar os bacharéis de direito para enfrentar tão grande desafio, pois o principal objetivo foi a de instrumentalização emocional podendo contribuir para o desempenho em situações de teste.

Palavras-Chave: Intervenção em *Mindfulness*; regulação emocional; autoeficácia acadêmica.

Effects of a Brief Mindfulness Program on emotional regulation, mindfulness levels and self-efficacy in candidates for the OAB Exam

Abstract

Mindfulness-based interventions (Mfs) have shown promising results in several populations. This study analyzed the effect of a brief Mindfulness program in relation to emotional regulation difficulties, Mfs levels and self-efficacy in law graduates candidates for the Brazilian Bar Association Examination (OAB). The intervention occurred with weekly periodicity, consisting of six meetings with 42 participants in total that aimed to prepare for the Exam. This research is quantitative, pre-experimental, with comparative measurements in the pre and post test. The changes comparing T1 to T2 were statistically significant in relation to the dimensions of "Awareness", difficulty in Impulse, difficulties in Strategies and "academic self-efficacy". From the results, it can be thought that this intervention program is promising in assisting law graduates to face such a great challenge, because the main objective was emotional instrumentalization and can contribute to performance in test situations.

Keywords: Intervention in Mindfulness, Emotional Regulation, academic self-efficacy.

Introdução

A trajetória do ensino jurídico no Brasil garante o título de país com o maior número de formações em Direito no mundo, segundo dados da Fundação Getúlio Vargas (FGV, 2016). Com isso, o Exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) é estabelecido como um balizador do desempenho do indivíduo, além de uma obrigatoriedade para inscrição no órgão de classe e exercício da profissão (FGV, 2016).

A aplicação do Exame da OAB, desde 2009, é realizada de maneira unificada em todo país, com três edições anuais. A prova é composta por duas etapas, na qual a primeira é objetiva, onde para aprovação o candidato necessita acertar 50% das questões. Os aprovados em primeira fase estão habilitados a submeter à segunda etapa do Exame, constituída por uma prova prático-profissional, composta de questões práticas e uma peça profissional.

O Exame da OAB é considerado uma avaliação externa e de caráter educacional onde já se sugerem mudanças para que possa efetivamente medir as condições dos bacharéis em termos de conhecimento para prática advocatícia (Sampaio & Oliveira, 2017). Loricchio e Leite (2012) apresentam um estudo que relaciona as crenças de autoeficácia e níveis de ansiedade e estresse com nível de aprovação no Exame da OAB. O fato é que a aprovação nesse exame é considerada baixa, menos de 30% dos inscritos na primeira etapa (OAB, 2018). A prova pode ser considerada um evento estressor na vida dos bacharéis, dependendo de suas crenças e organização de suas expectativas, exigindo um investimento psíquico na interpretação desse evento (José, Vivian, José, & de Souza, 2015).

Uma possibilidade que a ciência psicológica tem apresentado são as práticas contemplativas também chamadas de práticas concentração ou atenção plena, como um treino sistemático da regulação da atenção e emoção. A regulação da atenção é

determinada pela capacidade de iniciar, direcionar e sustentar processos na consciência do momento vivido, desengajando a atenção de distrações e de processos auto reflexivos (Carpena & Menezes 2018).

Jon Kabat-Zinn introduz o conceito de *Mindfulness (Mfs)* onde, enquanto a vivência acontece o indivíduo pode assumir uma postura de prestar atenção intencionalmente e sem julgamento (1990). As práticas baseadas em *Mfs* são exercícios adaptados da tradição budista, com mais de 2.500 anos de história, objetivando a consciência momento a momento, além da aceitação da experiência como ela é. O *Mfs* tem trazido benefícios em três principais áreas: a melhoria da capacidade de atenção, maior regulação da emoção e aprimoramento da autoconsciência (Hervás, et al., 2016).

Cardaciotto, Herbert, Forman, Moitra e Farrow (2008) introduzem ao conceito psicológico de *Mfs* a aferição de duas dimensões: “*Awareness*” e “Aceitação”. Desta forma, consideram como definição operacional dois componentes principais: a atenção para o momento presente e uma atitude de aceitação, curiosidade e abertura para a experiência (Silveira, Castro, & Gomes, 2012). O conceito de *Awareness* melhor caracteriza *Mfs* do que “atenção”, pois é uma forma de consciência de monitoramento contínuo de todos os eventos, sem privilégios de aspectos específicos da experiência. Já a Aceitação refere-se à vivência das experiências internas ou externas de forma não julgadora, livre de crenças ou interpretações. Esse conceito reconecta o *Mfs* com a tradição budista de desapego como forma de interromper o sofrimento (Silveira et al., 2012).

Níveis mais elevados de *Mfs* tendem a estar relacionados com consciência de pensamentos ruminativos e das emoções, percebendo a possibilidade de respostas mais adequadas e assim um funcionamento emocional mais saudável levando a manutenção da saúde mental. Dessa maneira pode-se estabelecer uma trajetória de mudança nos

pensamentos como consequência da metaconsciência das estratégias de regulação emocional (Caldeira, 2019). Corroborando que a regulação da emoção evidenciada através das práticas de *Mfs* diminuem a reatividade a experiência, favorecendo o bem-estar e desempenho (Germer et al, 2016).

O conhecimento e a compreensão das emoções vivenciadas, mesmo que negativas estabelecem aspectos da regulação emocional. Uma conceitualização de regulação emocional pode ser dividida em quatro dimensões: consciência e compreensão das emoções, aceitação, controle de comportamentos impulsivos, ação vinculada ao objetivo (em vivências de emoções negativas) e estratégias de regulação que atendam às exigências da situação (Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha & Dias Paulo, 2010). A maneira como os indivíduos respondem as demandas ambientais, experimenta e expressa emoções sintetizam a definição de regulação emocional (Hafner, Pepping & Wertheim, 2018).

Os teóricos cognitivos sociais têm demonstrado relações da regulação das emoções com o papel das crenças de autoeficácia. As crenças sobre a capacidade de lidar com emoções negativas assim como crenças de experimentar e expressar emoções positivas relacionam-se com as crenças de autoeficácia (Paba Barbosa et al, 2017). O estudo realizado por Sousa e Silva Nunes (2013) com 204 universitários encontrou como um de seus resultados relação positiva entre confiança nas próprias capacidades em relação a questões de estudo e carreira.

Bandura (1997) conceitua a autoeficácia como um conjunto de crenças sobre a capacidade de organizar e executar ações. Bons níveis de autoeficácia se relacionam com estratégias cognitivas funcionais e baixas medidas com estratégias desadaptativas (Dominguez-Lara & Sánchez-Carreño, 2017). Uma situação aversiva pode ser mais estressante proporcionalmente a crença na ineficácia pessoal em administrá-la, sendo

assim, a crença de autoeficácia pode ser determinante em níveis de autoconfiança e ansiedade relacionados ao desempenho em tarefas (Loricchio & Leite, 2012).

A pesquisa tem se voltado cada vez mais ao estudo de programas de *Mfs*. Um ensaio clínico realizado por Yangüe, Sánchez-Rodrigues, Manãs, Gómez-Becerra, e Franco (2016), realizou uma intervenção de oito semanas com redução de medidas de sensibilidade e sintomas ansiedade no grupo experimental em comparação com o grupo de controle. Já Cuevas-Toro, Días-Batanero, Delgado-Rico, & Vélez-Toral (2017) realizaram uma intervenção de sete semanas com acadêmicos de primeiro semestre de educação social apresentando como resultado mais relevante o aumento no nível de satisfação com a vida.

O presente estudo buscou avaliar os efeitos de um programa breve de *Mfs* para bacharéis de direito em preparação para o Exame da OAB. Normalmente o foco de preparação para o enfrentamento de uma situação de prova dá-se em termos técnicos, considerado pouco os fatores emocionais que possam interferir no sucesso de realizar uma tarefa desafiadora. O objetivo dessa pesquisa é avaliar uma possibilidade de instrumentalizar os bacharéis do ponto de vista emocional pois, já vem sendo sinalizado em diferentes estudos o quanto a submissão a esse exame especificamente pode ser estressante e adoecedora para essa população.

Método

Delineamento

É um estudo de abordagem quantitativa com delineamento correlacional e pré-experimental com medida pré e pós-teste e sem grupo controle (Sampieri, Collado, & Lucio, 2013).

Participantes

Inicialmente se inscreveram e participaram do primeiro encontro 72 candidatos interessados em preparação para o Exame da Ordem dos Advogados do Brasil. Após os critérios de inclusão, finalizaram a intervenção 42 participantes, os quais estiveram presentes no mínimo de quatro encontros e preencheram os instrumentos pré e pós teste.

A amostra é descrita da seguinte maneira: os participantes apresentavam idade mediana de 23 anos (1º-3º quartil: 22 – 28,5), sendo que a maior parte dos alunos concentrou idades até 28,5 anos. Predominou o sexo feminino, 78,6% (n=33). A maior parte declarou estado civil solteiro(a), 83,3% (n=35), bem como, informaram não ter filhos, 85,7% (n=36). O fato de residir com mais de uma pessoa, foi confirmado por 62,5% (n=25). A concentração da renda familiar ocorreu na faixa de mais de 4 salários mínimos, 54,8% (n=23).

Pouco mais da metade da amostra avaliou as atividades ligadas ao lazer como satisfatória, 54,8% (n=23). A realização de atividades com meditação, yoga, pilates, relaxamento, entre outras, foi confirmada por 31,0% (n=13) dos casos. Sobre as informações de cunho acadêmico, aproximadamente a metade da amostra, 51,4% (n=19) estão cursando entre o 9º e 10º semestre. A rotina de estudo foi confirmada por 52,4% (n=22) dos alunos; A não realização de curso específico para o Exame da Ordem alcançou 92,9% (n=39) dos alunos; assim como, a grande maioria, não havia nunca prestado o Exame, 90,5% (n=38).

Instrumentos

Questionário de Dados Sociodemográficos

Elaborado para o estudo, busca identificar dados da amostra tais como idade, sexo, filhos, renda familiar, relações familiares, familiaridade com práticas de lazer e meditativas, informações de cunho acadêmico entre outros.

Escala Filadélfia de Mindfulness (PMS)

A PMS consiste em uma escala Likert de cinco pontos e 20 itens, originalmente dividido em duas dimensões: Aceitação e *Awareness*. Nesse Instrumento a dimensão “*Awareness*” amplia o conceito de Atenção e passa a compreender o escopo experiencial, com monitoramento contínuo dos eventos Internos e externos. Já a “Aceitação” é a condução do momento presente, livre de defesas, crenças ou julgamentos (Silveira, Castro & Gomes, 2012). A versão brasileira utilizada neste estudo foi adaptada por Silveira, Castro e Gomes (2012) e as dimensões apresentaram índices de consistência interna de 0,859 e 0,816. No estudo, a escala *Mindfulness* identificou-se confiabilidade aceitável em ambas dimensões: *Awareness* ($\alpha_C = 0,607$) e Aceitação ($\alpha_C = 0,736$).

Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS 36)

Foi utilizada a validação de Coutinho et al. (2010) que avalia os níveis típicos de dificuldades de regulação emocional entre os indivíduos em seis domínios:” Não Aceitação” – das respostas emocionais “Objetivos” - incapacidade de se engajar em comportamentos direcionados por objetivos quando experimentando emoções negativas, “Impulsos” dificuldades em controlar comportamentos impulsivos quando experimentam emoções, “Estratégias”- acesso limitado a estratégias de regulação emocional que são percebidos como eficazes, “Consciência”- falta de consciência emocional e “Clareza” falta de clareza emocional. A DERS contém 36 itens classificados em uma escala de cinco pontos: um (quase nunca se aplica a mim) até cinco (quase sempre se aplica a mim). Esse instrumento foi escolhido por ter alta consistência interna ($\alpha=0,93$), boa confiabilidade teste-reteste ($r_s = 0,88$) e construção adequada. No estudo a DSR 36 apresentou confiabilidade mínima de 0,702 (α_C) para a dimensão “Objetivos”, enquanto que a máxima alcançou 0,915 (α_C) na dimensão “Não Aceitação”. Em relação as demais

dimensões da regulação emocional, as estimativas para a confiabilidade permaneceram na classificação satisfatória: Impulso ($\alpha_C = 0,775$); Consciência ($\alpha_C = 0,798$); Estratégias ($\alpha_C = 0,767$); e Clareza ($\alpha_C = 0,721$).

Escala de Autoeficácia na Formação Superior

Foi utilizada a escala de Guerreiro-Casanova e Polydoro (2010), um instrumento de autorrelato que objetiva identificar a autoeficácia de estudantes. A escala é composta por 34 itens, em formato Likert de 1 (pouco capaz) a 10 (muito capaz). A solução fatorial indicou a existência de cinco fatores dimensões: (1) Autoeficácia acadêmica, ($\alpha=0,88$) (2) avalia a percepção dos estudantes sobre a confiança na capacidade de aprender, demonstrar e aplicar o conteúdo do curso. Autoeficácia na regulação da formação, ($\alpha=0,87$) reflete a percepção na confiança, na própria capacidade de estabelecer metas, fazer escolhas, planejar e autorregular suas ações no processo de formação e desenvolvimento de carreira.; (3) Autoeficácia em ações proativas ($\alpha=0,85$) Identificação da confiança percebida na capacidade de aproveitar as oportunidades de formação, atualizar os conhecimentos e promover melhorias institucionais.; (4) Autoeficácia na interação social ($\alpha=0,80$) avalia a percepção dos estudantes sobre a confiança na capacidade de relacionar-se com os colegas e professores com fins acadêmicos e sociais; (5) Autoeficácia na gestão acadêmica ($\alpha=0,80$) confiança percebida na capacidade de envolver-se, planejar e cumprir prazos em relação as atividades acadêmicas. Com essa estrutura, a escala proposta apresentou consistência interna entendida como favorável ($\alpha=0,94$).

No estudo as dimensões com confiabilidade aceitável foram Interação Social ($\alpha_C = 0,677$), e Gestão Acadêmica ($\alpha_C = 0,657$), enquanto que, estimativas de confiabilidade

satisfatória ocorreram na Acadêmica ($\alpha C = 0,858$), Regulação da Formação ($\alpha C = 0,898$) e Ações proativas ($\alpha C = 0,797$)

Procedimentos Éticos e Coleta de Dados

A aplicação de um Programa Breve de *Mfs* em candidatos ao Exame de Ordem foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade do Vale dos Sinos (Nº 3080231) conforme preceitos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. Ambas Universidades envolvidas concederam anuência para aplicação da intervenção, incluindo como atividade de extensão. Além disso participaram ativamente na divulgação e realização das inscrições para os alunos através de seus canais de comunicação. Todos os participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

No primeiro semestre de 2019 foi realizada a intervenção em dois grupos simultâneos de Porto Alegre. No segundo semestre de 2019 foi realizado dois grupos simultâneos em Porto Alegre e dois outros em Farroupilha. A amostra final do estudo contou com 42 participantes distribuídos como o fluxograma 1 de adesão dos participantes.

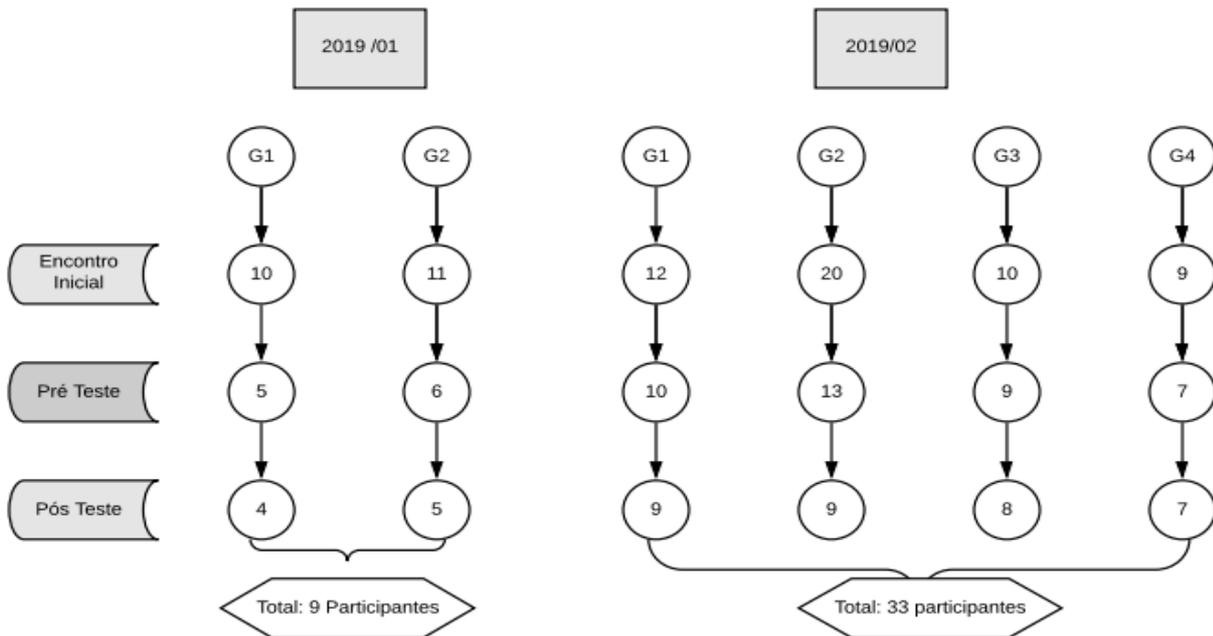


Figura 1 - Fluxograma de adesão dos participantes

Intervenção

A Intervenção foi composta por cinco encontros em grupo em torno de uma hora e um encontro individual após a segunda semana. As atividades em grupo dividiam-se em uma parte de Psicoeducação sobre temas pertinentes a organização das rotinas de estudo, estratégias de realização do Exame, incidência de matérias e um momento dedicado a *Mindfulness*, teórico e/ou prático. As técnicas de *Mindfulness* utilizadas na intervenção foram adaptações do livro “Atenção Plena: Como encontrar a paz em um mundo frenético” de Williams e Penman (2015).

O primeiro encontro dedicou-se a psicoeducar sobre os fundamentos do *Mfs*, e sobre como organizar uma rotina de estudos para o Exame de Ordem. Houve também a experiência de um a atividade de meditação. Nesse momento foi explicada a adesão a pesquisa e a distribuição do Temo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e entrega

dos instrumentos de T1: DERS 36, PMS, Escala de autoeficácia na formação superior e questionário sócio demográfico. Excetuando o questionário sócio demográfico todos os demais instrumentos foram aplicados novamente no sexto encontro (T2).

O segundo encontro foi dedicado para avaliação de práticas da semana e ao conceito de voltar para o foco sem julgamento ou autocritica. No momento do grupo foi realizada uma atividade de comer consciente, além de observações sobre a estruturação da rotina de estudos. Nesse momento os participantes realizaram a entrega dos instrumentos preenchidos. O terceiro encontro foi um agendamento individual, visando avaliar a rotina de estudos e a proximidade com as práticas de *Mfs*. No quarto encontro centrou-se no conceito de piloto automático e estratégias para realização do Exame de Ordem. O quinto encontro trata de autojulgamento e autocritica. No sexto encontro foram transmitidas posturas *Mfs* para o dia a dia e preenchidos os instrumentos pertinentes ao tempo dois. Entre os encontros os participantes recebiam matérias específicas sobre *Mfs* e áudios de meditação. Maior detalhamento da Intervenção no Anexo.

Procedimentos de Análise de Dados

A apresentação dos resultados ocorreu pela estatística descritiva - distribuição absoluta e relativa (n - %), bem como, pelas medidas de tendência central e de variabilidade, com o estudo da distribuição de dados das variáveis contínuas pelo teste de Shapiro Wilk. Os dados foram analisados no programa Statistical Package for Social Sciences versão 25.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, USA, 2018) para Windows, sendo que, para critérios de decisão estatística adotou-se o nível de significância de 5%.

A comparação dos escores das escalas entre as avaliações pré e pós intervenção ocorreu pelos testes t-Student (para dados pareados) e Wilcoxon, quando a distribuição

de dados se mostrou assimétrico. A avaliação do impacto da intervenção observado nas medidas ao final do estudo (pós teste), bem como sobre a avaliação basal (Pré), foram calculadas através da estimativa do tamanho do efeito - TDE (effect size) pelo do d de Cohen, com o seguinte critério de classificação: $< 0,199$ = efeito insignificante; $0,20-0,49$ = efeito pequeno; $0,50 - 0,79$ = efeito médio; $0,80 - 1,29$ = efeito grande e $>1,30$ = efeito muito grande (Cohen, 1988).

Resultados

A intervenção breve baseada em Mindfulness se propôs aumentar os níveis *Mfs* e autoeficácia, além de diminuir as medidas de dificuldades de regulação emocional (Tabela 1). As mudanças significativas comparando o T1 ao T2 deram-se em relação as dimensões de “Awareness”, “Impulso”, “Estratégias” e “autoeficácia acadêmica”.

Considerando os níveis de *Mfs*, a diferença significativa ficou a cargo do fator *Awareness* ($p=0,014$), apontando para um aumento representativo da média na avaliação pós teste ($27,59\pm 4,79$), quando comparada a estimativa na avaliação pré teste ($25,65\pm 5,27$). Quanto ao impacto da intervenção sobre o fator *Awareness* o tamanho de efeito este foi classificado como de magnitude pequena (Tamanho de Efeito = $0,385$). Sobre o fator Aceitação as variações observadas entre as médias nas duas avaliações não se mostraram representativas ($p=0,144$).

Já as dificuldades de regulação emocional, apresentaram resultados estatisticamente significativo para o fator Impulso ($p=0,030$), indicando uma redução representativa da média no pós teste ($12,36\pm 4,64$) em comparação a avaliação inicial ($13,63\pm 5,44$). No fator Estratégias ($p=0,013$) novamente identificou-se uma redução significativa da média na avaliação pós ($17,29\pm 6,48$) em relação aos dados iniciais ($19,32\pm 7,86$). Nos dois fatores onde houve evidência de diferenças significativas, as

estimativas do tamanho de efeito foram definidas como de magnitude pequena [0,20-0,49], tanto no fator Impulso (Tamanho de efeito = 0,247) quanto no Estratégia (Tamanho de Efeito = 0,282).

Os demais fatores da escala regulação emocional, não apresentaram diferenças estatisticamente significativas entre as médias, quando comparados entre as avaliações pré e pós teste. No entanto, cabe chamar-se atenção, para o fato de que, embora não tenham ocorridos resultados significativos, as estimativas para o tamanho de efeito se mostraram de pequena magnitude (0,20-0,49), exceto no fator Clareza ($< 0,19$ = efeito insignificante). Quando foi analisado o escore total para a escala de regulação emocional, não foi detectada diferença significativa ($p=0,064$) na comparação entre as avaliações Pré ($92,61 \pm 23,83$) e Pós ($87,93 \pm 20,87$) intervenção. No entanto, como a significância obtida foi classificada como limítrofe ($0,05 < p < 0,010$), podemos acreditar que, houve uma tendência de que média para a dificuldade de regulação emocional geral diminuiu ao final da intervenção, onde o efeito desta redução foi estimado como pequeno.

No que se refere a escala de Autoeficácia, verificou-se que para o fator Academia ($p=0,005$) a média na avaliação pós teste ($8,26 \pm 0,93$) mostrou-se significativamente mais elevada que a estimativa da avaliação pré ($7,89 \pm 1,06$), onde a magnitude do efeito para a intervenção foi classificada como pequena (Tamanho de Efeito = 0,368). Os demais fatores da escala de auto eficácia não apresentaram diferenças significativas, no entanto, chama-se atenção para o fator Gestão acadêmica, onde na comparação das médias entre as avaliações pré ($8,27 \pm 1,14$) e pós ($8,55 \pm 0,91$) intervenção foi detectada significância limítrofe ($0,05 < p \leq 0,100$), sugerindo que, a média na avaliação pós pode estar se mostrando mais elevada.

Tabela 1
 Média e Desvio Padrão, Pré e Pós Intervenção para as Escalas Regulação Emocional, Mindfulness e Autoeficácia

Escalas	Avaliações no tempo						p	d de Cohen ^A
	Pré			Pós				
	Média	Desvio padrão	Mediana	Média	Desvio padrão	Mediana		
Dificuldades de regulação emocional								
Geral	92,61	23,83	93,0	87,93	20,87	87,0	0,064	0,209
Não Aceitação	15,15	6,95	15,00	13,73	6,45	13,00	0,165§	0,211
Objetivos	17,22	4,46	17,00	16,32	3,94	16,00	0,101§	0,215
Impulso	13,63	5,44	12,50	12,39	4,64	11,50	0,030§	0,247
Consciência	16,12	4,57	16,55	17,15	4,63	17,00	0,101§	0,223
Estratégias	19,32	7,86	18,50	17,29	6,48	16,00	0,013§	0,282
Clareza	11,17	3,36	11,05	11,32	2,97	11,00	0,767§	0,047
Mindfulness								
Awareness	25,65	5,27	26,00	27,59	4,79	27,00	0,014§	0,385
Aceitação	15,43	6,72	15,0	16,8	5,73	16,5	0,144	0,221
Autoeficácia								
Acadêmica	7,89	1,06	7,89	8,26	0,93	8,33	0,005§	0,368
Regulação Formação	7,90	2,77	7,50	7,90	1,12	8,00	0,993§	0,002
Ações Proativas	7,39	1,27	7,57	7,69	2,13	7,50	0,325§	0,176
Interações Sociais	7,63	1,29	7,71	7,65	1,33	7,79	0,897§	0,014
Gestão Acadêmica	8,27	1,14	8,50	8,55	0,91	8,75	0,057§	0,271

Nota. § Teste t-Student para dados pareados

¥ Teste de Wilcoxon

A: Estimativa do Tamanho do efeito D Cohen.

Discussão

A Intervenção mostrou-se adequada aos objetivos propostos, contribuindo para mudanças em algumas variáveis analisadas. Observa-se aumento na dimensão de “*Awareness*” sinalizando maior compreensão do escopo da experiência vivida, favorecendo o monitoramento dos eventos internos e externos. Em consonância também se observa aprimoramento nas dimensões de “Impulso” e “Estratégias” além de uma tendência a diminuição geral das dificuldades de regulação emocional.

A percepção, a expressão e a compreensão das emoções conceituam a regulação emocional. De maneira complementar a regulação emocional também pode ser responsável pela forma em que o sujeito influencia as situações, os processos psicológicos

e a expressão dos comportamentos em que as emoções são desencadeadas (Ferreira de Melo Castron & Haas Bueno, Dantas Ricarte, Souza Gaião & Albuquerque, 2017). Nesse entendimento faz sentido que o aumento da observação da experiência, entendendo as emoções envolvidas frente a uma situação considerada um grande desafio aconteça em conjunto com a ampliação dos mecanismos internos para lidar com a emoção.

Laura Andrés, Stelzer, Canet Juric, Introzzi, Rodríguez-Carvajal e Navarro Guzmán (2017) salientam o importante papel da regulação emocional como o balizador do curso de uma emoção, através do monitoramento, avaliação e modificação da mesma com o intuito de cumprir alguma demanda do contexto. Pontua ainda a correlação da habilidade de reconhecer a emoção com o desempenho acadêmico, pois o reconhecimento pode ser compreendido como o primeiro passo para a regulação emocional. Demandas de longo prazo como adquirir novos conhecimentos ou realizar tarefas difíceis que se prolongam no tempo exigem tolerar as ansiedades e frustrações que podem ser geradas.

A intervenção também apresentou resultado significativo na dimensão acadêmica da escala de autoeficácia. A autoeficácia acadêmica esta sobremaneira associada aos processos motivacionais e relacionada com o desempenho (Iaochite, Costa Filho, Matos, & Sachimbombo, 2016). Os treinamentos de *Mfs* apresentam crescentes evidências de melhora em aspectos da atenção, do funcionamento executivo (inclusive memória de trabalho), além disso, tende a ascender o desempenho cognitivo (Kral, Imhoff-Smith, Dean, Grupe, Adluru, Patsenko, & Davidson, 2019).

Uma intervenção realizada por Gonzáles, et al (2018) com 84 crianças do Ensino Básico na Colômbia, mostra efeitos de técnicas de *Mfs* em memória de trabalho, como por exemplo a redução da dispersão mental, representando um potencial auxílio em contextos educativos e clínicos. A revisão de literatura realizada por Leal e Pimenta (2018) reforça a hipótese que programas de intervenção baseados em *Mfs* implica na

diminuição do cansaço emocional e ampliação da ligação com tarefas acadêmicas, concluindo que essas intervenções são de extrema importância em populações estudantis.

O estudo Spindler Rodriguez, Carlotto & Gonçalves Câmara, (2017). relaciona o papel mediador da autoeficácia entre exigências emocionais e síndrome de Burnout, explicado pela relação positiva entre autoeficácia e o sentimento de realização e bem-estar. Tarefas difíceis (como o Exame da OAB) tendem a ser entendidos como desafios a serem alcançados por pessoas que acreditam na sua capacidade.

Esse estudo apresenta algumas limitações que podem ser implementadas em replicações futuras. Sugere-se utilização da intervenção com grupo controle, teste de follow up, diferenças regionais e análise do desfecho aprovação no Exame da OAB (não possível nesse estudo), além de aplicação de medidas que não se centrem em autorrelato como, por exemplo, fisiológicas.

Tatton (2016) aponta resultados promissores na adaptação de protocolos de Mfs baseados em intervenção nos contextos escolares, aproximando de resultados encontrados em contextos de saúde. O autor também salienta a importância da pesquisa empírica de Mfs no Brasil. Esse estudo pretende contribuir com esse cenário, visto ter sido realizado com indivíduos ainda na graduação ou que recentemente colaram grau, necessitando de melhor preparação para superar o grande desafio imposto pela realização do Exame da OAB.

Referências

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Caldeira, M. Z. P. S. (2019). *Mindfulness disposicional e regulação emocional nos adolescentes* (Doctoral dissertation).
- Cardaciotto, L., Herbert, J. D., Forman, E. M., Moitras, E., & Farrow, V. (2008). The assessment of present-moment awareness and acceptance: the Philadelphia Mindfulness Scale. *Assessment*, *15*(2), 224-223. <http://doi.org/10.1177/1073191107311467>.
- Carpena, Marina Xavier, & Menezes, Carolina Baptista. (2018). Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, *34*, e3441. Epub June 07, 2018. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>
- Cohen, Jacob. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Coutinho, J., Ribeiro E., Ferreirinha R., & Dias, Paulo. (2010). Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry*, *37*(4), 145-151. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000400001>
- Cuevas-Toro, A. M., Díaz-Batanero, C., Delgado-Rico, E., & Vélez-Toral, M. (2017). Incorporación del mindfulness en el aula: un estudio piloto con estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, *16*(4).
- Dominguez-Lara, S. A., & Sánchez-Carreño, K. L. (2017). Uso de estrategias cognitivas de regulación emocional ante la desaprobación de un examen: el rol de la autoeficacia

académica en estudiantes universitarios. *Psychologia*, 11(2), 99.

<https://doi.org/10.21500/19002386.2716>

Ferreira de Melo Castro, Angélica Maria, & Haas Bueno, José Maurício, & Dantas Ricarte, Mirela, & Souza Gaião e Albuquerque, Emily (2017). Validade discriminante entre regulação emocional e resiliência. *Avaliação Psicológica*, 16(2),241-248. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3350/335053541016>

Fundação Getúlio Vargas [FGV]. (2016). *Exame da Ordem em Números*, vol III. Retrieved from <https://fgvprojetos.fgv.br/publicacao/exame-de-ordem-em-numeros-vol3>

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2016). *Mindfulness e psicoterapia*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed.

González-Nieves, S., Fernández-Morales, F. H., & Duarte, J. E. (2018). Efecto Del Entrenamiento De Memoria De Trabajo Y Mindfulness en La Capacidad De Memoria De Trabajo Y El Desempeño Matemático en Niños De Segundo Grado. *Revista Mexicana de Investigación Educativa*, 23(78), 841–859.

Guerreiro-Casanova, D. C., & Polydoro, S. A. J. (2011). Autoeficácia na formação superior: percepções durante o primeiro ano de graduação. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 31(1), 50-65. <https://dx.doi.org/10.1590/S1414-98932011000100006>

Hafner, N., Pepping, C. A., & Wertheim, E. H. (2018). Dispositional mindfulness, rejection sensitivity, and behavioural responses to rejection: The role of emotion regulation. *Australian Journal of Psychology*. doi:10.1111/ajpy.12224

Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>

- Iaochite, R. T., Costa Filho, R. A. D., Matos, M. D. M., & Sachimbombo, K. M. C. (2016). Autoeficácia no campo educacional: revisão das publicações em periódicos brasileiros. *Psicologia Escolar e Educacional*, 20(1), 45-54.
- José, L. H. A., Vivian, A. G., José, F. E. M., & de Souza, F. P. (2015). Ansiedade, estresse, sintomas de TDAH e desempenho em candidatos no exame da Ordem dos Advogados do Brasil/RS. *Aletheia*, (47-48).
- Kabat-Zinn, J. 1990. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta, 460 p
- Kral, T. R. A., Imhoff-Smith, T., Dean, D. C., Grupe, D., Adluru, N., Patsenko, E., Mumford, J. A., Goldman, R., Rosenkranz, M. A., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness-Based Stress Reduction-related changes in posterior cingulate resting brain connectivity. *Social Cognitive And Affective Neuroscience*, 14(7), 777–787. <https://doi.org/10.1093/scan/nsz050>
- Laura Andrés, M., Stelzer, F., Canet Juric, L., Introzzi, I., Rodríguez-Carvajal, R., & Navarro Guzmán, J. I. (2017). Regulación Emocional Y Desempeño Académico: Revisión Sistemática De Sus Relaciones Empíricas. *Psicologia em Estudo*, 22(3), 299–311. <https://doi.org/10.4025/psicoestud.v22i3.34360>
- Leal, A. B., & Pimenta, F. (2018). Intervenções mindfulness e redução de burnout em estudantes universitários: Revisão de literatura. In *12º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 53-59). ISPA-Instituto Universitário.
- Loricchio, T. M. B., & Leite, J. R. (2012). Estresse, ansiedade, crenças de autoeficácia e o desempenho dos bacharéis em Direito. *Avaliação Psicológica*, 11(1), 37-47. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712012000100005&lng=pt&tlng=pt

- Ordem dos Advogados do Brasil [OAB]. (2018). *Notícias/Pesquisa*. Retrieved from <https://www.oab.org.br/noticias/pesquisa?pagina=1&argumento=resultado%20exame%20de%20ordem>
- Paba Barbosa, C., Rodríguez de Avila, U., Paba Argote, Z., Gómez Plata, M., Barrero Toncel, V., & Santodomingo, A. C. (2017). Correlação entre autoeficácia emocional regulatória, depressão e ruminação em jovens do ensino médio de escolas públicas de Colômbia.
- de Sampaio, A. L. T., & de Oliveira, F. D. C. R. (2017). Exames da Ordem dos advogados do Brasil–OAB: Análise do Risco de falhas. *Id on line revista multidisciplinar e de psicologia*, 10(33), 330-336.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., & Lucio, M. P. B. (2013). *Metodologia de pesquisa*. 5. ed. Porto Alegre: AMGH.
- Silveira, Amanda da Costa da, Castro, Thiago Gomes de, & Gomes, William Barbosa. (2012). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, 17(2), 215-223. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000200005>
- Sousa, H., Bardagi, M. P., & da Silva Nunes, C. H. S. (2013). Autoeficácia na formação superior e vivências de universitários cotistas e não cotistas. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 12(2), 253-261.
- Spiendler Rodriguez, S. Y., Sandra Carlotto, M., & Gonçalves Câmara, S. (2017). Impacto da regulação de emoções no trabalho sobre as dimensões de Burnout em psicólogos: O papel moderador da autoeficácia. *Análise Psicológica*, 35(2), 191–201. <https://doi.org/10.14417/ap.1147>

Tatton-Ramos, T. P., Simões, R. A. G., Niquice, F. L. A., Bizarro, L., & Russel, T. A. (2016). Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. *Temas em Psicologia, 24*(4), 1375-1388.

Williams, M. & Penman, D. (2015) *Atenção Plena: como encontrar a paz em um mundo frenético*. Rio de Janeiro: Sextante.

Yagüe, L., Sánchez-rodríguez, A. I., Mañas, I., Gómez-becerra, I., & Franco, C. (2016). Reducción de los síntomas de ansiedad y sensibilidad a la ansiedad mediante la aplicación de un programa de meditación mindfulness. *Psychology, Society & Education, 8*(1), 23–37.

Artigo II

Influência dos níveis de Mindfulness nas dimensões da regulação emocional, depressão, ansiedade e estresse em um Programa Breve de Intervenção em candidatos ao Exame da OAB

Resumo

As intervenções baseadas em Mindfulness (*Mfs*) tem se mostrado uma potente ferramenta de promoção de saúde. Esse estudo analisou o quanto as de duas dimensões de *Mfs* (*Awareness* e Aceitação) podem influenciar nas dimensões da escala de dificuldades de regulação emocional e na escala de depressão ansiedade e estresse. Foi realizada uma Intervenção de seis encontros com candidatos ao Exame da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB) com a finalização de 42 participantes. Essa pesquisa é quantitativa, correlacional e explicativa. A regressão linear apresentou poder de explicação entre as dimensões *Awareness* com as dimensões Consciência e Clareza da regulação emocional no pré e pós intervenção. Já a dimensão Aceitação se correlaciona com Estratégias, Não aceitação e Impulso no pré teste, sendo que no pós a Aceitação apresenta poder de explicação em todas as dimensão de regulação emocional. Também se aponta para um crescimento significativo entre o poder de explicação da Aceitação e o total geral da escala de regulação emocional. A correlação com a Depressão, Ansiedade e o Estresse também ficou à cargo da Aceitação, destacando o acréscimo do poder de explicação no pós teste sobre o Estresse. Com base nesses resultados pode-se incrementar a preparação para uma situação de prova também do ponto de vista emocional, através do cultivo de níveis de *Mfs*.

Palavras-Chave: Mindfulness; regulação emocional; depressão; ansiedade;estresse.

Abstract

Mindfulness-based interventions (Mfs) have proven to be a powerful health promotion tool. This study analyzed how the two-dimensional Mfs (Awareness and Acceptance) can influence the dimensions of the emotional regulation difficulty scale and the anxiety and stress depression scale. A six-meeting intervention was held with candidates for the Brazilian Bar Association Examination (OAB) with the completion of 42 participants. This research is quantitative, correlational and explanatory. Linear regression showed power of explanation between the Dimensions Awareness with the dimensions Awareness and Clarity of emotional regulation in the pre and post intervention. The Acceptance dimension correlates with Strategies, Non-acceptance and Impulse in the pre-test, and in the post acceptance it has the power of explanation in all dimensions of emotional regulation. It also points to a significant growth between the power of explanation of Acceptance and the general total of the emotional regulation scale. The correlation with Depression, Anxiety and Stress was also in charge of Acceptance, highlighting the increase in the power of explanation in the stress post. Based on these results, preparation for a test situation can also be increased from an emotional point of view, through the cultivation of levels of Mfs.

Keywords: Mindfulness; emotional regulation; depression; anxiety; stress.

Introdução

Mindfulness (Mfs) pode ser compreendido como a conscientização que desponta quando direcionamos a atenção ao presente sem críticas ou julgamentos. Acrescenta-se a isso o treino da capacidade de auto regulação e controle da atenção, auxiliando na promoção de comportamentos mais assertivos, minimizando as distorções dos pensamentos. Distorções essas que podem resultar em respostas emocionais e comportamentais automáticas e reativas associadas ao sofrimento. (Kabat-Zinn 2003). A prática de *Mfs* desenvolve maior conexão entre mente e corpo, refina a capacidade de reconhecer a experiência como um todo buscando uma atitude amigável e de compaixão (Tang, Yang, Leve & Harold, 2012). O cultivo de uma postura de *Mfs* é fundamentalmente alcançado através de práticas meditativas, com seu âmago nas práticas budistas (Silva, 2019)

Operacionalmente *Mfs* pode ser baseado em dois componentes importantes: *Awareness* e Aceitação. O conceito de *Awareness* nesse contexto é entendido como o monitoramento dos eventos internos e externos, contemplando o escopo da experiência em sua totalidade, sem privilegiar determinados aspectos. Já Aceitação diz respeito a forma como se conduz o momento presente. É a experiência vivida livre de defesas, crenças ou julgamentos (Silveira, Castro & Gomes, 2012). As práticas de *Mfs* reconhecem que emoções não devem ser controladas ou suprimidas e sim toleradas e experimentadas (Leahy, Tirch & Napolitano, 2013).

As pesquisas envolvendo *Mfs* tem destacado o papel dessas práticas, tanto em grupos clínicos como não clínicos, conectando-se com a regulação emocional (RE), verificando impactos positivos na saúde e qualidade de vida dos participantes (Gervasio, Sancineto, Nunes, Demarzo, Bianchi, Kotzias, & Cunha 2018). Grupos de praticantes tem demonstrado diminuição de estados de humor negativo e diminuição de pensamentos e

comportamentos ruminantes e distrativos. Também se verifica a redução da reatividade emocional, inclusive afetando os aspectos fisiológicos de emoções, destacando a influência positiva de *Mfs* nas emoções (Hölzel, Lazar, Gard, Schuman-Olivier, Vago & Ott, 2011).

A regulação emocional (RE) trata da forma como o sujeito influencia suas emoções e como as experiencia e expressa. Se tem ampliado o estudo da RE pela relação desse construto com as perturbações psicológicas (Coutinho, Ribeiro, Ferreirinha & Dias, 2010). Coutinho et al (2010) conceitualiza as dificuldades de RE em seis dimensões: acesso limitado às estratégias de RE, não aceitação de respostas emocionais, falta de consciência emocional, dificuldade de controle de impulsos, dificuldade de agir de acordo com objetivos e falta de clareza emocional.

A RE inclui as estratégias de enfrentamento do indivíduo para lidar com emoções intensificadas, sejam adaptativa ou não (Leahy, 2013). O estudo de Garnefski e Kraaij (2007) encontrou uma associação inversa, significativa entre sintomas de ansiedade e depressão e as estratégias de regulação da emoção (Coutinho et al, 2010). A ansiedade, a depressão e o estresse, mesmo sendo fenômenos distintos, apresentam características em comum que incluem os afetos negativos, o sofrimento emocional e alterações fisiológicas formando um modelo tripartido (Vignola & Tucci, 2014).

Atualmente se tem observado níveis aumentados de depressão, ansiedade e estresse na população normativa, com diversas causas associadas como desencadeadores desses quadros, como ritmo de vida, falta de suporte social, acúmulo de atividades, aumento das demandas psicológicas, entre outros (Bonafé, Carvalho & Campos, 2016). Clark e Watson propõem um modelo tripartido, onde sintomas específicos de depressão e ansiedade são agrupados separadamente e unindo num único outro fator os sintomas associados de ambas condições -estresse - (Martins, Silva, Maroco, & Campos, 2019).

A ansiedade pode ser conceituada como um vago e desagradável sentimento de apreensão ou medo oriundos da antecipação de perigos, comparando experiências anteriores com percepções de contextos atuais. Já a depressão, é uma desordem emocional associada a uma gama de emoções, não apresentando uma específica, relacionada a um sentimento de desesperança. Define-se estresse como um estado emocional que varia de acordo com uma avaliação da experiência compreendida como ameaçadora, danosa ou desafiadora (Vignola & Tucci, 2014).

Os construtos citados acima tem relação com o desempenho, por exemplo, certo nível de ansiedade pode ser útil, funcional e até mesmo necessário para viabilizar a ação. A ansiedade pode ser entendida também como uma reação natural, quando induz a prevenção e diminuição de efeitos de situações consideradas intimidantes (Reis, Miranda & Freitas, 2017). Contudo, após certos limites, estes níveis de ansiedade geram desconfortos, e, no contexto de teste, queda de desempenho (Casari et al., 2014).

O estudo de Dias (2014) apresenta a relação entre ansiedade e estresse acadêmico, sendo observada nas seguintes dimensões: exigências da vida acadêmica, pressões avaliativas e pressões parentais. Foi estudada uma amostra de 187 universitários, encontrando correlações positivas, sendo que o aumento da ansiedade gera episódios de estresse acadêmico, repercutindo significativamente no desempenho. Também apresenta relação entre os sintomas depressivos e desempenho demonstrando prejuízos na performance e nos relacionamentos sociais. Observa-se também a existência de 15 a 25% de adoecimento psíquico ao longo da graduação (Dias, 2014).

Existem vários estressores ao longo da formação, mas as situações de teste podem se configurar como uma das principais fontes neste contexto (Casari et al., 2014). O estudo realizado Loricchio & Leite (2012) sinaliza que a perspectiva da habilitação profissional é um fator de estresse para candidatos ao Exame da Ordem dos Advogados

do Brasil (OAB). Os achados desse estudo demonstram que 65,2% dos aprovados e 75% dos reprovados encontravam-se em alguma fase de estresse. O mesmo estudo aponta expressiva aprovação entre os participantes com menor grau de ansiedade, além da relação de estresse e ansiedade com pior desempenho na prova.

O Exame de Ordem é enfrentado pelos bacharéis de Direito visando a admissão na entidade da classe, representando um forte agente estressor para essa população (Loricchio & Leite, 2012). Desde 2009 o Exame é realizado de maneira unificada em todo o Brasil, sendo os índices nacionais de aprovação considerados baixos (OAB, 2018).

Atualmente sugere-se que as intervenções baseadas em *Mfs* podem se constituir numa poderosa estratégia para otimizar desempenho. Embora em outro contexto, o estudo de Carraça, Serpa, Rosado e Palmi, (2018) verificou alterações em desempenho, níveis de *Mfs*, flexibilidade psicológica em atletas de futebol profissional após a aplicação de um programa de oito semanas. O estudo piloto randomizado de Garcia-Rubio, Luna, Castillo e Rodríguez-Carvajal (2016) examinou a eficácia de uma breve intervenção em *Mfs* de quatro sessões em alunos do ensino fundamental, verificando que o desempenho acadêmico no grupo experimental foi mantido, enquanto observou-se uma diminuição no grupo controle.

Araújo (2018) realizou um estudo de um programa de três dias consecutivos de práticas de *Mfs*, encontrando como resultado no grupo experimental: a redução da ansiedade, do estresse percebido e de afetos negativos. Os níveis de *Mfs* como moderadores em microeventos, bem-estar e desempenho foi estudado por Santos (2019). Nesse estudo foi observado que pessoas mais atentas e conscientes apresentam melhor adaptação ao dia-a-dia, mesmo após eventos negativos além de influenciar diretamente nas emoções.

As intervenções baseadas em *Mfs* tem sido bastante pesquisadas atualmente. Contudo pode-se ampliar esse estudo verificando o relacionamento dos níveis de *Mfs* em outros construtos e possíveis alterações no poder de explicação entre eles após a aplicação de intervenções. A importância da compreensão dessa relação pode favorecer a prevenção de saúde emocional pois, conhecendo essas correlações podemos desenvolver programas mais direcionados e assertivos. Verificar essas alterações em uma população que enfrentará um enorme desafio pode complementar a preparação para esse tipo de situação de teste, superando somente a preparação teórica e utilizando o equilíbrio emocional como fator positivo em provas de desempenho.

Método

Delineamento

O presente estudo é pré experimental de abordagem descritiva, analítica e correlacional e tem por objetivo compreender a associação e o poder de explicação dos níveis de *Mfs* nas dificuldades de regulação emocional, depressão, ansiedade e estresse.

Participantes

Inicialmente se inscreveram para participar desse estudo 72 candidatos interessados em preparar-se para o Exame da OAB. Os critérios de inclusão estabelecidos foram: participação em quatro encontros, e preencher os instrumentos pré e pós teste. Após a análise foram considerados 42 sujeitos para pesquisa. A amostra pode ser descrita conforme a Tabela 2.

Tabela 2
Caracterização sócio-demográfica e profissional

Variáveis	Total Amostra (n=42) *	
	n	%
Sexo		
Feminino	33	78,6
Masculino	9	21,4
Idade (anos) ^A		
Média±desvio padrão (Amplitude)	28,3±11,8 (20 – 69)	
Mediana (1º-3º quartil)	23,0 (22,0 – 28,5)	
Estado civil		
Solteiro	35	83,3
Casado / União estável	7	16,6
Tem filhos		
Sim	6	14,3
Não	36	85,7
Renda familiar		
Entre 2 e 3 salários	8	19,0
Entre 3 e 4 salários	6	14,3
Mais de 4 salários mínimo	23	54,8
Não soube responder/Sem rendimento	5	11,9
Avaliação da atividade de lazer		
Muito satisfatória	6	14,3
Satisfatória	23	54,8
Insatisfatória	8	19,0
Nem satisfatória nem insatisfatória	5	11,9
Realização de atividades como: meditação, yoga, pilates, relaxamento ou similar		
Sim	13	31,0
Não	29	69,0
Processo de adoecimento físico mental		
Sim	16	38,1
Não	26	61,9

A: Distribuição assimétrica (Shapiro Wilk – Estatística do teste = 0,313; $p < 0,001$)

Instrumentos

Questionário de Dados Sócio Demográficos

Elaborado para o estudo, busca identificar a amostra em termos de idade, sexo, estado civil, renda familiar, atividades de lazer, práticas meditativas, adoecimento prévios entre outros.

Escala Filadélfia de Mindfulness (PMS)

Essa é uma escala Likert de cinco pontos e 20 itens, dividida nas dimensões Aceitação e *Awareness*. Aqui, o conceito de “Awareness” compreende o escopo experiencial, com monitoramento dos eventos internos e externos. Por sua vez a “Aceitação” conduta de manter-se no momento presente, livre de defesas, crenças ou julgamentos (Silveira, Castro e Gomes, 2012). A versão brasileira utilizada neste estudo foi adaptada por Silveira, Castro e Gomes (2012) e as dimensões apresentaram índices de consistência interna de 0,859 e 0,816. No estudo, a escala PMS identificou-se confiabilidade aceitável em ambas dimensões: Awareness ($\alpha_C = 0,607$) e Aceitação ($\alpha_C = 0,736$).

Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (DERS 36)

Essa escala de autorrelato avalia os níveis típicos de dificuldades de regulação emocional. A versão utilizada de Coutinho et al. (2010) é compartimentada em seis domínios: “Não Aceitação” de emoções negativas, “Objetivos” – quando tomado de emoções negativas, apresenta incapacidade de se engajar em comportamentos direcionados por objetivos, “Impulso”- controle pobre de impulso na vigência de emoções negativas, “Estratégias”- estratégias limitadas de regulação emocional que são percebidos como eficazes, “Consciência”- falta de consciência emocional e “Clareza” falta de clareza emocional.

A DERS 36 contém 36 itens classificados em uma escala de cinco pontos: um (quase nunca se aplica a mim) até cinco (quase sempre se aplica a mim). Esse instrumento foi escolhido por ter alta consistência interna ($\alpha=0,93$), boa confiabilidade teste-reteste ($r_s = 0,88$) e construção adequada. No estudo a DESR 36 apresentou confiabilidade mínima de 0,702 (α_C) para a dimensão “Objetivos”, enquanto que a máxima alcançou

0,915 (α_C) na dimensão “Não Aceitação”. Em relação as demais dimensões da regulação emocional, as estimativas para a confiabilidade permaneceram na classificação satisfatória: Impulso ($\alpha_C = 0,775$); Consciência ($\alpha_C = 0,798$); Estratégias ($\alpha_C = 0,767$); e Clareza ($\alpha_C = 0,721$).

Escala para Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21)

Traduzida e validada para o português do Brasil por Vignola e Tucci (2014), a DASS-21 é um conjunto de três subescalas, do tipo Likert, de quatro pontos de autorelato. O Alfa de Cronbach foi de 0,92 para a depressão, 0,90 para o estresse e 0,86 para a ansiedade, indicando uma boa consistência interna para cada subescala. A análise e a distribuição de fatores entre as subescalas fatorial indicaram que a estrutura de três fatores distintos é adequada. Nesse estudo as estimativas indicaram confiabilidade satisfatória ($\alpha_C \geq 0,700$) nas três dimensões Ansiedade ($\alpha_C = 0,727$), Depressão ($\alpha_C = 0,839$) e Estresse ($\alpha_C = 0,889$).

Procedimentos Éticos e Coleta de Dados

A aplicação de um Programa Breve de *Mfs* em candidatos ao Exame de Ordem foi aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade do Vale dos Sinos (N^o CEP3080231) conforme preceitos da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde. A Intervenção foi considerada uma atividade de extensão nas duas Instituições participantes. As faculdades divulgaram ativamente em seus canais de comunicação e realizaram as inscrições para participação nos grupos. Todos os participantes assinaram o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE).

No primeiro semestre de 2019 foi realizada a intervenção em dois grupos simultâneos. Já no segundo semestre de 2019 foi realizado quatro grupos simultâneos.

Iniciaram o programa 72 indivíduos, e a amostra final do estudo contou com 42 participantes distribuídos como o fluxo abaixo de adesão dos participantes.

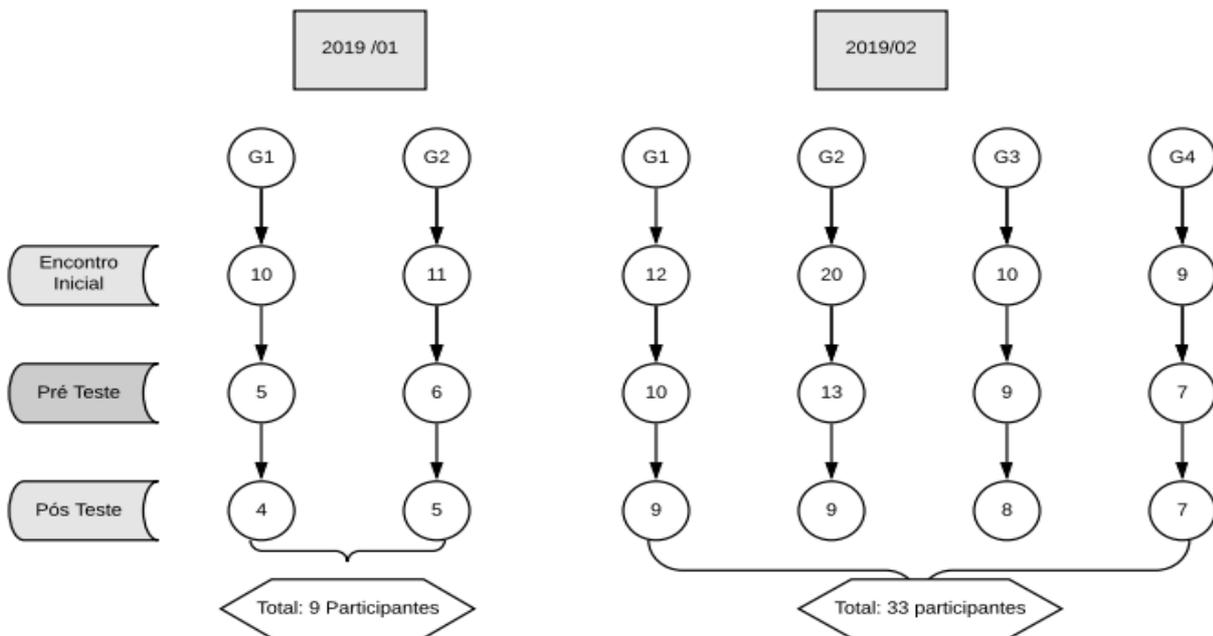


Figura 1. Fluxograma de adesão dos participantes

Intervenção

Foi desenvolvida uma intervenção em cinco semanas de encontros em grupo e um encontro individual realizado após a segunda semana. Os encontros em grupos focavam-se em Psicoeducação, em temas pertinentes a organização das rotinas de estudo, estratégias de realização do Exame e fundamentos teóricos ou práticos de *Mfs*. O encontro individual tinha como objetivo compreender a realidade de cada participante e adaptar as práticas e rotinas a essa realidade. As técnicas de *Mfs* utilizadas na intervenção foram adaptações do livro “Atenção Plena: Como encontrar a paz em um mundo frenético” de Williams e Penman (2015).

O primeiro encontro focou em esclarecer sobre fundamentos do *Mfs*, e sobre como organizar uma rotina de estudos para o Exame de Ordem. Nesse encontro foi aplicada uma atividade de meditação e também a adesão a pesquisa e a distribuição do Temo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). Ao final foram entregues os instrumentos de T1: PMS, DERS 36 e DASS 21, além do questionário sociodemográfico. Excetuando o questionário sócio demográfico, todos os demais instrumentos foram aplicados novamente no sexto encontro (T2).

O segundo encontro foi dedicado a uma atividade de retorno ao foco sem julgamento ou autocritica. Nesse encontro foi realizada uma prática com um alimento para um momento de comer exercitando atenção plena. O terceiro encontro foi realizado de forma individual. O quarto encontro focou em estratégias para realização do Exame da OAB e o conceito de piloto automático. O quinto encontro teve como temática central autojulgamento e autocritica. No sexto encontro foi trabalhado a inclusão de posturas *Mfs* para o dia a dia e preenchidos os instrumentos pertinentes ao tempo dois. Entre os encontros os participantes recebiam matérias específicos sobre *Mfs* e áudios de meditação.

Procedimentos de Análise de Dados

A apresentação dos resultados ocorreu pela estatística descritiva - distribuição absoluta e relativa (n - %), bem como, pelas medidas de tendência central e de variabilidade, com o estudo da distribuição de dados das variáveis contínuas ocorreu pelo teste de *Kolmogorov-Smirnov*.

Na relação de linearidade da escala PMS quando comparada as escalas DERS 36 e DASS 21 foi utilizado o coeficiente de Correlação de Pearson, respeitando o critério de

classificação: bem fraca de 0,00 a 0,19; correlação fraca: 0,20 a 0,39, correlação moderada-; 0,40 a 0,69; correlação forte 0,70 a 0,89; e correlação muito forte 0,90 a 1,0 (Cohen, 1988). Para propor os modelos preditivos realizou-se análise de regressão linear simples. Considerando-se a comparação dos coeficientes de regressão entre os períodos de avaliação. Para cada modelo preditivo indicam-se os coeficientes de regressão (β), o p-valor das variáveis predictoras, bem como o coeficiente de determinação do modelo.

Resultados

O presente estudo buscou apurar a correlação e o poder de explicação das duas dimensões da escala PMS (*Awareness* e Aceitação) sobre as dimensões da escala de dificuldades de regulação emocional e a escala de depressão, ansiedade e estresse. Essas correlações e poder de explicação foram medidas em dois tempos (pré e pós) a aplicação de uma intervenção baseada em *Mfs*.

A escala PMS foi correlacionada as escalas DESR 36 e DASS 21 de acordo com os resultados da tabela 2. No que se refere a correlação, verificou-se que na avaliação inicial, houveram resultados significativo da dimensão *Awareness* com as dimensões consciência e clareza da escala DESR 36. Resultados que apontaram correlação negativa e com classificações de fraca ($0,200 \leq r \leq 0,399$) a moderadas ($0,400 \leq r \leq 0,699$), nos dois momentos de avaliação (Pré e Pós). Considerando-se as análises da dimensão “Aceitação” da escala de PMS, foram detectadas correlações estatisticamente significativas e negativas, com intensidade moderada ($0,400 \leq r \leq 0,699$) na avaliação inicial com as dimensões “Não aceitação”, “Impulso”, “Estratégias” e Total Geral da escala. No entanto, sobre os resultados observados na avaliação final, as correlações foram significativas e negativas com as seis dimensões da DERS 36, com magnitudes variando de fraca ($0,200 \leq r \leq 0,399$) a moderada ($0,400 \leq r \leq 0,699$).

Considerando a análise da PMS com a DASS 21, verificou-se correlação somente na dimensão Aceitação, que para a avaliação inicial, os resultados representativos ocorreram com Ansiedade e Estresse. Já sobre de avaliação final, as correlações significativas ocorreram com as dimensões Depressão e Estresse.

Tabela 3

Coefficiente de correlação de Pearson da escala PMS em comparação as escalas DERS 36 e DASS 21, nas avaliações pré e pós intervenção

Escalas	MFS Avaliação 1				MFS Avaliação 2			
	MFS1_awareness		MFS_1acceptance		MFS2_awareness		MFS_2acceptance	
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>R</i>	<i>p</i>	<i>r</i>	<i>P</i>	<i>r</i>	<i>P</i>
RE								
Não Aceitação	0,126	0,433	-0,421**	0,006	-0,097	0,548	-0,598**	0,000
Objetivos	0,028	0,861	-0,292	0,064	0,040	0,803	-0,364*	0,019
Impulso	0,189	0,236	-0,471**	0,002	0,049	0,762	-0,522**	0,000
Consciência	-0,512**	0,001	-0,126	0,431	-0,508**	0,001	0-,383*	0,014
Estratégias	0,075	0,640	-0,420**	0,006	-0,161	0,315	-0,427**	0,005
Clareza	-0,332*	0,034	-0,262	0,097	-0,466**	0,002	-0,354*	0,023
Total Geral	-0,035	0,826	-0,485**	0,001	-0,246	0,116	-0,643**	0,000
DASS								
Ansiedade	0,261	0,095	-0,348*	0,024	-0,079	0,620	-0,225	0,153
Depressão	0,294	0,059	-0,278	0,075	0,206	0,192	-0,374*	0,015
Estresse	0,136	0,390	-0,400**	0,009	0,242	0,123	-0,463**	0,002

r: Coeficiente de correlação de Pearson. Classificação: bem fraca 0,00 a 0,19; correlação fraca 0,20 a 0,39, correlação moderada-; 0,40 a 0,69; correlação forte 0,70 a 0,89; e correlação muito forte 0,90 a 1,0

Após serem identificadas as relações de linearidade significativas das escalas e DERS 36 e DASS 21, quando comparadas a escala PMS, foram aferidos modelos de regressão linear, onde se busca estimar o poder de explicação das dimensões da PMS sobre as dimensões das escalas DASS 21 e DESR 36. Essa medida também foi realizada em tempo pré intervenção e pós intervenção, conforme a Tabela 3.

No que se refere a capacidade de predição da escala PMS sobre a escala DERS 36, verificou-se que, a dimensão “*Awareness*” mostrou-se representativa para explicar a dimensão “*Consciência*” [Pré: $\beta_p = -0,512$; $p=0,001$; $R^2_{aj} = 0,262$ / Pós: $\beta_p = -0,508$;

$p=0,001$; $R^2_{aj} = 0,258$] e “Clareza” [$\beta_p = -0,332$; $p=0,034$; $R^2_{aj} = 0,110$ / Pós [$\beta_p = -0,466$; $p=0,002$; $R^2_{aj} = 0,217$].

Nas análises de predição da dimensão “Aceitação” (PMS), os resultados foram representativo no pré intervenção para “Estratégias” (Pré: $\beta_p = -0,420$; $p=0,006$; $R^2_{aj} = 0,155$), “Não Aceitação” (Pré: $\beta_p = -0,421$; $p=0,006$; $R^2_{aj} = 0,177$ e “Impulso” (Pré: $\beta_p = -0,471$; $p=0,002$; $R^2_{aj} = 0,202$), assim como, para o Escore Total da DESR 36 (Pré: $\beta_p = -0,485$; $p=0,001$; $R^2_{aj} = 0,216$ / Pós: $\beta_p = -0,643$; $p<0,001$; $R^2_{aj} = 0,413$). Já na avaliação pós essa predição passa a acontecer em todas as dimensões da DERS 36, com aumento no poder de explicação, destacando o total geral da escala que sobe de 21,6% no pré teste para 41,3% no pós teste.

Em relação a DASS 21 e observa que a “Aceitação” foi capaz de explicar 12,1% das variações nas pontuações da DASS 21 da “Ansiedade” [$\beta_p = -0,348$; $p=0,024$; $R^2_{aj} = 0,121$], na avaliação Pré. Contudo, este resultado deixou de ser representativo na avaliação Pós. A dimensão “Aceitação”, também, conseguiu explicar 14,0% das variações dos resultados na dimensão “Depressão” [$\beta_p = -0,374$; $p=0,015$; $R^2_{aj} = 0,140$], no pós intervenção, sendo que na avaliação inicial esta relação não foi evidenciada. Sobre o poder de predição da “Aceitação” sobre a dimensão “Estresse”, os resultados foram significativos tanto na avaliação Pré [$\beta_p = -0,400$; $p=0,009$; $R^2_{aj} = 0,139$] quanto na avaliação Pós [$\beta_p = -0,43$; $p=0,002$; $R^2_{aj} = 0,214$]. Desta forma, há evidências de que a “Aceitação” responde por 13,9% das variações da dimensão estresse na avaliação inicial, enquanto que, na avaliação pós, esta proporção aumenta significativamente para 21,4%.

Tabela 4

Modelos de Regressão Linear Simples para prever as escalas DERS 36 e DASS 21 através escala PMS, nas avaliações pré e pós intervenção

Escalas	Escala MFS					
	MFS1_ awareness			MFS_1acceptance		
	β_p	P	R^2_{aj}	β_p	p	R^2_{aj}
DERS 36						
Não Aceitação						
Pré	0,126			-0,421**	0,006	0,177

Pós	-0,097			-0,598**	<0,001	0,358
Objetivos						
Pré	0,028			-0,292		
Pós	0,040			-0,364*	0,019	0,133
Impulso						
Pré	0,189			-0,471**	0,002	0,202
Pós	0,049			-0,522**	<0,001	0,273
Consciência						
Pré	-	0,001	0,262	-0,126		
Pós	0,512**					
Pós	-	0,001	0,258	-0,383*	0,014	0,146
	0,508**					
Estratégias						
Pré	0,075			-0,420**	0,006	0,155
Pós	-0,161			-0,427**	0,005	0,183
Clareza						
Pré	-0,332*	0,034	0,110	-0,262		
Pós	-	0,002	0,217	-0,354*	0,023	0,125
	0,466**					
Total Geral						
Pré	-0,035			-0,485**	0,001	0,216
Pós	-0,246			-0,643**	<0,001	0,413
DASS 21						
Ansiedade						
Pré	0,261			-0,348*	0,024	0,121
Pós	-0,079			-0,225		
Depressão						
Pré	0,294			-0,278		
Pós	0,206			-0,374*	0,015	0,140
Estresse						
Pré	0,136			-0,400**	0,009	0,139
Pós	0,242			-0,463**	0,002	0,214

β_p : Coeficiente de regressão padronizado

R^2_{aj} : Coeficiente de determinação do modelo de regressão (significa o % de explicação da variável independente sobre a variável dependente)

Discussão

Esse estudo buscou observar a correlação e o poder de explicação das duas dimensões da escala PMS (*Awareness* e Aceitação) no resultado geral da DERS 36 e em cada uma de suas dimensões (Não aceitação, Objetivos, Impulso, Consciência, Estratégias e Clareza), como também nas dimensões da escala DASS 21 (Depressão, Ansiedade e Estresse). Os resultados demonstram os efeitos nas correlações e no poder de explicação num período pré e pós de uma intervenção baseada em *Mfs* aplicada em um contexto de preparação para realização do Exame da OAB. A pesquisa tem buscado avançar nos estudos relacionados a *Mfs*, tanto teórico quanto empíricos em populações

acadêmicas, contribuindo para a expansão do conhecimento em temas relacionados tanto ao bem-estar quanto ao desempenho (Tatton, Simões, Niquice, Bizarro, & Russel 2016).

Na presente pesquisa destaca-se a relação da dimensão Aceitação com as dificuldades de regulação emocional, principalmente na análise geral, onde a Aceitação passa a explicar 41% no pós teste do total geral, mantendo uma correlação negativa, apontando que maiores níveis de Aceitação se relacionam com menores níveis de dificuldades de regulação emocional. Quando se avalia o poder de explicação da Aceitação em cada dimensão das dificuldades de regulação emocional, se evidencia crescimento em todas as dimensões no pós intervenção, mesmo naquelas dimensões em que essa relação não estava presente no tempo inicial.

Kotsou, Leys e Fossion (2018), em um estudo correlacional com 228 indivíduos aponta resultados que demonstram a aceitação como um robusto preditor de saúde psicológica, sugerindo que a aceitação emocional (que seria antônima as dificuldades de regulação emocional) é um conceito relevante nas desordens psicológicas além de um potente preditor de resultados terapêuticos. A consciência e a clareza sobre as emoções são componentes da atenção plena, sendo que um dos objetivos desse tipo de intervenção centra-se no progresso de estratégias de regulação emocional eficazes (Goodall, Trejnowska & Darling, 2012).

A análise individualizada aponta que das dimensões da escala de DESR 36 a que mais substancialmente apresenta acréscimo no poder de explicação com a dimensão Aceitação foi a “Não Aceitação”. Cabe diferenciação entre os construtos onde na DERS 36 significa uma reação negativa a uma emoção negativa inicial e a Aceitação na escala *Mfs* é o ato de não evitar o sentimento ou pensamento através de distrações (Chiodelli, Mello, Jesus & Andretta 2018).

O relacionamento da dimensão *Awareness* com as dificuldades de regulação emocional cresce em poder de explicação na dimensão Clareza no pós teste de 11% para 21%. A correlação negativa demonstra que a maior consciência experiencial pode interferir na redução das dificuldades de entendimento claro das emoções. Tais achados apontam que a intervenção pode ter contribuído no incremento desse poder de explicação. Destaca-se também que a dimensão *Awareness* manteve correlação negativa e poder de explicação muito próximo com a dimensão Consciência no pré e pós teste, evidenciando a relação das variáveis, mas sugerindo que a própria intervenção não interferiu nesse panorama.

A associação entre regulação emocional e níveis de *Mfs* é legitimada em diversas pesquisas. O estudo piloto de Silveira (2018) com professores da Educação Infantil encontrou correlações negativas entre a capacidade de atenção plena e o desgaste psíquico e capacidade de regulação emocional na população estudada. Chiodelli, Mello, Jesus e Andretta (2018) examinaram os efeitos de um programa breve *Mfs* para regulação emocional em estudantes universitários concluintes. Os resultados revelaram uma redução significativa nas dificuldades de regulação emocional total com um alto tamanho de efeito. Já Huang, Zhang, An, e Xu, (2019), realizaram um estudo transversal com 409 bombeiros chineses que vivenciaram acidentes críticos no trabalho. Nesse caso a regulação emocional mediou a relação entre atenção plena e resultados pós-traumáticos, destacando os efeitos benéficos da atenção plena na saúde mental dos bombeiros, sendo que, atender a experiência no momento presente tende a restringir menos os sentimentos.

Os resultados em relação a depressão, ansiedade e estresse não se correlacionaram nessa pesquisa em relação a dimensão *Awareness* em nenhum dos tempos. Pode-se pensar que a conscientização ao momento presente nesse estudo não representou mudança na inexistência de correlação nas medidas de depressão, ansiedade e estresse.

Já a dimensão Aceitação apresenta correlação fraca e negativa no pré teste para ansiedade que se perde no pós teste, assim como o poder de explicação que atingia 12% no pré teste também desaparece no pós teste. A Aceitação também se relaciona com a Depressão somente nos pós teste com uma correlação fraca e negativa e um poder de explicação aproximado de 14% no pós teste. Já a dimensão Estresse mantém relações fortes e negativas no pré e pós, sendo que o poder de explicação no pré consistia em 13% e no pós aumenta significativamente para 21,4%.

A pesquisa tem apontado a relação próxima entre os níveis de *Mfs* e os índices de depressão, ansiedade e estresse. Um estudo transversal com a participação de 118 alunos de uma faculdade de medicina aponta que um maior nível de aceitação a experiência é vivenciado de maneira mais completa com menor resistência dos indivíduos (Andrade & Campos, 2020).

Justo, Mañas e Martínez (2016) em um estudo quase experimental, aplicou um programa breve de *Mfs* em 36 professores de educação especial encontrando como resultado a redução dos índices de depressão, ansiedade e estresse. Já Demarzo (2015) traz uma meta-análise que demonstra a relação do incremento das práticas de *Mfs* na qualidade de vida e na redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

Em face aos resultados desse estudo a Intervenção mostrou-se mais robusta na relação entre a Aceitação e o Estresse, com ampliação do poder de explicação significativamente. O estudo de Carpena & Menezes (2018) que avaliava o efeito nos níveis de Estresse de um programa de *Mfs* de seis encontros em universitários de graduação e pós-graduação aponta resultados semelhantes. Esse estudo apresenta a correlação entre níveis de *Mfs* e Estresse, sendo maior no grupo da meditação, concluindo que esse tipo de intervenção pode auxiliar nos níveis percebidos de estresse.

Fan, Tang e Posner (2014) realizaram um estudo em relação ao a *Mfs* e estresse com medidas de cortisol entre um grupo de 34 estudantes chineses que recebeu um treinamento de quatro semanas e um grupo controle, observando a redução significativa do nível de cortisol basal no grupo experimental. Os níveis de cortisol são muito utilizados para previsão de resultados de saúde relacionados ao estresse, sendo que fica indicada a funcionalidade de um treinamento de *Mfs* produzindo alterações persistentes na função endócrina e maiores efeitos agudos à medida em que o treinamento aumenta. Outro estudo de Greeson, Juberg, Maytan, James, & Rogers (2014) também aponta a importância de um treinamento de atenção plena em estudantes universitários e adultos jovens. Um ensaio controlado demonstrou a melhoria do estresse percebido, na atenção plena, na autocompaixão e nos problemas de insônia no grupo experimental, apoiando a eficácia do programa.

O presente estudo possui algumas limitações metodológicas, como o tamanho da amostra para um estudo de predição, e, em função disso a não utilização de análise de regressões múltiplas. Contudo o modelo teórico de que os níveis de *Mfs* podem sim prever aspectos da regulação emocional e da depressão ansiedade e estresse fica evidenciado na aplicação dessa intervenção onde no pós teste acontece um incremento do poder de explicação em várias dimensões. A importância de pesquisar mais profundamente essa correlação pode favorecer o desenvolvimento de ações na direção da saúde emocional e ampliar o preparo para o enfrentamento de situações de teste para além do técnico, podendo ser uma ferramenta para a preparação emocional. Para estudos futuros a sugestão de analisar essas relações em outros contextos, além de ampliar para estudos de desfecho, comparando as diferenças de desempenho.

Referências

- Andrade, G. A., & de campos, G. A. L. (2020). Avaliação do nível de atenção plena dos estudantes de medicina em uma instituição de ensino superior de são josé do rio preto segundo a escala filadélfia de mindfulness (EFM). *Revista Corpus Hippocraticum*, 1(1).
- Araújo, G. L. D. L. (2018). *Efeitos psicofisiológicos de uma breve intervenção baseada em mindfulness em adultos jovens saudáveis*.
- Bonafé, Fernanda Salloume Sampaio, Carvalho, Jéssica de Souza, & Campos, Juliana Alvares Duarte Bonini. (2016). Depressão, ansiedade e estresse e a relação com o consumo de medicamentos. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 17(2), 105-119. <https://dx.doi.org/10.15309/16psd170201>
- Carpena, Marina Xavier, & Menezes, Carolina Baptista. (2018). Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, e3441. Epub June 07, 2018. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>
- Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., & Palmi, J. (2018). The Mindfulness- Based Soccer Program (MBSoccerP): Effects on Elite Athletes. / El Programa Basado en Mindfulness nel Fútbol (MBSoccerP): Efectos en los Atletas de Élite. *Cuadernos de Psicología Del Deporte*, 18(3), 62–85.
- Casari, L., Anglada, J., & Daher, C. (2014). Estrategias de aprendizaje y ansiedad ante los exámenes en estudiantes universitarios. *Revista de Psicología*, 32(2), 243-269. <https://doi.org/80111899009>
- Chioldelli, R., Mello, L. T. N., Jesus, S. N., & Andretta, I. (2018). Effects of a brief mindfulness-based intervention on emotional regulation and levels of mindfulness in senior students. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(21). <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0099-7>

- Cohen, Jacob. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences*. Hillsdale, NJ, Erlbaum.
- Coutinho, J., Ribeiro E., Ferreirinha R., & Dias, Paulo. (2010). Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry*, 37(4), 145-151.
<https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000400001>
- Demarzo, M. M., Montero-Marin, J., Cuijpers, P., Zabaleta-del-Olmo, E., Mahtani, K. R., Vellinga, A., ... & García-Campayo, J. (2015). The efficacy of mindfulness-based interventions in primary care: a meta-analytic review. *The Annals of Family Medicine*, 13(6), 573-582.
- Dias, E. S. D. (2014). Ansiedade aos exames em estudantes universitários: relação com stresse académico, estratégias de coping e satisfação académica. Dissertação de Mestrado, Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Portugal.
- Fan, Y., Tang, Y., & Posner, M. I. (2014). Cortisol Level Modulated by Integrative Meditation in a Dose-dependent Fashion. *Stress & Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 30(1), 65–70.
- Fundação Getúlio Vargas [FGV]. (2016). *Exame da Ordem em Números*, vol III. Retrieved from <https://fgvprojetos.fgv.br/publicacao/exame-de-ordem-em-numeros-vol3>
- García-Rubio, C., Luna jarillo, T., Castillo Gualda, R., & Rodríguez-Carvajal, R. (2016). Impacto de una intervención breve basada en mindfulness en niños: un estudio piloto. *Revista Interuniversitaria de Formación Del Profesorado*, 30(3), 61–74.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in

- adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141-149.
<http://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>
- Gervasio Pires, J., Sancineto da Silva Nunes, C. H., Oliveira Nunes, M. F., Piva Demarzo, M. M., Luiza Bianchi, M., Monteiro Kotzias, M., & Maesima Cunha, G. M. (2018). Evidência de Validade da Medida de Atenção Plena pela Relação com Outras Variáveis. *Psico-USF*, 23(3), 513–526. <https://doi.org/10.1590/1413-82712018230310>
- Goodall, K., Trejnowska, A., & Darling, S. (2012). The relationship between dispositional mindfulness, attachment security and emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 52(5), 622-626.
- Greeson, J. M., Juberg, M. K., Maytan, M., James, K., & Rogers, H. (2014). A Randomized Controlled Trial of Koru: A Mindfulness Program for College Students and Other Emerging Adults. *Journal of American College Health*, 62(4), 222–233.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2014.887571>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, 6(6), 537-559.
- Huang, Q., Zhang, Q., An, Y., & Xu, W. (2019). The relationship between dispositional mindfulness and PTSD/PTG among firefighters: The mediating role of emotion regulation. *Personality & Individual Differences*, 151, N.PAG.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.07.002>
- Justo, C. F., Mañas, I. M., & Martínez, E. J. (2016). Reducción de los niveles de estrés, ansiedad y depresión en docentes de educación especial a través de un programa de mindfulness. *Revista de Educación Inclusiva*, 2(3).

- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kotsou, I., Leys, C., & Fossion, P. (2018). Acceptance alone is a better predictor of psychopathology and well-being than emotional competence, emotion regulation and mindfulness. *Journal of Affective Disorders*, 226, 142–145.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.047>
- Leahy, R. L., Tirch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental*. Artmed Editora.
- Loricchio, T. M. B., & Leite, J. R. (2012). Estresse, ansiedade, crenças de autoeficácia e o desempenho dos bacharéis em Direito. *Avaliação Psicológica*, 11(1),37-47.
http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712012000100005&lng=pt&tlng=pt
- Martins, Bianca Gonzalez, Silva, Wanderson Roberto da, Maroco, João, & Campos, Juliana Alvares Duarte Bonini. (2019). Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse: propriedades psicométricas e prevalência das afetividades. *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 68(1), 32-41. Epub May 13, 2019.<https://doi.org/10.1590/0047-2085000000222>
- Ordem dos Advogados do Brasil [OAB]. (2018). *Notícias/Pesquisa*. Retrieved from <https://www.oab.org.br/noticias/pesquisa?pagina=1&argumento=resultado%20exame%20de%20ordem>
- Reis, C. F., Miranda, G. J., & Freitas, S. C. (2017). Ansiedade e desempenho acadêmico: Um estudo com alunos de Ciências Contábeis. *Advances in Scientific and Applied Accounting*, 10(3), 319-333.

- Santos, T. M. G. (2019). *Micro-eventos afetivos diários e o seu impacto no bem-estar e desempenho: o papel moderador da mindfulness*. Dissertação de Mestrado, Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa, Portugal.
- Silva, A. B. (2019). *Meditação mindfulness: cultivando o bem-estar e a harmonia do ser*. Monografia do Curso de Especialização em Neurociências, Universidade Federal de Minas Gerais, MG, Brasil.
- Silveira, Amanda da Costa da, Castro, Thiago Gomes de, & Gomes, William Barbosa. (2012). Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. *Psico-USF*, 17(2), 215-223. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712012000200005>
- Silveira, R. D. R. (2018). Contribuição do Programa de Atenção Plena em professores de educação infantil de um município no litoral sul de Santa Catarina: um estudo piloto. Dissertação de Mestrado, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Criciúma, Brasil
- Tang, Y., Yang, L., Leve, L. D., & Harold, G. T. (2012). Improving Executive Function and Its Neurobiological Mechanisms Through a Mindfulness-Based Intervention: Advances Within the Field of Developmental Neuroscience. *Child Development Perspectives*, 6(4), 361–366. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2012.00250.x>
- Tatton-Ramos, T. P., Simões, R. A. G., Niquice, F. L. A., Bizarro, L., & Russel, T. A. (2016). Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. *Temas em Psicologia*, 24(4), 1375-1388.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.10.031>
- Williams, M. & Penman, D. (2015) *Atenção Plena: como encontrar a paz em um mundo frenético*. Rio de Janeiro

Considerações Finais

É de extrema satisfação atingir a finalização desse estudo, especialmente por ser um tema que necessita de maiores investimentos da pesquisa, principalmente para se oferecer programas que possam auxiliar no preparo das pessoas em situações geradoras de emoções tão intensas como por exemplo prestar um exame com a dimensão da OAB. O objetivo principal foi oferecer uma intervenção que cultive níveis de Mfs, e dessa maneira possa complementar o preparo técnico e favorecer o desempenho ao se submeter a uma situação de exame.

É desafiador apresentar uma intervenção com um tema ainda inovador dentro de uma área considerada tão tradicional e crítica como a do Direito, engajando os participantes a investirem em autoconhecimento e diminuindo o julgamento. A distância da prova pode ter sido um fator diretamente relacionado ao engajamento dos participantes em incluir na sua rotina práticas contemplativas, apreciando os benefícios que essas proporcionam. Numa medição indireta através da inclusão de duas perguntas abertas ao final da Intervenção constou-se como principal resultado o reconhecimento dos benefícios das práticas e a mudança de postura para o enfrentamento da prova, além da percepção de melhoria emocional para lidar com as demais demandas acadêmicas. As dimensões incrementadas após a Intervenção além do evidente poder de explicação dos níveis de Mfs em dimensões de dificuldades de regulação emocional e depressão, ansiedade e estresse sugerem a necessidade de aprofundar a pesquisa nesse tema.

Para estudos futuros sugere-se a inclusão de grupo controle ativo, além da análise do desfecho aprovação no exame, que pode auxiliar ainda mais a preparação para Prova da OAB. O contexto educacional tem apresentado um alto nível de adoecimento, por

inúmeros fatores, necessitando cada vez mais de programas desenvolvidos para essa população. A relevância maior dessa pesquisa é favorecer o enfrentamento de situações onde será exigido alto desempenho de uma maneira mais favorável a saúde emocional.

Nota de Imprensa

Ao enfrentar uma situação de teste normalmente nos focamos no preparo técnico necessário para a atividade, contudo costumamos não dispender tempo no preparo de ordem emocional, que pode contribuir em muito com o processo. As abordagens de Mindfulness tem sido potentes ferramentas para a regulação da emoção, assim como para diminuir níveis de depressão, ansiedade e estresse. A presente pesquisa dedicou-se a trabalhar com um grupo de bacharéis de Direito que prestarão o Exame da OAB, prova desafiadora que autoriza aos aprovados inscrição em órgão de classe. Os resultados corroboram a pesquisa atual do quanto o cultivo dos níveis de Mindfulness podem favorecer a saúde emocional em diferentes contextos.

Referências da Dissertação

- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de Estudantes Universitários. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 12(3).
- Bonilla-Silva, K., & Padilla-Infanzón, Y. (2015). Estudio Piloto De Un Modelo Grupal De Meditación De Atención Plena (Mindfulness) De Manejo De La Ansiedad Para Estudiantes Universitarios en Puerto Rico. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 26(1), 72-87.
- Camargo, M. A. S., D'Oliveira, M. C., & D'Oliveira, M. C. (2012). O polêmico exame da OAB: considerações sobre a massificação do ensino jurídico e a mercantilização do conhecimento. *DI@ LOGUS*, 1(1).
- Carpena, M. X., & Menezes, C. B. (2018). Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34, e3441. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>
- Demarzo, M. A. R. C. E. L. O., & Garcia-Campayo, J. A. V. I. E. R. (2017). Mindfulness Aplicado à Saúde. *Augusto DK, Umpierre RN. PROMEF-Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade. Porto Alegre-RS: Artmed Panamericana*, 125-64.
- Fundação Getúlio Vargas [FGV]. (2016). Exame da Ordem em Números, vol III. Retrieved from <https://fgvprojetos.fgv.br/publicacao/exame-de-ordem-em-numeros-vol3>
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2016). *Mindfulness e psicoterapia*. 2. ed. Porto Alegre: Artmed.
- Hervás, G., Cebolla, A., & Soler, J. (2016). Intervenciones psicológicas basadas en mindfulness y sus beneficios: estado actual de la cuestión. *Clínica y Salud*, 27(3), 115-124. <https://doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>

- José, F. E. M. (2012). Estresse e desempenho em concursos públicos. Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, Brasil
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based stress reduction (MBSR). *Constructivism in the Human Sciences*, 8(2), 73–107.
- Kabat-Zinn, J. (2013). Full catastrophe living, revised edition: how to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation. Hachette uK.
- Lima, A., & Sene, A. (2017). Mindfulness nas Terapias de Redução da Ansiedade. *Psicologia e Saúde em Debate*, 3(Supl. 1), 40-41. <https://doi.org/10.22289/V3S1A19>
- Ordem dos Advogados do Brasil [OAB]. (2014). Notícias/Pesquisa. Retrieved from <https://www.oab.org.br/noticias/pesquisa?pagina=1&argumento=156%2F2013www.oab.org.br>

Apêndices

Apêndice A – Questionário de Dados Sociodemográficos

1) Identificação:

Nome: _____

Sexo: F () M ()

Email: _____

Estado Civil: () Solteiro () Casado () União Estável () Separado () Viúvo

Filhos: () Sim () Não

Reside com quem: _____

Formação: () Graduação em andamento Semestre _____

() Graduação () Pós- Graduação () Mestrado () Doutorado

Renda Familiar mensal:

() Até 1 salário Mínimo

() Entre 2 e 3 salários mínimos

() Entre 3 e 4 salários mínimos

() Mais de 4 salários mínimos

() Sem renda

() Não sabe referir

Número de pessoas que vivem dessa renda _____

2) Lazer e Suporte:

Como avalia sua atividade de lazer?

() Muito Satisfatória

() Satisfatória

() Insatisfatória

() Muito Insatisfatória

() Nem Satisfatória nem insatisfatória

Atualmente você realiza alguma das atividades listadas: meditação, yoga, pilates, relaxamento ou similar?

() Sim () Não

Qual: _____

Periodicidade: () 1 vez por semana () 2 ou mais vezes por semana

Como avalia relacionamento com familiares?

- () Muito Satisfatória
 () Satisfatória
 () Insatisfatória
 () Muito Insatisfatória
 () Nem Satisfatória nem insatisfatória

Como avalia seu relacionamento com pessoas próximas (colegas, amigos, comunidade)

- () Muito Satisfatória
 () Satisfatória
 () Insatisfatória
 () Muito Insatisfatória
 () Nem Satisfatória nem insatisfatória

3) Histórico médico e quadro clínico atual:

Você enfrenta algum processo de adoecimento físico ou mental?

- () sim () Não () Qual : _____

Uso de Medicação:

- () sim () Não () Qual : _____

Realiza ou realizou Psicoterapia?

- () Está atualmente em Psicoterapia
 () Já realizou anteriormente
 () Nunca realizou Psicoterapia

Qual motivo principal para a busca da terapia? _____

4) Hábitos de estudo:

Você mantém uma rotina de estudo?

- () Sim () Não

Você estuda com que frequência? _____

Você estuda em um espaço específico para isso?

- () Sim, tenho um espaço de estudo
 () Não, estudo em locais diferentes. Onde? _____

Você organiza o cronograma de estudo?

Sim Não

Você realiza curso específico para o Exame da Ordem?

Sim Não

Você já realizou o Exame de Ordem;

Não

Sim

Quantas vezes: 1º etapa _____

2º etapa _____

Apêndice B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE)

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Você está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa: “Efeitos de uma Intervenção Breve de Mindfulness para Candidatos ao Exame da Ordem dos Advogados do Brasil”. A pesquisadora responsável é psicóloga, mestranda da Unisinos Sabrina Rafaeli Lopes Menezes e é orientada pela Prof^a Dra^a IlanaAndretta. É possível contato com a pesquisadora pelo email sabrilopes@hotmail.com. Esse estudo tem por objetivo investigar os efeitos causados por um programa de *Mindfulness* em candidatos ao Exame de Ordem. Muitas pesquisas apontam que as técnicas que será utilizada na Intervenção podem ter efeitos positivos na saúde física e mental de seres humanos.

Uma Intervenção em grupo será realizada nos participantes, terá duração de seis semanas, com encontros de 30 minutos. Além da participação nos encontros você será convidado a fazer curtas práticas meditativas diárias entre um encontro e outro. Você também deverá responder alguns questionários sobre sua vida e seu comportamento nas últimas semanas.

A participação nesse programa poderá reforçar sua imunidade física; favorecer a concentração; aumentar a consciência corporal, assim como a autoeficácia, a regulação emocional e diminuir a procrastinação. Não são conhecidos riscos associados aos procedimentos previstos, podendo, entretanto, ocorrer desconfortos pela conscientização de características de estrutura da sua personalidade, advindo da atenção aos pensamentos e sensações físicas no momento das atividades. Mediante qualquer necessidade identificada, será encaminhado para serviço de atendimento psicológico.

Sua participação nesse estudo é isente de despesas, bem como não haverá ganho diretos vindos da pesquisa. Sua participação é voluntária, ou seja, é livre para decidir fazer parte ou não do estudo e poderá se retirar a qualquer momento, sem haver prejuízo. Sua participação nesse estudo não está associada a nenhum tipo de avaliação profissional ou de desempenho.

Na publicação dos dados da pesquisa serão omitidas todas as informações que permitam identificar sua identidade. Quaisquer dúvidas ou informações poderão ser esclarecidas pela pesquisadora responsável Sabrina Lopes Menezes, pelo e-mail sabrilopes@hotmail.com ou pelo telefone (51) 991210130.

_____, _____ de _____ de _____.

Assinatura do(a) participante

Assinatura da pesquisadora

Apêndice C – Programa breve de Mindfulness

Semana 1 - Introdução

O primeiro encontro dedicou-se a psicoeducar sobre os fundamentos do *Mfs*, e sobre como organizar uma rotina de estudos para o Exame de Ordem. Houve também a experiência de uma atividade de meditação e a apresentação de um vídeo educativo sobre *Mfs*. Nesse momento foi explicada a adesão a pesquisa e a distribuição do Termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) e entrega dos instrumentos de T1: DERS 36, PMS, Escala de autoeficácia na formação superior e questionário sócio demográfico. Excetuando o questionário sócio demográfico todos os demais instrumentos foram aplicados novamente no sexto encontro (T2). Após esse encontro foi encaminhado por e-mail um áudio de meditação guiada para prática da semana e os instrumentos para organização da rotina de estudos.

Semana 2 – Voltar para o Foco

O segundo encontro tratou de esclarecer a questão de voltar para o foco sem julgamentos ou autocríticas. Nesse encontro foi proposta uma atividade de comer com atenção plena, guiada pela pesquisadora. No segundo momento foi explicado distribuído o instrumento para avaliar a funcionalidade da organização da rotina. Após esse encontro foi encaminhado um novo áudio de prática meditativa guiada.

Semana 3 – Encontro Individual

Uma oportunidade de avaliar a aplicação das práticas no dia-a-dia, além de estudar a funcionalidade da rotina e possíveis dificuldades encontradas. Foi feito uma breve

investigação de quais as práticas até o momento o participante havia melhor se identificado.

Semana 4 – Piloto Automático

No quarto encontro foi tratado sobre o tema sair do Piloto Automático especialmente para situações de estudo. Também foi apontado estratégias para realização do Exame da AOB. Nessa semana foi disponibilizado um novo áudio para prática e os materiais sobre a prova.

Semana 5 – Autojulgamento e Autocrítica

Esse encontro foi focado nos conceitos de autojulgamento e autocrítica, complementado com vídeos sobre o tema.

Semana 6 - " O resto das suas vidas"

Nesse encontro foi a finalização do trabalho, com uma abordagem de cultivar os níveis de *Mfs* na vida diária. Foi realizado o preenchimento dos instrumentos do tempo dois e uma comemoração final.

Adaptado de: Williams, M. & Penman, D. (2015) Atenção Plena: como encontrar a paz em um mundo frenético. (Ivo Korytowski, Trad.) Rio de Janeiro, RJ: Sextante.

Anexos

Anexo A – Escala para Depressão, Ansiedade e Estresse (DASS-21)

Versão traduzida e validada para o português do Brasil (Vignola, R.C.B. & Tucci, A.M.)

Instruções:

Leia cuidadosamente cada uma das afirmações abaixo e circule o número apropriado 0,1,2 ou 3 que indique o quanto ela se aplicou a você durante a última semana, conforme a indicação a seguir:

- 0 Não se aplicou de maneira alguma
- 1 Aplicou-se em algum grau, ou por pouco tempo
- 2 Aplicou-se em um grau considerável, ou por uma boa parte do tempo
- 3 Aplicou-se muito, ou na maioria do tempo

1	Achei difícil me acalmar.	0	1	2	3
2	Senti minha boca seca.	0	1	2	3
3	Não consegui vivenciar nenhum sentimento positivo.	0	1	2	3
4	Tive dificuldades em respirar em alguns momentos (Ex. respiração ofegante, falta de ar) sem ter feito nenhum esforço físico.	0	1	2	3
5	Achei difícil ter iniciativa para fazer as coisas.	0	1	2	3
6	Tive a tendência de reagir de forma exagerada às situações.	0	1	2	3
7	Senti tremores (Ex. nas mãos).	0	1	2	3
8	Senti que estava sempre nervoso.	0	1	2	3
9	Preocupei-me com situações em que eu pudesse entrar em pânico e parecesse ridículo (a).	0	1	2	3
10	Senti que não tinha nada a desejar.	0	1	2	3
11	Senti-me agitado.	0	1	2	3
12	Achei difícil relaxar.	0	1	2	3
13	Senti-me depressivo (a) e sem ânimo.	0	1	2	3
14	Fui intolerante com as coisas que me impediam de continuar o que eu estava fazendo.	0	1	2	3
15	Senti que ia entrar em pânico.	0	1	2	3

16	Não consegui me entusiasmar com nada.	0	1	2	3
17	Senti que não tinha valor como pessoa.	0	1	2	3
18	Senti que estava um pouco sensível/emotivo demais.	0	1	2	3
19	Sabia que meu coração estava alterado mesmo não tendo feito nenhum esforço físico(ex. aumento da frequência cardíaca, disritmia cardíaca).	0	1	2	3
20	Senti medo sem motivo.	0	1	2	3
21	Senti que a vida não tinha sentido.	0	1	2	3

Anexo B – Escala Filadélfia de *Mindfulness* (PMS)

Versão Brasileira Silveira, Castro e Gomes (2012)

Avalie com que frequência você experienciou cada uma das situações sugeridas nas seguintes frases na última semana.

0	1	2	3	4
Nunca	Raramente	Às Vezes	Frequentemente	Muito Frequentemente

1	Estou ciente de quais pensamentos estão passando em minha mente.	0	1	2	3	4
2	Eu tento me distrair quando sinto emoções não prazerosas.	0	1	2	3	4
3	Quando falo com outras pessoas, estou ciente de suas expressões corporais e faciais.	0	1	2	3	4
4	Há aspectos sobre mim mesmo sobre os quais eu não quero pensar.	0	1	2	3	4
5	Quando tomo banho, estou ciente de como a água corre sobre meu corpo.	0	1	2	3	4
6	Eu tento ficar ocupado para evitar que pensamentos e sentimentos me venham à mente.	0	1	2	3	4
7	Quando estou alarmado, percebo o que ocorre dentro do meu corpo.	0	1	2	3	4
8	Eu gostaria de poder controlar minhas emoções mais facilmente.	0	1	2	3	4
9	Quando ando pela rua, tenho consciência dos cheiros e do ar tocando meu rosto.	0	1	2	3	4
10	Eu digo para mim mesmo que não deveria ter certos pensamentos.	0	1	2	3	4
11	Quando alguém me pergunta como estou me sentindo, posso identificar minhas emoções facilmente	0	1	2	3	4
12	Há coisas sobre as quais eu tento não pensar.	0	1	2	3	4
13	Eu tenho consciência dos pensamentos que estou tendo quando meu humor muda.	0	1	2	3	4
14	Eu digo a mim mesmo que não deveria me sentir triste.	0	1	2	3	4
15	Eu percebo mudanças dentro do meu corpo, como meu coração batendo mais rápido ou meus músculos ficando tensos.	0	1	2	3	4

16	Se há algo que eu não quero pensar, eu tento fazer várias coisas para tirar isso da minha mente.	0	1	2	3	4
17	Sempre que minhas emoções mudam, imediatamente eu me tomo consciente delas.	0	1	2	3	4
18	Eu tento deixar os meus problemas fora da minha mente.	0	1	2	3	4
19	Quando falo com outras pessoas, estou consciente das emoções que experiencio.	0	1	2	3	4
20	Quando lembro de algo ruim, eu tento me distrair para fazer aquilo ir embora.	0	1	2	3	4

Anexo C – Escala de Dificuldades na Regulação emocional (DERS-36)

(Tradução e Adaptação da Versão Portuguesa Eugénia Fernandes, Joana Coutinho, Raquel Ferreirinha, 2007)

Instruções:

Por favor, indique com que frequência as afirmações se aplicam a você, colocando o número apropriado da escala abaixo indicada, relacionado a cada item.

- 1 Quase nunca (0-10%)
- 2 Algumas vezes (11 – 35%)
- 3 Metade das vezes (36 a 65%)
- 4 A maioria das vezes (66 – 90%)
- 5 Quase sempre (91 - 100%)

1	Percebo com clareza meus sentimentos.	
2	Presto atenção em como eu me sinto.	
3	Vivo as minhas emoções como avassaladoras e fora de controle.	
4	Não tenho nenhuma ideia de como me sinto.	
5	Tenho dificuldade em atribuir um sentido aos meus sentimentos.	
6	Estou atento aos meus sentimentos.	
7	Sei exatamente como estou me sentindo.	
8	Interesso-me com aquilo que estou sentindo.	
9	Estou confuso sobre como me sinto.	
10	Quando não estou bem, percebo as minhas emoções.	
11	Quando não estou bem, fico zangado comigo mesmo por me sentir assim.	
12	Quando não estou bem, fico envergonhado por me sentir assim.	
13	Quando não estou bem, tenho dificuldade em realizar tarefas.	
14	Quando não estou bem, fico fora de controle.	
15	Quando não estou bem, penso que vou me sentir assim por muito tempo.	
16	Quando não estou bem, penso que vou acabar me sentindo muito deprimido.	

17	Quando não estou bem, acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.	
18	Quando não estou bem, tenho dificuldades em concentrar-me em outras coisas.	
19	Quando não estou bem, sinto-me fora de controle.	
20	Quando não estou bem, continuo a conseguir fazer coisas.	
21	Quando não estou bem, sinto-me envergonhado de mim mesmo por me sentir assim.	
22	Quando não estou bem, sei que vou conseguir encontrar uma maneira de me sentir melhor	
23	Quando não estou bem, sinto que sou fraco.	
24	Sinto que consigo manter o controle dos meus comportamentos.	
25	Quando não estou bem, sinto-me culpado por me sentir assim.	
26	Quando não estou bem, tenho dificuldades em me concentrar.	
27	Quando não estou bem, tenho dificuldades em controlar meus comportamentos.	
28	Quando não estou bem, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor.	
29	Quando não estou bem, fico irritado comigo mesmo por me sentir assim.	
30	Quando não estou bem, começo a sentir-me muito mau comigo mesmo.	
31	Quando não estou bem, acho que a única coisa que eu posso fazer é afundar-me nesse estado.	
32	Quando não estou bem, eu perco o controle dos meus comportamentos.	
33	Quando não estou bem, tenho dificuldade em pensar em qualquer outra coisa.	
34	Quando não estou bem, dedico algum tempo a entender aquilo que realmente estou sentindo.	
35	Quando não estou bem, demoro muito tempo até me sentir melhor.	
36	Quando não estou bem, minhas emoções parecem avassaladoras.	

Anexo D – Escala de Autoeficácia Acadêmica de Estudantes do Ensino Superior

1	Quanto eu sou capaz de aprender os conteúdos que são necessários à minha formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2	Quanto eu sou capaz de utilizar estratégias cognitivas para facilitar a minha aprendizagem?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3	Quanto eu sou de demonstrar, nos momentos de avaliação, o que aprendi durante o meu curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4	Quanto eu sou capaz de entender as exigências do meu curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5	Quanto eu sou capaz de expressar minha opinião quando outro colega de sala discorda de mim?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6	Quanto eu sou capaz de pedir ajuda, quando necessário, aos colegas nas atividades do curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7	Quanto eu sou capaz de reivindicar atividades extracurriculares relevantes para a minha formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8	Quanto eu sou capaz de planejar ações para atingir minhas metas profissionais?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9	Quanto eu sou capaz de refletir sobre a realização de minhas metas de formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10	Quanto eu sou capaz de selecionar, dentre os recursos oferecidos pela instituição, o mais apropriado à minha formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11	Quanto eu sou capaz de aplicar o conhecimento aprendido no curso em situações práticas?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12	Quanto eu sou capaz de estabelecer condições para o desenvolvimento dos trabalhos solicitados pelo curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13	Quanto eu sou capaz de trabalhar em grupo?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
14	Quanto eu sou capaz de compreender os conteúdos abordados no curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
15	Quanto eu sou capaz de manter-me atualizado sobre as novas tendências profissionais na minha área de formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
16	Quanto eu sou capaz de tomar decisões relacionadas à minha formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

17	Quanto eu sou capaz de cooperar com os colegas nas atividades do curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
18	Quanto eu sou capaz de esforçar-me nas atividades acadêmicas?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
19	Quanto eu sou capaz de definir, com segurança, o que pretendo seguir dentre as diversas possibilidades de atuação profissional que existem na minha área de formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
20	Quanto eu sou capaz de procurar auxílio dos professores para o desenvolvimento de atividades do curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
21	Quanto eu sou capaz de motivar-me para fazer as atividades ligadas ao curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
22	Quanto eu sou capaz de estabelecer minhas metas profissionais?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
23	Quanto eu sou capaz de estabelecer bom relacionamento com meus professores?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24	Quanto eu sou capaz de cumprir o desempenho exigido para aprovação no curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25	Quanto eu sou capaz de contribuir com ideias para a melhoria do meu curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26	Quanto eu sou capaz de terminar trabalhos do curso dentro do prazo estabelecido?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27	Quanto eu sou capaz de planejar a realização das atividades solicitadas pelo curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28	Quanto eu sou capaz de perguntar quando tenho dúvida?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29	Quanto eu sou capaz de estabelecer amizades com os colegas do curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30	Quanto eu sou capaz de atualizar os conhecimentos adquiridos no curso?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31	Quanto eu sou capaz de resolver problemas inesperados relacionados à minha formação?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32	Quanto eu sou capaz de preparar-me para as avaliações?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33	Quanto eu sou capaz de aproveitar as oportunidades de participar em atividades extracurriculares?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

34	Quanto eu sou capaz de buscar informações sobre os recursos ou programas oferecidos pela minha instituição?	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
----	---	----------------------