

**AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DE INTERVENÇÕES ONLINE AUTOGUIADAS
NUMA PERSPECTIVA TRANSDIAGNÓSTICA PARA PROMOÇÃO DE SAÚDE
MENTAL EM UNIVERSITÁRIOS**

**Effectiveness of Self-Guided Online Interventions Using a Transdiagnostic Approach to
Promote Mental Health among University Students**

Adriely Gobis Cardozo

Nathália Brunholi Chierici

Orientadora: Flávia Andressa Farnocchi Marucci Dalpico

RESUMO

Intervenções psicológicas online surgem como uma alternativa acessível à psicoterapia, podendo ser totalmente autoguiadas ou com o apoio de terapeutas, visando ensinar habilidades comportamentais e repertórios de enfrentamento. O presente estudo buscou avaliar a eficácia de intervenções online transdiagnósticas autoguiadas na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em universitários. O estudo foi realizado com 37 participantes entre 18 a 30 anos. O recrutamento ocorreu por meio de redes sociais, grupos de estudantes e convites em salas de aula. A coleta de dados foi realizada em três etapas. Na primeira, os participantes preencheram um formulário de inscrição e responderam às escalas GAD-7, PHQ-9 e DASS-21 para medir os níveis de ansiedade, depressão e estresse. Na segunda etapa, receberam semanalmente, durante seis semanas, materiais teóricos e práticos em pdf, com temáticas de autoconhecimento, valores, efetividade interpessoal, regulação emocional e mindfulness, baseados em técnicas da Terapia Comportamental Dialética (DBT) e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), além de formulários semanais de feedback. Por fim, na terceira etapa, as escalas foram reaplicadas para verificar alteração na presença de sintomas. Os resultados indicaram indícios de melhora nos sintomas de depressão e estresse entre os participantes que completaram a intervenção, enquanto sintomas de ansiedade apresentaram leve aumento, possivelmente relacionado à amostra reduzida ou à processos pessoais. Observou-se também, que as semanas sobre efetividade interpessoal e tolerância ao mal estar foram consideradas mais fáceis pelos participantes, enquanto semanas de autoconhecimento e emoções se mostraram

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

mais desafiadoras. Conclui-se que intervenções autoguiadas transdiagnósticas podem favorecer o repertório de enfrentamento e habilidades emocionais de universitários, apesar da baixa adesão verificada no presente estudo.

Palavras-chave: saúde mental; intervenções autoguiadas; transdiagnóstico.

ABSTRACT

Online psychological interventions have emerged as an accessible alternative to psychotherapy, which can be either fully self-guided or supported by therapists, aiming to teach behavioral skills and coping repertoires. The present study aimed to evaluate the efficacy of self-guided transdiagnostic online interventions in reducing symptoms of anxiety, depression, and stress among university students. The study included 37 participants aged 18 to 30 years. Recruitment was conducted through social media, student groups, and classroom invitations. Data collection was carried out in three stages. In the first stage, participants completed a registration form and responded to the GAD-7, PHQ-9, and DASS-21 scales to assess levels of anxiety, depression, and stress. In the second stage, they received weekly theoretical and practical materials in PDF format over six weeks, covering topics such as self-knowledge, values, interpersonal effectiveness, emotional regulation, and mindfulness, based on Dialectical Behavior Therapy (DBT) and Acceptance and Commitment Therapy (ACT) techniques, in addition to weekly feedback forms. Finally, in the third stage, the scales were readministered to evaluate changes in symptoms. The results indicated signs of improvement in depressive and stress symptoms among participants who completed the intervention, while anxiety symptoms showed a slight increase, possibly related to the small sample size or individual personal processes. It was also observed that the weeks focused on interpersonal effectiveness and distress tolerance were considered easier by participants, whereas the weeks addressing self-knowledge and emotions were perceived as more challenging. It is concluded that self-guided, transdiagnostic interventions may enhance coping repertoires and emotional skills among university students, despite the low adherence observed in the present study.

Keywords: mental health; self-guided interventions; transdiagnostic.

INTRODUÇÃO

A compreensão acerca do conceito de saúde vai além da mera ausência de transtornos, doenças ou enfermidades, mas diz respeito a um estado de completo bem-estar físico, mental e social (Organização Mundial da Saúde, 1946). Assim, saúde mental é definida como “um estado de bem-estar” no qual um indivíduo percebe suas próprias habilidades, pode lidar com os estresses cotidianos, pode trabalhar produtivamente e é capaz de contribuir para sua comunidade (Nações Unidas Brasil, 2016).

No que tange à saúde mental durante a vida universitária, esse é um grupo de risco para o desenvolvimento de transtornos mentais (Houghton *et al.*, 2012), apresentando índices mais elevados do que na população em geral (Padovani *et al.*, 2015). Isso se justifica, pois, a vida universitária caracteriza-se por um período de intensas mudanças, e “...é, para grande parcela dos jovens, a conquista de sua própria independência, mas também pode ser vista como um período crítico de adaptação...” (Costa; Moreira, 2016, p.73). Fatores como a pressão para alcançar um bom desempenho, sobrecarga de trabalho e falta de tempo livre podem impactar negativamente no estresse, na regulação emocional e na tolerância à frustração, aumentando os índices de ansiedade e depressão nos universitários. Tal período também coincide geralmente com o início da transição para a vida adulta, que é uma fase frequentemente associada a uma maior incidência de problemas de saúde mental (Jurewicz, 2015).

Em relação às demandas e eventos estressores do período universitário, um estudo de Mahmoud *et al.* (2012) encontrou que a forma como os estudantes lidam com tais eventos, de maneira adaptativa ou desadaptativa, pode influenciar em níveis mais altos de ansiedade, depressão e estresse. Exemplos de estratégias desadaptativas são: fuga e esquiva de situações problema; enquanto estratégias adaptativas são: definir a situação estressora, buscar ativamente ajuda, refletir sobre soluções alternativas e agir em direção à resolução do problema.

Muito embora intervenções psicológicas como a psicoterapia individual tenham um grande impacto na redução de problemas de saúde mental, esse modelo de tratamento não é acessível para todos, nem em grande escala. De acordo com uma pesquisa do Instituto Cactus e AtlasIntel (2023), apenas 5% dos brasileiros fazem psicoterapia, o que é um percentual baixo quando olhamos para os dados trazidos pelo relatório Global Mind Project (2024), onde o Brasil está entre os países com piores índices de bem-estar mental, e cerca de 34-35% da população brasileira conectada à internet foi classificada como "Angustiado" ou "Lutando" com sua saúde mental.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Algumas das dificuldades em entregar um modelo de psicoterapia individual se devem ao fato de não ser prático prestar essas intervenções em massa e aos recursos limitados do sistema público de saúde. Nesse sentido, novas abordagens são necessárias para ampliar o impacto das intervenções psicológicas, sendo uma das formas o fornecimento de intervenções baseadas na Internet e em dispositivos móveis (Ebert *et al.*, 2017, p. 1, tradução livre).

Particularmente na área da saúde mental, as intervenções baseadas na internet, tem se destacado por serem programas de autoajuda disponibilizados por dispositivos móveis ou online, podendo ser totalmente autoguiados ou com o suporte de um terapeuta (Borgueta *et al.*, 2018). Apesar dos benefícios, intervenções autoguiadas enfrentam desafios significativos relacionados à adesão e ao engajamento dos participantes. Woolley *et al.* (2024), da Utah State University, nos Estados Unidos, demonstraram que, em uma intervenção pública de 12 módulos, apenas 14,8% dos usuários concluíram todas as sessões, enquanto a maioria completou menos da metade. Fatores como idade, gravidade dos sintomas depressivos, experiência prévia com profissionais de saúde mental e notificações influenciam diretamente a adesão, evidenciando a limitação dessas intervenções. Em seu estudo sobre intervenções baseadas na internet e em dispositivos móveis, Ebert *et al.* (2017) também identificaram que pessoas com sintomas clínicos leves apresentam uma baixa percepção da necessidade de investir tempo em programas online de prevenção, e um baixo engajamento sustentado ao longo de muitas semanas, o que pode estar ligado a falta de motivação intrínseca, dificuldade de autogerenciamento do tempo e das tarefas e ausência de contato humano frequente, que serviria como reforço positivo e acompanhamento, sendo que todos esses fatores dificultam a adesão a modelos de intervenção online autoguiados.

Apesar dessas limitações, programas online mostram-se alternativas mais acessíveis, pois permitem automatizar processos e reduzir custos quando comparados a intervenções presenciais, ampliando o alcance para diferentes públicos (Borsutzky *et al.*, 2025). Além disso, os autores destacam que intervenções psicoeducativas bem estruturadas favorecem maior confiança e compreensão dos participantes, reforçando a relevância da psicoeducação digital como uma ferramenta válida, eficiente e escalável na promoção da saúde mental.

Ainda de acordo com Ebert (2017), as intervenções baseadas na internet e em dispositivos móveis podem ser divididas em quatro aspectos: Implementação Técnica, Bases Teóricas, Suporte Humano e Áreas de Aplicação. Em relação à implementação, as intervenções baseadas na internet e em dispositivos móveis podem ser aplicadas de diversas maneiras, como por exemplo, através de lições interativas de autoaplicação com estratégias baseadas em

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

evidências, sessões por vídeo, chat ou e-mail, jogos ou intervenções de reforço, como lembretes, para auxiliar o participante a incorporar as estratégias da intervenção no seu dia a dia.

Em relação às bases teóricas, essas intervenções são adequadas para técnicas de mudança de pensamentos e comportamentos, como a Terapia Cognitivo Comportamental, estratégias baseadas em mindfulness e Terapia de Aceitação e Compromisso. No que tange ao suporte humano, ele pode ser ofertado em diferentes graus, através de materiais de autoajuda para que os participantes realizem as tarefas independentemente, ou por meio do fornecimento de feedback regulares sobre os exercícios concluídos. O objetivo do suporte humano é principalmente garantir a aderência do participante na intervenção, ao invés de inserir novas técnicas terapêuticas, encorajando os participantes a continuarem trabalhando em si mesmos (Ebert *et al.*, 2017).

Ao integrar técnicas de diferentes abordagens terapêuticas, as intervenções oferecem uma maior flexibilidade, não se restringindo a um transtorno específico, abordando fatores comuns a múltiplos transtornos mentais e a nenhum deles em particular. A abordagem transdiagnóstica justifica-se pela presença de processos comuns entre diversos transtornos, como características cognitivas, comportamentais, interpessoais e/ou afetivas, sejam etiológicos ou de manutenção, além da necessidade de se considerar comorbidades ao formular planos de tratamento (Fusar-Poli *et al.*, 2019).

A regulação emocional, um dos processos que podem ser trabalhados através da perspectiva transdiagnóstica, possui um importante papel mediador no desenvolvimento da depressão. Leahy, Tirsch e Napolitano (2013) definem a regulação emocional como qualquer estratégia de enfrentamento empregada para gerenciar a intensidade das emoções, independentemente de ser adaptativa ou desadaptativa. Para ser uma estratégia adaptativa, de acordo com os autores, essas devem resultar em um funcionamento mais eficiente, orientado por metas e propósitos valorizados pelo indivíduo, como por exemplo: exercícios de relaxamento, atenção plena ou mindfulness. Ademais, um estudo de Schut e Boelen (2017) identificou que a prática de mindfulness atua como um fator de proteção contra o desenvolvimento da depressão, além de contribuir para a redução dos comportamentos de ruminação e esquiva experiencial.

A Terapia Comportamental Dialética (DBT), desenvolvida por Marsha Linehan, inicialmente para pacientes com Transtorno de Personalidade Borderline, vê o transtorno como, principalmente, uma desregulação emocional generalizada (McMain; Korman; Dimeff, 2001). Dessa forma, a DBT busca ensinar habilidades com o intuito de identificar, compreender e

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

nomear as emoções, levando conseqüentemente à mudanças comportamentais, não se restringindo especificamente aos Transtornos de Personalidade Borderline, mas sim em uma variedade de quadros clínicos que visem a regulação emocional. “[..] Indivíduos com alta sensibilidade e/ou elevada intensidade emocional ou sofrimento emocional frequente, podem se beneficiar da ajuda para aprender a regular suas emoções” (Linehan, 2018, p. 316). Na mesma direção, a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), busca a flexibilidade psicológica, conceituada como “a capacidade de entrar em contato com o momento presente e as experiências internas e, de acordo com o contexto, persistir ou alterar a busca de objetivos e valores pessoais” (Hayes; Luoma; Bond; Masuda; Lillis, 2006, p. 14, tradução livre), fortalecendo maior capacidade de lidar e tolerar emoções difíceis, como sintomas depressivos, ansiosos ou estresse.

Portanto, o objetivo deste estudo é avaliar a eficácia de intervenções online autoguiadas, baseadas na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e Terapia Comportamental Dialética (DBT), na redução de sintomas de depressão, ansiedade e estresse em jovens universitários de 18 a 30 anos, bem como avaliar como é a adesão desse público a esse tipo de intervenção.

MÉTODO

a) Caracterização da amostra

O presente estudo foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Barão de Mauá, sendo a participação condicionada a leitura e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Apêndice B).

A amostra foi composta por 37 participantes, sendo 30 do sexo feminino (81,1%), e 7 do sexo masculino (18,9%). A idade dos participantes variou de 19 a 28 anos, com uma média de 22 anos (DP = 2,34). Em relação ao curso universitário, 24 participantes cursam áreas da saúde (nutrição, medicina, medicina veterinária e fisioterapia), 11 cursam área de humanidades (direito, publicidade e propaganda, imagem e som, administração e arquitetura e urbanismo) e 2 cursam outras áreas, sendo que de todos os 37 alunos, 12 se encontram na primeira metade da graduação (1º ao 5º semestre) e 25 na segunda metade (6º ao 10º semestre). A composição racial da amostra foi a seguinte: 29 se declararam brancos (78,4%), 5 pretos (13,51%), 2 pardos (5,4%) e 1 (2,7%) preferiu não declarar. Quanto ao estado civil, 18 eram solteiros (48,6%), e 19 (51,4%) estavam em relacionamento amoroso. Nenhum dos participantes possui filhos. No que diz respeito à saúde mental, 4 dos participantes (10,8%) relataram já ter feito terapia. Além

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

disso, 6 deles (16,2%) informaram possuir algum diagnóstico psiquiátrico prévio. Por fim, sobre a ocupação, 14 participantes (37,9%) apenas estudam, enquanto 23 (62,1%) estudam e trabalham simultaneamente.

b) Instrumentos

Questionário Socioeconômico

Este instrumento foi desenvolvido para coletar informações sociodemográficas e algumas condições específicas dos participantes. Ele incluiu perguntas sobre idade, sexo, cor, naturalidade, estado civil, escolaridade, situação profissional, número de filhos, composição familiar, renda mensal e nível socioeconômico.

Questionário Estruturado

O roteiro de questionário estruturado foi elaborado com o intuito de avaliar a perspectiva dos participantes ao final de cada semana de aplicação do protocolo de estudo, bem como a relevância das intervenções em seu dia a dia e suas emoções e pensamentos ao longo das semanas. O roteiro semanal, feito através da plataforma Google formulários, continha sete questões em escala likert, que ia de muito baixa/nenhuma mudança até muito alta/mudança muito significativa sendo elas: Como você avalia a clareza e utilidade do material desta semana? Em que medida você percebeu alguma mudança em sua rotina ou forma de lidar com as situações após o conteúdo desta semana? Com que frequência você utilizou as técnicas e conceitos apresentados nesta semana? Qual o nível de dificuldade que você encontrou para aplicar as técnicas e conceitos apresentados esta semana? Qual foi o seu nível de estresse percebido esta semana? Qual foi o seu nível de ansiedade percebido esta semana? Qual foi o seu nível de tristeza percebido esta semana?; além de uma questão aberta para que os participantes pudessem relatar como foi sua experiência em aplicar as habilidades aprendidas ao longo da semana.

GAD-7 - General Anxiety Disorder-7

Este é um breve instrumento para detectar sintomas de ansiedade, desenvolvido por Spitzer *et al.* (2006) e validado por Kroenke *et al.* (2007), de acordo com os critérios do Manual

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-IV). A escala consiste em sete itens que avaliam a frequência de sinais e sintomas de ansiedade generalizada nas últimas duas semanas. Cada item é pontuado em uma escala de Likert de 4 pontos, variando de 0 (nunca) a 3 (quase todos os dias). A pontuação total é a soma dos itens, sendo que uma pontuação igual ou superior a 10 é geralmente considerada como indicativa de presença de sintomas de ansiedade (SPITZER *et al.*, 2006). A escala GAD-7 foi traduzida para o português brasileiro e disponibilizada online pela Pfizer (2013), sendo validada no Brasil com adultos da população geral por Moreno *et al.* (2016).

PHQ-9 - Patient Health Questionnaire-9

Este é um instrumento utilizado para rastrear sinais e sintomas de depressão, desenvolvido e validado por Spitzer, Kroenke e Williams (1999) e Kroenke, Spitzer e Williams (2001). No Brasil, estudos que analisaram suas propriedades psicométricas confirmaram a validade da escala para a população brasileira (Osório *et al.*, 2009; Santos *et al.*, 2013). O PHQ-9 consiste em nove questões baseadas nos critérios do DSM-IV para a identificação de episódios de depressão maior. Cada questão utiliza uma escala Likert para avaliar a frequência de cada sintoma depressivo nos últimos quinze dias, variando de 0 (nunca) a 3 (quase todos os dias). A pontuação total é obtida somando-se os valores das respostas, variando de zero a 27. Um escore total igual ou superior a 10 é considerado um indicador positivo de depressão.

DASS-21 – Escala de Depressão, Ansiedade e Estresse

Esta é uma escala destinada a rastrear sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Foi concebida por Lovibond e Lovibond (1995), e sua tradução e validação para o português foram realizadas por Vignola e Tucci (2014). Os itens estão agrupados em três fatores distintos: Depressão (itens: 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21), Ansiedade (itens: 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20) e Estresse (itens: 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18). As respostas são registradas em uma escala Likert de quatro pontos, variando de 0 (não se aplica de forma alguma) a 3 (aplica-se muito ou na maioria do tempo), em relação à última semana. As pontuações podem variar de 0 a 21 para cada uma das três subescalas, resultando em uma pontuação total da escala entre 0 e 63 pontos. A DASS-21 demonstrou validade e confiabilidade adequadas em uma amostra de universitários (Martins *et al.*, 2019).

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

c) Procedimento de Coleta de Dados

O processo de recrutamento dos participantes foi realizado através de divulgação online em redes sociais e aplicativos de comunicação, em grupos de estudantes universitários e em salas de aula dos cursos de nutrição, medicina, medicina veterinária e direito do Centro Universitário Barão de Mauá, após a autorização dos coordenadores destes respectivos cursos. As intervenções ocorreram em 3 etapas:

Etapa 1: Os interessados em participar preencheram um formulário online para inscrição, com aplicação de escalas para avaliação de níveis de ansiedade, depressão e estresse, com duração de cerca de 30 minutos. Neste formulário, só chegaram a responder essas escalas os participantes que não foram excluídos em nenhum dos critérios de eliminação previamente programados. Os critérios de exclusão foram: Indivíduos que apresentem transtornos mentais graves (como transtornos psicóticos, bipolaridade, ou depressão severa), ter feito terapia previamente utilizando abordagens de ACT, DBT, TCC ou terapia analítico-comportamental, universitários que não estejam dentro da faixa etária estipulada (18 a 30 anos), estudantes de psicologia e não possuir acesso à internet ou a dispositivos móveis para a realização da intervenção. O principal critério que excluiu a maioria dos inscritos foi já ter feito psicoterapia nas abordagens cognitivo-comportamental ou analítico comportamental, além de possuir algum transtorno mental grave. Os participantes selecionados receberam via whatsapp o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), que já haviam dado o aceite no formulário inicial concordando com a participação, assinado pelas pesquisadoras, conforme Anexo X, e um breve manual do participante, com informações prévias sobre o programa.

Etapa 2: Aplicação do protocolo de intervenções transdiagnósticas online autoguiadas, durante seis semanas consecutivas. Os materiais foram enviados em formato de pdf, uma vez por semana, através do aplicativo de mensagens WhatsApp, com conteúdo sobre habilidades de mindfulness, regulação emocional, autoconhecimento, valores e efetividade interpessoal, utilizando técnicas da Terapia Comportamental Dialética (DBT) e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). O participante foi instruído a aplicar as técnicas por conta própria e recebeu instruções e suporte das pesquisadoras semanalmente. Além disso, os participantes também responderam ao questionário estruturado semanalmente, para relatar sua experiência e os efeitos das intervenções no seu dia a dia, por meio do WhatsApp, em horário comercial, disponível também para dúvidas. O tempo estimado para essas atividades era de

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

aproximadamente 1h por semana, considerando a leitura dos materiais, aplicação ao longo da semana e resposta ao questionário, podendo o participante dedicar mais tempo, caso desejasse, à aplicação dessas técnicas. O tema das semanas era independente entre si, podendo o participante inclusive escolher participar em algumas semanas e não em outras.

Etapa 3: Ao final das seis semanas de intervenção, foram aplicados os testes da Etapa 1 para medir os níveis de ansiedade, depressão e estresse, com duração de cerca de 20 minutos.

d) Protocolo de Intervenção

O protocolo de intervenção consistiu na criação de materiais em pdf para ensinar habilidades teórico/práticas aos participantes, baseado no que está disponível na literatura das abordagens Terapia Comportamental Dialética (DBT) e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). As habilidades selecionadas para compor os materiais de cada semana foram: Autoconhecimento e Autoconceito; Valores; Efetividade Interpessoal; Psicoeducação das Emoções; Mindfulness e Tolerância ao Mal-estar;

Em cada semana, os participantes recebiam através do WhatsApp um pdf explicando o conceito teórico da habilidade a ser ensinada, e outro pdf com sugestões de exercícios para que eles colocassem em prática a habilidade ao longo da semana, além de um formulário de feedback para relatarem como foi a sua experiência com o material e os exercícios propostos. Tanto os cadernos teóricos quanto os práticos estão no Apêndice A.

Para a semana 1, de Autoconhecimento e Autoconceito, foram selecionados os conceitos de Fusão/Desfusão Cognitiva e Self como Conteúdo/Processo/Contexto, ambos da ACT, para o material teórico, e o caderno de exercício prático continha dois exercícios, de desfusão cognitiva e prática breve de Mindfulness para observar os pensamentos.

Na semana 2, foi explicado o conceito de Valores, de acordo com a ACT e DBT e sua relevância para uma vida valorosa. O material prático consistiu em um questionário sobre valores pessoais, criado por Blackledge, Ciarrochi e Bailey (2012), onde os participantes eram convidados a refletir seus valores em cada uma das áreas de sua vida.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

A semana 3 focou em ensinar habilidades de Efetividade Interpessoal, advindas da DBT, através das técnicas DEAR MAN, GIVE e FAST, e como exercício prático os participantes foram incentivados a escolher uma dessas habilidades e colocar em prática em alguma situação de comunicação ao longo da semana. De acordo com Linehan (2018), essas técnicas visam auxiliar o indivíduo a alcançar seus objetivos interpessoais, manter relacionamentos saudáveis e preservar o autorrespeito durante as interações sociais. A habilidade DEAR MAN é utilizada para a efetividade nos objetivos, ao afirmar seus direitos e desejos; GIVE refere-se a comportamentos que favorecem a manutenção dos relacionamentos, como gentileza, interesse e validação; e FAST tem como foco a preservação do autorrespeito, enfatizando transparência e a coerência com os próprios valores.

Na semana 4, foi realizada uma psicoeducação sobre emoções como raiva, medo, ansiedade, tristeza, felicidade, culpa e vergonha, sua função e suas sensações fisiológicas, e como prática foi encaminhada uma ficha de tarefas de regulação emocional da DBT, “Ficha de regulação emocional” (Linehan, 2018, p. 210), para que os participantes fizessem um diário de suas emoções.

Na semana 5, foram explicados os conceitos de Mindfulness e Autocompaixão, ambos conceitos da DBT e ACT, e o caderno de exercícios continha um exercício de mindfulness para ser praticado ao longo da semana.

Por fim, a semana 6 consistiu em ensinar a habilidade de Tolerância ao Mal-estar, através da técnica TIP da DBT, e como prática, os participantes foram incentivados a aplicar algum dos componentes dessa técnica em uma situação em que sentissem mal-estar durante a semana. Segundo Linehan (2018), a habilidade TIP tem como objetivo auxiliar na regulação rápida de emoções intensas, por meio de estratégias que promovem alterações fisiológicas no corpo. Essa sigla refere-se a ações voltadas para a mudança da temperatura corporal, intensa atividade física e respiração compassada, recursos que ajudam a reduzir a alta excitação emocional.

e) Procedimento de análise de dados

Os dados dos instrumentos GAD-7, PHQ-9 e DASS-21 foram tabulados de acordo com as orientações dos autores e codificados como presença ou ausência de sintomas depressivos, de ansiedade e de estresse, e analisados em termos de frequência e porcentagem. As respostas do questionário sociodemográfico e do questionário estruturado foram categorizadas a partir da

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

análise quanti-qualitativa, de acordo com o método de análise proposto por Biasoli-Alves (1998). Tais dados também foram analisados em termos de frequência e porcentagem.

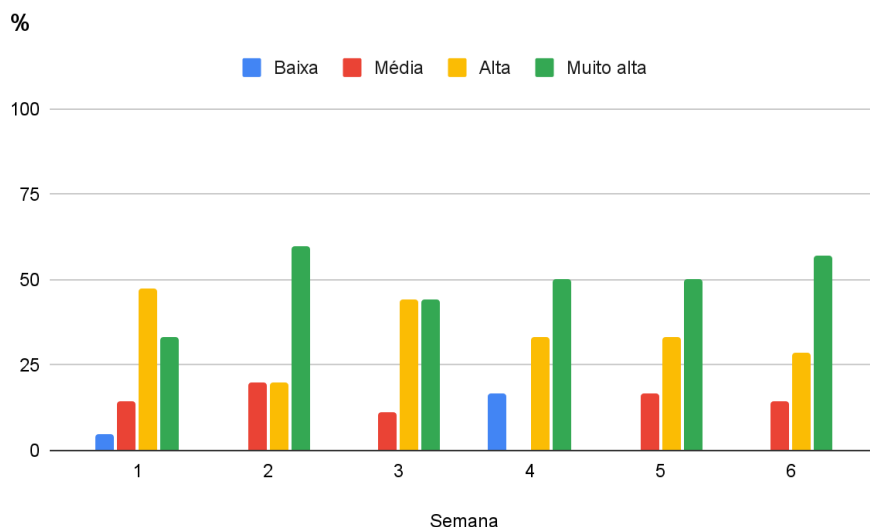
RESULTADOS

Nesta seção, apresentam-se os resultados da intervenção autoguiada aplicada aos participantes. Foram analisados dados quantitativos e qualitativos, incluindo a clareza do material, mudanças percebidas na rotina, frequência de uso do material, nível de dificuldades de aplicação dos materiais, que foram coletados através de um questionário estruturado com perguntas fechadas e uma pergunta aberta, onde os participantes podiam avaliar os materiais enviados e sua aplicação prática semanalmente. Além disso, os participantes preencheram instrumentos de medidas padronizadas de sintomas, GAD-7, PHQ-9 e DASS-21, antes e depois da aplicação do protocolo, a fim de avaliar se a intervenção demonstrou redução em níveis de sintomas percebidos de ansiedade, depressão e estresse. Ressalta-se que o número de participantes variou ao longo das semanas, o que deve ser considerado na interpretação dos resultados, sendo que, de 37 inscritos, 21 participantes responderam ao formulário de avaliação da primeira semana, e ao longo das semanas seguintes esse número caiu ainda mais, resultando em 6 participantes finais.

O Gráfico 1 apresenta a percepção dos participantes em relação à clareza e utilidade dos materiais encaminhados. Os dados permitiram observar que as semanas em que os materiais foram avaliados com maior clareza e utilidade foram a Semana 2, Semana 4, Semana 5 e Semana 6, onde foram abordados os conceitos de Valores, Psicoeducação sobre Emoções, Mindfulness e Autocompaixão e Tolerância ao Mal-Estar, respectivamente.

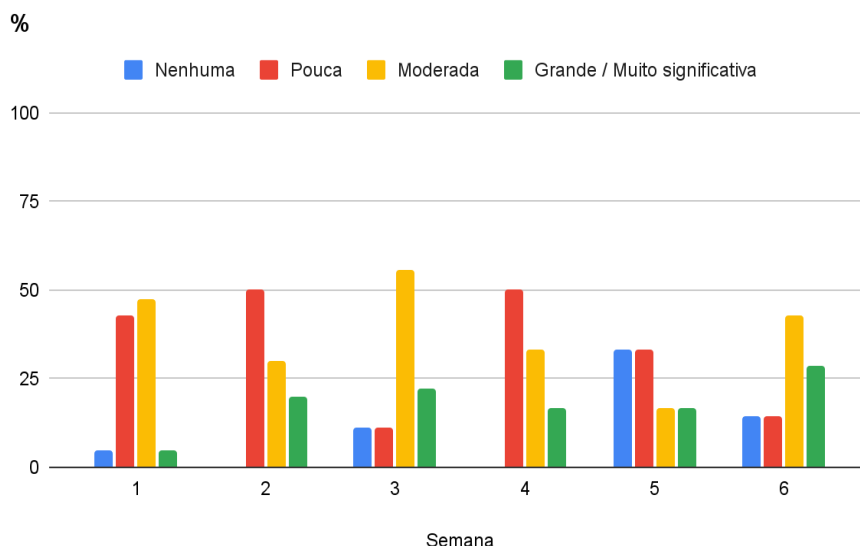
Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Gráfico 1 - Clareza e utilidade do material avaliado pelos participantes semana a semana.



O Gráfico 2. apresenta a percepção dos participantes em relação ao nível de mudança na rotina ou nas formas de lidar com as situações. As semanas cujas temáticas foram Efetividade Interpessoal e Tolerância ao Mal-Estar, semanas 3 e 6 respectivamente, apresentaram maior percepção de mudança, enquanto as semanas de Valores, Psicoeducação sobre Emoções e Mindfulness e Autocompaixão, semanas 2, 4 e 5 respectivamente, foram aquelas em que a maioria dos participantes relatou pouca ou nenhuma mudança.

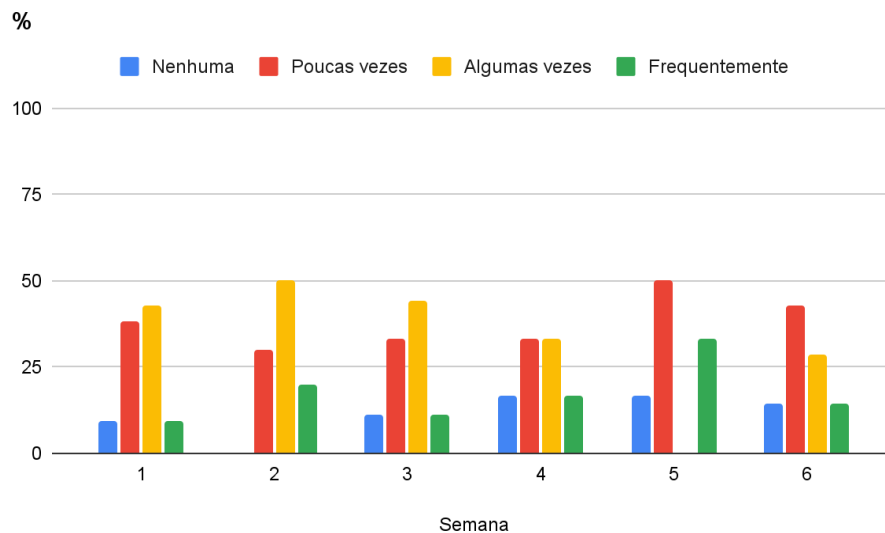
Gráfico 2. Percepção de mudança na rotina ou em forma de lidar com as situações, avaliada pelos participantes, semana a semana.



Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

O Gráfico 3. apresenta a frequência de utilização dos materiais pelos participantes. Observa-se que as Semanas 2 e 3, correspondentes às temáticas de Valores e Efetividade Interpessoal, foram as mais utilizadas, enquanto as Semanas 5 e 6, de Mindfulness e Autocompaixão e Tolerância ao Mal-Estar, foram as menos utilizadas.

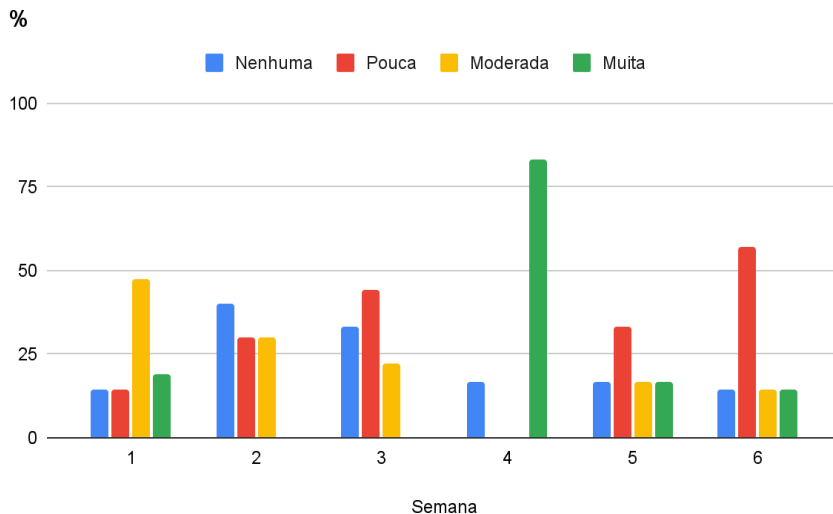
Gráfico 3. Frequência de utilização dos materiais pelos participantes, semana a semana.



Por fim, o Gráfico 4., apresenta o nível de dificuldade relatado pelos participantes em aplicar as técnicas e os conceitos apresentados. As semanas de Autoconhecimento e Autoconceito e Psicoeducação sobre Emoções, semanas 1 e 4 respectivamente, foram aquelas em que os participantes relataram maior dificuldade, enquanto as semanas de Efetividade Interpessoal e Tolerância ao Mal-Estar, semanas 3 e 6 respectivamente, foram percebidas como menos difíceis.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Gráfico 4. Nível de dificuldade em aplicar técnicas e conceitos, avaliada pelos participantes, semana a semana.



Além da avaliação quantitativa das intervenções, ao final de cada semana, os participantes responderam a uma pergunta aberta específica sobre a aplicação do conteúdo da intervenção daquela semana. Na Semana 1, os participantes foram convidados a refletir sobre autoconhecimento e autoconceito, e a questão apresentada foi “Com base nos conteúdos desta semana sobre autoconhecimento e autoconceito, você sente que conseguiu diferenciar seus pensamentos da realidade?”. Entre os 20 participantes que responderam a pergunta, dez relataram melhorias percebidas, destacando que conseguiram compreender melhor seus pensamentos e se dissociar deles:

“Percebi nessa segunda semana uma mudança na forma como vejo meus pensamentos de medo extremo. Saber que tenho ansiedade me ajudou a me dissociar deles, vendo mais uma forma como minha cabeça processa as coisas do que uma verdade/previsão/pressentimento” (B.C.R, 23 anos).

“Notei que alguns pensamentos eram apenas percepções momentâneas e não refletiam a realidade em si, o que me ajudou a ter mais clareza sobre mim mesma” (L.T.M, 23 anos).

Oito participantes relataram dificuldades, apontando desafios para aplicar as técnicas ou lidar com pensamentos automáticos e emoções:

“De certa forma sim, ao ler os materiais e em contato com o tema se torna mais evidente e fácil realizar as técnicas, entretanto quando a rotina aperta e entramos no piloto

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

automático a tendência é voltarmos aos 'modus operandi' original dificultando um pouco e distorcendo o pensamento” (J.P.G, 22 anos).

“Mesmo tendo consciência sobre a importância de diferenciar os pensamentos da realidade, ainda sinto muita dificuldade de conseguir sair de um pensamento” (L.G, 21 anos).

Na Semana 2, os participantes foram convidados a refletir sobre seus valores, e a pergunta apresentada foi “Com base nos conteúdos desta semana sobre valores, você conseguiu identificar quais são os seus valores e perceber quais atitudes já te aproximam deles ou quais ainda precisa adotar para se alinhar a eles?”. Dez pessoas responderam, e entre estas nove participantes relataram melhorias percebidas, destacando que conseguiram identificar seus valores e perceber atitudes que os aproximam deles. Nenhum participante relatou dificuldade:

“Acredito que nos dias atuais o que estou conseguindo conectar mais é o valor da espiritualidade” (B.S.S, 20 anos).

“Percebi meus valores e o quanto eles são importantes para meu alinhamento com tudo que estou vivendo e aprendendo” (G.B.B, 25 anos).

Na Semana 3, os participantes foram convidados a refletir sobre efetividade interpessoal, através da pergunta “De que forma os conceitos de efetividade interpessoal apresentados esta semana impactaram suas interações com outras pessoas ou a maneira como você expressou suas necessidades?”. Nove pessoas responderam, sendo que três participantes relataram melhoras percebidas, destacando que conseguiram refletir sobre a maneira de expressar suas necessidades e lidar com situações de pressão:

“Passei por uma situação de conflito com meu namorado por ciúmes e percebi a importância de refletir sobre a forma como expressei minhas necessidades e emoções para evitar desgastes maiores no relacionamento” (B.S.S, 20 anos).

“Consegui expressar meus pontos sem me sentir mal, como normalmente acontece” (A.T.B, 22 anos).

Três participantes relataram dificuldades, apontando o esforço exigido e o desafio de aplicar as técnicas em situações que envolvem o outro:

“Bastante difícil, exigiu muita energia” (M.C.O.L, 22 anos).

“Ainda sinto dificuldade para aplicar as técnicas justamente por envolver o outro, e não somente eu... busquei aplicá-las, mas somente quando sinto algum tipo de abertura” (C.E.T, 28 anos).

Na Semana 4, em que foi trabalhado a psicoeducação sobre as emoções, a pergunta feita foi “Após a psicoeducação sobre emoções desta semana, você conseguiu reconhecer e

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

identificar as suas emoções? Houve seis respostas, sendo que três delas relataram dificuldades em identificar as emoções:

“O material foi muito claro e bem explicado, como sempre. Porém, ao fazer a ficha de emoções, ainda encontrei bastante dificuldade em identificar as emoções que senti pensando nos contextos reais do meu dia a dia, baseado no material teórico. Não consegui me guiar tanto pelos sintomas físicos descritos porque não os identifico muito no meu dia a dia, então fui mais pelas minhas percepções sobre os meus sentimentos e os exemplos que mais se aproximavam. Porém, percebi que existe essa dificuldade de definir a emoção predominante, pois muitas vezes senti uma tristeza que veio de um medo, por exemplo, mas qual falou mais alto foi difícil dizer.” (C.E.T, 28 anos).

“Sim e não, porque por um momento eu pensei que seria algo de identificar emoções mais "graves" assim por dizer, como ansiedade, depressão, etc. Porém percebi que era todas as emoções, independente se fosse grave ou não, mas ao mesmo tempo tive dificuldade de relacionar isso com a ficha em si, pois estou aprendendo a ver/controlar o que eu sinto e como eu sinto, então escrever de uma forma "detalhada" num caderno não foi algo tão simples, além de não ter muitas coisas, no caso, acabei fazendo 2/3 emoções com dificuldade.” (A.T.B, 22 anos).

As outras três respostas relataram que os participantes conseguiram identificar suas emoções:

“Sim, consegui identificar minhas emoções e consegui prestar atenção nelas sem julgamento, apenas entender porque estou daquele jeito e não desmerecendo aquela emoção, apenas compreendendo. Gostei muito da didática dessa semana foi muito bom.” (B.S.S, 20 anos).

Na Semana 5, de Mindfulness e Autocompaixão, os participantes responderam à pergunta “Descreva como a prática de mindfulness e a perspectiva de autocompaixão influenciou seu bem-estar ou sua capacidade de lidar com pensamentos e sentimentos desafiadores esta semana”. Houve seis respondentes, dos quais três conseguiram aplicar as técnicas propostas, e relataram se sentirem mais calmos e ter mais clareza e leveza nas situações:

“Essa semana me senti muito bem, estava um pouco sensível por ter feito uma cirurgia e aproveitei para tirar um tempo para mim, me conectar comigo mesmo e entender minhas emoções. Foi uma semana muito gostosa, gostei demais desse conteúdo foi muito útil e lidei

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

com minhas dificuldades de forma mais gentil sem julgamento, e consegui ter mais clareza e leveza em lidar com situações” (B.S.S, 20 anos).

“Acho que apliquei poucas vezes, mas me fez refletir sobre coisas em mim que quero e preciso trabalhar. Achei bem interessante o círculo do controle, ajuda a pensar de maneira mais lógica sobre os acontecimentos da vida” (M.C.O.L, 22 anos).

Dois participantes não conseguiram aplicar as técnicas e um relatou dificuldade em focar no momento presente:

“... Também é bem difícil manter a mente no presente e naquilo que eu posso controlar, porque minha mente varia entre “não posso controlar nada” ou “tenho que controlar tudo”, é difícil achar o meio termo e me trazer para o presente - é desconfortável, os pensamentos indesejados aparecem mais...” (B.C.R, 23 anos).

Na Semana 6, em que foram trabalhadas técnicas de tolerância ao mal-estar, a pergunta feita foi “Como as técnicas de tolerância ao mal-estar (TIP, autoacalmar-se) foram úteis para você lidar com momentos de desconforto emocional ou físico nesta semana?”. Houve sete respondentes, dos quais dois não conseguiram aplicar as técnicas, e os outros cinco conseguiram aplicar e relataram que estas os ajudaram a se acalmar, controlar estresse, ansiedade e crise de pânico.

“Tive uma crise de pânico e usei as técnicas para me acalmar. Foi difícil lembrar, mas a respiração e tensionar a relaxar os músculos ajudou. Também ouvi o podcast indicado (não na hora) mas foi bom para reforçar o fato de que eu provavelmente não tava morrendo rs.” (B.C.R, 23 anos).

“Sim, foi muito útil, mas a semana que passou tive um problema no meu relacionamento e acabou que foi difícil de me acalmar nesse dia específico mais no resto consegui por tudo em prática me acalmar manter minha calma em relação as coisas, mais nesse dia em específico quando passou consegui me acalmar e colocar em prática o material da semana.” (B.S.S, 20 anos).

Ao final das seis semanas, os participantes também responderam a um formulário de feedback, onde foi perguntado sobre como eles avaliavam sua participação e engajamento no estudo, qual semana viram maior sentido ou tiveram maior impacto e em que medida perceberam uma mudança geral em sua rotina ou forma de lidar com as situações ao longo das 6 semanas de participação no estudo. Dos seis participantes que chegaram até o final, um respondeu que seu engajamento foi “muito alto”, dois responderam “alto” e os três restantes “moderado”. Quanto ao nível de percepção de mudança na rotina e na forma de lidar com as

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

situações, quatro participantes responderam “mudança moderada”, e os outros dois responderam “mudança muito significativa” e “pequena mudança”.

Em relação a semana que viram mais sentido ou sentiram maior impacto, houve dois votos para a Semana 2 - Valores:

“... Essa semana me fez enxergar melhor meus valores, o que considero certo/errado e passar a me valorizar mais como ser humano” (A.T.B, 22 anos).

“Refleti muito sobre os meus valores, consegui elencar prioridades o que fez sentido no momento atual da minha vida onde estou prestes a me formar e com muitas decisões a serem tomadas”; (M.C.O.L, 22 anos) e dois votos para a Semana 4 - Psicoeducação sobre Emoções:

“É um tema que eu gosto muito e já tinha estudado e é a minha maior dificuldade em colocar em prática” (B.S.S, 20 anos).

“Foi quando tive percepção sobre as minhas maiores dificuldades (identificar/diferenciar emoções).” (C.E.T, 28 anos).

Além disso, os participantes também responderam a três questionários de autorrelato de sintomas, GAD-7, PHQ-9 e DASS-21, antes e depois do protocolo de intervenção. A Tabela 1 mostra a presença e ausência de sintomas em cada um dos instrumentos no pré e no pós teste. Esse resultado está considerando apenas os seis participantes que completaram a intervenção.

Tanto os instrumentos PHQ 9 quanto DASS 21 mostraram alteração na quantidade de participantes com presença de sintomas no pré e no pós- teste, sendo que no pós- teste, após a intervenção, há menos participantes com sintomas depressivos, ansiosos e de estresse. O GAD 7 mostrou o aumento de um participante com presença de sintomas de ansiedade no pós-teste.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Tabela 1. Comparação entre os resultados dos instrumentos aplicados no momento prévio à intervenção e após as seis semanas de intervenção autoguiada (n=6).

INSTRUMENTO	Pré Intervenção		Pós Intervenção	
	Presença de sintomas (%)	Ausência de sintomas (%)	Presença de sintomas (%)	Ausência de sintomas (%)
GAD 7 – Ansiedade	4 (66,6)	2 (33,3)	5 (83,3)	1 (16,6)
PHQ 9 – Depressão	4 (66,6)	2 (33,3)	2 (33,3)	4 (66,6)
DASS 21 – Ansiedade	3 (50)	3 (50)	2 (33,3)	4 (66,6)
DASS 21 – Depressão	5 (83,3)	1 (16,6)	4 (66,6)	2 (33,3)
DASS 21 – Estresse	3 (50)	3 (50)	1 (16,6)	5 (83,3)

Fonte: Autoria própria

DISCUSSÃO

O presente estudo teve como objetivo avaliar a eficácia de intervenções online transdiagnósticas autoguiadas na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em universitários, além de verificar a adesão desse público a esse tipo de intervenção autoguiada.

No que diz respeito aos resultados quantitativos, observou-se uma redução nos sintomas de depressão e estresse após a intervenção, ainda que em pequena escala. Essa diminuição acompanha achados de estudos prévios com universitários, que indicam que intervenções online, mesmo em formato autoguiado ou com mínima supervisão (como e-mails de lembrete, mensagens de encorajamento ou comunicações de rotina), podem promover melhora gradual de sintomas emocionais e reduzir sintomas de depressão, como é o caso do estudo de Ma *et al.* (2022). Além disso, esses autores não encontraram diferenças significativas entre as intervenções com estratégias de TCC tradicional e de terceira onda (que pode incluir ACT e DBT), sugerindo que ambas as abordagens são eficazes na redução de sintomas depressivos e podem ser utilizadas de maneira conjunta.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Em relação à ansiedade, o GAD-7 indicou um aumento de um caso após a intervenção. Esse dado pode estar relacionado a diferentes fatores. O tamanho reduzido da amostra final aumenta a sensibilidade a pequenas variações individuais, o que pode gerar oscilações não representativas da população. Além disso, é possível que o instrumento tenha captado um aumento momentâneo de ansiedade associado à reflexão proposta durante as atividades, que pode ter mobilizado conteúdos pessoais sem que os participantes tivessem suporte contínuo para processá-los profundamente. Dessa forma, não é possível afirmar que houve um agravamento clínico, mas sim uma oscilação pontual que deve ser analisada dentro das limitações metodológicas da pesquisa.

Tais achados sustentam a proposição de que a psicoeducação e estratégias de enfrentamento são suficientes para promover resultados clínicos positivos, mesmo na ausência de acompanhamento intensivo. Entretanto, devido ao número reduzido de participantes na etapa final do estudo, esses resultados devem ser interpretados com cautela, já que a pequena amostra compromete a força estatística e a generalização dos achados.

Já os resultados qualitativos apontam que, algumas semanas foram percebidas pelos participantes como mais fáceis de serem aplicadas, especialmente aquelas relacionadas à efetividade interpessoal e à tolerância ao mal estar, como a semana 3 e 6, enquanto semanas focadas em autoconhecimento e reconhecimento de emoções, como a semana 1 e 4, apresentaram maiores dificuldades, indicando que conteúdos que exigem autorreflexão tendem a demandar mais tempo, maturidade emocional e suporte estruturado para serem assimilados. Do mesmo modo, alterações percebidas em valores (semana 2) também foram indicadas com dificuldade. De acordo com Reilly *et al.* (2019), valores são conceitualizados como princípios contínuos e reflexões do que o indivíduo acredita como importante para ele, e não como metas a serem alcançadas e concluídas, de forma que requerem maior suporte e diálogo colaborativo entre o cliente e o terapeuta, além de um trabalho que ocorre em múltiplas sessões. Dessa forma, mudanças mais a longo prazo, como o trabalho com valores e que exigem maior autoconhecimento, podem ser mais difíceis de serem promovidas em intervenções curtas. Intervenções prolongadas podem ser mais eficazes nesse contexto.

Ademais,

[...] o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional envolve quatro objetivos principais: (1) identificar, entender e nomear as emoções; (2) diminuir a frequência de emoções indesejadas; (3) diminuir a vulnerabilidade emocional; (4) diminuir o sofrimento emocional, por meio do gerenciamento de emoções extremas. (Freitas *et al.*, 2020).

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Dessa forma, foi possível observar que, apesar dos participantes relatarem diminuição das emoções indesejadas, vulnerabilidade emocional e diminuição do sofrimento emocional, tiveram dificuldade em identificar, entender e nomear as emoções, assim, não sendo possível concluir que a habilidade de regulação emocional tenha sido plenamente desenvolvida. Contudo, apesar da dificuldade relatada na semana referente às emoções, sobretudo ao reconhecimento das emoções, os participantes conseguiram ampliar o repertório de enfrentamento para situações de estresse, desenvolver maior tolerância ao mal estar e maior efetividade interpessoal, visando comunicações mais eficazes. Observou-se que habilidades mais concretas e diretamente aplicáveis, como efetividade interpessoal foram percebidas como mais fáceis de serem desenvolvidas. Emoções intensas são mais facilmente discriminadas e percebidas, enquanto alterações sutis de estados emocionais demandam maior atenção para serem identificadas e trabalhadas.

Além disso, foram relatadas percepções positivas quanto à qualidade, clareza e aplicabilidade dos materiais disponibilizados. Essa percepção indica que materiais de psicoeducação, podem fornecer informações e ferramentas significativas para o manejo de sintomas de ansiedade, depressão e estresse. Assim como, a clareza dos materiais contribuem para maior favorecimento da aplicação das estratégias. A literatura aponta que a qualidade da psicoeducação é um elemento central para a efetividade de programas digitais voltados à saúde mental, já que conteúdos bem estruturados podem favorecer compreensão, retenção e engajamento. O estudo de Borsutzky *et al.* (2025) que comparou intervenções em formato de vídeo e texto conclui que tanto vídeos quanto textos produzem ganhos semelhantes de conhecimento, o que sugere que a forma de apresentação tem menos influência que a clareza e a organização do conteúdo oferecido

No que tange à participação no estudo, ao longo das seis semanas de aplicação do protocolo, foi perceptível a queda de engajamento dos participantes. De 37 inscritos inicialmente, apenas 21 responderam ao feedback de participação da Semana 1, e esse número foi diminuindo sucessivamente até se estabilizar, a partir da Semana 4, em apenas 6 participantes. Dessa forma, a amostra final não foi significativa, o que limita a interpretação e a generalização dos resultados. Essa dificuldade de engajamento e permanência já era esperada, conforme relatado também por Ebert *et al.* (2017) e Woolley *et al.* (2024), que observaram redução progressiva da participação ao longo de seus estudos. Ao final de todas as semanas, foi enviada uma enquete via WhatsApp para os participantes que não completaram o protocolo, perguntando qual havia sido a principal motivação para a não participação. As opções listadas

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

eram: “Me esqueci”, “Perdi a motivação” e “Não tive tempo”. As respostas indicaram que a maioria não participou por falta de tempo.

As intervenções autoguiadas apresentam como limitação o alto número de desistências, uma vez que sua efetividade depende diretamente do nível de engajamento e da motivação do próprio participante. Indivíduos que não estão suficientemente sensibilizados aos processos de mudança ou que têm menor percepção da importância do cuidado com a saúde mental tendem a abandonar o programa espontaneamente (Ebert *et al.* (2017). O fator “tempo” aparece, portanto, como uma variável importante para o engajamento em intervenções autoguiadas, especialmente entre universitários, considerando que, na amostra inicial deste estudo, 62,1% dos participantes estudam e trabalham simultaneamente, o que reflete uma realidade comum na população brasileira.

Além disso, o contexto cultural do país ainda não favorece práticas de cuidado autônomo, já que não há uma tradição consolidada de intervenções autoguiadas. Em geral, observa-se uma tendência a delegar o cuidado em saúde a profissionais, o que reduz a responsabilização individual pelos processos de autogerenciamento. Entretanto, é possível observar estudos recentes utilizando dessa abordagem no contexto brasileiro. Maltoni *et al.* (2025), observaram que uma intervenção online voltada a jovens adultos resultou em reduções significativas nos sintomas de ansiedade, depressão estresse e insônia, ainda que com taxas de adesão moderadas, indicando que, intervenções autoguiadas podem ser eficazes, apesar dos desafios de engajamento dos participantes.

Outro aspecto relevante diz respeito ao papel do suporte humano no processo de adesão. De acordo com Ebert *et al.* (2017), o objetivo do suporte humano em intervenções autoguiadas é principalmente garantir a aderência do participante, atuando como elemento motivacional e de acompanhamento durante o percurso. A presença de um profissional, ainda que mínima ou remota, tende a aumentar o engajamento e reduzir o número de desistências, pois oferece ao participante uma sensação de vínculo e suporte. Na psicoterapia, esse efeito é ainda mais evidente, já que o compromisso com um horário fixo e a interação direta com o terapeuta configuram um contexto externo que favorece o engajamento. Diferentemente das intervenções autoguiadas, nas quais o progresso depende quase exclusivamente da iniciativa pessoal, o ambiente terapêutico semanal proporciona estrutura, rotina e reforço social, fatores que contribuem para a continuidade e o envolvimento do paciente no processo terapêutico.

Ainda que neste estudo tenha havido um nível mínimo de suporte humano por parte das pesquisadoras, que encaminharam os materiais semanalmente e estavam disponíveis para tirar

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

quaisquer dúvidas referentes ao material, esse suporte não se mostrou reforçador o suficiente para gerar um nível maior de engajamento dos participantes. Propõe-se a hipótese de que intervenções autoguiadas seriam mais eficazes quando utilizadas conjuntamente com maior suporte humano, como por exemplo um processo psicoterapêutico individual ou grupal, servindo como um incentivo para que o paciente possa se responsabilizar mais por seu cuidado em saúde fora do setting terapêutico. Pode ser utilizada também como parte de programas de prevenção e promoção de saúde mental no ensino superior. Para isso, incentiva-se mais pesquisas sobre o tema, com uma amostra maior de participantes, tendo em vista que as práticas e estudos sobre intervenções online autoguiadas são escassas no Brasil.

CONCLUSÃO

O presente estudo buscou avaliar a eficácia de uma intervenção online autoguiada, de base transdiagnóstica, na redução de sintomas de ansiedade, depressão e estresse em universitários, bem como compreender, de forma qualitativa, a experiência subjetiva dos participantes no contato com os conteúdos e práticas das seis semanas de intervenção.

De modo geral, observou-se que, entre os seis participantes que concluíram o protocolo, houve melhora percebida em sintomas emocionais de depressão e estresse, e no uso de estratégias de enfrentamento mais adaptativas, sobretudo em situações cotidianas que exigiam maior autorregulação emocional, comunicação assertiva e tolerância ao mal-estar. As análises qualitativas indicaram que conteúdos mais concretos e aplicáveis, como efetividade interpessoal e tolerância ao mal-estar, foram compreendidos com maior facilidade, enquanto temas que demandavam autorreflexão e contato com experiências internas, como autoconhecimento, valores e reconhecimento das emoções, causaram maior dificuldade de compreensão.

A percepção positiva quanto à clareza, utilidade e aplicabilidade dos materiais reforça o valor da psicoeducação como um componente essencial em programas digitais voltados à saúde mental, conforme apontado por Borsutzky *et al.* (2025). A estrutura organizada e a linguagem acessível parecem favorecer a compreensão e a autoconfiança dos participantes no uso das habilidades aprendidas, ainda que a ausência de um suporte humano contínuo limite a manutenção do engajamento ao longo das semanas.

Entre as limitações do presente estudo, destacam-se o tamanho reduzido da amostra final, a ausência de grupo controle, a curta duração da intervenção e o alto índice de desistências

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

ao longo do processo, o que compromete a generalização dos resultados e dificulta estabelecer relações causais. Além disso, fatores externos como a sobrecarga acadêmica e o acúmulo de funções entre estudo e trabalho podem ter impactado a adesão e a constância na aplicação das técnicas. É válido ressaltar que, por se tratar de um formato autoguiado, não foi possível garantir a execução efetiva das atividades propostas, nem acompanhar em profundidade as mudanças subjetivas relatadas. Para pesquisas futuras, sugere-se a ampliação da amostra e o acompanhamento longitudinal dos participantes para avaliar a manutenção dos efeitos.

Conclui-se, portanto, que intervenções psicológicas online autoguiadas, baseadas na ACT e DBT, podem ser recursos úteis, de baixo custo e grande potencial de alcance, especialmente em contextos como o universitário. Contudo, a baixa adesão observada reforça a necessidade de considerar o engajamento como variável central nesse tipo de formato. A ausência de um espaço estruturado e de suporte direto se mostrou um desafio relevante, evidenciando que a efetividade das intervenções autoguiadas depende tanto da qualidade dos materiais quanto da motivação e disponibilidade dos participantes. Apesar das limitações e desafios de engajamento, a experiência relatada pelos participantes indica que esse tipo de programa pode promover reflexões relevantes, fortalecer habilidades emocionais e ampliar o acesso a práticas de cuidado em saúde mental, contribuindo para o desenvolvimento de ações preventivas e de promoção do bem-estar entre jovens adultos.

REFERÊNCIAS

- BIASOLI-ALVES, Z. M. M. A. A pesquisa em psicologia – análise de métodos e estratégias na construção de um conhecimento que se pretende científico. In: ROMANELLI, G.; BIASOLI-ALVES, Z. M. M. A. (org.). **Diálogos metodológicos sobre prática de pesquisa**. Ribeirão Preto: Legis Summa, 1998. p. 135-157.
- BLACKLEDGE, J. T.; CIARROCHI, J.; BAILEY, A. The Personal Values Questionnaire (PVQ): A tool for measuring personal values in Acceptance and Commitment Therapy (ACT). **Journal of Contextual Behavioral Science**, [s.l.], v. 1, n. 1, p. 11-20, 2012. Disponível em: <http://contextualscience.org/>. Acesso em: 04 mar. 2025
- BORQUETA, A. M.; PURVIS, C. K.; NEWMAN, M. G. Navigating the ethics of Internet-guided self-help interventions. **Clinical Psychology**, New York, v. 25, n. 2, p. 1-16, 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33664555/>. Acesso em: 03 mar. 2025
- BORSUTZKY, M. *et al.* Video-Versus Text-Based Psychoeducation in Web-Based E-Mental Health Programs: Randomized Controlled Trial. **JMIR Formative Research**, [s.l.], v. 9, p. 1–15, 2025. Disponível em: <https://formative.jmir.org/2025/1/e65478>. Acesso em: 02 nov. 2025.
- COSTA, M.; MOREIRA, Y. Saúde mental no contexto universitário. **Blucher Design Proceedings**, Curitiba, v. 2, n. 10, p. 73-79, 2016. Disponível em: <https://www.proceedings.blucher.com.br/article-details/saude-mental-no-contexto-universitario-24233>. Acesso em: 01 mar, 2025.
- EBERT, D. D. *et al.* Prevention of Mental Health Disorders Using Internet- and Mobile-Based Interventions: A Narrative Review and Recommendations for Future Research. **Frontiers in Psychiatry**, [s.l.], v. 8, p. 1-16, 2017. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28848454/>. Acesso em 02 mar. 2025.
- FREITAS, L. P. P *et al.* Conhecendo as habilidades de regulação emocional em terapia comportamental dialética (DBT). **UniAcademia - Centro Universitário Academia**, Juiz de Fora, v. 6, n. 3, p. 1-21, 2020. Disponível em: <https://seer.uniacademia.edu.br/index.php/ANL/article/view/2763/1842>. Acesso em: 01 nov. 2025
- FUSAR-POLI, P. *et al.* Transdiagnostic psychiatry: a systematic review. **World Psychiatry**, Edinburgh, v. 18, n. 2, p. 192-207, 2019. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31059629/>. Acesso em: 02 mar. 2025
- GLOBAL MIND PROJECT. **The Mental State of the World in 2023**. [S.l.]: Global Mind Project, 2024. Disponível em: <https://mentalstateoftheworld.report/msw-2023/>. Acesso em: 03 mar. 2025.
- HAYES, S. C.; LUOMA, J. B.; BOND, F. W.; MASUDA, A.; LILLIS, J. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. **Behaviour Research and Therapy**, [s.l.], v. 44, n. 1, 1–25, 2006. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16300724/>. Acesso em: 03 mar. 2025

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. (org.). **Terapia de aceitação e compromisso**: o processo e a prática da mudança consciente. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

HOUGHTON, F. *et al.* The brief symptom inventory-18 (BSI-18): Norms for an Irish third-level college sample. **Irish Journal of Psychology**, [s.l.], v. 33, n.1, p. 43–62, 2012. Disponível em: <https://psycnet.apa.org/record/2012-16281-004>. Acesso em: 03 mar. 2025.

INSTITUTO CACTUS; ATLASINTEL. **Panorama da Saúde Mental – 1º semestre de 2023**: sumário executivo. São Paulo: Instituto Cactus; Atlasintel, 2023. Disponível em: <https://panoramasaudemental.org/230802-Panorama-1S2023-sumario.pdf>. Acesso em: 03 mar. 2025.

JUREWICZ, I. Mental health in young adults and adolescents – supporting general physicians to provide holistic care. **Clinical Medicine**, Londres v. 15, n. 2, p. 151-154, 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25824067/>. Acesso em: 03 mar. 2025.

LEAHY, R. L., TIRCH, D., NAPOLITANO, L. A. **Regulação Emocional em Psicoterapia**: Um guia para o terapeuta cognitivo - comportamental. Porto Alegre: Artmed, 2013.
LINEHAN, M. M. **Treinamento de habilidades em DBT**: manual de terapia comportamental dialética para o paciente. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2018.

LUOMA, J. B.; HAYES, S. C.; WALSER, R. D. **Aprendendo ACT**: manual de habilidades da terapia de aceitação e compromisso para terapeutas. 2. ed. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2022.

MA, L.; HUANG, C.; TAO, R.; CUI, Z.; SCHLUTER, P. Meta-analytic review of online guided self-help interventions for depressive symptoms among college students. **Internet Interventions**, [s.l.] v. 25, n. 8, p. 100427, 2022. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8350612/>. Acesso em: 02 nov. 2025.

MALTONI, J.; NEUFELD, C. B.; AMINOFF, V.; ANDERSSON, G. Internet-based cognitive behavioral therapy for anxiety and depressive symptoms in Brazilian emerging adults: A pilot randomized controlled trial. **Internet Interventions**, Ribeirão Preto, v. 41, [s.n.], p. 1-10, 2025. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2214782925000557>. Acesso em: 01 nov. 2025.

MAHMOUD, J. S., *et al.* The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. **Issues in mental health nursing**, [s.l.], v. 33, n.3, p. 149 - 156, 2012. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22364426/> Acesso em: 03 mar. 2025.

MCMAIN S., KORMAN LM., DIMEFF L. Dialectical behavior therapy and the treatment of emotion dysregulation. **Journal of Clinical Psychology**, [s.l.], v. 57, n. 2, p. 183-196, 2001. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11180146/>. Acesso em: 02 mar. 2025.

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Constituição da Organização Mundial da Saúde** (OMS/WHO), 1946. Disponível em: <https://www.who.int/about/governance/constitution>. Acesso em: 03 mar. 2025

PADOVANI, R. *et al.* Vulnerabilidade e bem-estar psicológicos do estudante universitário. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro, v. 10, n. 1, p. 02-10, 2014. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872014000100002&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 03 mar. 2025.

REILLY, E. D. *et al.* A systematic review of values measures in acceptance and commitment therapy research. **Journal of Contextual Behavioral Science**, [s.l.], v. 12, p. 290-304, 2019. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2212144718302813?via%3Dihub>. Acesso em: 02 nov. 2025

SCHUT, D., BOELEN. P. A., The relative importance of rumination, experiential avoidance and mindfulness as predictors of depressive symptoms. **Journal of Contextual Behavioral Science**, [s.l.], v. 6, n. 1, p. 8-12, 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2212144716300849>. Acesso em: 03 mar. 2025.

WOOLLEY, M. G. *et al.* Predictors of adherence to a publicly available self-guided digital mental health intervention. **Cognitive Behaviour Therapy**, [s.l.], v. 53, n. 6, p. 577–591, 2024. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38619511/>. Acesso em: 03 nov. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Mental health: strengthening our response**. Fact sheet 220. 2014. Disponível em: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/en/>. Acesso em: 25 fev. 2025.

APÊNDICE A

SEMANA 1 - AUTOCONHECIMENTO E AUTOCONCEITO

1. Fusão Cognitiva: Quando os Pensamentos nos Comandam

Você já parou para reparar nos seus próprios pensamentos? Na velocidade com que eles passam pela sua mente, como estão sempre te dizendo coisas sobre si mesmo e sobre o mundo? Você acredita em tudo o que pensa como se fosse uma verdade absoluta? Muitas vezes, sem perceber, caímos em uma **armadilha** que chamamos de **Fusão Cognitiva**.

A **fusão cognitiva** ocorre quando ficamos tão "grudados" ou "misturados" aos nossos pensamentos que os tratamos como a **realidade literal e absoluta**, sem questionamento. É como se a voz da nossa mente se tornasse a única verdade que nos guia, ditando nossas emoções e comportamentos de forma automática, o que pode acabar gerando sofrimento.

Como a Fusão Acontece:

- Um pensamento pode se transformar em uma **ordem irrefutável** ("Você *tem* que fazer isso, ou será um fracasso!").
- Pode ser visto como um **fato incontestável** sobre o mundo ou sobre si mesmo ("As pessoas sempre vão me julgar" ou "Eu sou incompetente").
- Pode se tornar uma **identidade**, fundindo-se com a sua percepção de quem você é ("Eu *sou* ansioso", "Eu *sou* um fracasso").

Por exemplo: Se a sua mente lhe diz "Eu sou um fracasso", na fusão, você não apenas ouve esse pensamento, mas você genuinamente *acredita* nele com toda a força e *se sente* como um fracasso. Esse sentimento então dita suas ações – talvez você desista de tentar algo novo, se isole ou se puna, tudo porque está agindo sob o comando desse pensamento como se ele fosse a mais pura verdade. Você se move *com* o pensamento, e não *na direção* do que realmente importa para você.

Impacto da Fusão:

- **Paralisia:** Pensamentos como "Não vou conseguir" ou "É inútil tentar" podem nos paralisar, impedindo-nos de dar os primeiros passos em direção aos nossos objetivos ou de enfrentar desafios necessários.
- **Esquiva de Situações Importantes:** Crenças como "Se eu for lá, as pessoas vão rir de mim" podem nos levar a evitar eventos sociais, oportunidades de carreira ou novas experiências que seriam valiosas para nós.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

- **Sofrimento Desnecessário:** A luta constante contra os pensamentos ou a tentativa de controlá-los se torna uma fonte maior de sofrimento do que os próprios pensamentos.

Metáfora: Óculos Coloridos: *Imagine que você está usando óculos com lentes de uma cor específica, digamos, vermelhas. Quando você está em fusão cognitiva com um pensamento (que é como a lente vermelha), tudo o que você vê e percebe através desses óculos se torna vermelho. O problema é que você se esquece completamente que está usando os óculos. Você passa a acreditar que o mundo é intrinsecamente vermelho, e não que você está apenas vendo-o através de uma lente. A lente vermelha são seus pensamentos, julgamentos, medos, críticas. A fusão te faz acreditar que a realidade é exatamente como seu pensamento a apresenta, dominando sua percepção e distorcendo a forma como você interage com o mundo e consigo mesmo(a).*

2. Desfusão Cognitiva: Criando Espaço e Escolha

A **desfusão cognitiva** é a habilidade de se **desvencilhar dos seus pensamentos**, de dar um passo para trás e observá-los de uma nova perspectiva. Em vez de tratá-los como verdades absolutas ou comandos inquestionáveis, você aprende a vê-los como o que realmente são: **apenas palavras, imagens ou sons que surgem na sua mente.**

- **Explicação Breve:**
 - A desfusão não significa que você irá parar de ter pensamentos, nem que você precisa gostar ou concordar com eles. O objetivo não é eliminá-los.
 - Significa aprender a **observá-los com uma certa distância**, como se estivessem flutuando em sua consciência ou passando por você.
 - É como notar: "Ah, estou tendo o *pensamento* de que sou um fracasso", em vez de simplesmente "Eu sou um fracasso". Essa pequena mudança de linguagem e de perspectiva faz toda a diferença. **Você reconhece o pensamento como um evento mental, e não como uma verdade literal sobre você.**
- **Benefícios da Desfusão:**
 - **Redução do Poder Opressor:** Ao praticar a desfusão, seus pensamentos (especialmente os negativos ou autocríticos) não desaparecem, mas eles perdem seu poder de te dominar e de ditar suas ações. Eles se tornam menos "grudentos" e menos capazes de causar sofrimento intenso.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

- **Maior Flexibilidade Psicológica:** Você ganha mais espaço mental. Em vez de ser automaticamente levado(a) pelos seus pensamentos, você adquire a liberdade de escolher como quer responder a eles.
- **Redução do Sofrimento:** Menos fusão significa menos luta e menos evitação. Ao aceitar a presença dos pensamentos (sem se fundir a eles), você libera energia que antes era gasta em tentativas ineficazes de controlá-los, direcionando-a para uma vida mais plena.
- **Clareza e Perspectiva:** A desfusão permite que você veja seus pensamentos por aquilo que eles são – apenas pensamentos – e não a realidade.

3. O Conceito de "Self" (Eu) na ACT: Quem é Você Realmente?

Na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), entendemos que o "Eu" não é apenas a soma dos seus pensamentos, sentimentos ou papéis. Há mais de você do que aquilo que sua mente constantemente te diz

1. O "Eu" como Conteúdo (O "Eu" Pensado):

- **Definição:** Esta é a história que contamos sobre nós mesmos – nossas características, qualidades, defeitos, papéis sociais (filho(a), estudante, amigo(a)).

São os pensamentos e crenças sobre quem você "acha que é".

Exemplo: Pensamentos como "Eu sou tímido(a)", "Eu sou inteligente", "Eu sou um fracasso" fazem parte do seu "Eu como Conteúdo".

Ponto Chave: Esse "Eu" é importante para nos orientar, mas pode ser limitante se nos identificarmos demais com ele, pois ele está sempre mudando e muitas vezes é crítico.

2. O "Eu" como Processo (O "Eu" Observador):

- **Definição:** É a sua capacidade de estar ciente. A parte de você que observa seus pensamentos, sentimentos, sensações e memórias enquanto eles vêm e vão, sem se identificar com eles. É a sua consciência.

Metáfora: *O Observador Sentado à Beira do Rio: Imagine-se sentado(a) à beira de um rio. Você vê folhas (seus pensamentos e sentimentos) flutuando rio abaixo. Algumas são bonitas, outras murchas, algumas param um pouco e depois seguem. Você é o observador, o "eu" que vê as folhas, mas não as folhas em si. Elas passam, mas você permanece.*

3. O "Eu" como Contexto (O "Eu" Inabalável):

- **Definição:** Essa parte de você é a **sua consciência pura**, o espaço que apenas observa, sem julgar, sem ser afetado. É a sua base, seu centro calmo, que permanece inteiro e

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

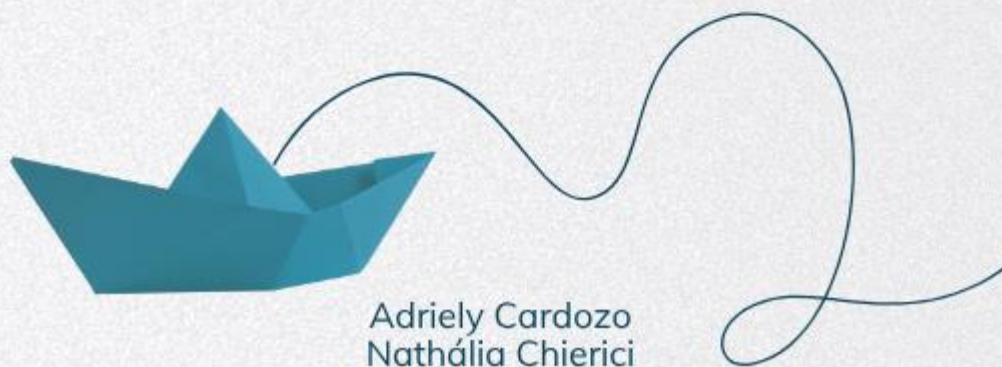
inalterado, não importa o que você esteja pensando, sentindo ou o que tenha acontecido em sua vida.

Metáfora: *Imagine que a sua mente é como um **palco de teatro**. Nele, acontecem muitas peças: pensamentos alegres, tristes, preocupações, lembranças, sonhos. Você vê os atores (seus sentimentos e pensamentos) entrarem e saírem, a iluminação mudar, os cenários aparecerem e desaparecerem.*

Ponto Chave: O "Eu como Contexto" é esse **palco**. Ele está **sempre ali**, vasto e constante. Não importa a peça que esteja acontecendo (seus pensamentos ou emoções, sejam eles quais forem), o palco **nunca é danificado ou quebrado** por ela, pois ele, ou seja, você, é maior do que qualquer emoção ou pensamento que contenha nesse palco.

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL PARA UNIVERSITÁRIOS

CADERNO DE EXERCÍCIOS – SEMANA 1



Adriely Cardozo
Nathália Chierici

SEMANA 1: AUTOCONHECIMENTO E AUTOCONCEITO

EXERCÍCIO 1: ESTOU TENDO O PENSAMENTO DE...

Objetivo: Uma técnica rápida para usar a qualquer momento.

Instruções: Sempre que um pensamento difícil ou um autojulgamento surgir e você sentir que está "fundido(a)" a ele, tente adicionar a frase "Estou tendo o pensamento de que..." antes dele. Note como essa simples adição pode criar uma pequena, mas significativa, distância entre você e o pensamento, dando-lhe mais espaço para escolher como agir.

Exemplo: Em vez de "Eu sou um fracasso", diga a si mesmo(a): "Estou tendo o pensamento de que eu sou um fracasso."

EXERCÍCIO 2: O OBSERVADOR RESPIRANDO

Objetivo: Conectar-se com o seu "Eu" observador e o "Eu" contexto.

Instruções:

1. Encontre um local tranquilo onde você possa sentar-se ou deitar-se confortavelmente por 5 a 10 minutos. Se puder, feche os olhos suavemente.
2. Comece notando sua respiração. Apenas sinta o ar entrando e saindo, o movimento do seu corpo ao respirar. Não tente mudar nada, apenas observe.

SEMANA 1: AUTOCONHECIMENTO E AUTOCONCEITO

3. Agora, amplie sua atenção. Note os sons ao seu redor, sem julgá-los. Perceba as sensações em seu corpo, o contato com a cadeira ou o chão, a temperatura, qualquer tensão ou relaxamento.

4. Em seguida, convide os pensamentos para sua consciência. À medida que eles surgem, observe-os como se estivessem passando por uma tela, ou como nuvens no céu. Não se apegue a eles, não lute contra eles. Apenas observe.

5. Perceba que você é o observador de tudo isso: dos sons, das sensações, dos pensamentos. Sinta que há uma parte de você, silenciosa e vasta, que simplesmente 'está' ciente, sem ser definida pelo que observa. Essa é a sua consciência inabalável.

6. Permaneça nesse estado de observação por alguns minutos. Quando estiver pronto(a), traga suavemente sua atenção de volta ao ambiente e abra os olhos. Observe como se sente.

SEMANA 2 - DESVENDANDO SEUS VALORES

1. O que são Valores?

Valores não são moralidade, desejos, ou metas a serem "atingidas" e concluídas. Em vez disso, **são direções escolhidas livremente e continuamente construídas, que você decide seguir na sua vida.** Pense neles como **uma bússola interna que aponta para o que é mais significativo e importante para você**, em seu coração.

- **Direções, não Metas:** Diferente de uma meta (que pode ser riscada de uma lista), um valor é uma direção contínua. Por exemplo, "ser um estudante dedicado" é um valor, e você pode praticá-lo infinitamente, independentemente do quanto já seja dedicado(a).
- **Qualidades de Ação:** Valores são sobre *como* você escolhe viver, e não sobre o que você tem ou alcança. Eles são qualidades da sua ação no mundo.
- **Livremente Escolhidos:** Valores são escolhas pessoais profundas sobre fins desejáveis, e não regras morais impostas pela sociedade. Eles vêm de dentro de você.

2. Por que os Valores são Importantes?

- **Dão sentido para a vida:** Quando vivemos uma vida de acordo com nossos valores, sentimos que ela tem **significado** e isso **aumenta nossa sensação de bem-estar** e de estarmos seguindo rumos que nos fazem felizes. Ao vivermos distante desses valores, parece que estamos vivendo no piloto automático, a vida se torna mecânica, guiada apenas por regras externas ou pela evitação do desconforto, ao invés de ser significativa, o que **aumenta a sensação de vazio** e pode favorecer quadros de ansiedade e depressão.
- **Motivação:** A discrepância entre a vida que você *quer* viver (seus valores) e a vida que está vivendo atualmente (seu comportamento) é uma força poderosa para a mudança.
- **Guia para Ação:** Valores funcionam como uma bússola, ajudando você a tomar decisões e a agir de formas que são verdadeiramente significativas para você, mesmo quando há obstáculos psicológicos.

3. Valores e Áreas da Vida

Existem várias áreas na nossa vida e podemos ter valores em cada uma delas. Algumas áreas importantes da vida são:

1. Relacionamentos Familiares
2. Relacionamentos Sociais e Amizades
3. Relacionamentos Conjugais/Românticos
4. Trabalho/Carreira
5. Crescimento e Desenvolvimento Pessoal/Educacional
6. Lazer/Esporte

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

7. Espiritualidade/Religião
8. Comunidade/Cidadania
9. Bem-estar físico e Saúde

Você receberá um pdf contendo um questionário sobre valores. Tome um tempo com calma para refletir sobre eles e responder às perguntas, isso será uma ferramenta importante no seu processo de autoconhecimento e bem-estar, e você pode retornar nela sempre que precisar. Ao responder às perguntas, especialmente aquelas sobre o *porquê* de algo ser importante para você, talvez você note a diferença entre valores que vêm de um desejo genuíno e profundo do seu coração e aqueles que talvez sejam mais influenciados por expectativas externas, culpas ou vergonha. Não há julgamento aqui, apenas a oportunidade de reconhecer de onde suas motivações realmente vêm.

Para te ajudar a identificar quais podem ser possíveis valores, aqui vai uma lista de palavras:

Abertura	Crescimento	Honestidade	Racionalidade
Aprendizado	Cuidado	Humor	Reconhecimento
Autocontrole	Curiosidade	Independência	Resiliência
Autonomia	Dedicação	Influência	Respeito
Compaixão	Desafio	Intensidade	Responsabilidade
Compartilhamento	Diversão	Intimidade	Romance
Competência	Espiritualidade	Justiça	Satisfação
Comprometimento	Estética	Liberdade	Segurança
Conexão	Ética	Paixão	Simplicidade
Conforto	Fidelidade	Pertencimento	Status
Conhecimento	Gentileza	Poder	Trabalho
Cooperação	Genuinidade	Prazer	Tradição
Coragem	Gratidão	Produtividade	Tranquilidade

4. Reflexão Final sobre Seus Valores

- O quanto você acha que suas atitudes no dia a dia te levam para mais próximo dos seus valores?
- Quais ações você pode tomar a partir de hoje para começar a se aproximar desses valores? E quais obstáculos estão no seu caminho para vivê-los?

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

Questionário sobre Valores Pessoais II

Instrumento desenvolvido por J. T. Blackledge, J. Ciarrochi, & A. Bailey. (<http://contextualscience.org/>)

Instruções:

Logo após essa folha de instruções, você encontrará 9 páginas adicionais. Cada página inclui um dos Domínios de Valores (áreas de sua vida que podem ser importantes para você) listados abaixo, em ordem.

Domínios de Valores:

1. Relacionamentos Familiares
2. Relacionamentos Sociais e Amizades
3. Relacionamentos Conjugais / Românticos
4. Trabalho / Carreira
5. Crescimento e Desenvolvimento Pessoal / Educacional
6. Recreação / Lazer / Esporte
7. Espiritualidade / Religião
8. Comunidade / Cidadania
9. Bem-estar físico e Saúde

Em cada página que segue, por favor, leia cuidadosamente a descrição do domínio de valores e escreva no local indicado os SEUS valores (maneiras de viver e de fazer as coisas, relacionadas àquele Domínio, que são muito importantes para você).

Abaixo de cada valor que você escreveu, você encontrará uma série de 9 questões sobre diferentes aspectos desses valores que lhe são importantes. Por favor, responda cada pergunta circulando o número que melhor reflete aquilo que é verdadeiro para você nesse momento.

Se você tiver qualquer dúvida sobre como completar esse questionário, por favor, pergunte para a pessoa que o entregou a você.

Lembre-se: Seu nome não aparecerá no questionário, então ninguém saberá nada sobre seus valores pessoais. Por esse motivo, por favor, descreva seus valores como se ninguém fosse ver esse registro.

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Valor Pessoal #1: Relacionamentos Familiares

Instruções: Se essa é uma área da sua vida muito importante para você, descreva a pessoa que você gostaria de ser em seus relacionamentos com seus pais, irmãos e/ou filhos (não inclua relacionamentos conjugais/românticos). Por exemplo, algumas pessoas que querem relacionamentos próximos com esses membros da família valorizam ser cuidadosas, apoiadoras, abertas, honestas, gentis e atenciosas – mas você deve decidir, por você mesmo, que tipo de pessoa você valoriza ser em seus relacionamentos familiares.

Por favor, escreva abaixo seus valores para os Relacionamentos Familiares:

Por favor, responda as perguntas abaixo, circulando, para cada questão, o número que é verdadeiro para você:

1. Para você, quão importante é esse valor?	1 Não é nada importante	2 É um pouco importante	3 Moderadamente importante	4 Muito importante	5 Extremamente importante
2. O quão comprometido você está em viver de acordo com esse valor?	1 Nada comprometido	2 Um pouco comprometido	3 Moderadamente comprometido	4 Muito comprometido	5 Extremamente comprometido
3. Nesse momento, você gostaria de estar fazendo mais progressos em relação a esse valor?	1 De forma alguma	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
4. Nos últimos 2 meses, eu fui bem-sucedido em viver de acordo com esse valor:	1 0-20% Bem-sucedido	2 21-40% Bem-sucedido	3 41-60% Bem-sucedido	4 61-80% Bem-sucedido	5 81-100% Bem-sucedido

5. Eu valorizo isso porque:

a. Outras pessoas ficariam chateadas comigo se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
b. Eu me sentiria culpado ou envergonhado se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
c. Esses valores são importantes para mim, mesmo que os outros não concordem.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
d. Viver de forma consistente com esses valores torna minha vida mais significativa.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
e. Eu vivencio diversão e alegria quando eu vivo de forma consistente com esses valores.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Valor Pessoal #2: Relacionamentos Sociais e Amizades

Instruções: Se essa é uma área da sua vida que é muito importante para você, descreva a pessoa que você gostaria de ser em suas amizades e outros relacionamentos sociais. Por exemplo, algumas pessoas que querem relacionamentos próximos com amigos valorizam ser cuidadosas, apoiadoras, abertas, honestas, gentis e atenciosas – mas você deve decidir, por você mesmo, que tipo de pessoa você valoriza ser em suas amizades.

Por favor, escreva abaixo seus valores para os Relacionamentos Sociais e Amizades:

Por favor, responda as perguntas abaixo, circulando, para cada questão, o número que é verdadeiro para você:

1. Para você, quão importante é esse valor?	1 Não é nada importante	2 É um pouco importante	3 Moderadamente importante	4 Muito importante	5 Extremamente importante
2. O quão comprometido você está em viver de acordo com esse valor?	1 Nada comprometido	2 Um pouco comprometido	3 Moderadamente comprometido	4 Muito comprometido	5 Extremamente comprometido
3. Nesse momento, você gostaria de estar fazendo mais progressos em relação a esse valor?	1 De forma alguma	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
4. Nos últimos 2 meses, eu fui bem-sucedido em viver de acordo com esse valor:	1 0-20% Bem-sucedido	2 21-40% Bem-sucedido	3 41-60% Bem-sucedido	4 61-80% Bem-sucedido	5 81-100% Bem-sucedido

5. Eu valorizo isso porque:

a. Outras pessoas ficariam chateadas comigo se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
b. Eu me sentiria culpado ou envergonhado se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
c. Esses valores são importantes para mim, mesmo que os outros não concordem.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
d. Viver de forma consistente com esses valores torna minha vida mais significativa.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
e. Eu vivencio diversão e alegria quando eu vivo de forma consistente com esses valores.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Valor Pessoal #3: Relacionamentos Conjugais / Românticos

Instruções: Se essa é uma área da sua vida que é muito importante para você, descreva a pessoa que você gostaria de ser em um relacionamento amoroso. Por exemplo, algumas pessoas que querem relacionamentos amorosos próximos valorizam ser cuidadosas, apoiadoras, abertas, honestas, gentis e atenciosas – mas você deve decidir, por você mesmo, que tipo de pessoa você valoriza ser em um relacionamento amoroso.

Por favor, escreva abaixo seus valores para os Relacionamentos Conjugais / Românticos:

Por favor, responda as perguntas abaixo, circulando, para cada questão, o número que é verdadeiro para você:

1. Para você, quão importante é esse valor?	1 Não é nada importante	2 É um pouco importante	3 Moderadamente importante	4 Muito importante	5 Extremamente importante
2. O quão comprometido você está em viver de acordo com esse valor?	1 Nada comprometido	2 Um pouco comprometido	3 Moderadamente comprometido	4 Muito comprometido	5 Extremamente comprometido
3. Nesse momento, você gostaria de estar fazendo mais progressos em relação a esse valor?	1 De forma alguma	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
4. Nos últimos 2 meses, eu fui bem-sucedido em viver de acordo com esse valor:	1 0-20% Bem-sucedido	2 21-40% Bem-sucedido	3 41-60% Bem-sucedido	4 61-80% Bem-sucedido	5 81-100% Bem-sucedido

5. Eu valorizo isso porque:

a. Outras pessoas ficariam chateadas comigo se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
b. Eu me sentiria culpado ou envergonhado se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
c. Esses valores são importantes para mim, mesmo que os outros não concordem.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
d. Viver de forma consistente com esses valores torna minha vida mais significativa.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
e. Eu vivencio diversão e alegria quando eu vivo de forma consistente com esses valores.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Valor Pessoal #4: Trabalho / Carreira

Instruções: Se essa é uma área da sua vida que é muito importante para você, descreva a pessoa que você gostaria de ser em sua carreira ou área de atuação. Por exemplo, algumas pessoas valorizam executar trabalhos que permitam a elas pôr em prática seus talentos exclusivos, trabalhos que permitam que se expressem, ou trabalhos que “façam a diferença” na vida das outras pessoas – mas você deve decidir, por você mesmo, que tipo de pessoa você valoriza ser em sua área de atuação.

Por favor, escreva abaixo seus valores para Trabalho / Carreira:

Por favor, responda as perguntas abaixo, circulando, para cada questão, o número que é verdadeiro para você:

1. Para você, quão importante é esse valor?	1 Não é nada importante	2 É um pouco importante	3 Moderadamente importante	4 Muito importante	5 Extremamente importante
2. O quão comprometido você está em viver de acordo com esse valor?	1 Nada comprometido	2 Um pouco comprometido	3 Moderadamente comprometido	4 Muito comprometido	5 Extremamente comprometido
3. Nesse momento, você gostaria de estar fazendo mais progressos em relação a esse valor?	1 De forma alguma	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
4. Nos últimos 2 meses, eu fui bem-sucedido em viver de acordo com esse valor:	1 0-20% Bem-sucedido	2 21-40% Bem-sucedido	3 41-60% Bem-sucedido	4 61-80% Bem-sucedido	5 81-100% Bem-sucedido

5. Eu valorizo isso porque:

a. Outras pessoas ficariam chateadas comigo se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
b. Eu me sentiria culpado ou envergonhado se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
c. Esses valores são importantes para mim, mesmo que os outros não concordem.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
d. Viver de forma consistente com esses valores torna minha vida mais significativa.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
e. Eu vivencio diversão e alegria quando eu vivo de forma consistente com esses valores.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Valor Pessoal #5: Crescimento e Desenvolvimento Pessoal

Instruções: Se essa é uma área da sua vida que é muito importante para você, descreva a pessoa que você gostaria de ser em relação à sua educação e/ou crescimento pessoal. Por exemplo, algumas pessoas valorizam qualidades como ser aberto e receptivo a novas ideias e perspectivas, ou fazer sérias e cuidadosas considerações sobre assuntos importantes – mas você deve decidir, por você mesmo, que tipo de pessoa você valoriza ser em relação à sua educação e crescimento pessoal.

Por favor, escreva abaixo seus valores referentes a Crescimento e Desenvolvimento Pessoal / Educacional:

Por favor, responda as perguntas abaixo, circulando, para cada questão, o número que é verdadeiro para você:

1. Para você, quão importante é esse valor?	1 Não é nada importante	2 É um pouco importante	3 Moderadamente importante	4 Muito importante	5 Extremamente importante
2. O quão comprometido você está em viver de acordo com esse valor?	1 Nada comprometido	2 Um pouco comprometido	3 Moderadamente comprometido	4 Muito comprometido	5 Extremamente comprometido
3. Nesse momento, você gostaria de estar fazendo mais progressos em relação a esse valor?	1 De forma alguma	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
4. Nos últimos 2 meses, eu fui bem-sucedido em viver de acordo com esse valor:	1 0-20% Bem-sucedido	2 21-40% Bem-sucedido	3 41-60% Bem-sucedido	4 61-80% Bem-sucedido	5 81-100% Bem-sucedido

5. Eu valorizo isso porque:

a. Outras pessoas ficariam chateadas comigo se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
b. Eu me sentiria culpado ou envergonhado se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
c. Esses valores são importantes para mim, mesmo que os outros não concordem.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
d. Viver de forma consistente com esses valores torna minha vida mais significativa.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
e. Eu vivencio diversão e alegria quando eu vivo de forma consistente com esses valores.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Valor Pessoal #6: Recreação / Lazer / Esportes

Instruções: Se essa é uma área da sua vida que é muito importante para você, descreva a pessoa que você gostaria de ser durante suas atividades recreativas, de lazer e esportivas. Por exemplo, algumas pessoas valorizam descobrir ou aprender coisas novas (ou passar mais tempo com a família ou amigos) durante o lazer / períodos recreativos, ou serem ativas, competitivas, como fazer parte de um time esportivo – mas você deve decidir, por você mesmo, que tipo de pessoa você valoriza ser em relação à sua recreação, lazer e esporte.

Por favor, escreva abaixo seus valores para Recreação / Lazer / Esportes:

Por favor, responda as perguntas abaixo, circulando, para cada questão, o número que é verdadeiro para você:

1. Para você, quão importante é esse valor?	1 Não é nada importante	2 É um pouco importante	3 Moderadamente importante	4 Muito importante	5 Extremamente importante
2. O quão comprometido você está em viver de acordo com esse valor?	1 Nada comprometido	2 Um pouco comprometido	3 Moderadamente comprometido	4 Muito comprometido	5 Extremamente comprometido
3. Nesse momento, você gostaria de estar fazendo mais progressos em relação a esse valor?	1 De forma alguma	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
4. Nos últimos 2 meses, eu fui bem-sucedido em viver de acordo com esse valor:	1 0-20% Bem-sucedido	2 21-40% Bem-sucedido	3 41-60% Bem-sucedido	4 61-80% Bem-sucedido	5 81-100% Bem-sucedido

5. Eu valorizo isso porque:

a. Outras pessoas ficariam chateadas comigo se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
b. Eu me sentiria culpado ou envergonhado se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
c. Esses valores são importantes para mim, mesmo que os outros não concordem.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
d. Viver de forma consistente com esses valores torna minha vida mais significativa.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
e. Eu vivencio diversão e alegria quando eu vivo de forma consistente com esses valores.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Valor Pessoal #7: Espiritualidade / Religião

Instruções: Entenda que nesta seção não estamos nos referindo apenas a religiões “formais” (p. ex.: com encontros e rituais estabelecidos). **Se essa é uma área da sua vida que é muito importante para você**, descreva a pessoa que você gostaria de ser em relação à sua espiritualidade e/ou religião. Por exemplo, algumas pessoas valorizam conectar-se com a natureza e/ou outras pessoas ao seu redor, conectar-se com Deus, fazer parte de uma igreja, e/ou viver de acordo com uma variedade de ideais religiosos específicos – mas você deve decidir, por você mesmo, que tipo de pessoa você valoriza ser em relação à espiritualidade ou religião.

Por favor, escreva abaixo seus valores para Espiritualidade / Religião:

Por favor, responda as perguntas abaixo, circulando, para cada questão, o número que é verdadeiro para você:

1. Para você, quão importante é esse valor?	1 Não é nada importante	2 É um pouco importante	3 Moderadamente importante	4 Muito importante	5 Extremamente importante
2. O quão comprometido você está em viver de acordo com esse valor?	1 Nada comprometido	2 Um pouco comprometido	3 Moderadamente comprometido	4 Muito comprometido	5 Extremamente comprometido
3. Nesse momento, você gostaria de estar fazendo mais progressos em relação a esse valor?	1 De forma alguma	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
4. Nos últimos 2 meses, eu fui bem-sucedido em viver de acordo com esse valor:	1 0-20% Bem-sucedido	2 21-40% Bem-sucedido	3 41-60% Bem-sucedido	4 61-80% Bem-sucedido	5 81-100% Bem-sucedido

5. Eu valorizo isso porque:

a. Outras pessoas ficariam chateadas comigo se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
b. Eu me sentiria culpado ou envergonhado se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
c. Esses valores são importantes para mim, mesmo que os outros não concordem.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
d. Viver de forma consistente com esses valores torna minha vida mais significativa.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
e. Eu vivencio diversão e alegria quando eu vivo de forma consistente com esses valores.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Valor Pessoal #8: Comunidade / Cidadania

Instruções: Se essa é uma área da sua vida que é muito importante para você, descreva a pessoa que você gostaria de ser em relação à sua comunidade e seu país. Por exemplo, algumas pessoas valorizam ajudar outras pessoas de sua comunidade, expressar / aplicar suas opiniões políticas ou humanitárias em nível local (ou superior), ou ajudar a preservar locais importantes em sua região – mas você deve decidir, por você mesmo, que tipo de pessoa você valoriza ser em relação à sua comunidade ou seu papel como cidadão.

Por favor, escreva abaixo seus valores para Comunidade / Cidadania:

Por favor, responda as perguntas abaixo, circulando, para cada questão, o número que é verdadeiro para você:

1. Para você, quão importante é esse valor?	1 Não é nada importante	2 É um pouco importante	3 Moderadamente importante	4 Muito importante	5 Extremamente importante
2. O quão comprometido você está em viver de acordo com esse valor?	1 Nada comprometido	2 Um pouco comprometido	3 Moderadamente comprometido	4 Muito comprometido	5 Extremamente comprometido
3. Nesse momento, você gostaria de estar fazendo mais progressos em relação a esse valor?	1 De forma alguma	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
4. Nos últimos 2 meses, eu fui bem-sucedido em viver de acordo com esse valor:	1 0-20% Bem-sucedido	2 21-40% Bem-sucedido	3 41-60% Bem-sucedido	4 61-80% Bem-sucedido	5 81-100% Bem-sucedido

5. Eu valorizo isso porque:

a. Outras pessoas ficariam chateadas comigo se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
b. Eu me sentiria culpado ou envergonhado se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
c. Esses valores são importantes para mim, mesmo que os outros não concordem.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
d. Viver de forma consistente com esses valores torna minha vida mais significativa.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
e. Eu vivencio diversão e alegria quando eu vivo de forma consistente com esses valores.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

Valor Pessoal #9: Bem-Estar Físico e Saúde

Instruções: Se essa é uma área da sua vida que é muito importante para você, descreva a pessoa que você gostaria de ser em relação à sua saúde. Por exemplo, algumas pessoas valorizam ser ativas, ter uma alimentação saudável, ou se exercitar regularmente – mas você deve decidir, por você mesmo, que tipo de pessoa você valoriza ser em relação à sua saúde e bem-estar físico.

Por favor, escreva abaixo seus valores para Bem-Estar Físico e Saúde:

Por favor, responda as perguntas abaixo, circulando, para cada questão, o número que é verdadeiro para você:

1. Para você, quão importante é esse valor?	1 Não é nada importante	2 É um pouco importante	3 Moderadamente importante	4 Muito importante	5 Extremamente importante
2. O quão comprometido você está em viver de acordo com esse valor?	1 Nada comprometido	2 Um pouco comprometido	3 Moderadamente comprometido	4 Muito comprometido	5 Extremamente comprometido
3. Nesse momento, você gostaria de estar fazendo mais progressos em relação a esse valor?	1 De forma alguma	2 Um pouco	3 Moderadamente	4 Bastante	5 Extremamente
4. Nos últimos 2 meses, eu fui bem-sucedido em viver de acordo com esse valor:	1 0-20% Bem-sucedido	2 21-40% Bem-sucedido	3 41-60% Bem-sucedido	4 61-80% Bem-sucedido	5 81-100% Bem-sucedido

5. Eu valorizo isso porque:

a. Outras pessoas ficariam chateadas comigo se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
b. Eu me sentiria culpado ou envergonhado se esses valores não fossem importantes para mim.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
c. Esses valores são importantes para mim, mesmo que os outros não concordem.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
d. Viver de forma consistente com esses valores torna minha vida mais significativa.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente
e. Eu vivencio diversão e alegria quando eu vivo de forma consistente com esses valores.	1 Discordo fortemente	2 Discordo moderadamente	3 Não concordo, nem discordo	4 Concordo moderadamente	5 Concordo fortemente

SEMANA 3 - EFETIVIDADE INTERPESSOAL

1. Definição de Efetividade Interpessoal

Efetividade interpessoal é a habilidade de **se comunicar com clareza, firmeza e respeito** para atingir objetivos, manter relações saudáveis e preservar o autorrespeito. Nesta semana, você aprenderá estratégias práticas para **pedir o que precisa, dizer “não”** quando necessário e **lidar com conflitos** sem abrir mão de si e sem afastar os outros.

Com o treino dessas habilidades, você desenvolve recursos para:

- Construir novos vínculos
- Fortalecer relações existentes
- Lidar com situações difíceis e conversas desconfortáveis
- Se posicionar sem culpa
- Equilibrar o cuidado com o outro e o cuidado consigo

Na **Terapia Comportamental Dialética (DBT)**, essas habilidades são organizadas em três blocos:

Alcançar objetivos	Relacionamentos	Autorrespeito
DEAR MAN	GIVE	FAST

2. Mitos que dificultam a comunicação eficaz

Imagine que você está tentando atravessar uma ponte para alcançar algo importante: respeito, conexão, reconhecimento ou paz em um relacionamento. Mas, a cada passo, você pisa em armadilhas invisíveis: são os **mitos que você aprendeu sobre comunicação**:

Mitos sobre pedir ou recusar:

- “Eu não mereço isso”
- “Se eu disser não, a pessoa vai se afastar.”
- “Fazer pedidos é egoísmo.”
- “Eu deveria me sacrificar sempre pelos outros.”

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

Mitos sobre relacionamentos:

- “Eles deveriam saber o que eu preciso sem eu ter que dizer.”
- “Só posso ser gentil se o outro também for.”

Mitos sobre o próprio valor:

- “Usar essas habilidades é sinal de fraqueza.”
- “Se eu não conseguir resolver isso sozinho, algo está errado comigo.”
- “Não importa se eu não for ouvido(a); tanto faz.”

Antes de desenvolver habilidades interpessoais, é importante identificar as ideias distorcidas que atrapalham a forma como nos comunicamos.

Esses mitos moldam o estilo de comunicação que adotamos, muitas vezes sem perceber



Refleta: qual deles você mais usa no seu dia a dia?

3. Habilidade da semana

DEAR MAN – Alcance objetivos com firmeza

Para pedir algo ou dizer não de forma eficaz:

Descreva

- Descreva a situação sem julgamentos.
- Atente-se aos fatos.

Expresse

- Expresse suas emoções e opiniões: “eu quero”
- Não presuma que o outro sabe como você se sente.

Asserte

- Peça o que você quer. Seja específico.
- Ou diga não clareamento naquilo que não deseja.

Reforce

- Gratifique a outra pessoa, explicando os efeitos positivos de obter o que você deseja.
- Ou esclareça as consequências negativas se não obter aquilo.

Mantenha-se em mindfulness

- Mantenha o foco em suas metas.
- Ignora ataques ou ameaças.

Aparente

- Use tom de voz e postura confiante.

Negocie.

- Esteja disposto a dar para receber.

Exemplo

“Quando você atrasa (Descrever), eu fico irritada (Expressar). Gostaria que me avisasse antes (Assertar), isso ajuda a manter nosso combinado (Reforçar).”

GIVE - MANTENHA O RELACIONAMENTO

Para fortalecer os laços durante conversas difíceis

Gentileza

- Mantenha bom tom de voz, expressão facial neutra, sem ameaças, julgamentos, sem bater, nem punhos cerrados e sem zombarias como sorrir forçado ou virar os olhos.

Interesse genuíno

- Não interrompa e seja paciente.
- Demonstre interesse ao desejo do outro.

Valide as emoções do outro

- Mostre que você compreende os sentimentos do outro sobre a situação.

Estilo tranquilo

- Adote um humor tranquilo, sorria, acalme a pessoa.

Exemplo

“Eu entendo que essa situação foi difícil para você (Validar). Quero ouvir o que você tem a dizer com calma (Interesse genuíno).”

[Fale de forma tranquila e com gentileza] (Gentileza + Estilo tranquilo).

FAST - PRESERVE SEU AUTORRESPEITO

Para se comunicar sem se diminuir

Be Fair (seja justo)

- Seja justo consigo mesmo e com a outra pessoa.
- Lembre-se de validar seus próprios sentimentos e desejos, assim como os do outro.

No Apologies (sem desculpas)

- Sem pedir desculpas por estar vivo, por fazer um pedido, por ter opiniões diferentes ou discordar.
- Não pareça envergonhado, com olhos, cabeça ou corpo caídos.
- Sem invalidar o que é válido.

Sustente seus valores

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

- Sustente seus próprios valores e mantenha-se firme.
- Tenha clareza sobre o que você acredita que é a maneira moral ou valorizada de pensar e agir.

Transparência

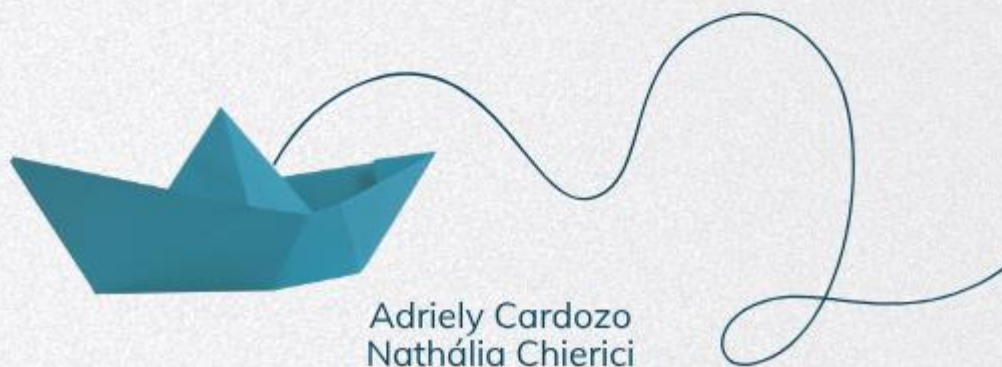
- Não minta.
- Não exagere ou invente desculpas.

Exemplo

“Eu entendo que você esperava que eu participasse do evento (Be Fair). Hoje, decidi não ir. (No Apologies). É importante para mim respeitar meus limites e prioridades (Sustente valores). [Fale ou aja de forma firme e clara, sem inventar desculpas] (Tom assertivo + Transparência).

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL PARA UNIVERSITÁRIOS

CADERNO DE EXERCÍCIOS – SEMANA 3



Adriely Cardozo
Nathália Chierici

SEMANA 3: EFETIVIDADE INTERPESSOAL

PLANO DE AÇÃO SEMANAL

1. Escolha uma situação real do seu dia a dia

2. Pense em algo que esteja acontecendo agora ou que você preveja que vá acontecer (em casa, no trabalho, na faculdade, em um relacionamento, etc.).

3. Selecione uma das habilidades abaixo para aplicar:

- DEAR MAN: use quando precisar fazer um pedido ou recusar algo.
- GIVE: use quando quiser manter um vínculo durante uma conversa difícil.
- FAST: use quando precisar se posicionar preservando o respeito próprio.

4. Pratique na situação escolhida

- Descreva mentalmente a situação.
- Organize sua fala seguindo os passos da habilidade escolhida.
- Coloque em prática no momento real.

5. Reflexão após a prática

- O que funcionou bem?
- O que foi difícil?
- O que faria diferente da próxima vez?

SEMANA 4 - COMPREENDENDO SUAS EMOÇÕES

1. O que são emoções?

Emoções são **mecanismos biológicos com função evolutiva**. Servem para:

- **Impulsionar** à ação
- **Sinalizar** que algo está errado (como um alarme)
- **Economizar tempo** em respostas rápidas
- Não existem emoções boas ou ruins, mas **podem ser agradáveis ou desagradáveis** de sentir.
- São **desencadeadas por situações, pensamentos ou memórias**.
- Geram **sensações e reações fisiológicas** no corpo.
- Não podemos impedir que surjam, mas **podemos regular e escolher como agir** diante delas.

Cuidado: às vezes, tratamos as emoções como se fossem fatos sobre a vida: quanto mais forte a emoção, mais forte nossa crença de que ela se baseia em fatos. (Exemplos: “Se eu me sinto inseguro, sou incompetente”, “Se estou com medo, deve haver perigo”) Se presumirmos que nossas emoções representam fatos sobre a vida, podemos usá-las para justificar nossos pensamentos ou ações. Isso pode ser problemático se nossas emoções nos levarem a ignorar os fatos.

2. Reconhecendo suas emoções

As páginas abaixo contém uma tabela com algumas emoções que você pode vivenciar, bem como sua função e as reações fisiológicas que elas geram no seu corpo. O objetivo dessa semana é que você desenvolva maior autoconhecimento sobre suas emoções e saiba identificá-las.

Para isso, você também receberá um pdf com a atividade proposta para essa semana, que se trata de um diário das emoções. Você pode imprimir a tabela de exemplo e preencher à mão, ou fazer em qualquer folha de papel ou bloco de notas no celular. Tente anotar pelo menos uma emoção ao dia, para ficar mais familiarizado a identificar o que você sente. O primeiro passo para aprender a regular suas emoções é aprender a identificar o que você está sentindo

Emoção	Função	Sensação Fisiológica
Raiva	• Surge quando sentimos injustiça ou quando algo não saiu como esperávamos. • Pode levar a comportamentos agressivos e fazer a pessoa atacar o que percebe como ameaça. • Na evolução humana, a raiva foi importante para a sobrevivência em ambientes cheios de perigos. • Impulsiona mudanças em situações que não estão boas. • Aumenta energia e foco para enfrentar desafios.	• Tensão muscular, sentir como se fosse explodir • Ser incapaz de parar de chorar. • Ranger de dentes. • Punhos cerrados. • Sentir o rosto enrubescendo ou esquentando
Medo	• Surge diante de uma ameaça real e presente. • Ativa a resposta de luta ou fuga, ajudando na sobrevivência. • Motiva a ação para proteger a si mesmo ou aos outros. • O medo protege em situações de perigo imediato.	• Taquicardia. • Sentir-se esfriar; pegajoso. • Sensação de sufocação, nó na garganta. • Sentir os pelos eriçarem-se. • Músculos tensos, câibras. • Sentir “frios” na barriga.
Ansiedade	• Surge quando acreditamos que não temos recursos suficientes para lidar com uma ameaça percebida no futuro • Muito parecida fisicamente com o medo, por isso, compartilham as mudanças biológicas • Diferença: está ligada a uma ameaça futura ou incerta. • Frequentemente é desproporcional à realidade (ex.: imaginar resultados catastróficos). • Ansiedade moderada ajuda a ter cautela (ex.: atravessar a rua, evitar locais perigosos).	• Taquicardia. • Sensação de sufocação, nó na garganta. • Sentir os pelos eriçarem-se. • Músculos tensos, câibras. • Sentir “frios” na barriga.
Tristeza	• Surge quando sofremos uma perda, passamos por uma decepção ou sentimos a falta de algo ou alguém • Pode levar a comportamentos de isolamento ou introspecção. Faz a pessoa recolher-se para processar e refletir sobre a dor, o que é um mecanismo de recuperação • Ela sinaliza a necessidade de aceitação e de cuidado, tanto para si mesmo quanto para o que foi perdido	• Sentir-se cansado, exausto ou com pouca energia • Sentir que não consegue parar de chorar • Sentir-se letárgico, apático; querer ficar na cama o dia inteiro • Sentir que nada mais é prazeroso. • Dor ou vazio no peito ou na barriga. • Sentir-se vazio.
Felicidade	• Surge quando alcançamos metas, sentimos conexão social ou vivenciamos experiências prazerosas. • Pode levar a comportamentos cooperativos e a um desejo de compartilhar a alegria com os outros.	• Sensação de calor e relaxamento no corpo. • Aumento da energia e disposição. • Rosto leve e com um sorriso. • Diminuição da tensão muscular. • Respiração mais calma e profunda.
Culpa	• Surge quando acreditamos ter cometido um erro ou causado dano a alguém. Promove a empatia, nos fazendo considerar o impacto de nossas ações nos outros • Pode levar a comportamentos de retratação, pedido de desculpas ou reparação. Faz a pessoa buscar consertar a situação e evitar repetir o erro. • Na evolução humana, a culpa foi importante para manter a coesão social, reforçando a importância de seguir normas e regras do grupo.	• Tensão no estômago ou na região do peito. • Sentimento de peso ou incômodo, como se estivesse carregando um fardo. • Diminuição da energia e do ânimo. • Rubor facial ou suor.

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

Vergonha	• Surge quando sentimos que nossa identidade ou caráter está em falta perante os outros. • Pode levar a comportamentos de esconder-se ou fugir da situação. Faz a pessoa querer desaparecer para não ser julgada. • Na evolução humana, a vergonha foi importante para reforçar a importância da aceitação social. • Impulsiona a busca por aprovação ou por um comportamento mais alinhado com as normas do grupo. Promove a auto reflexão, nos fazendo considerar como somos vistos pelos outros.	•Rosto e orelhas enrubescendo de forma intensa. •Calafrios ou calor no corpo. •Sensação de um nó na garganta ou no estômago. •Voz fraca ou incapacidade de falar.
-----------------	--	---

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 2B

(Ficha de regulação emocional 3; p. 210)

Diário de emoções

Nome: _____ Semana de início: _____

Registre uma emoção (seja a emoção mais forte do dia, a que mais doeu, a que foi mais dolorosa ou aquela que lhe causou mais problema). Analise-a. Preencha uma ficha de observar e descrever emoções (Ficha de tarefas de regulação emocional 4 ou 4A) se necessário, além deste diário.

Emoções	Motivam	Comunicam aos outros			Comunicam a mim	
		Como minha emoção se expressou aos outros (minha aparência não verbal, minhas palavras, minhas ações)?	Que mensagem minha emoção expressou aos outros?	Qual foi o efeito de minha emoção nos outros?	O que minha emoção estava me informando?	Como eu conferi os fatos?
Nome da emoção	O que minha emoção me motivou a fazer (i.e., que meta minha emoção serviu)?					

De Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

FICHA DE TAREFAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL 2C

(Ficha de regulação emocional 3; p. 210)

Exemplo: diário de emoções

Data: _____ Nome: _____ Semana de início: _____
Registre uma emoção (seja a emoção mais forte do dia, a que mais durou, a que foi mais dolorosa ou aquela que lhe causou mais problema). Analise-a. Preencha uma ficha de observar e descrever emoções (Ficha de tarefas de regulação emocional 4 ou 4A) se necessário, além deste diário.

Emoções	Motivam	Comunicam aos outros			Comunicam a mim	
		Como minha emoção se expressou aos outros (minha aparência não verbal, minhas palavras, minhas ações)?	Que mensagem minha emoção expressou aos outros?	Qual foi o efeito de minha emoção nos outros?	O que minha emoção estava me informando?	Como eu confiei os fatos?
Medo/ ansiedade	Não ir ao grupo de treinamento de habilidades.	Eu não fui ao grupo.	Aquele grupo não era importante para mim.	(1) Eles me ligaram para me encorajar a ir. (2) Eles se perguntaram se eu me comprometo. (3) Eles podem estar interessados.	Aquele grupo é inseguro.	Eu não confiei. Poderia ter avaliado se minha vida, saúde ou bem-estar estavam em perigo. Eu poderia ter levantado os prós e os contras de frequentar o grupo.
Vergonha	Ficar na minha, não chamar atenção sobre mim mesma. Eu queria ir para casa depois da festa no trabalho.	Eu não fiz muito contato visual, não disse muita coisa ou iniciei conversa, também pouco fiz algo para atrair atenção.	Existem várias possibilidades: (1) eu quero ficar em paz; (2) estou me sentindo mal.	A maioria das pessoas no trabalho me deixou em paz. Uma pessoa tentou conversar comigo, mas desistiu.	Que eu não era interessante, um fracasso com nada a contribuir.	Eu tentei recordar momentos em que as pessoas me ouviram. Tentei conversar com outras pessoas e observar se elas pareciam interessadas.
Tristeza	Retrair-se. Isolar-se. Chorar.	Minha expressão era abatida. Minha boca virada para baixo. Eu estava chorosa. Conte para uma pessoa que eu estava triste.	Que eu estava triste.	(1) Meu namorado se aproximou, me acalmou e me convidou para sentar-se a seu lado. (2) Algumas pessoas me evitaram.	Estou tão triste. Estou sozinho. Ninguém se importa.	Eu estendi a mão e observei se alguém respondia. Pensei sobre um tempo em que eu não me sentia triste.

De Treinamento de habilidades em DBT: manual de terapia comportamental dialética para o paciente, segunda edição, de Marsha M. Linehan. Copyright 2018 – Artmed Editora Ltda. Permissão para fotocopiar esta ficha é concedida a compradores deste livro para uso pessoal ou para uso com pacientes.

SEMANA 5 - MINDFULNESS

1. O que é Mindfulness?

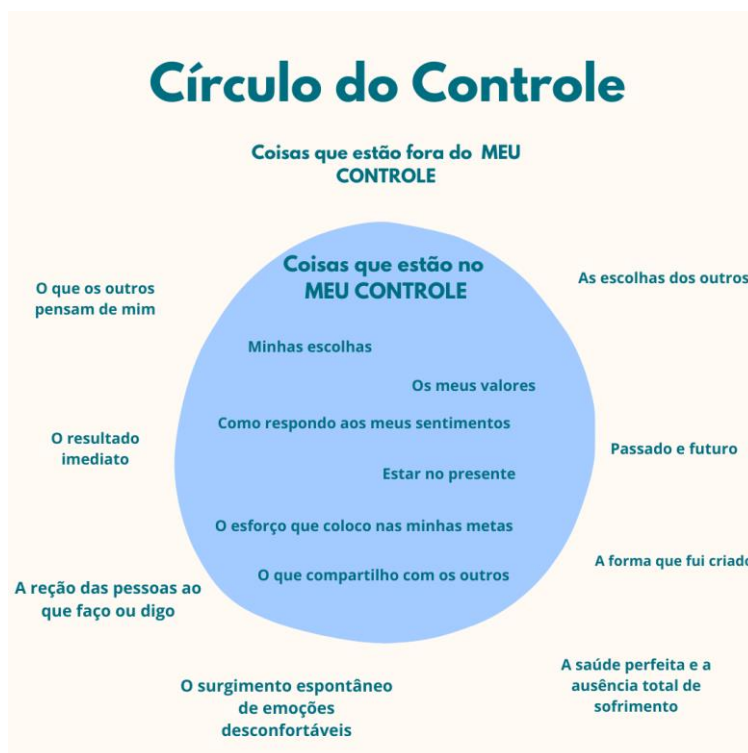
Mindfulness é a **habilidade de estar presente no momento**, com **consciência e sem julgamento**. É prestar atenção de forma intencional nos seus pensamentos, emoções, sensações e no ambiente, como se estivesse observando o que acontece do lado de fora da janela.

- Viver **intencionalmente** com consciência no momento presente.
- Sem **julgar** ou **rejeitar** o momento.
- Sem **apego** ao momento.

Ao praticar mindfulness, você aprende a:

- Diminuir o piloto automático
- Ganhar mais clareza sobre o que está sentindo e pensando
- Reduzir a reatividade emocional
- Fazer escolhas mais alinhadas com seus valores
- Estar presente na própria vida

Muitas vezes, **nossa mente se prende a coisas que não podemos controlar**: o que os outros pensam, o que já aconteceu, o que pode dar errado no futuro, levando-nos a um estado mental de ansiedade e ruminação, que prejudicam o nosso bem-estar. Estar em Mindfulness nos ajuda a trazer a atenção de volta para o agora, e para aquilo que está ao nosso alcance hoje, para aquilo que temos **controle**.



2. Mindfulness e Autocompaixão

Enquanto praticamos mindfulness, **percebemos nossos pensamentos**, emoções e sensações **sem julgamento**. Nesse processo, é comum notar **críticas internas** ou cobranças exageradas sobre nós mesmos.

A autocompaixão entra aqui como um complemento: é a habilidade de **tratar a si mesmo com gentileza**, especialmente diante de dificuldades ou falhas, **do mesmo jeito que trataríamos um amigo querido**.

1. Auto-bondade

Tratar a si mesmo com gentileza, em vez de crítica ou dureza, mesmo quando algo não sai como o planejado. Falar consigo como falaria com um amigo querido: apoiando, encorajando e se acolhendo mesmo quando algo não sai como planejado.

“Está tudo bem, eu posso aprender com isso. Eu mereço me tratar com carinho.”

2. Humanidade

Compartilhada

Reconhecer que errar, se sentir ansioso ou enfrentar dificuldades faz parte da condição humana, todos somos uma obra em andamento com falhas.

“Assim como eu erro e sofro, outras pessoas também erram e sofrem.”

3. Mindfulness

Permitir-se sentir emoções difíceis sem se julgar, observando pensamentos e sentimentos com abertura, sem exagerar nem evitar. É estar consciente do que acontece no momento presente, aceitando a experiência como ela é.

“Eu percebo que estou triste agora. Posso acolher essa tristeza sem me afundar nela.”

No dia a dia, **mindfulness e autocompaixão** funcionam juntos: enquanto você se mantém presente, também aprende a **se apoiar internamente**, reduzindo a autocrítica e **aumentando seu bem-estar**.

É importante **reconhecer** e permanecer com nossa **dor** pelo tempo necessário para responder com **amor e gentileza**. O mindfulness nos ajuda a não evitar emoções dolorosas, mas também a não nos deixar ser dominados por elas, permitindo **observar o sofrimento sem exagerar**.

**Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário
Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.**

Exercício de reflexão: Lembre-se de alguma situação do dia em que você se sentiu mal ou se criticou.

Pergunte-se: Como eu trataria um amigo? O que eu falaria para ele? O que eu falaria pra mim mesmo?

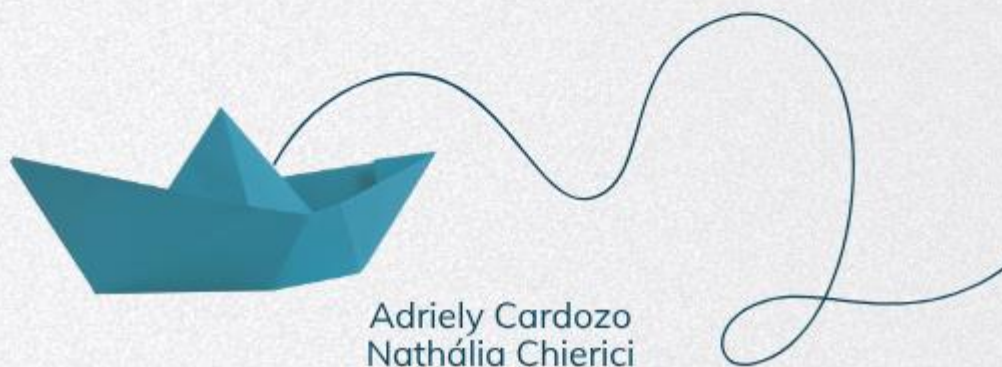
1. **Mindfulness:** observe como se sentiu, sem minimizar e sem dramatizar. Apenas reconheça a experiência.
2. **Humanidade Compartilhada:** lembre-se de que errar e sentir emoções difíceis faz parte de ser humano.
3. **Auto-bondade:** diga a si mesmo mentalmente algumas palavras gentis, como faria com um amigo querido.

- Como foi olhar para si dessa forma?
- Percebeu diferença em como enfrentou as dificuldades do dia?
- Se tratou como um amigo ou como um inimigo interno?

A prática da autocompaixão nos ajuda a ser um aliado interno, em vez de um crítico severo.

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL PARA UNIVERSITÁRIOS

CADERNO DE EXERCÍCIOS – SEMANA 5



Adriely Cardozo
Nathália Chierici

SEMANA 5: MINDFULNESS

PLANO DE AÇÃO SEMANAL

1. Observar

- Preste atenção no que está acontecendo dentro (pensamentos, emoções, sensações) e fora (sons, cheiros, movimentos).
- Sem tentar mudar nada. Apenas note.

2. Descrever

- Dê nome ao que você percebe:
 - “Estou sentindo um aperto no peito”
 - “Estou tendo o pensamento de que vai dar errado”

3. Participar

- Envolver-se por inteiro no que estiver fazendo.
- Esteja presente, mesmo que sua mente queira fugir.
 - Sinta a água ao lavar louça.
 - Escute alguém com presença real.
 - Caminhe sentindo o chão.

COMO FAZER – QUALIDADE DA ATENÇÃO

1. Com atenção plena (uma coisa de cada vez)

- Evite fazer tudo ao mesmo tempo. Traga sua atenção de volta, quantas vezes for preciso.

2. Sem julgamentos

- Não rotule seus pensamentos e emoções como “errados” ou “bons”.
- Observe tudo como um cientista curioso.

3. Com efetividade (faça o que funciona)

- Em vez de lutar com o que “deveria” ser, pergunte: “O que posso fazer agora que me ajuda de verdade?”

SEMANA 5: MINDFULNESS

PLANO DE AÇÃO SEMANAL

Escolha um momento do seu dia (por exemplo: tomando banho, lavando a louça comendo algo ou caminhando) e pratique atenção plena com os seguintes passos:

- 1. Observar:** o que você sente no corpo, cheira, escuta, pensa? Preste atenção em cada detalhe.
- 2. Descrever:** coloque isso em palavras mentalmente ("sinto cheiro de sabonete", "minha mente está agitada").
- 3. Participar:** envolva-se nessa experiência. Respire. Volte para o agora sempre que perceber que se distraiu.
- 4. Registre e reflita (mentalmente ou por escrito):**
 - Como foi sua experiência?
 - Sua mente estava agitada ou tranquila?
 - Como você se sentiu após a prática?

Mindfulness não é parar de pensar. É aprender a notar o que surge sem se perder no que surge.

SEMANA 6 - TOLERÂNCIA AO MAL-ESTAR

1. Tolerância ao mal estar

Nem sempre conseguimos mudar o que sentimos, mas podemos aceitar a realidade como ela é no momento e mudar **como** lidamos com essas emoções. Nesta semana, o foco está em desenvolver estratégias para **tolerar o desconforto emocional sem piorá-lo**, aprendendo a **acalmar o corpo para que a mente possa acompanhá-lo**.

Tolerância ao mal-estar é a habilidade de **passar por momentos difíceis sem agir por impulso**, sem fugir ou piorar ainda mais a situação. Essas habilidades são fundamentais porque:

- A dor e o desconforto fazem parte da vida, não podem ser eliminados ou totalmente evitados.
- Fugir do desconforto pode nos afastar das mudanças que desejamos construir e aumentar a dor e o sofrimento.
- Aprender a **aceitar** e **sobreviver** ao desconforto é o primeiro passo para se libertar dele.

Metáfora da Onda

*Imagine que uma emoção difícil é como uma onda do mar forte que vem em sua direção. Se você tenta lutar contra ela, vai se desgastar e pode se afogar. Mas se você **respira, flutua e permite que a onda passe**, ela perde a força, e você segue em frente.*

*Tolerar o mal-estar é isso: **não é lutar contra a onda, mas aprender a surfar nela** sem se deixar levar.*

2. Habilidades TIP

- **Temperatura:**
Mude a temperatura do rosto com **água fria** (compressa ou imersão) por cerca de 30

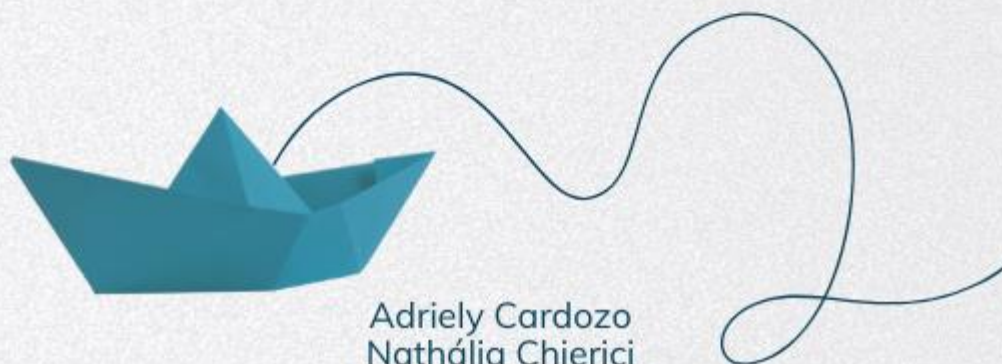
Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

segundos. Isso ativa o reflexo de mergulho e desacelera o corpo.

- **Intensidade física:**
Pratique **exercício físico intenso** (caminhada rápida, pular corda, corrida leve etc.) para liberar a tensão acumulada pela emoção.
- **Padrão de respiração:**
Faça **respiração abdominal profunda**, inspirando por 5 segundos e expirando por 7. Isso regula o sistema nervoso e reduz a ativação emocional.
- **Progressivo relaxamento muscular**
Tensione e depois relaxe os músculos do corpo, associando a expiração com a palavra “relaxe” mentalmente. Observe a diferença no seu corpo.

PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL PARA UNIVERSITÁRIOS

CADERNO DE EXERCÍCIOS – SEMANA 6



Adriely Cardozo
Nathália Chierici

SEMANA 6: TOLERÂNCIA AO MAL ESTAR

PLANO DE AÇÃO SEMANAL

Escolha um pensamento ou lembrança que cause **algum desconforto emocional leve ou moderado** (nada muito intenso).

Durante alguns minutos, observe em silêncio:

- **Sua frequência cardíaca:** aumentou?
- **Sua respiração:** está rápida ou superficial?
- **Seus pensamentos:** o que surgiu na sua mente?
- **Seu corpo:** percebeu alguma tensão?

**Apenas observe, sem tentar mudar. Isso ajuda a
construir consciência e tolerância.**

SEMANA 6: TOLERÂNCIA AO MAL ESTAR

PLANO DE AÇÃO SEMANAL

Depois dessa observação, escolha e aplique uma das habilidades TIP para lidar com esse estado emocional.

- Se você percebeu o corpo acelerado → faça respiração compassada.
- Se sentiu tensão muscular → pratique relaxamento muscular progressivo.
- Se estava com muita agitação física → faça atividade física intensa (como caminhar rápido ou subir escadas).
- Se estava com a mente muito acelerada → aplique compressa fria no rosto.

Anote:

- Qual emoção sentiu?
- Qual habilidade usou?
- Como se sentiu depois?

Você não precisa eliminar o mal-estar. Só precisa aprender a atravessá-lo com mais habilidade.

Sugestão Complementar - Início minuto 07:20

<https://open.spotify.com/episode/4VwdKa6HT5neuLlzfjEh2Z?si=45cf1befbcd94433>

APÊNDICE B



Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título da Pesquisa: Avaliação da eficácia de intervenções online autoguiadas numa perspectiva transdiagnóstica para promoção de saúde mental em universitários

Você está sendo convidado(a) a participar como voluntário (a) de uma pesquisa que pretende avaliar a eficácia de intervenções transdiagnósticas online autoguiadas para promoção de saúde mental em universitários. Esse estudo será realizado pelas alunas Adriely Gobis Cardozo e Nathália Brunholi Chierici Gramazio, sob orientação da Profa. Dra. Flávia A. F. Marucci Dalpiccolo, como trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá. _

É importante que você saiba que:

1. A pesquisa tem como objetivo avaliar a eficácia de intervenções transdiagnósticas online autoguiadas na promoção da saúde mental de universitários.
2. A sua participação nesta pesquisa é voluntária (não obrigatória) e não envolve nenhum custo ou despesa para você, não havendo nenhum pagamento pela sua participação. Você tem liberdade para se recusar a participar, além de que poderá desistir de participar desta pesquisa e retirar seu consentimento quando quiser, sem causar penalização e/ou prejuízo a você.
3. A pesquisa consistirá em 3 etapas:

Etapa 1: Preenchimento de um formulário online para inscrição, com aplicação de escalas para avaliação de níveis de ansiedade, depressão e estresse, com duração de cerca de 30 minutos.

Etapa 2: Aplicação de um protocolo de intervenções transdiagnósticas online autoguiadas, que terá duração de 6 semanas. Os materiais serão enviados em formato de vídeo, áudio ou e-book 1 vez na semana, através do aplicativo de mensagens WhatsApp, onde serão ensinadas habilidades de mindfulness, regulação emocional, autoconhecimento e efetividade interpessoal, utilizando técnicas da Terapia Comportamental Dialética (DBT) e Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT). O participante irá aplicar as técnicas por conta própria e receberá instruções e suporte das pesquisadoras semanalmente, também via WhatsApp. Além disso, os participantes

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

também responderão breves questões semanalmente, para relatar sua experiência e os efeitos das intervenções no seu dia a dia, através do WhatsApp, em horário comercial, disponível também para dúvidas. O tempo estimado para essas atividades é de aproximadamente 1h por semana (para leitura dos materiais, aplicação ao longo da semana e resposta ao questionário), podendo o participante se dedicar mais tempo, se desejar, na aplicação dessas técnicas, sem interferência caso em alguma semana não haja resposta do participante.

Etapas 3: Ao final das 6 semanas de intervenção, serão aplicados os testes da Etapa 1 para medir os níveis de ansiedade, depressão e estresse, com duração de cerca de 20 minutos.

4. Participar desta pesquisa não lhe trará custos, pois a entrevista, as escalas e as intervenções serão realizadas de forma online. No entanto, é necessário possuir acesso a um computador ou smartphone e internet para sua participação na pesquisa.

5. Todas as informações serão mantidas em sigilo, não permitindo a sua identificação, exceto aos responsáveis pelo estudo. Os dados serão utilizados apenas para fins de pesquisa, em publicações ou em eventos científicos.

6. Você tem direito de solicitar indenização em caso de danos decorrentes da participação na pesquisa, ou ressarcimento em caso de algum custo com a pesquisa, de acordo com as normas da resolução ética.

7. O pesquisador estará disponível para esclarecer dúvidas sobre a pesquisa a qualquer momento – antes, durante e após a sua participação.

8. O risco ao participar dessa pesquisa é mínimo. Você poderá sentir um desconforto e/ou constrangimento ao realizar as atividades que mobilizam aspectos emocionais negativos. Nesse caso, você poderá não responder à questão e interromper sua participação imediatamente, momentânea ou definitivamente. Além disso, solicitamos que se isso acontecer você entre em contato conosco para que possamos orientá-lo e esclarecê-lo sobre os temas que gerarem desconforto. Nossos contatos estão disponíveis no final deste termo de consentimento. Caso seja constatado a necessidade de um acompanhamento psicológico, será realizado o devido encaminhamento.

9. Como benefícios de sua participação nesta pesquisa, você aprenderá habilidades que o ajudarão a lidar com desafios emocionais, como desregulação emocional e manejo de estresse, proporcionando maior independência no enfrentamento de dificuldades. A pesquisa sobre intervenções online autoguiadas para a saúde mental de universitários

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

tem um grande impacto social, pois amplia o acesso a suporte psicológico de forma acessível e escalável, reduzindo barreiras financeiras e o estigma associado ao cuidado mental. A abordagem transdiagnóstica permite prevenir e tratar sintomas de ansiedade, depressão e estresse de forma abrangente, melhorando o bem-estar e o desempenho acadêmico. Além disso, essas intervenções são custo-efetivas, ajudam a reduzir a sobrecarga nos serviços universitários e podem embasar políticas públicas para a promoção da saúde mental no ensino superior.

10. Você receberá uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, assinado e rubricado em todas as páginas por você e pelas pesquisadoras. Após assinatura, uma cópia deste termo será disponibilizada para você via WhatsApp ou e-mail, conforme sua preferência.

11. Ao final do estudo, você poderá ter acesso aos resultados da pesquisa, se desejar.

12. Em caso de dúvidas sobre esta pesquisa, você pode entrar em contato com as pesquisadoras:

Adriely Gobis Cardozo

Contato: (16) 99290-3592

adrielygobiscar@hotmail.com

Nathália Brunholi Chierici Gramazio

Contato: (16) 99816-0301

psicologanathaliachierici@gmail.com

Profa. Dra. Flávia A. F. Marucci Dalpícolo

Docente do curso de Psicologia

flavia.farnocchi@baraodemaua.br

Pesquisadora responsável - Centro Universitário Barão de Mauá

13. Para dúvidas éticas, falar com Comitê de Ética em Pesquisa Barão de Mauá (CEPBM) através do contato: (16) 3603-6624, ou email: cepbm@baraodemaua.br.

A localização do CEPBM se dá no endereço:

Rua Ramos de Azevedo, 423, Jd. Paulista - Ribeirão Preto/SP - 14.090-180 (sala 38).

Horário de Atendimento: Segunda e Sexta-feira: das 14h00 às 17h00; Terça a Quinta-feira: das 07h30 às 12h30.

UNIDADE CENTRAL

Rua Ramos de Azevedo, 423
Jd. Paulista - Ribeirão Preto/SP

UNIDADE ITARARÉ

Rua Itararé, 94 - Jd. Paulista
Ribeirão Preto/SP

UNIDADE ITATIAIA

Av. Itatiaia, 1176 - Jd. Sumaré
Ribeirão Preto/SP

UNIDADE INDEPENDÊNCIA

Rua José Curvelo da Silveira Jr., 110
Jd. Califórnia - Ribeirão Preto/SP

UNIDADE CAMILO

Rua Camilo de Mattos, 2211
Jd. Paulista - Ribeirão Preto/SP

0800 18 35 66

www.baraodemaua.br

Trabalho de conclusão de curso de Psicologia do Centro Universitário Barão de Mauá para obtenção do título de bacharel.

14. O Comitê de Ética em Pesquisa Barão de Mauá (CEPBM), criado em 1999, é um órgão independente e autônomo com função de orientação, decisão e aprendizado. Composto por membros de diversas áreas do conhecimento e representantes dos participantes de pesquisa, sua missão é garantir a ética na ciência, protegendo a integridade física, mental e emocional dos envolvidos.

Declaro que entendi os objetivos da pesquisa, a forma que participei, os riscos e benefícios da minha participação, bem como os direitos, garantias e liberdades que me foram oferecidas. Estou ciente de que os pesquisadores me convidaram para participar porque o estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do Centro Universitário Barão de Mauá e atende aos requisitos da Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Nome do participante: _____

Assinatura: _____

Data: _____

Pesquisadoras:

Adriely Gobis Cardozo

Documento assinado digitalmente
gov.br ADRIELY GOBIS CARDOZO
Data: 03/11/2025 23:08:13-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura: _____

Nathália Brunholi Chierici Gramazio

Documento assinado digitalmente
gov.br NATHALIA BRUNHOLI CHIERICI
Data: 04/11/2025 07:59:12-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura: _____

Profa. Dra. Flávia Andressa Farnocchi Marucci Dalpico

Documento assinado digitalmente
gov.br FLAVIA ANDRESSA FARNOCCHI MARUCCI DALPI
Data: 15/10/2025 15:22:30-0300
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

Assinatura: _____