



UNIVERSIDADE FEDERAL DO DELTA DO PARNAÍBA - UFD PAR CURSO DE
GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

TAYNARA PONTES PAIXÃO

AUTOCOMPAIXÃO E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL EM ESTUDANTES DE
PSICOLOGIA

Parnaíba

2024

TAYNARA PONTES PAIXÃO

AUTOCOMPAIXÃO E AUTORREGULAÇÃO EMOCIONAL EM ESTUDANTES DE
PSICOLOGIA

Trabalho como requisito da disciplina de Trabalho de Conclusão de Curso II da Universidade Federal do Delta do Parnaíba (UFDPa).

Orientadora: Prof. Dra. Cyntia Mendes de Oliveira

Parnaíba

2024

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	1
2 .MÉTODO	7
2.1 Participantes.....	7
2.2 Instrumentos.....	7
3. ANÁLISE DE DADOS.....	9
4. RESULTADOS	9
5. DISCUSSÃO.....	13
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS	18
ANEXO A	26
ANEXO B	28
ANEXO C	31

RESUMO

A Autocompaixão é definida como a capacidade de acolher a si de forma bondosa e compassiva, consciente e focada na aceitação das emoções, positivas e negativas. Enquanto que a Autorregulação é a capacidade de modular e gerenciar as emoções de acordo com o objetivo do indivíduo, possuindo estratégias adaptativas e desadaptativas. Este estudo teve como objetivo investigar a relação entre a Autocompaixão e a Autorregulação Emocional em estudantes de Psicologia. A amostra por conveniência foi composta por 151 estudantes universitários do curso de graduação em Psicologia de diferentes, sendo 83,4% (n = 126) da região Nordeste, 1,3% (n = 2) da Sudeste e 23% (n = 23) da região Sul. Destes, 106 são de instituições públicas (70,2%) e 45 de instituições privadas (29,8%). Os instrumentos utilizados foram um questionário sociodemográfico, a Escala de Autocompaixão: “Como eu geralmente lido comigo em momentos difíceis”-(EAC) e a escala "Dificuldade de Regulação Emocional-(DERS)”, aplicados por meio do Google Forms. Dentre os resultados obtidos destaca-se a existência de correlações significativas entre a EAC e a DERS, a maioria com direções negativas. Também foram encontrados maiores níveis estatisticamente significativos de Desregulação Emocional nos universitários que mudaram de cidade para ingressar no Ensino Superior.

Palavras-chave: Autocompaixão; Autorregulação Emocional; Estudantes Universitários; Educação Superior.

Self-Compassion and Emotional Self-Regulation in University Students among Psychology Students

ABSTRACT

Self-compassion is defined as the ability to support oneself in a kind and compassionate way, conscious and focused on the oil of emotions, positive and negative. Whereas Self-regulation is the ability to modulate and manage emotions in accordance with the individual's objective, suggesting adaptive and maladaptive strategies. This study aims to investigate the relationship between Self-companion and Emotional Self-regulation in Psychology students. The sample for convenience was composed by 151 university students of the graduate course in Psychology from different countries, being 83.4% (n = 126) from the Northeast region, 1.3% (n = 2) from the Southeast and 23% (n = 23) in the Southern region, 106 are from public institutions (70.2%) and 45 are from private institutions (29.8%). The instruments used for a sociodemographic questionnaire, on the Self-Compassion Scale: "How I generally feel with myself in difficult moments"-(EAC) and on the "Difficulty of Emotional Regulation-(DERS)" scale, applied through Google Forms. Among the results The results obtained highlight the existence of significant correlations between EAC and DERS, with most of them in negative directions. We also found more statistically significant levels of Emotional Deregulation in universities that change cities to enter Higher Education.

Keywords: Autocompaixão; Emotional Self-Regulation; University Students; Higher Education.

Autocompasión y autorregulación emocional en estudiantes universitarios entre estudiantes
de Psicología

ABSTRACTO

La autocompasión se define como la capacidad de apoyarse a uno mismo de forma amable y compasiva, consciente y centrada en el aceite de las emociones, positivas y negativas. Mientras que la Autorregulación es la capacidad de modular y gestionar las emociones de acuerdo con el objetivo del individuo, sugiriendo estrategias adaptativas y desadaptativas. Este estudio tiene como objetivo investigar la relación entre Autoacompañamiento y Autorregulación Emocional en estudiantes de Psicología. La muestra por conveniencia estuvo compuesta por 151 estudiantes universitarios del posgrado en Psicología de diferentes países, siendo el 83,4% (n = 126) de la región Nordeste, el 1,3% (n = 2) del Sudeste y el 23% (n = 23) en la región Sur, 106 son de instituciones públicas (70,2%) y 45 son de instituciones privadas (29,8%). Los instrumentos utilizados para un cuestionario sociodemográfico, en la Escala de Autocompasión: “Cómo me siento generalmente conmigo mismo en momentos difíciles”-(EAC) y en la escala “Dificultad de Regulación Emocional-(DERS)”, aplicados a través de Google Forms. Entre los resultados Los resultados obtenidos destacan la existencia de correlaciones significativas entre EAC y DERS, la mayoría de ellas en dirección negativa. También encontramos niveles estadísticamente más significativos de Desregulación Emocional en las universidades que cambian de ciudad para ingresar a la Educación Superior.

Palabras clave: Autocompaixão; Autorregulación Emocional; Estudiantes universitarios; Educación más alta.

1. INTRODUÇÃO

O ingresso no Ensino Superior pode ser um momento que representa uma conquista pessoal, mas também de muitas mudanças e desafios para os universitários, podendo acarretar sofrimento psíquico. Embora a percepção da realidade acadêmica seja particular, existem alguns denominadores em comum na rotina universitária, como a sobrecarga de atividades, a autocrítica e o alto nível de responsabilidades que acompanham essa nova etapa da vida (Lima et al., 2017). As altas taxas de transtornos de ansiedade e depressão em universitários alertam para a necessidade de intervenções que contribuam para as discussões sobre o bem-estar desse público (Casanova et al., 2020).

Nesse ponto, o Ensino Superior se mostra como um ambiente rico para pesquisas relacionadas à saúde mental e Autorregulação Emocional à medida que aumentam as associações entre o estresse acadêmico e psicopatologias como a ansiedade e a depressão (Silva et al, 2020). O uso das estratégias de Autorregulação Emocional no ambiente acadêmico favorece o bem-estar, o apoio social e a resolução de problemas e contribuem para um melhor desempenho acadêmico (Deasy et al, 2014).

Dentre os recursos ou estratégias encontradas na literatura, a Autorregulação Emocional pode ser vista como uma ferramenta importante para lidar com o fluxo de emoções vivenciadas ao longo do curso superior, contribuindo para a resolução de problemas, pois priorizam formas de agir mais adaptativas (Medeiros et al., 2021). Do contrário, a desregulação implica não saber lidar de forma hábil com as emoções, gerando a vivência intensa das emoções, como o pânico, ou a desativação das emoções, como a dissociação (Leahy et al., 2013).

Outro construto que se relaciona com a Autorregulação Emocional é a Autocompaixão, a qual envolve acolher as emoções, sejam elas positivas ou negativas, entendendo que são um importante comunicador dos nossos processos internos e externos e que são experiências vivenciadas por todos (Castilho & Gouveia, 2011). Largamente estudada por Kristin Neff, a

Autocompaixão tem mostrado resultados positivos como uma ferramenta de Autorregulação Emocional e tem como base três conceitos principais: a auto bondade, a humanidade e o mindfulness (Neff, 2003).

Assim, o fato de a Autocompaixão incluir o acolhimento das experiências humanas, convidando um olhar bondoso a si, a destaca como uma habilidade passível de ser desenvolvida nas mais diversas áreas e situações (Medeiros et al., 2021). Nesse contexto, a Autocompaixão pode contribuir com a diminuição da autocrítica, favorecendo estados mais afetivos e compassivos em relação a si próprio, bem como maiores níveis de bem-estar subjetivo (Neff, 2011). Pode ser útil para contrabalancear as dificuldades geralmente encontradas nos acadêmicos quanto a adaptação e ajustamentos a rotina acadêmica, maus hábitos de sono e excesso de atividades, o que os tornam vulneráveis ao sofrimento psíquico, incluindo índices significativos de depressão e ansiedade (Acharya et al., 2018).

Uma das possibilidades de estudar esse fenômeno é considerando as experiências positivas encontradas no Ensino Superior, pois incluem a satisfação com o curso, a integração social e um bom desempenho acadêmico (Bzuneck, 2018). Também levam a premissa de que as experiências acadêmicas podem ser consideradas como positivas e geradoras de uma aprendizagem mais saudável, surgindo a necessidade de verificar os aspectos que influenciam essa percepção, sejam eles internos ou externos à academia (Canedo et al., 2019). Conhecer as necessidades dos acadêmicos pode fornecer dados importantes para as instituições e fomentar uma cultura acadêmica mais positiva e menos adoecedora (Ariño & Bardagi, 2018).

Pesquisas sobre Saúde Mental com estudantes universitários têm mostrado índices de depressão, ansiedade e suicídio que alertam para a necessidade de maiores discussões e intervenções por parte das instituições e da sociedade (Cuttilan et al., 2016; Acharya et al., 2018). Visto que a vulnerabilidade emocional pode interferir na vida pessoal, social e emocional desses indivíduos e gerar impactos na vida acadêmica (Oliveira & Serralta, 2022).

Nos Universitários da área da saúde, há um destaque quanto à vulnerabilidade ao adoecimento psíquico por se dedicarem ao papel de cuidadores na mesma medida que se privam desse cuidado (Costa et al., 2023; Costa et al., 2020). Em estudantes do curso de Psicologia, que são o público-alvo do presente estudo, o contato com o sofrimento psíquico, seja ele através dos conteúdos teóricos ou na prática, envolvendo atendimentos e oferta de serviço nos estágios, pode favorecer o surgimento ou a manutenção do adoecimento mental nos discentes (Andrade et al., 2016).

Um estudo com universitários do curso de Psicologia, as respostas atribuídas à pergunta “Você considera que as atividades desenvolvidas pelos alunos deste curso podem desencadear algum tipo de sofrimento psíquico? Explique”, obtiveram um total de 90% de respostas afirmativas. As respostas referiam-se à carga excessiva de atividades, ao sofrimento decorrente do contato com questões subjetivas e à necessidade de suporte por parte da instituição (Andrade et al., 2016). Ao traçar o perfil do uso de álcool e outras substâncias em estudantes de Psicologia, Santos, Pereira e Siqueira (2013) apontaram para o alto índice do uso de álcool e tabaco, podendo estar associado ao sofrimento psíquico não elaborado e a falta de estratégias mais adaptativas.

Um estudo recente, com recorte da pandemia de COVID-19 no Brasil, mostrou relações significativas e positivas entre depressão, estresse e ansiedade em estudantes universitários com estratégias desadaptativas, como o abuso de substâncias e autocrítica, por exemplo (Lopes & Nihei, 2021). Tais dados reforçam a ideia de que fatores internos e externos podem interferir no bem-estar mental dos estudantes, destacando-a como uma temática ampla e com muitas possibilidades de estudo, considerando variáveis e construtos diversos.

Alguns aspectos, como raça/cor também se destacaram como preditivo para maiores taxas de problemas psicológicos em universitários, somados a uma menor procura por serviços de saúde mental (Lipson et al., 2022). Os fatores ligados à violência, suporte social e satisfação

com o curso também se mostraram relevantes (Maciel et al., 2023). Enquanto que a ansiedade, a autocrítica e a sobrecarga destacaram-se como preditores de vulnerabilidade do público acadêmico (Bzuneck, 2018).

Como contraponto dos aspectos causadores do sofrimento, este estudo propõe a avaliação da autocompaixão, visto que é uma ferramenta de Autorregulação Emocional. Conhecer os níveis desse construto entre estudantes universitários pode contribuir para futuras intervenções que visem a qualidade de vida dos universitários e não somente a redução do sofrimento. Um campo de estudo que tem dado o enfoque nas potencialidades humanas e não apenas no sofrimento e a redução dele é o da Psicologia positiva. O crescimento da Psicologia Positiva também alcançou a produção científica brasileira, com focos em diversas temáticas, como a satisfação com a vida, resiliência, bem-estar-subjetivo e Autocompaixão (Ballejos, 2020; Reppold et al., 2019; e Oliveira & Serralta, 2022).

A autocompaixão é um construto que tem recebido mais atenção da Psicologia, embora não seja um conceito novo, remontando da filosofia budista (Barnard & Curry, 2011). Para entender o conceito de Autocompaixão, é necessário antes definir a compaixão, que se refere ao ato de bondade e compreensão para com o sofrimento do outro (Choi et al., 2014). A Autocompaixão é direcionada para o sujeito e convida a prática de atitudes mais amorosas e menos relacionadas ao valor próprio, como a autoestima (Gerber et al., 2015).

Uma definição mais completa da Autocompaixão é dada por Kristin Neff (2003), a pesquisadora responsável por difundir o construto na área da Psicologia. Kristin pontua, ainda, que a Autocompaixão não é uma atitude de passividade e negação dos defeitos, mas sim uma postura que convida ao acolhimento e que fortalece o sujeito para as mudanças que deseja realizar, sem que necessite se punir pelos seus erros.

Neff (2011) divide a Autocompaixão em três componentes principais, e para cada um deles há o seu lado oposto. A auto bondade é a resposta mais adaptativa para o autojulgamento

e busca combater as críticas com atitudes de acolhimento e compreensão. O senso de humanidade convida o sujeito a olhar para as experiências que vivencia como parte da experiência humana, no lugar de se isolar. E por último, há o *mindfulness*, que representa a habilidade de estar presente e observar todas as emoções presente sem julgamentos e com aceitação, sem, contudo, se identificar excessivamente com elas.

Visando esses três componentes, Neff (2003) desenvolveu uma escala para avaliar os níveis de autocompaixão e verificar na prática o que a teoria vinha afirmando. A escala possui 26 itens e tem sido utilizada e adaptada para diversos contextos, como a versão portuguesa de Castilho e Gouveia (2011) realizada com estudantes universitários e que relacionou a Autocompaixão a outros construtos, como as experiências adversas na infância, psicopatologias e a comparação social.

Outro estudo mostrou resultados advindos de um programa de *mindfulness* baseado na Terapia Cognitiva realizado com estudantes portugueses, incluindo estudantes de psicologia, que durou cinco dias, com 10 sessões. Ao final do retiro os participantes apresentaram uma redução nos níveis de depressão e ansiedade e um aumento significativo nos níveis de Autocompaixão e *mindfulness* (Serrão & Alves, 2018).

Posteriormente, Neff (2015) voltou a avaliar a escala com base nas críticas realizadas por pesquisadores, chegando à conclusão de que a Escala de Autocompaixão é, de fato, uma boa ferramenta para avaliar os níveis de Autocompaixão e atingir os objetivos desejados. No Brasil, Souza & Hutz (2016) realizaram a avaliação, adaptação e a busca por evidências de validade da escala para uso brasileiro, obtendo bons resultados que mostram a qualidade da escala de Autocompaixão.

As emoções fazem parte da experiência humana e a capacidade de regulá-las, seja por meio de estratégias de enfrentamentos adaptativos ou desadaptativos, é definido como Regulação Emocional (Leahy et al., 2013). A Autorregulação Emocional é, portanto, um

processo que envolve manejar de forma consciente ou inconsciente as emoções, aumentando, diminuindo ou suprimindo, de acordo com o objetivo do indivíduo (Santana & Gondim, 2016).

Formas de Autorregulação mais adaptativas podem incluir exercícios de relaxamento, distração, exercícios físicos e foco nos valores pessoais (Leahy et al., 2013). Além de manejar as emoções, a Autorregulação também envolve a capacidade de controlar os impulsos, se manter atento, ter objetivos e a clareza para alcançá-los (Gratz & Roemer, 2004). Fatores internos e externos estão implicados no controle das emoções e englobam a identificação das situações estressoras, a avaliação e a modificação, o que significa dizer que a autorregulação envolve um processo de aprendizagem contínua, que começa na infância e que continua ao longo da vida (Berking et al., 2014).

Por sua vez, as estratégias de Autorregulação Emocional desadaptativas se referem mais a situação e ao objetivo que se pretende alcançar e menos a valores como positivo ou negativo. Elas podem incluir o uso abusivo de álcool e outras substâncias e automutilação, em busca de um alívio imediato para o desconforto emocional e menos voltado para as metas de vida e para os valores de vida do sujeito (Leahy et al., 2013). A esquiva, ruminação e a autocrítica também podem estar presentes e relacionadas a formas desadaptativas de autorregular as emoções em quaisquer áreas da vida (Leahy, 2019).

Em relação ao público-alvo, este estudo tem como recorte os universitários do curso de Psicologia, visto que há poucas pesquisas no contexto brasileiro (Pereira & Silva, 2023) com esse público voltadas à investigação de aspectos positivos, como a Autocompaixão. Os dados obtidos podem ser utilizados para potencializar a criação de políticas de prevenção e promoção à saúde, sejam elas internas, nos ambientes universitários ou externos, a nível social e político, visto que a atenção a saúde mental dos estudantes universitários não se restringe a comunidade acadêmica (Abreu & Macedo, 2021).

2. MÉTODO

Trata-se de estudo quantitativo, correlacional, com delineamento transversal (Sampieri et al., 2013). Foram incluídos estudantes universitários do curso de Psicologia, com idade a partir de 18 anos, que concordaram em participar da pesquisa.

2.1 Participantes

Participaram deste estudo 151 estudantes universitários do curso de graduação em Psicologia de três diferentes regiões brasileiras, sendo 83,4% ($N = 126$) da região Nordeste, 1,3% ($N = 2$) da Sudeste e 23% ($N = 23$) da região Sul. Dentre os participantes, 112 são do gênero feminino (74,2%), 35 do gênero masculino (23,2%) e 4 não binário (2,6%), com idades variando entre 18 e 59 ($M = 24,96$; $DP = 7,76$). Destes, 106 são de instituições públicas (70,2%) e 45 de instituições privadas (29,8%). Em sua maioria, os participantes são solteiros ($N = 22$; 85,4%), fazem terapia ($N = 62$; 41,1%) e precisaram mudar de cidade para fazer faculdade ($N = 86$; 57,0%). Quanto aos períodos, houveram respostas do 1º ao 10º, com a predominância de participantes do 5º ($N = 22$; 14,6%), 9º ($N = 20$; 13,2%) e 10º ($N = 21$; 13,9%).

2.2 Instrumentos

Os instrumentos usados foram o questionário sociodemográfico, a Escala de Autocompaixão: “Como eu geralmente lido comigo em momentos difíceis” e a escala “Dificuldade de Regulação Emocional-(DERS)”. A coleta de dados foi realizada através de um link do *Google Forms* contendo as informações do TCLE, com a opção de marcar resposta para o participante consentir a respeito de sua participação, questionário sociodemográfico e as escalas descritas a seguir:

Questionário Sociodemográfico – elaborado com o objetivo de coletar informações dos participantes para caracterizar a amostra, considerando o sexo, idade, cidade, período do curso, instituição em que está vinculado e o acompanhamento psiquiátrico/psicológico.

Escala de Autocompaixão: “Como eu geralmente lido comigo em momentos difíceis”- Foi desenvolvida por Neff (2003) e adaptada e validada para o Brasil por Souza e Hutz (2016). A escala avalia os níveis de Autocompaixão com seis dimensões: a auto bondade (itens 5, 12, 19, 23 e 26), a autocrítica (itens 1,8, 11,16 e 21), mindfulness (itens 9,14,17 e 22), a sobre-identificação (itens 2,6,20 e 24), o senso de humanidade (itens 3,7,10 e 15) e o isolamento (4, 13, 18 e 25).

Escala de Dificuldade de Regulação Emocional-(DERS)- A escala foi desenvolvida por Gratz e Roemer (2004) e teve sua validade analisada por Machado et al (2020). A escala DERS possui 36 itens em uma escala likert de 1 (quase nunca se aplica a mim) ao 5 (aplica-se quase sempre a mim). Os itens abrangem as seguintes dimensões não aceitação das emoções negativas, incapacidade de se envolver em comportamentos dirigidos por objetivos quando experienciar emoções negativas, dificuldades em controlar comportamento impulsivo quando experienciar emoções negativas, acesso limitado a estratégias de regulação emocional que são percebidas como efetivas, falta de consciência emocional e falta de clareza emocional.

2.3 Procedimentos e e Considerações éticas

O presente trabalho foi submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) sob o CAAE 75319523.5.0000.0192. Após aprovação da pesquisa no Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal do Delta do Parnaíba, o questionário foi divulgado nas mídias sociais e e-mail, para um maior alcance de participantes. Os participantes, ao acessarem a plataforma, foram direcionados ao TCLE, que os apresentava os objetivos do estudo, o caráter confidencial e sigiloso da participação na pesquisa, os riscos e benefícios envolvidos, os contatos das pesquisadoras responsáveis e os assegurava a assistência em casos de eventuais demandas psicológicas, bem como a garantia sobre o direito de retirada do consentimento a qualquer momento do estudo. Os participantes que responderam à pesquisa tiveram que ler e concordar com a sua participação por meio do TCLE.

3. ANÁLISE DE DADOS

Os dados foram analisados e tabulados por meio do software IBM SPSS – Statistical Package for the Social Sciences, versão 26, o qual foram realizadas as análises descritivas (médias, desvios padrão, frequências) para a caracterização da amostra. Para verificar a existência e o grau de dependência entre as variáveis autocompaixão e autorregulação emocional foi utilizada a análise correlacional de Pearson. Em seguida, foi realizada a comparação de médias entre os subgrupos da amostra, compostos por estudantes de instituição pública e privada, gênero e mudança de cidade, por meio da análise estatística teste t de Student.

4. RESULTADOS

São apresentados primeiramente as frequências e porcentagens relativas aos dados sociodemográficos e variáveis coletadas no questionário que antecedeu as escalas. Em seguida, são exibidas as comparações de grupos e as correlações entre os fatores das escalas de a Autocompaixão (EAC) e Dificuldade de regulação Emocional (DERS).

A presente pesquisa tinha como objetivo geral investigar a relação entre a Autocompaixão e a Autorregulação Emocional em estudantes universitários do curso de Psicologia. A tabela 1 mostra os dados descritivos e as correlações entre a EAC ($M=2,90; DP=0,77$) e a DERS ($M=3,15; DP=0,47$). Observa-se que os dados mostraram correlação moderada e negativa, com significância de $p < 0,001$, o que significa dizer que altos níveis de Autocompaixão se correlacionam com níveis mais baixos de Desregulação Emocional.

Tabela 1: Dados descritivos e correlações da EAC e DERS

Variável	M	DP	EAC	DERS
EAC	2,90	,77	–	-,475**

DERS	3,15	,47	-,475**	–
------	------	-----	---------	---

Nota. ** correlações significativas $p < 0,01$. EAC = Escala de Autocompaixão; DERS = Escala de Desregulação Emocional.

Dentro da escala de Autocompaixão os componentes dos fatores de isolamento, autojulgamento e sobre identificação da escala de Autocompaixão foram invertidos antes de obter a média da EAC, como indicado na literatura (Hutz, 2016). Com o intuito de verificar a diferença nas amostras de EAC e DERS em relação à instituição e ao gênero, foi realizado o teste T. Os dados não mostraram diferenças significativas quanto a instituição e o gênero na escala de Autocompaixão e na escala de Dificuldade de Regulação Emocional, o que pode ser explicado considerando que o tamanho da amostra não é tão grande e a diferença na quantidade de participantes em cada variável é considerável. Ver Tabela 2.

Tabela 2: Diferenças de Média nos Níveis de Autocompaixão e Dificuldade de Regulação Emocional entre os Estudantes do Gênero Feminino e Masculino e de Instituições Públicas e Privadas.

Variável	Gênero/Instituição	N	M	DP	p	t
EAC	Feminino	112	2,87	,74	,49	-,686
	Masculino	35	2,98	,82		
DERS	Feminino	112	3,16	,47	,49	,69
	Masculino	35	3,10	,44		

EAC	Pública	106	2,84	,76	,07	-1,43
	Privada	45	3,03	,74		
DERS	Pública	106	3,18	,46	,08	1,36
	Privada	35	3,07	,46		

*EAC=Escala de Autocompaixão e *DERS=Escala de Dificuldade de Regulação Emocional

O resultado do questionário sociodemográfico mostrou uma diferença nos níveis de Desregulação Emocional de universitários que precisaram mudar de cidade (Tabela 3). Sendo coerente com a literatura, visto que mudar de cidade para ingressar no ensino superior pode demandar a necessidade de organização financeira, a adaptação em uma nova cidade/estado e a rotina acadêmica, bem como a distância de familiares e amigos (Barros & Peixoto, 2022). Tais dados mostram a necessidade das universidades investirem mais atenção no processo de adaptação dos universitários a uma nova cidade e uma nova realidade.

Tabela 3: Diferença de média nos níveis de Dificuldade de Desregulação Emocional dos universitários que mudaram de cidade.

Mudança de cidade		N	M	DP	p	t
DERS*	Sim	86	3,22	0,44	0,21	2,05
	Não	65	3,06	0,48		

*DERS: Escala de Dificuldade de Regulação Emocional

Respondendo a pergunta inicial desta pesquisa “Qual a relação entre a Autocompaixão e a Autorregulação emocional em estudantes universitários?”, é possível visualizar na tabela 4 as correlações entre os fatores da escala de Autocompaixão e da Escala de Dificuldade de

Regulação Emocional. As correlações são moderadas ($p < 0,005$) e com a maioria tendo uma direção negativa entre duas variáveis.

Tabela 4: Correlações entre os fatores da Escala de Autocompaixão e da Escala de Dificuldade de Regulação Emocional.

Fatores	*Ders 1	*Ders 2	*Ders 3	*Ders 4	*Ders 5	*Ders 6
EAC 1- autojulgamento	-,441**	-,603**	-,384**	-,495**	,362**	-,383**
EAC 2-isolamento	-,376**	-,484**	-,333**	-,482**	,255**	-,331**
EAC 3-sobre identificação	-,490**	-,497**	-,477**	-,532**	,310**	-,423**
EAC 4- mindfulness	-,363**	-,379**	-,279**	-,328**	,607**	-,290**
EAC 5-bondade consigo	-,302**	-,451**	-,248**	-,334**	,533**	-,226*
EAC 6-senso humanidade	-,224**	-,271**	-,120	-,203**	,504**	-,176*

*DERS 1: dificuldade de controle de impulsos; DERS 2: não aceitação das emoções negativas; DERS 3: incapacidade de se envolver em comportamentos dirigidos por objetivos quando experienciar emoções negativas; DERS 4: acesso limitado a estratégias de regulação emocional que são percebidas como efetivas; DERS 5: falta de consciência emocional; DERS 6: falta de clareza emocional.

*A correlação é significativa no nível 0,01 (1 extremidade).

*A correlação é significativa no nível 0,05 (1 extremidade).

5. DISCUSSÃO

A literatura aponta que a Autocompaixão se relaciona positivamente com a capacidade de Autorregulação Emocional à medida em que ela diminui a supressão das emoções, favorecendo o acolhimento do estado emocional e facilitando a busca pela solução ou aceitação do problema (Inwood & Ferrari, 2018; Neff, 2003). Quanto maior o nível de Autorregulação Emocional melhor a capacidade do discente se adaptar às condições desafiadoras e estressantes do ambiente acadêmico, impactando de forma positiva nas experiências de vida (Noronha & Batista, 2020). Em estudantes, a prática da Autocompaixão favorece a resiliência necessária para lidar com o estresse cotidiano e os desafios acadêmicos (Neff & Germer, 2019).

Como a Autocompaixão está vinculada a capacidade de acolher as próprias emoções sem julgamentos, usá-la como um meio para autorregular as emoções pode ser útil pois não há contraindicações e é passível de ser utilizado nos mais diversos ambientes, como a universidade (Rech et al, 2023). Entretanto, é válido ressaltar que as discussões sobre a Autocompaixão perpassam pelos mitos que associam a prática de Autocompaixão com atitudes egoístas, além disso, a cultura acadêmica é competitiva e exige um alto desempenho dos estudantes (Graner & Cerquei, 2019). Ser crítico consigo pode ser visto socialmente como uma forma de se automotivar e ser mais produtivo, enquanto que a Autocompaixão mais como uma forma de fraqueza (Neff, 2019).

Corroborando nesse estudo que a Autocompaixão pode favorecer a tomada de consciência das emoções, sejam elas consideradas positivas ou negativas, e o seu manejo mais adaptativo, o que afeta no processo de regulação emocional (Neff, 2015). Os autores, em geral, defendem que o modelo teórico da autocompaixão é constituído pela gentileza e a compreensão

das próprias dificuldades acadêmicas que enfrentam, ao cultivar a resiliência. Portanto, a autocompaixão é considerada um preditor-chave para o bem-estar de estudantes universitários (Pereira & Silva, 2023). Entre as correlações encontradas, apenas a relação entre o fator EAC 1 (senso de humanidade) e o fator DERS 3 (incapacidade de se envolver em comportamentos dirigidos por objetivos quando experienciar emoções negativas) mostram correlação fraca.

Outro ponto importante desta pesquisa é o fato de ser um estudo brasileiro que relaciona a Autocompaixão e a Autorregulação Emocional, visto que a maior prevalência de estudos revisados foi identificada em países da Ásia, Europa e América do Norte, conforme apontado na recente revisão integrativa de Pereira e Silva (2023). Logo, ressalta-se que não foram encontrados artigos originários da América do Sul, especificamente produções brasileiras sobre a temática investigada, o que aponta a existência de importante lacuna de pesquisa no contexto brasileiro.

Sugere-se que práticas como a reavaliação cognitiva, meditação e exercícios de auto-observação baseados na Autocompaixão podem favorecer estados de bem-estar e redução de sintomas ansiosos, sendo possíveis de serem aprendidas (Bates et al, 2020; Souza, 2020). Essas práticas podem ser adotadas nas instituições de ensino superior por meio de programas de intervenção direcionados aos universitários.

Alguns estudos verificaram a diferença de gênero quanto a Autocompaixão em universitários, como o estudo da elaboração da escala de Autocompaixão, da Kristin Neff (2003). O estudo identificou níveis menores de Autocompaixão geral nas mulheres com índices maiores de isolamento, por exemplo, e menores de mindfulness em comparação com os homens. Níveis menores de Autocompaixão em mulheres também foram relacionados a maiores níveis de preocupação e maior incidência de quadros depressivos (Medeiros et al, 2021).

Também não foram encontrados resultados estatisticamente significativos da análise da

escala de Autocompaixão e a variável instituição, entretanto, é válido ressaltar que há estudos relacionando a vivência nas instituições públicas atreladas a uma vulnerabilidade psíquica dos estudantes, especialmente os da área da saúde (Andrade, et al, 2016). Uma das explicações possíveis é que a expansão do Ensino Superior em universidades públicas possibilitou a entrada de estudantes de diferentes realidades socioeconômicas e culturais, o que demanda também uma estrutura da universidade e um compromisso em acolher os estudantes e minimizar os entraves no processo de entrada na academia (Pereira & Da Silva, 2022). Quando isso não acontece, algumas problemáticas se sobressaem, como os altos índices de Transtornos Mentais Comuns (TMC) em universitários do curso de Psicologia em uma universidade do Nordeste somados a ofertas insuficiente de iniciativas focadas na promoção e prevenção da saúde mental no ambiente acadêmico (Abreu & Macedo, 2021).

A falta de mudanças nesse sentido também podem impactar no aumento da Dificuldade de Desregulação Emocional, visto que diante das dificuldades e sem as orientações devidas, os acadêmicos podem se voltar para estratégias menos adaptativas e que contribuem para aumentar o adoecimento mental (Ariño & Bardagi, 2018). Apesar deste estudo também não ter obtido correlação significativa entre homens e mulheres e quanto a instituição na DERS, assim como na EAC, mais pesquisas precisam ser feitas para compreender como a Autocompaixão e a Autorregulação Emocional se relacionam em contextos e variáveis diferentes.

Outro ponto importante desta pesquisa é o fato de ser um estudo brasileiro que relaciona a Autocompaixão e a Autorregulação Emocional, visto que a maior prevalência de estudos revisados foi identificada em países da Ásia, Europa e América do Norte, conforme apontado na recente revisão integrativa de Pereira e Silva (2023). Logo, ressalta-se que não foram encontrados artigos originários da América do Sul, especificamente produções brasileiras sobre a temática investigada, o que aponta a existência de importante lacuna de pesquisa no contexto brasileiro.

Considerando que a autocompaixão pode reduzir ou mesmo combater o surgimento de distúrbios de sono, sintomas de estresse, ansiedade e depressão em estudantes universitários (Neff, 2017) é válido que os dados obtidos nessa pesquisa possam servir como embasamento para que as instituições de ensino superior destinem recursos financeiros para o planejamento de ações interventivas de promoção à saúde mental dos estudantes universitários (Abreu & Macedo, 2021).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo alcançou os seus objetivos propostos, destacando a correlação entre a Autocompaixão e Autorregulação emocional de estudantes universitários do curso de Psicologia. Observou-se nos resultados que altos níveis de Autocompaixão se correlacionam com níveis mais baixos de Desregulação Emocional. Também foi encontrados dados que atribuem níveis mais altos de Desregulação Emocional em universitários que mudaram de cidade para ingressar no Ensino Superior.

Assim, embora esta pesquisa seja um recorte e os resultados não possam ser generalizados, destaca-se a importância da Autocompaixão como um recurso importante e necessário, além de passível de ser replicado em contextos e públicos variados. Sugere-se para pesquisas futuras uma amostra maior e com mais correlações entre variáveis diferentes, como classe social, raça/cor (Lipson et al, 2022) e suporte social (Maciel et al, 2023).

Entre as limitações deste estudo, destacam-se a amostra deste estudo que foi majoritariamente composta por mulheres e de universidade pública, o que não torna possível generalizar os resultados obtidos. A diferença entre os períodos não foi considerada neste estudo, bem como dados importantes como raça/cor, classe social e a espiritualidade, que podem afetar nos níveis de Autocompaixão e Autorregulação Emocional. Sugere-se também

focar mais nas estratégias utilizadas pelos universitários para entender como o processo de Autorregulação Emocional tem se desenvolvido.

REFERÊNCIAS

- Abreu, M. M. & Macedo, J.P. (2021). Saúde mental em estudantes de Psicologia de uma instituição pública: prevalência de transtornos e fatores associados. *Rev. SBPH*, 24(1), 91-103.
- Acharya, L. et al. (2018). College life is stressful today—Emerging stressors and depressive symptoms in college students. *Journal of American College Health*, 66(7), 655–664.
- Amjad, A., & Dasti, R. (2020). Humor styles, emotion regulation and subjective well-being in young adults. *Current Psychology*, 41(9), 6326–6335.
- Andrade, A. dos S., et al. (2016). Vivências Acadêmicas e Sofrimento Psíquico de Estudantes de Psicologia. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 36(4), 831–846.
- Ariño, D. O., & Bardagi, M. P. (2018). Relação entre Fatores Acadêmicos e a Saúde Mental de
- Ballejos, K.G. (2020). Avaliação de Autocompaixão e Aspectos Emocionais em Universitários da Área da Saúde. Dissertação (mestrado) - Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Programa de Psicologia e Saúde.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-Compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289–303.
- Barros, R.N., & Peixoto, A.L.A. (2022). Integração ao ensino superior e saúde mental: um estudo em uma universidade pública federal brasileira. *Avaliação, Campinas; Sorocaba, SP*, 27(03), 609-631.
- Barroso, P. C. F., Oliveira, Í. M., Noronha-Sousa, D., Noronha, A., Mateus, C. C., Vázquez-Justo, E., & Costa-Lobo, C. (2022). Fatores De Evasão No Ensino Superior: Uma Revisão De Literatura. *Psicologia Escolar e Educacional*, 26, 1–10.
- Bates, G. W. et al. (2020). Self-compassion and emotional regulation as predictors of social anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 94(3), 426–

442. *Behaviour Research and Therapy*, 57, 13–20.
- Berking, M. et al. (2014). Emotion regulation predicts symptoms of depression over five years.
- Boersma, K., Håkanson, A., Salomonsson, E., & Johansson, I. (2014). Compassion focused therapy to counteract shame, self-criticism and isolation. A replicated single case experimental study for individuals with social anxiety. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 45(2), 89–98.
- Bresolin, J. Z., Dalmolin, G. de L., Vasconcellos, S. J. L., Barlem, E. L. D., Andolhe, R., & Magnago, T. S. B. de S. (2020). Depressive symptoms among healthcare undergraduate students. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 28.
- Bzuneck, J.A. (2018). Emoções acadêmicas, autorregulação e seu impacto sobre motivação e aprendizagem. *ETD- Educação Temática Digital Campinas, SP*, 20(4), 1059-1075.
- Canedo, C. M., Andrés, M. L., Canet-Juric, L., & Rubiales, J. (2019). Influencia de las estrategias cognitivas de regulación emocional en el bienestar subjetivo y psicológico en estudiantes universitarios. *Liberabit: Revista Peruana de Psicología*, 25(1), 25–40.
- Casanova, J. R., Araújo, A. M., & Almeida, L. S. (2020). Dificuldades na adaptação acadêmica dos estudantes do 1.o ano do Ensino Superior. *Revista E-Psi*, 9(1), 165–181.
- Castilho, P., & Gouveia, J. P. (2011). Auto-Compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da Escala da Auto-Compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia. *Psychologica*, 54, 203–230.
- Choi, Y. M., Lee, D., & Lee, H.-K. (2014). The Effect of Self-compassion on Emotions when Experiencing a Sense of Inferiority Across Comparison Situations. *Procedia - Social*

- and Behavioral Sciences, 114, 949–953.
- Conselho Nacional de Saúde (CNS). (2012). Resolução no 466/2012, Brasília, DF.
- Conselho Nacional de Saúde (CNS). (2016). Resolução no 510/2016, Brasília, DF.
- Costa, D. S. da, Medeiros, N. de S. B., Cordeiro, R. A., Frutuoso, E. de S., Lopes, J. M., & Moreira, S.N. T. (2020). Sintomas de Depressão, Ansiedade e Estresse em Estudantes de Medicina e Estratégias Institucionais de Enfrentamento. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 44(1).
- Costa, M. M., Nunes, R. S., Pereira, A. dos S., Selari, L. da S., Ferreira, G. V. dos S., Scalabrini, C. L. de Ol., Lúcio, D. N., & Pires, R. V. (2023). A saúde mental dos estudantes universitários da área da saúde: uma revisão integrativa de literatura. *Peer Review*, 5(7), 219–233.
- Cuttilan, A. N., Sayampanathan, A. A., & Ho, R. C.-M. (2016). Mental health issues amongst medical students in Asia: A systematic review [2000–2015]. *Annals of Translational Medicine*, 4(4), 72–72.
- Deasy, C., Coughlan, B., Pironom, J., Jourdan, D., & Mannix-McNamara, P. (2014). Psychological distress and coping amongst higher education students: A mixed method enquiry. *Plos One*, 9(12), e115193.
- Estudantes Universitários. *Revista Psicologia Em Pesquisa*, 12(3).
- Field, A. (2009). *Descobrendo a Estatística usando o SPSS* (L. Viali, Trad). Porto Alegre: Artmed.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988). Coping as a mediator of emotion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 466–475.
- Gerber, Z., Tolmacz, R., & Doron, Y. (2015). Self-compassion and forms of concern for others. *Personality and Individual Differences*, 86, 394–400.
- Gilbert, P. (2014). The origins and nature of compassion focused therapy. *British Journal of*

- Clinical Psychology, 53(1), 6–41.
- Graner, K.M., Cerqueira, A.T.A.R. (2019). Revisão integrativa: sofrimento psíquico em estudantes universitários e fatores associados. *Ciência & Saúde Coletiva*, 24(4), 327-1346.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54.
- Inwood, E., & Ferrari, M. (2018). Mechanisms of change in the relationship between self-compassion, emotion regulation, and mental health: A systematic review. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(2), 215–235.
- Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2013). *Regulação Emocional em Psicoterapia: Um Guia para o Terapeuta Cognitivo-Comportamental*. Artmed Editora.
- Leahy, Robert L. (2019) *Técnicas de Terapia Cognitiva: Manual do terapeuta*. 2.ed. Porto Alegre: Artmed.
- Leão, A. M., Gomes, I. P., Ferreira, M. J. M., & Cavalcanti, L. P. de G. (2018). Prevalência e Fatores Associados à Depressão e Ansiedade entre Estudantes Universitários da Área da Saúde de um Grande Centro Urbano do Nordeste do Brasil. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 42(4), 55–65.
- Lima, B.V.B.G, Trajano F.M.P, & Chaves N.G. (2017). Avaliação da ansiedade e autoestima em concluintes do curso de graduação em enfermagem. *Rev Enferm UFPE on line*, 11(11), 4326-33.
- Linhares, M. B. M., & Martins, C. B. S. (2015). O processo da autorregulação no desenvolvimento de crianças. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 32(2), 281–293.
- Lipson, S. K., et al. (2022). Trends in college student mental health and help-seeking by

- race/ethnicity: Findings from the national healthy minds study, 2013–2021. *Journal of Affective Disorders*, 306, 138–147.
- Lopes, A. R., & Nihei, O. K. (2021). Depression, anxiety and stress symptoms in Brazilian university students during the COVID-19 pandemic: Predictors and association with life satisfaction, psychological well-being and coping strategies. *PLOS ONE*, 16(10), e0258493.
- Macedo, S., Oliveira, J.C.N.S.P., & Amorim, J.L. (2023). Saúde mental de universitários nordestinos durante o ensino remoto emergencial. *Revista do NUFEN: Phenomenology and Interdisciplinarity* 15(1), 01-16.
- Maciel, F. V., et al. (2023). Fatores associados à qualidade do sono de estudantes universitários. *Ciência & Saúde Coletiva*, 28(4), 1187–1198.
- Medeiros, N. B. et al. (2021). O papel da autocompaixão na regulação emocional: Revisão de Literatura. *Revista de psicologia da unesp*, 20(2).
- Neff, K. D. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy. *Self and Identity*, February 2002, 85–101.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Neff, K. D. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. 1, 1–12.
- Neff, K. D. (2015). The Self-Compassion Scale is a Valid and Theoretically Coherent Measure of Self-Compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264–274.
- Neff, K., Germer, C. (2019). *Manual de Mindfulness e Autocompaixão*. Porto Alegre: ArtMed.
- Neff, K.D. (2017). *Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás*. tradução de Beatriz Marcante Flores. – Teresópolis, RJ : Lúcida Letra, 2017.
- Nonnenmacher, C.A.D, & Pureza, J. R. (2019). As relações entre a autocompaixão, a

- ansiedade social e a segurança social. *Contextos Clínicos*, 12(3), 1000-1027.
- Oliveira, M.F. (2016). O papel da Vergonha, do Autocriticismo e da Autocompaixão na relação entre Ansiedade Social e Perfeccionismo em estudantes do ensino superior. Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia, área de especialização em Psicologia Clínica e Saúde. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Universidade de Coimbra.
- Oliveira, S. L. S., & Serralta, F. B. (2022). Autocriticismo, Autocompaixão e Fatores Associados na Prática de Psicoterapeutas. *Contextos Clínicos*, 15(2).
- Organização Mundial da Saúde. (2001). Relatório sobre a saúde no mundo 2001 - Saúde mental: Nova Conceção, Nova Esperança. Genebra: Organização Mundial de Saúde.
- Papalia, D. E., & Martorell, G. (2021). *Desenvolvimento humano - 14.ed.* McGraw Hill Brasil.
- Pereira, M.D & Silva, J.P. (2023). Autocompaixão em estudantes universitários: revisão integrativa da literatura. *Psico-USF*, 28(3), 461-476. <https://doi.org/10.1590/1413-82712023280304>
- Rech, M. (2022). Autorregulação Emocional Associada a Construtos da Psicologia Positiva e Distress Psicológico em Universitários da Área da Saúde Durante a Pandemia COVID-19. Dissertação (Mestrado)-Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Programa de Pós-Graduação em Psicologia e Saúde.
- Rech, M., Diaz, G. B., Schaab, B. L., Rech, C. G. S. L., Calvetti, P. Ü., & Reppold, C. T. (2023). Association of emotional self-regulation with psychological distress and positive functioning dimensions in Brazilian university students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(14), 6428.
- Reppold C. T; Zanini, D.S; Campos, D.C; Faria, M.R.G.V; & Tocchetto, B. S. (2019).

- Felicidade como Produto: Um Olhar Crítico sobre a Ciência da Psicologia Positiva. *Avaliação Psicológica*, 18(4), pp. 333-342.
- Reppold, C. T., D'Azevedo, L.S, Tocchetto, B.S, Dias, G.B., Kato, S.K; & Hutz, C.S. (2019). Avanços da psicologia positiva no Brasil. *Psicologia para América Latina*, (32), 133-141. Recuperado em 03 de fevereiro de 2024, de http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2019000200005&lng=pt&tlng=.
- Sampieri, R. H., Collado, C., & Lucio, M. P. (2013). Metodologia de Pesquisa (5a). Porto Alegre: Editora Penso. 624p.
- Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 21(1).
- Santos, M. V. F. dos ., Pereira, D. S., & Siqueira, M. M. (2013). Uso de álcool e tabaco entre estudantes de Psicologia da Universidade Federal do Espírito Santo. *Jornal Brasileiro De Psiquiatria*, 62(1), 22–30.
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15(1), 1–23. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress: Empirical Validation of Interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.
- Serrão, C., & Alves, S. (2018). Exploração da autocompaixão no contexto de um programa de mindfulness-based cognitive therapy. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, Especial 6.
- Shams, Z., Meshkati, Z., & Madanian, L. (2021). Effectiveness of Self-compassion Training on Parenting Stress of Mothers with Visually Impaired Children. *Journal of*

Rehabilitation Sciences & Research, 8(4), 176-181.

- Silva, A.R.S. (2021). Satisfação Parental: O Papel do Autocriticismo. Dissertação apresentada à Universidade Portucalense Infante D. Henrique para obtenção do grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. Departamento de Psicologia e Educação.
- Silva, O., Caldeira, S. N., Sousa, A., & Mendes, M. (2020). Estratégias de coping e resiliência em estudantes do Ensino Superior. *Revista E-Psi*, 9(1), 118-136.
- Souza, J. P. M. (2020). Autocompaixão e bem-estar e principais mecanismos psicológicos: uma Revisão Integrativa, (Trabalho Conclusão de Curso), Universidade Federal de São Paulo, São Paulo.
- Souza, L. K., & Hutz, C. S. (2016). Adaptation of the Self-Compassion Scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas Em Psicologia*, 24(1), 159–172.
- Zanon, C., Lovato Dellazzana Zanon, L., Muglia Weschler, S., Rodrigues Fabretti, R., & Naleivako da Rocha, K. (2020). COVID-19: Implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. FAPUNIFESP.

ANEXOS

ANEXO A: Parecer do Comitê de Ética

UNIVERSIDADE FEDERAL DO
DELTA DO PARNAÍBA -
UFDPAR



Continuação do Parecer: 6.624.854

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Todos os termos obrigatórios foram apresentados.

Recomendações:

Sem recomendações.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Após a análise documental, verifica-se que o projeto está apto para sua execução.

Considerações Finais a critério do CEP:

Diante do exposto, o Comitê de Ética em Pesquisa – CEP, de acordo com as atribuições definidas na Resolução CNS nº 466 de 2012 e Norma Operacional – CNS nº 001 de 2013, manifesta-se pela aprovação do protocolo de pesquisa.

Ademais, este comitê ressalta as seguintes informações:

- 1* Em atendimento à Resolução CNS nº 466/2012, cabe ao pesquisador responsável pelo presente estudo, apresentar ao CEP, RELATÓRIOS PARCIAIS (semestrais) e FINAL; e em atendimento à Resolução CNS nº 510/2016, apresentar RELATÓRIO FINAL. O envio deve ser realizado pela Plataforma Brasil em forma de "notificação";
- 2* Qualquer necessidade de modificação no curso do projeto deverá ser submetida à apreciação do CEP, como EMENDA. Deve-se aguardar parecer favorável do CEP antes de efetuar a(s) modificação(ões);
- 3* Justificar fundamentadamente, caso haja necessidade de interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados;
- 4* O Comitê de Ética em Pesquisa não analisa aspectos referentes a direitos de propriedade intelectual e ao uso de criações protegidas por esses direitos. Recomenda-se que qualquer consulta que envolva matéria de propriedade intelectual seja encaminhada diretamente pelo pesquisador ao Núcleo de Inovação Tecnológica da Unidade.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_227429_3_É1.pdf	15/01/2024 11:35:52		Aceito
Outros	Ementa_escala_DERS.pdf	15/01/2024 11:31:41	Taynara Pontes paixão	Aceito

Endereço: Av. SAO SEBASTIAO 2819, Setor II, Bloco 3, Pavimento 3º, Lado Oeste, Sala 01

Bairro: NOSSA SENHORA DE FATIMA **CEP:** 64.202-020

UF: PI **Município:** PARNAIBA

Telefone: (86)3323-5125

E-mail: cep.ufdpar@ufpi.edu.br

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO
DELTA DO PARNAÍBA -
UFDPAR**



Continuação do Parecer: 6.624.854

Solicitação Assinada pelo Pesquisador Responsável	Ementa_escala_DERS_assinado_2.pdf	15/01/2024 11:30:58	Taynara Pontes paixão	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	tcle_28_09_23_assinado.pdf	15/01/2024 11:28:26	Taynara Pontes paixão	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_de_TCC.pdf	15/01/2024 11:28:10	Taynara Pontes paixão	Aceito
Outros	Modelo_Carta_Resposta_do_Pesquisador_ao_CEPUFDPAR_atualizado_05_12_23.pdf	05/12/2023 22:19:53	Taynara Pontes paixão	Aceito
Cronograma	cronograma_atualizado_05_12_23.pdf	05/12/2023 22:15:48	Taynara Pontes paixão	Aceito
Outros	escala_autocompaixao.pdf	23/10/2023 17:24:46	Taynara Pontes paixão	Aceito
Outros	escaladesregulacao_emocional.pdf	23/10/2023 17:24:17	Taynara Pontes paixão	Aceito
Outros	questionario_sociodemografico.pdf	23/10/2023 17:23:45	Taynara Pontes paixão	Aceito
Outros	curriculo_lattes_taynarapontespaixao.pdf	17/10/2023 17:00:45	Taynara Pontes paixão	Aceito
Outros	Carta_de_Encaminhamento_assinado.pdf	10/10/2023 18:47:52	Taynara Pontes paixão	Aceito
Outros	Curriculo_CyntiaMendesdeOliveira.pdf	09/10/2023 17:24:37	CYNTIA MENDES DE OLIVEIRA	Aceito
Outros	Termo_de_Confidencialidade_assinado1.pdf	09/10/2023 15:26:52	CYNTIA MENDES DE OLIVEIRA	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Declaracao_dos_Pesquisadores_assinado.pdf	09/10/2023 15:21:01	CYNTIA MENDES DE OLIVEIRA	Aceito
Folha de Rosto	folha_rosto.pdf	19/09/2023 09:26:03	CYNTIA MENDES DE OLIVEIRA	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: Av. SAO SEBASTIAO 2819, Setor II, Bloco 3, Pavimento 3º, Lado Oeste, Sala 01
Bairro: NOSSA SENHORA DE FATIMA **CEP:** 64.202-020
UF: PI **Município:** PARNAÍBA
Telefone: (86)3323-5125 **E-mail:** cep.ufdpar@ufpi.edu.br

ANEXO B: Escala de Autocompaixão: “Como eu geralmente lido comigo em momentos difíceis”

Por favor, leia com cuidado antes de responder. Para cada frase leia o número que mostra com que frequência você se comporta da forma descrita. Use a escala de 1 até 5 para marcar sua escolha: 1 corresponde a “quase nunca” (QN) e 5 significa “quase sempre” (QS). Não existem respostas certas ou erradas. Gostaríamos de sua opinião pessoal. Você pode escolher qualquer número de 1 até 5.

Por favor, para cada frase, marque com um “X” a sua resposta.	QN				QS
	1	2	3	4	5
1.Sou realmente crítico e severo com meus próprios erros e defeitos.					
2.Quando fico “pra baixo”, não consigo parar de pensar em tudo que está errado comigo.					
3.Quando as coisas vão mal para mim, vejo as dificuldades como parte da vida e que acontecem com todo mundo.					
4.Quando penso nos meus defeitos, eu me sinto realmente isolado do resto do mundo.					
5.Tento ser amável comigo quando me sinto emocionalmente mal.					
6.Quando eu falho em algo importante para mim, fico totalmente consumido por sentimentos de incompetência.					

7.Quando me sinto realmente mal, lembro que há outras pessoas no mundo se sentindo como eu.					
8.Quando as coisas estão realmente difíceis, costumo ser duro comigo mesmo.					
9.Quando algo me deixa aborrecido, tento buscar equilíbrio emocional.					
10.Quando percebo que fui inadequado, tento lembrar que a maioria das pessoas também passa por isso.					
11.Sou intolerante e impaciente com os aspectos dos quais não gosto na minha personalidade.					
Por favor, para cada frase, marque com um “X” a sua resposta.	QN 1	2	3	4	QS 5
12. Quando estou passando por um momento realmente difícil, eu me dou o apoio e o cuidado de que preciso.					
13. Quando fico “pra baixo”, sinto que a maioria das pessoas é mais feliz do que eu.					
14.Quando algo doloroso acontece, tento ver a situação de forma equilibrada.					
15. Tento entender meus defeitos como parte da condição humana.					

16.Quando vejo características que eu não gosto em mim, sou duro comigo mesmo.					
17.Quando eu falho em algo importante para mim, tento ver as coisas por outro ângulo.					
18.Quando passo por dificuldades emocionais, costumo pensar que as coisas são mais fáceis para as outras pessoas.					
19.Sou bondoso comigo quando estou passando por algum sofrimento.					
20.Quando algo me deixa incomodado, sou completamente tomado por sentimentos negativos.					
21.Costumo ser um pouco insensível comigo quando estou sofrendo.					
22.Quando fico “pra baixo”, tento aceitar e entender meus sentimentos.					
23.Sou compreensivo como meus próprios erros e defeitos.					
24.Quando algo doloroso acontece comigo, costumo reagir de forma exagerada.					
25.Quando eu falho em algo importante para mim, costumo me sentir muito sozinha nessa situação.					
26.Tento ser compreensivo e paciente com os aspectos da minha personalidade dos quais não gosto.					

ANEXO C: Escala de Dificuldade de Regulação Emocional (DERS)

Por favor, leia com cuidado antes de responder. Indique a frequência com que usa as estratégias listadas abaixo para lidar com emoções desagradáveis. Por favor, leia com cuidado antes de responder. Para cada frase leia o número que mostra com que frequência você se comporta da forma descrita. Use a escala de 1 até 5 para marcar sua escolha: 1 corresponde a "Nunca" e 5 significa "Sempre". Não existem respostas certas ou erradas. Gostaríamos de sua opinião pessoal. Por favor, preencha todos os itens.

Por favor, para cada afirmação, marque com um "X" a sua resposta.	Nunca	Poucas vezes	As vezes	Muitas vezes	Sempre
	0	1	2	3	4
1. Percebo com clareza os meus sentimentos.					
2. Presto atenção em como me sinto.					
3. Vivencio as minhas emoções como devastadoras e incontroláveis.					
4. Não tenho ideia de como estou me sentindo.					
5. Tenho dificuldade em entender o porquê dos meus sentimentos.					
6. Estou atento aos meus sentimentos.					
7. Sei exatamente como estou me sentindo.					

8. Interesse-me pelo que estou sentindo.					
9. Eu fico confuso sobre como me sinto.					
10. Quando não estou bem, percebo as minhas emoções.					
11. Quando não estou bem, fico com raiva de mim por me sentir assim.					
12. Quando não estou bem, fico incomodado por me sentir assim.					
13. Quando não estou bem, tenho dificuldades em realizar tarefas.					
14. Quando não estou bem, fico descontrolado.					
15. Quando não estou bem, acredito que vou continuar me sentindo assim por muito tempo.					
16. Quando não estou bem, acredito que vou acabar me sentindo muito deprimido.					
17. Quando não estou bem, acredito que os meus sentimentos são válidos e importantes.					
18. Quando não estou bem, tenho dificuldade em focar em outras coisas.					
19. Quando não estou bem, sinto como se eu estivesse fora de controle.					
20. Quando não estou bem, ainda assim consigo fazer as coisas.					
21. Quando não estou bem, sinto-me envergonhado por me sentir assim.					
22. Quando não estou bem, sei que encontrarei uma maneira de me sentir melhor.					

23. Quando não estou bem, sinto que sou fraco.					
24. Quando não estou bem, sinto que consigo manter o controle sobre os meus comportamentos.					
25. Quando não estou bem, me sinto culpado por me sentir assim.					
26. Quando não estou bem, tenho dificuldade em me concentrar.					
27. Quando não estou bem, tenho dificuldade de controlar os meus comportamentos.					
28. Quando não estou bem, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor.					
29. Quando não estou bem, fico irritado comigo por me sentir assim.					
30. Quando não estou bem, começo a me sentir muito mal comigo.					
31. Quando não estou bem, acredito que a única solução seja me entregar às emoções que estou sentindo.					
32. Quando não estou bem, perco o controle dos meus comportamentos.					
33. Quando não estou bem, tenho dificuldade em pensar em qualquer outra coisa.					
34. Quando não estou bem, dedico algum tempo para compreender o que estou realmente sentindo.					
35. Quando não estou bem, demoro muito tempo até me sentir melhor.					
36. Quando não estou bem, minhas emoções parecem ser devastadoras.					