

UNIVERSIDADE ESTADUAL VALE DO ACARAÚ - UVA
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO - PRPPG

EVIDÊNCIAS DO TREINAMENTO DE MINDFULNESS PARA A PROMOÇÃO DAS COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS: UMA REVISÃO INTEGRATIVA

**Autor(es): Emília do Nascimento Silva¹; Anne Mikaelle Pinheiro Cisne¹;
Débora Hellen Veras Paiva¹; Maristela Inês Osawa Vasconcelos²**

¹ Estudantes de Enfermagem, CCS, UVA. Bolsistas IC/BPI/Funcap; E-mail: silvaemilia213@gmail.com, ² Docente, CCS, UVA. E-mail: maristela_osawa@uvanet.br.

Resumo: As Competência Socioemocionais (CSE) são a habilidade de adquirir consciência, compreender, regular e expressar as emoções de maneira adequada, e desempenham um papel fundamental na vida humana. Dessa forma, torna-se necessário a proposição de meios que promovam as CSE, uma das práticas adotadas é o Mindfulness. Esse estudo objetiva conhecer o que a literatura científica tem divulgado sobre evidências do treinamento de Mindfulness para promoção de competências/habilidades socioemocionais. Trata-se de uma revisão integrativa, a busca de dados ocorreu nas bases Medline, Pubmed e Lilacs, no período de outubro a setembro de 2023. Foram incluídos 4 trabalhos. Os resultados apontam evidências da eficácia do Mindfulness na promoção das CSE em adultos e crianças, tendo destaque sua utilização em crianças dentro do TEA. Conclui-se que o Mindfulness possui relevância na promoção das CSE. Indica-se, a realização de mais estudos que possam aplicar a estratégia em outros públicos.

Palavras-chave: Competências socioemocionais, Mindfulness, Evidência científica;

INTRODUÇÃO E OBJETIVO(S)

Hodiernamente, muito se tem discutido sobre as Competências Socioemocionais (CSE). Estudiosos da área compilam o significado desse termo como a habilidade de adquirir consciência, compreender, regular e expressar as emoções de maneira adequada, que desempenha um papel fundamental em auxiliar na execução de tarefas, no processo de aprendizagem, na resolução de problemas, na construção e gestão de relacionamentos. Essas competências permitem uma adaptação mais eficaz às exigências complexas do crescimento e desenvolvimento ao longo da vida, contribuindo para o aumento do bem-estar pessoal e a melhoria da qualidade das relações sociais (Boyatzis, 2016). Indivíduos que possuem elevados níveis de CSE tendem a ter uma percepção positiva de si mesmos e dos outros. Eles demonstram maior habilidade para regular suas emoções, tanto em interações interpessoais quanto em seu mundo interior. Além disso, essas pessoas conseguem manter relacionamentos satisfatórios e adotar comportamentos responsáveis, visando o bem-estar pessoal e social (Macêdo e Silva, 2020).

Dessa forma, existe grande relevância a proposição de meios que promovam as CSE, tendo em vista seu papel fundamental para o bom funcionamento da sociedade e para o bem estar dos indivíduos. Uma das práticas que pode ter relevância científica para a promoção do desenvolvimento de tais competências é o Mindfulness.

Mindfulness é uma prática definida como a busca de aplicar a consciência no momento presente



UNIVERSIDADE ESTADUAL
VALE DO ACARAÚ

Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação - PRPPG



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E EDUCAÇÃO SUPERIOR

sem julgamentos, a etimologia da palavra remete a “atenção pura”, “consciência lúcida”, aplica-se como uma prática meditativa que busca chamar a atenção ao momento presente, com pressupostos de curiosidade, abertura, aceitação, não reatividade e não julgamento. Diversos benefícios têm sido atribuídos à prática frequente do Mindfulness, entre eles a regulação emocional e melhores disposições para a aprendizagem e motivação (Schuman-Olivier,2020).

Sendo assim, esse estudo objetiva conhecer o que a literatura científica tem divulgado sobre evidências do treinamento de mindfulness para promoção de competências/habilidades socioemocionais.

MATERIAL E MÉTODOS

Trata-se de uma revisão integrativa da literatura científica, cujas etapas de construção seguiram um modelo previamente estabelecido, com o intuito de manter o rigor metodológico, sendo estas as seguintes: 1) elaboração da pergunta de pesquisa; 2) definição dos critérios de inclusão de estudos e seleção da amostra (busca ou amostragem na literatura); 3) representação dos estudos selecionados em formato de tabelas, considerando todas as características em comum (coleta de dados); 4) análise crítica dos estudos incluídos, identificando diferenças e conflitos; 5) interpretação/discussão dos resultados; 6) apresentação da revisão integrativa de forma clara e objetiva (evidências/dados encontrados) (Souza et al, 2010).

Para a construção da questão de pesquisa: Quais pesquisas apontam evidências do Mindfulness para promoção de Competências Socioemocionais?, utilizou-se a estratégia PICo, em que P refere-se aos participantes (população em geral); I ao fenômeno de interesse (Intervenção baseada em Mindfulness) e Co ao contexto (promoção das CSE) (Araújo, 2020).

A busca pelos artigos foi realizada nas bases de dados Medline, Pubmed e Lilacs utilizando descritores no idioma inglês, combinando com a expressão booleana AND. O cruzamento usado foi: (“Mindfulness”) AND (“Social Skills”). As buscas nas bases de dados foram realizadas em outubro e setembro de 2023.

Os critérios de inclusão foram pesquisas originais que abordassem o uso de Mindfulness para promoção das CSE, publicadas nos últimos 5 anos, sem restrição de idioma e que estivessem disponíveis eletronicamente na íntegra. Os critérios de exclusão foram artigos que não respondessem a pergunta norteadora ou que se encontrassem duplicados e sem relação com o contexto.

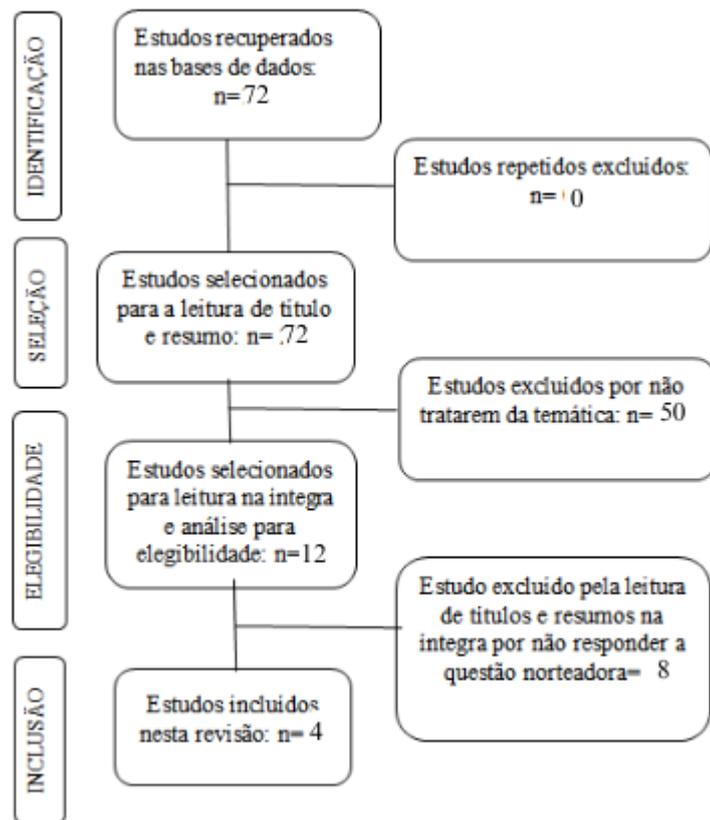
A seleção dos estudos foi realizada conforme o método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) (Galvão; Pansani; Harrad ,2015). Destaca-se, também, a utilização do instrumento de URSI e GAVÃO (2006) na análise dos estudos incluídos, para assegurar a extração de todos os dados relevantes, minimizar o risco de erros na transcrição, garantir a precisão na checagem das informações e servir como registro .

O estudo seguiu os princípios éticos estabelecidos pela Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde (CNS) que envolvem o uso de dados disponibilizados para domínio público (Ministério da Saúde/Conselho Nacional de Saúde, 2016).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Mediante a realização de busca nas bases de dados, encontrou-se um total de 72 estudos, dos quais excluíram-se 52 por não apresentarem correlação entre o Mindfulness e a promoção das CSE e 06 por não responder à questão norteadora, de modo que apenas 04 pesquisas foram incluídas, como observa-se na Figura 1.

Figura 1- Fluxograma da busca e seleção de estudos conforme as recomendações do PRISMA(Galvão; Pansani; Harrad ,2015). Sobral, Ceará, Brasil, 2023



Dentre os estudos incluídos, a maioria (02) teve sua publicação no ano de 2023. Quanto ao público participante, 3 deles incluíram em seus estudos crianças (Andreu et al, 2023; Drusedau et al, 2023; Frolli et al, 2021). dois desses propuseram a intervir com crianças do Transtorno do Espectro Autista (TEA) (Drusedau et al, 2023; Frolli et al, 2021). O único que se propôs a intervir na população adulta escolheu como público foco professores (Jennings et al, 2019).

O TEA é um transtorno do neurodesenvolvimento, com início na infância, que tem como principais características a presença de dificuldades na linguagem/comunicação, interação social e comportamento (American Psychiatry Association, 2013). Dessa forma as crianças diagnosticadas com esse transtorno não possuem as CSE bem desenvolvidas, principalmente no que se refere às CSE associadas à linguagem, comunicação, autocontrole e interação social.

Para os estudos incluídos nesta revisão os resultados da intervenção com as crianças diagnosticadas com TEA foram positivos. No estudo conduzido por Dursedal et al (2023), que descreve a realização do teste piloto do programa Treinamento do Grupo de Tübingen para Transtornos do Espectro do Autismo (TUTASS), a prática da atenção plena foi correlacionada a queda nos níveis de estresse relatados pelos pais, melhorias na qualidade de vida familiar após o tratamento. Conforme o estudo, os pacientes conseguiram maiores níveis de consciência parental e uma redução significativa na pontuação total de problemas das crianças, além da redução na sintomatologia ansiosa e nos problemas de pensamento das crianças.

Outrossim, no estudo conduzido por Frolli et al (2023), que também abordou crianças diagnosticadas com TEA, com nível de suporte 1, aquelas que possuem síndrome de Asperger, também conhecido como autismo de alto desempenho, tendo aplicado um treinamento de educação racional e emocional baseado na atenção plena, obteve-se os resultados de melhor desempenho nas vidas cotidianas, através da melhora nas CSE atreladas a interação social e o autocontrole, que conseguiram reduzir consideravelmente os problemas comportamentais através da prática da consciência do corpo, do ambiente e dos sentimentos.



UNIVERSIDADE ESTADUAL
VALE DO ACARAÚ

Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação - PRPPG



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E EDUCAÇÃO SUPERIOR

O terceiro estudo incluído nesta revisão foi realizado em 2023 e teve como participantes crianças do ensino fundamental. Como principal resultado, apresentou ganhos no autocontrole, ressaltando que as crianças apresentaram maior controle inibitório.

Por fim, o quarto estudo incluído teve como público os professores, mais especificamente, 224 professores de 36 escolas primárias em áreas de alta pobreza da cidade de Nova Iorque, reconhecendo que essa população é profundamente marcada pelo estresse, o estudo organizou sua intervenção como o programa CARE, que objetiva a aprendizagem social e emocional, baseada em Mindfulness. O resultado da intervenção foi uma maior regulação emocional adaptativa dos professores, na eficácia do ensino, na atenção plena, no sofrimento psicológico, no sofrimento físico, na qualidade do apoio e organização emocional da sala de aula e nos comportamentos de aprendizagem dos alunos (Jennings et al, 2019).

O compilado de resultados apresenta evidências do impacto positivo de programas de aprendizagem de CSE baseados em Mindfulness, visto que esse torna a atenção mais plênificada no presente dando qualidade a vivência do agora e tornando melhores as interações sociais ao dar ao praticante a capacidade de reconhecer o que sente, como sente e ao que é levado por tais sentimentos, sendo uma intervenção eficaz inclusive no público infantil, por propor uma aprendizagem plural.

CONCLUSÃO

Concluiu-se que as intervenções baseadas em Mindfulness possuem impacto positivo sobre as CSE, sendo alternativas viáveis para o desenvolvimento dessas nos mais diversos públicos. Foi possível verificar que os resultados comprovam melhorias na interação social e no autocontrole, além de mostrarem ganhos relevantes na redução do estresse e na melhora da qualidade de vida.

Apesar de notórios e significativos resultados, importa registrar também o número reduzido de trabalhos analisados que intentem a aplicação de intervenções baseadas em Mindfulness, apesar desse número se mostrar crescente nos últimos anos, podendo também ter sido uma limitação da pesquisa, a escolha de poucos descritores, bem como o recorte temporal, busca realizada de forma não pareada e a limitação de leitura de artigos em línguas estrangeiras

A partir do exposto, é possível realizar a recomendação da formulação de mais programas que se proponham a intervir baseando-se na atenção plena e a promover o desenvolvimento das CSE, tendo em vista seu impacto na qualidade de vida das populações, bem como outros estudos de revisão de forma mais ampliada e com mais rigor científico.

AGRADECIMENTOS

À professora orientadora, Maristela Inês Osawa Vasconcelos, por seu apoio na construção dessa revisão e oportunizar participação de bolsistas de IC na pesquisa maior; À FUNCAP pelo apoio ao Programa BPI que oportuniza financiamento de pesquisas de relevância em instituições no interior do Ceará e à Universidade Estadual Vale do Acaraú por oferecer oportunidades de aprendizagem significativas.

REFERÊNCIAS

MACÊDO, José Wilker de Lucena; SILVA, Anielson Barbosa da. Construção e Validação de uma Escala de Competências Socioemocionais no Brasil. **Revista Psicologia: Organizações e Trabalho**, [S.L.], v. 20, n. 2. 2020. Disponível em:

http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1984-66572020000200002&script=sci_arttext.

Acesso em: 19 out. 2023.

BOYATZIS, Richard E.. Commentary on Ackley (2016): updates on the esci as the behavioral level of emotional intelligence. **Consulting Psychology Journal: Practice and Research**, [S.L.], v. 68, n. 4, p. 287-293, dez. 2016.. Disponível em:

https://www.researchgate.net/publication/312290175_Commentary_on_Ackley_2016_Updates_on_the_ESCI_as_the_behavioral_level_of_emotional_intelligence. Acesso em: 19 out. 2023.

SCHUMAN-OLIVIER, Zev et al. Mindfulness and Behavior Change. *Harvard Review Of Psychiatry*, [S.L.], v. 28, n. 6, p. 371-394, nov. 2020. Disponível em:



UNIVERSIDADE ESTADUAL
VALE DO ACARAÚ

Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação - PRPPG



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E EDUCAÇÃO SUPERIOR

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7647439/>. Acesso em: 19 out. 2023.

SOUZA, Marcela Tavares de et al. Integrative review: what is it? how to do it?. **Einstein**, São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, mar. 2010. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-45082010000100102&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 19 out. 2023.

ARAÚJO, Wánderon Cássio Oliveira et al. Recuperação da informação em saúde. Conci: Convergências em Ciência da Informação, [S.L.], v. 3, n. 2, p. 100-134, 10 jul. 2020. Disponível em: <https://seer.ufs.br/index.php/conci/article/view/13447>. Acesso em: 19 out. 2023.

GALVÃO, Taís Freire; PANSANI, Thais de Souza Andrade; HARRAD, David (org.). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: a recomendação prisma. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, [S.L.], v. 24, n. 2, p. 335-342, jun. 2015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ress/a/TL99XM6YPx3Z4rxn5WmCNCf/?lang=pt>. Acesso em: 19 out. 2023.

URSI, Elizabeth Silva; GAVÃO, Cristina Maria. Prevenção de lesões de pele no perioperatório: revisão integrativa da literatura. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, [S.L.], v. 14, n. 1, p. 124-131, fev. 2006. Disponível em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-11692006000100017&lng=en. <https://doi.org/10.1590/S0104-11692006000100017>. Acesso em: 19 out. 2023.

MINISTÉRIO DA SAÚDE - CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE. Resolução nº 510, de 07 de abril de 2016. Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana.. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html. Acesso em: 19 out. 2023.

ANDREU, Catherine I. et al. The effectiveness of a school mindfulness-based intervention on the neural correlates of inhibitory control in children at risk: a randomized control trial. **Developmental Science**, [S.L.], v. 26, n. 6, 24 abr. 2023. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37096316/>. Acesso em: 19 out. 2023.

DRUSEDAL, Laura Luisa et al. Tubinger Training for Autism Spectrum Disorders (TuTASS): a structured group intervention on self-perception and social skills of children with autism spectrum disorder (asd). **European Archives Of Psychiatry And Clinical Neuroscience**, [S.L.], v. 273, n. 7, p. 1599-1613, 11 jan. 2023. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10465396/>. Acesso em: 19 out. 2023.

FROLLI, Alessandro, et al Emotional Rational Education Training Associated with Mindfulness for Managing Anxiety within Adolescents Affected by High-Functioning Autism: a descriptive study. **Behavioral Sciences**, [S.L.], v. 11, n. 11, p. 156, 11 nov. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8614903/>. Acesso em: 19 out. 2023.



UNIVERSIDADE ESTADUAL
VALE DO ACARAÚ

Pró-Reitoria de Pesquisa e Pós-Graduação - PRPPG



CEARÁ
GOVERNO DO ESTADO
SECRETARIA DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA
E EDUCAÇÃO SUPERIOR

JENNINGS, Patricia A. et al. Long-term impacts of the CARE program on teachers' self-reported social and emotional competence and well-being. **Journal Of School Psychology**, [S.L.], v. 76, p. 186-202, out. 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0022440519300548?via%3Dihub>. Acesso em: 19 out. 2023