

**UNIP - UNIVERSIDADE PAULISTA
ICH – INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
Curso de Psicologia**

**Andrea Leite do Canto - RA: T0420G6 - Turma PS10A13
Barbara Saraiva Cajazeiras - RA: T276802 - Turma PS10A13
Célia R. F. Marques da Silva - RA: G384CE6 - Turma PS9A13
Isabel Macedo da S. Santos - RA: G28JAE2 - Turma PS10A13
Luciana Trevisan - RA G3826F3 - Turma PS9A13
Maira de Almeida S. Moreira - RA: G26JFE8 - Turma PS10A13
Maria Helena Moraes Muller - RA: T058EC0 - Turma: PS9A13
Solange Viana de Oliveira - RA: G238737 - Turma PS10A13**

***MINDFULNESS NO BRASIL:*
compreensão e aplicação por psicólogos brasileiros**

São Paulo - Marquês

2025

UNIP - UNIVERSIDADE PAULISTA
ICH – INSTITUTO DE CIÊNCIAS HUMANAS
Curso de Psicologia

Andrea Leite do Canto - RA: T0420G6 - Turma PS10A13
Barbara Saraiva Cajazeiras - RA: T276802 - Turma PS10A13
Célia R. F. Marques da Silva - RA: G384CE6 - Turma PS9A13
Isabel Macedo da S. Santos - RA: G28JAE2 - Turma PS10A13
Luciana Trevisan - RA G3826F3 - Turma PS9A13
Maira de Almeida S. Moreira - RA: G26JFE8 - Turma PS10A13
Maria Helena Moraes Muller - RA: T058EC0 - Turma: PS9A13
Solange Viana de Oliveira - RA: G238737 - Turma PS10A13

MINDFULNESS NO BRASIL:
compreensão e aplicação por psicólogos brasileiros

Relatório de Pesquisa apresentado para Plano
de Estudos Orientados - PEO, do Curso de
Psicologia da Universidade Paulista - UNIP,
sob a orientação da Prof.^a Me. Marina Gomes
Coelho de Souza Schwartz.

São Paulo - Marquês

2025

CIP - Catalogação na Publicação

MINDFULNESS NO BRASIL: compreensão e aplicação por
psicólogos brasileiros / Solange Viana de Oliveira...[et al.]. - 2025.
85 f. : il. color + TCLE.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) apresentado ao Instituto
de Ciência Humanas da Universidade Paulista, São Paulo, 2025.

Área de Concentração: Psicologia.

Orientadora: Prof.^a Me. Marina Gomes Coelho de Souza Schwartz.

1. Mindfulness . 2. Atenção plena. 3. Psicologia clínica. 4.
Habilidades terapêuticas. 5. Práticas integrativas. I. Oliveira, Solange
Viana de . II. Schwartz, Marina Gomes Coelho de Souza (orientadora).

UNIVERSIDADE PAULISTA – UNIP
Instituto de Ciência Humanas – ICH
Curso de Psicologia – Campus Marquês

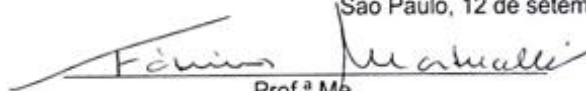
ATA DE DEFESA

Com base nas disposições do Regulamento do Plano de Estudos Orientados - PEO (TCC) do Curso de Psicologia da Universidade Paulista – UNIP, reuniu-se no dia 12 de setembro de 2025, nesta Universidade, no Campus Marquês, Av. Marquês de S. Vicente, 3001 - Água Branca, São Paulo - SP, 3º andar, sala 312, a Banca Examinadora para a arguição da pesquisa intitulada *"MINDFULNESS NO BRASIL: compreensão e aplicação por psicólogos brasileiros"*, que foi apresentada publicamente pelas alunas *Andrea Leite do Canto* - RA: T0420G6; *Barbara Saraiva Cajazeiras* - RA: T276802; *Célia R. F. Marques da Silva* - RA: G384CE6; *Isabel Macedo da S. Santos* - RA: G28JAE2; *Luciana Trevisan* - RA G3826F3; *Maira de Almeida S. Moreira* - RA: G26JFE8; *Maria Helena Moraes Muller* - RA: T058EC0; *Solange Viana de Oliveira* - RA: G238737.

A Banca Examinadora foi composta pelas professoras examinadoras Prof.^a Me. Fatima Aparecida Gomes Martucelli e Prof.^a Me. Raquel Favretto e presidida pela professora orientadora Prof.^a Me. Marina Gomes Coelho de Souza Schwartz.

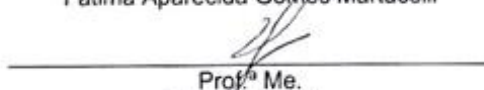
O trabalho foi considerado aprovado com a nota 10 (dez).

São Paulo, 12 de setembro de 2025.



Prof.^a Me.

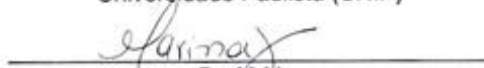
Fatima Aparecida Gomes Martucelli



Prof.^a Me.

Raquel Favretto

Universidade Paulista (UNIP)



Prof.^a Me.

Marina Gomes Coelho de Souza Schwartz

Universidade Paulista (UNIP)

AGRADECIMENTO

Nossos mais sinceros agradecimentos à Universidade Paulista - UNIP, que nos proporcionou um ambiente de aprendizado desafiador e inspirador.

Agradecemos a todos os docentes pelo conhecimento compartilhado e pela paixão com que nos guiaram. A todos os profissionais que, direta ou indiretamente, contribuíram para a nossa formação.

Um agradecimento especial à nossa orientadora, Prof.^a Me. Marina Gomes Coelho de Souza Schwartz, por sua valiosa dedicação, paciência e por nos dar o direcionamento essencial para a concretização deste trabalho.

Por fim, a toda nossa rede de apoio, incluindo familiares e amigos, que nos incentivaram e acreditaram em nós ao longo de toda esta jornada.

RESUMO

Canto, A. L. do; Cajazeiras, B. S.; Silva, C. R. F. M. da; Santos, I. M. da S.; Trevisan, L.; Moreira, M. de A. S.; Muller, M. H. M.; Oliveira, S. V.; Schwartz, M. G. C. de S. (orientadora). ***Mindfulness no Brasil: compreensão e aplicação por psicólogos brasileiros.*** Curso de Psicologia, Instituto de Ciências Humanas, UNIP – Universidade Paulista, Campus Marquês, São Paulo, 2025.

O objetivo deste estudo é compreender como o *Mindfulness* está sendo utilizado por psicólogos no Brasil e como pode contribuir para a prática terapêutica. Visou-se identificar se os psicólogos conhecem o *Mindfulness* e seus benefícios tanto na redução de danos como na promoção de saúde mental; compreender se aqueles que conhecem o *Mindfulness* aplicam na sua vida pessoal, na clínica psicológica ou ambas; apurar como são aplicadas as práticas de *Mindfulness* na clínica psicológica e/ou na vida pessoal; averiguar qual é a formação em *Mindfulness* do psicólogo que o utiliza em sua prática clínica e verificar em que se baseiam as práticas de *Mindfulness* para os que não possuem formação específica nesta ferramenta. Para tanto, a partir de São Paulo, psicólogos de todo território nacional foram convidados a responder 38 perguntas estruturadas, sendo 27 fechadas e 11 abertas, por meio de um questionário disponibilizado na plataforma de serviços gratuitos on-line Google Forms. A amostra da pesquisa foi composta por 102 respondentes, que tiveram acesso disponível às questões durante o mês de fevereiro de 2025. Os dados coletados foram categorizados e analisados a partir de uma abordagem mista, utilizando métodos quantitativos e qualitativos, com o emprego de estatísticas descritivas e análise de conteúdo categorial. O principal resultado da pesquisa foi a constatação de que a maioria dos psicólogos que utiliza o *Mindfulness* em sua prática clínica não possui formação específica na técnica, baseando-se principalmente em conhecimentos autodidatas. A conclusão mais relevante é que, embora o *Mindfulness* seja uma ferramenta promissora para a clínica psicológica no Brasil, uma aplicação plena e ética de acordo com o Conselho Federal de Psicologia depende da formação profissional, que deve ir além da experiência pessoal e teórica.

Palavras-chave: *mindfulness*; atenção plena; psicologia clínica; habilidades terapêuticas; práticas integrativas.

ABSTRACT

Canto, A. L. do; Cajazeiras, B. S.; Silva, C. R. F. M. da; Santos, I. M. da S.; Trevisan, L.; Moreira, M. de A. S.; Muller, M. H. M; Oliveira, S. V.; Schwartz, M. G. C. de S. (advisor). **Mindfulness in Brazil: understanding and application by Brazilian psychologists.** Psychology Course, Institute of Human Sciences, UNIP – Universidade Paulista, Marquês Campus, São Paulo, 2025.

The objective of this study is to understand how mindfulness is being used by psychologists in Brazil and how it can contribute to therapeutic practice. The aim was to identify whether psychologists know about mindfulness and its benefits in both harm reduction and mental health promotion; to understand whether those who know about mindfulness apply it in their personal lives, in psychological clinics, or both; to determine how mindfulness practices are applied in psychological clinics and/or in their personal lives; to ascertain the training in mindfulness of psychologists who use it in their clinical practice; and to verify the basis of mindfulness practices for those without specific training in this tool. To this end, from São Paulo, psychologists from across the Brazilian territory were invited to answer 38 structured questions, 27 closed-ended and 11 open-ended, through a questionnaire available on the Google Forms free online service platform. The survey sample consisted of 102 respondents, who had access to the questions during the month of February 2025. The collected data were categorized and analyzed through a mixed approach, utilizing quantitative and qualitative methods, employing descriptive statistics and categorical content analysis. The main finding of the survey was that most psychologists who use mindfulness in their clinical practice lack specific training in the technique, relying primarily on self-taught knowledge. The most relevant conclusion is that, although mindfulness is a promising tool for clinical psychology in Brazil, its full and ethical application, according to the Federal Council of Psychology, depends on professional training, which must go beyond personal and theoretical experience.

Keywords: mindfulness; clinical psychology; therapeutic skills; integrative practices.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - Fluxograma da aplicação do questionário	21
Figura 2 - Informações sobre os 59 respondentes que utilizam o <i>Mindfulness</i>	29
Figura 3 - Formação específica em IBM dos 59 respondentes.....	30
Figura 4 - Nuvem de palavras.....	38
Figura 5 - Principal raiz da abordagem psicológica e recorte de 59 respondentes que utilizam o <i>Mindfulness</i>	39
Figura 6 - Contexto do primeiro contato com o <i>mindfulness</i>	41
Figura 7 - Prática pessoal do <i>Mindfulness</i>	43
Figura 8 - Prática clínica do <i>Mindfulness</i>	45
Figura 9 - Modo de utilização do <i>Mindfulness</i> na vida pessoal.....	46
Figura 10 - Modo de utilização do <i>Mindfulness</i> na prática clínica.....	47
Figura 11 - Formação em IBM	49
Figura 12 - Base de aprofundamento em <i>Mindfulness</i> dos profissionais sem formação específica	50
Figura 13 - Principais situações em que o psicólogo aplica o <i>Mindfulness</i> no tratamento clínico	52
Figura 14 - Por que o psicólogo acredita que o <i>Mindfulness</i> é eficaz no tratamento clínico ...	53
Figura 15 - Principais benefícios percebidos na clínica	54
Figura 16 - Benefícios – observação de mudanças significativas nos clientes	56
Figura 17 - Principais mudanças significativas observadas	57
Figura 18 - Percepção sobre a resistência à prática terapêutica do <i>Mindfulness</i>	58
Figura 19 - Principais causas identificadas como motivadoras da resistência	60
Figura 20 - Opinião sobre a importância terapêutica do <i>Mindfulness</i> no contexto da clínica..	63
Figura 21 - Reflexões sobre o uso de <i>Mindfulness</i> na psicologia.....	64
Figura 22 - Nuvem de palavras.....	66
Figura 23 - Preenchimento da data do “Aceite” da pesquisa	67

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Dados demográficos e profissionais.....	26
Tabela 2 - Conhecimento e formação em <i>Mindfulness</i>	28
Tabela 3 - Prática pessoal de <i>Mindfulness</i>	31
Tabela 4 - <i>Mindfulness</i> : utiliza somente na vida pessoal e recomenda da técnica	32
Tabela 5 - Prática clínica de <i>Mindfulness</i>	33
Tabela 6 - <i>Mindfulness</i> : porque utiliza somente na clínica	34
Tabela 7 - Benefícios e desafios na aplicação do <i>Mindfulness</i>	35
Tabela 8 - Reflexões finais	37

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

ACT	Terapia de Aceitação e Compromisso
CFP	Conselho Federal de Psicologia
CNS	Conselho Nacional de Saúde
DBT	Terapia Comportamental Dialética
EUA	Estados Unidos da América
IBM	Intervenções Baseadas em <i>Mindfulness</i>
JTP	Junção Temporal Parietal
MBCT	<i>Mindfulness Based Cognitive Therapy</i>
MBSR	<i>Mindfulness-Based Stress Reduction</i>
MTI	Estratégias de <i>Mindfulness</i> para uma vida saudável
OMS	Organização Mundial de Saúde
TC	Terapia Cognitiva
TCC	Terapia Cognitivo Comportamental
TCLE	Termo de Consentimento Livre Esclarecido
UNIP	Universidade Paulista
USP	Universidade de São Paulo

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
1.1 Apresentação do tema.....	11
1.2 Levantamento bibliográfico.....	12
1.3 Objetivos.....	15
1.3.1 Objetivo geral	15
1.3.2 Objetivos específicos.....	15
1.4 Hipótese	16
1.5 Justificativa	16
2 MÉTODO	18
2.1 Participantes e local	18
2.2 Instrumentos	18
2.3 Aparatos da pesquisa	19
2.4 Procedimentos para coleta de dados	19
2.5 Procedimentos para análise de dados	22
2.6 Ressalvas éticas	23
3 RESULTADOS	25
3.1 Dados demográficos e profissionais	25
3.2 Conhecimento e formação em <i>Mindfulness</i>	27
3.3 Prática de <i>Mindfulness</i> na vida pessoal	30
3.4 Aplicação clínica do <i>Mindfulness</i>	33
3.5 Benefícios e desafios na aplicação do <i>Mindfulness</i>	35
3.6 Reflexões finais	36
4 DISCUSSÃO	39
4.1 Conhecimento e familiaridade com o <i>Mindfulness</i>	39
4.2 Compreensão da aplicação do <i>Mindfulness</i> pelos profissionais na vida pessoal e clínica ..	42
4.3 Modos de aplicação do <i>Mindfulness</i> na vida pessoal e na clínica	45
4.3.1 Modos de aplicação do <i>Mindfulness</i> na prática da vida pessoal.....	46
4.3.2 Modos de aplicação do <i>Mindfulness</i> na prática clínica	47
4.4 Formação em <i>Mindfulness</i>	48
4.5 Compreensão a utilização do <i>Mindfulness</i> e suas consequências na prática terapêutica ...	51
4.5.1 Situações em que se aplica o <i>Mindfulness</i> e verificação da eficácia no tratamento	52
4.5.2 Benefícios percebidos na aplicação do <i>Mindfulness</i>	54
4.5.3 Resistências relatadas na aplicação do <i>Mindfulness</i>	58
4.6 Percepção dos psicólogos sobre <i>Mindfulness</i>	62
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	69
REFERÊNCIAS.....	71
APÊNDICE A - ROTEIRO DE PERGUNTAS ENTREVISTA ESTRUTURADA	77
ANEXO A - TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)	84

1 INTRODUÇÃO

1.1 Apresentação do tema

As práticas de *Mindfulness* têm um histórico de aplicação deliberada e estruturada que remonta às tradições religiosas da Índia antiga, especialmente o budismo e o hinduísmo. Essas práticas eram vistas como caminhos para entender e aliviar o *dukkha* (sofrimento) inerente à condição humana (Olendzki, 2016).

De acordo com Ramos (2015), *Mindfulness* envolve prestar atenção de maneira intencional ao momento presente, sem julgamentos. Assim, a prática consiste em observar pensamentos, sensações e emoções à medida que surgem, sem se apegar a eles. Ainda segundo o autor, a capacidade de manter-se no "aqui e agora" é reforçada pela prática regular, envolvendo técnicas de meditação e yoga adaptadas para o contexto ocidental por Kabat-Zinn.

Autores, como Xu *et al.* (2017), Davidson *et al.* (2003), Shapiro, Schwartz e Bonner (1998) demonstram que o *Mindfulness* oferece benefícios significativos para a saúde mental e física, incluindo a redução do estresse e da ansiedade, a melhora da concentração e do bem-estar geral. O foco da prática não está apenas em técnicas específicas, mas também em fomentar qualidades como compaixão, paciência e maior consciência ética (Pollak, 2016).

Embora o *Mindfulness* possa ser considerado para alguns uma forma de meditação, Ramos (2015) aponta que a técnica se fortalece ao utilizar a prática da meditação, distinguindo-se por sua abordagem não religiosa e aplicação em contextos laicos. O autor também explica que a prática de *Mindfulness* não requer conhecimento prévio ou adesão a práticas espirituais, diferenciando-se da meditação que frequentemente está ligada a contextos religiosos específicos.

Estudos em neurociência têm mostrado, segundo Lazar (2016), que o *Mindfulness* está associado a mudanças na estrutura e funcionamento do cérebro, incluindo aumento da densidade do córtex cerebral e redução da atividade na amígdala, ligada à regulação emocional. Tais achados sugerem que a prática do *Mindfulness* pode promover a neuroplasticidade.

Em linha com esse contexto, este estudo visou explorar e elucidar a aplicação do *Mindfulness* na realidade brasileira, destacando sua relevância na promoção da saúde e sua aplicabilidade no contexto psicoterapêutico. A investigação abordou tanto a fundamentação teórica quanto a aplicação prática, visando enriquecer a compreensão do papel do *Mindfulness* na clínica psicológica.

1.2 Levantamento bibliográfico

Mindfulness, traduzido como atenção plena, é uma prática que, embora tenha raízes em antigas tradições religiosas da Índia, foi adaptada de forma secular pelo Dr. Jon Kabat-Zinn na década de 1970. Seu desenvolvimento inicial ocorreu por meio do programa *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), na Universidade de Massachusetts, com o objetivo de auxiliar no tratamento de estresse, ansiedade e dor. A partir de então, o *Mindfulness* tem sido aplicado em centros médicos, hospitais, instituições de saúde e clínicas terapêuticas nos Estados Unidos da América (EUA), Reino Unido, Espanha e, esparsamente, em outros países como o Brasil (Siegel e Barros, 2017).

“O conceito *Mindfulness*, de acordo com os ensinamentos orientais, é uma perspectiva que consiste em (I) prestar atenção, (II) intencionalmente, (III) no momento atual, (IV) sem julgar e (V) na vivência enquanto esta desabrocha” (Kabat-Zinn, 1990 *apud* Vandenberghe e Assunção, 2009, p. 129). Utiliza ferramentas que estão disponíveis em todos os seres humanos, mas, paradoxalmente, deve ser adquirido por meio de intensa prática de concentração em dados sensoriais, no presente, sem recorrer a julgamentos ou conceitos prontos (Kabat-Zinn, 2005 *apud* Vandenberghe e Assunção, 2009).

Gunaratana (2002 *apud* Germer, 2016) explica que o *Mindfulness* não pode ser compreendido totalmente com palavras porque é sutil, ou seja, uma experiência não verbal. Trata-se, por exemplo, “da diferença entre sentir um som no corpo e descrever o que poderia estar sendo ouvido” (Germer, 2016, p. 22).

A prática de um indivíduo prestar atenção intencionalmente aos detalhes da experiência no momento presente é provavelmente tão antiga quanto a própria humanidade. Ainda assim, fazê-lo de forma deliberada e estruturada parece ter raízes históricas e filosóficas particularmente fortes nas tradições budista e hindu da Índia antiga (Olendzki, 2016). Segundo Ramos (2015), Kabat-Zinn desenvolveu o programa MBSR baseado em suas experiências pessoais e na adaptação de práticas orientais, como o Yoga e a meditação zen-budista, para um contexto secular e científico. Não é necessário, entretanto, ter um entendimento prévio de conceitos ou práticas budistas para abordar o *Mindfulness*, pois diversos estudos o investigam como um processo psicológico complexo, independentemente de sua ligação com o budismo ou práticas de meditação.

Hanson e Mendius (2012) salientam que a atenção é como um foco de luz direcionado para algo, e tudo o que esse foco ilumina é captado pela mente e reconfigura o cérebro. Assim, desenvolver maior controle sobre a atenção é, possivelmente, a maneira mais legítima

de moldar o cérebro e, portanto, a mente. Nesse sentido, a relevância do *Mindfulness* reside no fato de não ser apenas uma técnica, mas um esforço perpétuo para incorporar consciência, compaixão e comportamento ético na vida (Pollak, 2016). Refere-se a uma habilidade que permite ao indivíduo ser menos reativo ao que lhe está acontecendo no momento, ou seja, *Mindfulness* é uma forma de se relacionar com toda experiência – positiva, negativa ou neutra – para que o sofrimento diminua e a sensação de bem-estar aumente (Germer, 2016).

Siegel e Barros (2017) explicam que a prática do *Mindfulness* é orientada por um profissional capacitado nesse processo e que sua condução implica, principalmente, a apresentação do programa, de suas origens e de seus conceitos. Primeiramente, o praticante deve ser familiarizado com o conceito de observar, contemplar e examinar sem julgar, com ênfase em aceitação da realidade de forma não crítica, distinguindo o “modo fazer” do “modo ser”.

O manejo implica o auxílio às dificuldades que ocorrem durante o processo, como distrações mentais, o combate aos desconfortos físicos e o gerenciamento de emoções, como frisam Siegel e Barros (2017), ou seja, conduzir e reconduzir o praticante para o estado mental de atenção plena. Por fim, o objetivo é que o *Mindfulness* seja incorporado à vida diária do praticante de forma contínua, criando uma desaceleração da atividade mental e física, de modo a promover bem-estar ao lidar com possíveis momentos de estresse, ansiedade, enfermidades ou dor.

Diante da prática do *Mindfulness* surge a pergunta: *Mindfulness* é meditação? Ramos (2015) responde que o termo *Mindfulness* pode ser considerado sinônimo de meditação somente quando inserido em um contexto religioso e espiritual particularmente budista. Conforme Menezes, Dell’Aglia e Bizarro (2011), a meditação pode ser conceituada como um treinamento mental que envolve concentração prolongada e consciente em um único objeto, como a respiração. Desse modo, seu objetivo é alcançar um estado de liberdade psicológica, no qual a distração por pensamentos ou preocupações é reduzida, promovendo estabilidade mental e emocional. Portanto, associar *Mindfulness* exclusivamente a práticas orientais de meditação pode ser impreciso e até mesmo problemático, especialmente quando se identifica a necessidade de definir o seu conceito e buscar contextualizá-lo dentro do ambiente acadêmico e científico.

De acordo com Lazar (2016), no ambiente acadêmico, pesquisas em neurociências discutem a possibilidade de mudanças na estrutura cerebral a partir da comunicação entre neurônios, fenômeno denominado neuroplasticidade. Diante dessa discussão, outros estudos comprovam que a prática constante do estado de atenção plena ativa a plasticidade cerebral.

Um trabalho específico, baseado na imagem cerebral de participantes de um programa de *Mindfulness*, apresentou, após a conclusão do programa de oito semanas, alterações na junção temporal parietal (JTP), uma região específica da massa cinzenta que desempenha papel central na empatia e compaixão. A pesquisa também indicou a diminuição da amígdala, responsável pela mediação de respostas fisiológicas a ameaças. Quanto maior o nível de estresse, mais densa a amígdala se torna.

Portanto, constatações científicas sobre a eficácia do *Mindfulness* o colocam em evidência, levando à sua adaptação para a criação de abordagens que integram elementos da terapia cognitivo-comportamental (TCC). Essa adequação resulta da comprovada eficiência do *Mindfulness* em processos de pensamento mal-adaptativo, como obsessão, ruminação, preocupação ou autocrítica, bem como no temor de experimentar alguns estímulos internos, como emoções negativas, pensamentos, imagens, fissuras ou dor (Beck, 2022).

A abordagem da TCC baseada em *Mindfulness* é a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT); as abordagens da TCC que utilizam *Mindfulness* como ferramenta principal de intervenção são a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a Terapia Comportamental Dialética (DBT) (Pedulla, 2016; Pollak, 2016). Essas abordagens oferecem uma variedade de exercícios de *Mindfulness* que podem ser incorporados à terapia individual por clínicos hábeis (Pollak, 2016).

Dados da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2022) apontam o Brasil como o país com o maior número de pessoas ansiosas (9,3% da população), o que levanta um alerta sobre a saúde mental dos brasileiros: uma em cada quatro pessoas no país sofrerá de algum transtorno mental ao longo da vida (CNS, 2023). Conforme exposto neste levantamento bibliográfico, entende-se que o *Mindfulness* se apresenta como uma ferramenta promissora na redução de danos e na promoção da saúde mental no contexto brasileiro.

Neste sentido, Dr. Marcelo Demarzo¹:

Considera imprescindível uma formação e certificação para atuar profissionalmente como Instrutor de *Mindfulness*, [...] pois o profissional lidará com pessoas com diferentes necessidades e suas vulnerabilidades, incluindo eventualmente pacientes com transtornos físicos ou mentais (Mindfulness Brasil, 2024).

A Psicologia Clínica busca recursos para lidar com o tratamento do sofrimento psicológico. Psicólogos recebem formação para diagnosticar e intervir em dificuldades, desde as mais básicas até questões complexas, como depressão severa. A esses profissionais

¹ Médico formado pela Universidade de São Paulo (USP) e Pós-Doutorado em *Mindfulness* (Atenção Plena) e Saúde pela Universidade de Zaragoza (Espanha), fundador e atual coordenador do Centro Brasileiro de *Mindfulness* e Promoção da Saúde – Mente Aberta, braço acadêmico da Escola Paulista de Medicina da UNIFESP,

também cabe apurar, por meio da investigação clínica, sinais psicológicos que evidenciam algum tipo de sofrimento psíquico, relações familiares conturbadas e transtornos psiquiátricos. Apesar de não atuarem sozinhos nas questões que envolvem os transtornos mentais, o papel do profissional da psicologia é fundamental para o bom desenvolvimento dos processos de acompanhamento clínico, com o objetivo de melhorar a vida das pessoas (Feldman, 2015).

Feldman (2015) ressalta que muitos profissionais da psicologia atuam na clínica, atendendo seus pacientes logo após a graduação em Psicologia, normalmente em clínica particular. Existem também psicólogos atuantes em hospitais e centros de saúde mental, organizações governamentais, como postos de saúde. Alguns deles atuam em universidades, podendo desenvolver suas funções em esferas sociais de formação, pesquisa e clínica.

Dessa forma, a Psicologia pode utilizar instrumentos, técnicas, ferramentas visando à promoção de saúde e redução de danos. Enquanto os psicoterapeutas incorporam cada vez mais o *Mindfulness* como sendo uma dessas ferramentas em sua prática, torna-se necessário um olhar mais acurado sobre a sua certificação nesta área, bem como sobre a prática pessoal. *Mindfulness*, neste sentido, apresenta-se como um dos recursos de promoção da saúde para quem o pratica e aplica (Pollak, 2016).

Embora os benefícios do *Mindfulness* para a promoção da saúde mental e física estejam bem documentados, diante do referencial apresentado entende-se que ainda persistem questões sobre como os profissionais da psicologia no Brasil empregam efetivamente estas práticas na clínica psicológica. Com base nesses pressupostos, levantou-se o seguinte problema de pesquisa: Como o conhecimento de *Mindfulness* está sendo utilizado pelo psicólogo no Brasil e como pode contribuir para a prática terapêutica?

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo geral

Compreender como o *Mindfulness* está sendo utilizado por psicólogos no Brasil e como pode contribuir para a prática terapêutica.

1.3.2 Objetivos específicos

(I) Identificar se os psicólogos conhecem o *Mindfulness* e seus benefícios, tanto na redução de danos como na promoção de saúde mental.

(II) Compreender se aqueles que conhecem o *Mindfulness* aplicam somente na sua vida pessoal; somente na clínica psicológica; na vida pessoal e na clínica psicológica.

(III) Apurar como são aplicadas as práticas de *Mindfulness* na clínica psicológica e/ou na vida pessoal.

(IV) Averiguar qual é a formação em *Mindfulness* do psicólogo que o utiliza em sua prática clínica e verificar em que se baseiam as práticas de *Mindfulness* para os que não possuem formação específica nesta ferramenta.

1.4 Hipótese

Considerando o *Mindfulness* uma técnica comprovadamente eficaz na redução de danos e promoção de saúde, podendo ser aplicada como uma ferramenta na psicoterapia, este estudo se orientou pela hipótese de que a ferramenta ainda é pouco conhecida, estudada e utilizada pelos psicólogos no Brasil.

1.5 Justificativa

Por meio deste trabalho visou-se elaborar um projeto de pesquisa em Psicologia, tendo em vista um posicionamento crítico frente à produção de estudos científicos a partir do tema comum da Universidade Paulista (UNIP): “O processo de construção de conhecimento como parte da formação profissional: análise da realidade, práticas inovadoras, avaliação de resultados”.

Partindo-se do princípio que o *Mindfulness* é uma ferramenta eficaz comprovada cientificamente, entende-se esta como uma das possibilidades de manejo clínico para o psicólogo no Brasil, pois de acordo com os princípios fundamentais do código de ética profissional do psicólogo: “II. O psicólogo trabalhará visando promover a saúde e a qualidade de vida das pessoas [...]” (CFP, 2005, p. 7). Sendo assim, também contribuirá para a redução de danos.

De acordo com a Organização Mundial da Saúde, em 2019, o equivalente a 970 milhões de pessoas, ou seja, uma em cada oito pessoas no mundo, apresentava algum tipo de transtorno mental, que aumentou consideravelmente em 2020 devido à pandemia de COVID-19 (OMS, 2022). No Brasil, segundo levantamento feito pela plataforma on-line voltada para a saúde mental e trabalho - Vittude, 37% das pessoas apresentaram estresse extremamente severo, enquanto 59% indicaram estado máximo de depressão e a ansiedade alcança níveis mais altos, chegando a 63% (CNS, 2023).

O estado de atenção plena, cultivado pelas práticas e programas baseados em *Mindfulness*, está associado a uma série de benefícios para a saúde, tanto para redução de danos quanto para promoção da saúde mental. De acordo com evidências científicas, o *Mindfulness* tem demonstrado ser uma ferramenta potente que, por meio de sua prática, atua na redução dos sintomas de ansiedade e depressão (Demarzo, 2015).

Os estudos recentes de Carpena e Menezes (2018) corroboram tais evidências, apontando para os benefícios significativos do *Mindfulness*, incluindo a redução de estresse e a melhoria da concentração e do bem-estar geral. No contexto brasileiro, as autoras apresentam uma pesquisa conduzida com universitários que revelou que a intervenção baseada na prática de *Mindfulness* produziu uma redução significativa dos sintomas de estresse.

À medida que o *Mindfulness* está sendo incorporado à prática clínica, estudos que mapearam o nível de conhecimento, a recomendação e o uso desta técnica entre psicólogos clínicos no Brasil indicaram que a maioria dos profissionais tem pouco ou nenhum conhecimento de *Mindfulness* e que, daqueles que possuem conhecimento da prática, quase metade já recomendou a seus clientes, e cerca de um terço já aplicou a prática em contexto clínico (Azevedo, Xavier e Menezes, 2022).

Pedulla (2016) elucida que existe um consenso entre a maioria dos terapeutas que praticam psicoterapia baseada nesse conceito, de que para levá-lo de forma hábil e eficaz à relação terapêutica, é essencial que o profissional tenha sua própria prática do *Mindfulness*. Assim, a relevância deste trabalho dá-se pelo atual contexto social de adoecimento mental em detrimento da capacitação dos psicólogos, de modo a maximizar os benefícios desta ferramenta e garantir a sua aplicação qualificada e ética.

2 MÉTODO

Com o objetivo de compreender como o *Mindfulness* está sendo utilizado por psicólogos no Brasil e como pode contribuir para a prática terapêutica, foi realizado um estudo exploratório com pesquisa de campo. De acordo com Minayo (2007), esse tipo de estudo tem o intuito de identificar as várias teorias que competem entre si para explicar ou ajudar a compreender a questão do estudo, além de constatar a existência de problemas novos para os quais não foram desenvolvidas teorias específicas.

Trata-se de uma pesquisa que utilizou um questionário como instrumento de comunicação e interlocução com psicólogos clínicos atuantes no Brasil, visando averiguar o conhecimento e a utilização de *Mindfulness*. Também foi realizado um levantamento de material documental para a compreensão dos dados, os quais foram categorizados e analisados quantitativa e qualitativamente, a fim de contemplar os objetivos deste estudo.

2.1 Participantes e local

A amostra da pesquisa contou com a participação de 102 respondentes de um questionário que ficou disponível durante o mês de fevereiro de 2025.

A pesquisa foi realizada a partir de São Paulo com psicólogos clínicos de todo território nacional, e foram adotados os seguintes critérios de inclusão:

(I) profissionais maiores de dezoito anos, formados no Brasil e que aceitaram participar da entrevista mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (Anexo A);

(II) não foi exigido um tempo mínimo de experiência profissional na área clínica; também não foi obrigatória uma abordagem específica, podendo ser profissionais autônomos ou com vínculo institucional.

(III) Quanto ao critério de exclusão: psicólogos que não atuam na área clínica.

2.2 Instrumentos

O principal instrumento utilizado foi um questionário, com duração estimada de 12 minutos para preenchimento, disponibilizado no link: <<https://bit.ly/mindfulnesspsi25>>, no Google Forms², um serviço gratuito que permite criar formulários on-line que podem ser

² O Google Forms pertence à Google, uma empresa multinacional americana de serviços on-line e software que tem como missão organizar as informações do mundo e torná-las acessíveis e úteis a todas as pessoas.

compartilhados por e-mail, links ou sites. Nele, as pessoas podem responder em qualquer lugar utilizando um dispositivo móvel, tablet ou computador.

Desta forma, a pesquisa foi conduzida com a aplicação de um questionário elaborado pelos pesquisadores, composto por 38 perguntas estruturadas, sendo 27 fechadas e 11 abertas (vide Apêndice A).

As questões foram elaboradas visando atingir os objetivos deste estudo (vide seção 1.3), contemplando os seguintes conteúdos:

- (1) dados demográficos e profissionais;
- (2) conhecimento e formação em *Mindfulness*;
- (3) prática de *Mindfulness* na vida pessoal;
- (4) aplicação clínica do *Mindfulness*;
- (5) benefícios e desafios na aplicação do *Mindfulness*; e
- (6) reflexões finais.

2.3 Aparatos da pesquisa

Para a realização do estudo foram utilizados os seguintes aparatos: papel, caneta, lápis, borracha, impressora, computador e telefones celulares. Estes últimos foram empregados para o envio do link do questionário via aplicativos de mensagens instantâneas – WhatsApp e Telegram –, por meio de convites em grupos exclusivos da área da psicologia – Instagram e LinkedIn; e publicações direcionadas a psicólogos utilizando-se da rede de sociabilidade dos pesquisadores.

2.4 Procedimentos para coleta de dados

Conforme aponta Gil (2002, p. 132), “é necessário que o pré-teste dos instrumentos seja feito com população tão similar quanto possível à que será estudada. Não se requer, todavia, uma amostra rigorosamente representativa dessa população”. Neste sentido, como a coleta de dados desta pesquisa foi realizada a partir de um questionário, este instrumento foi submetido a um pré-teste para a correção de possíveis inadequações como:

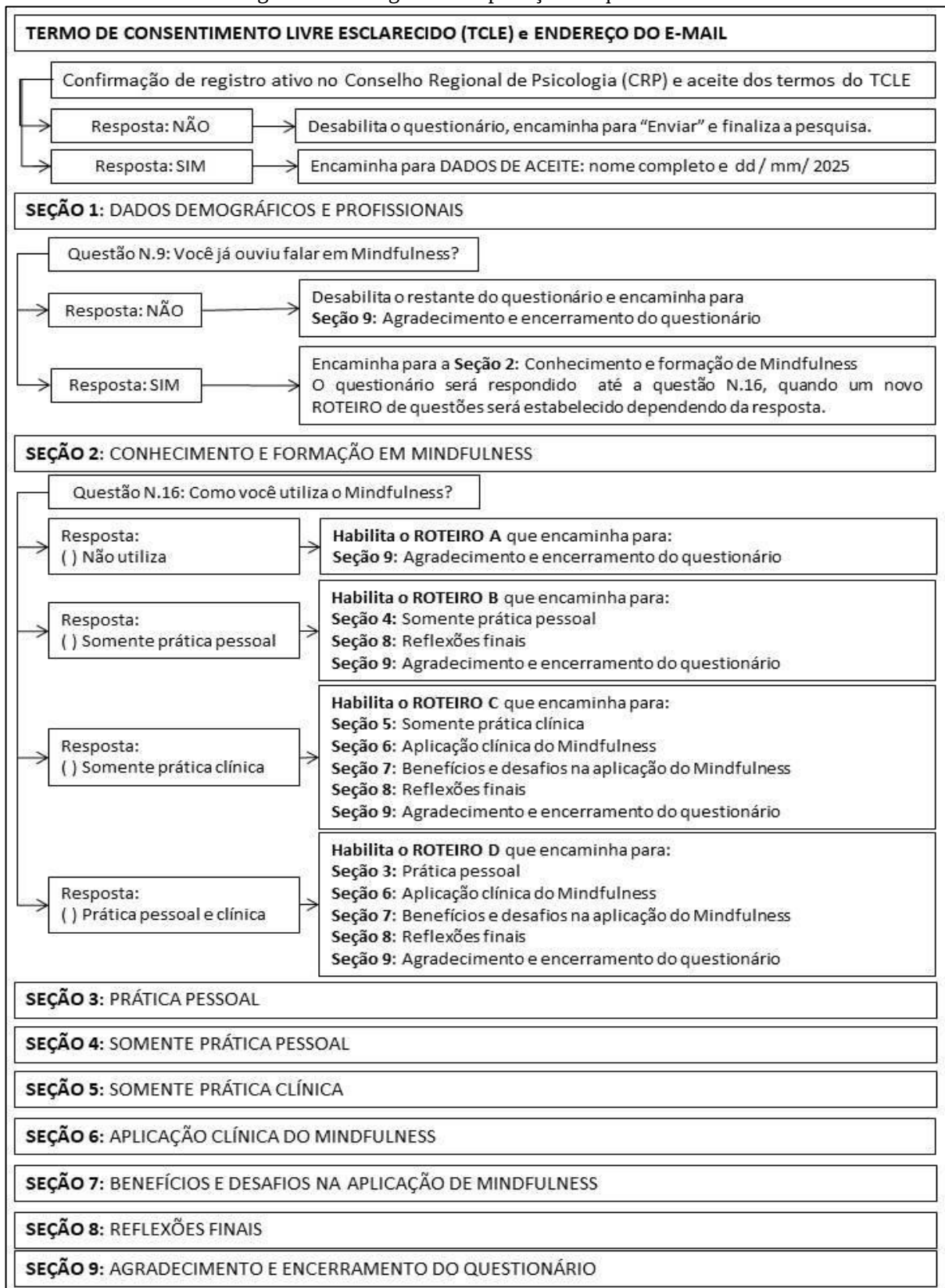
- (a) procedimentos de aplicação na plataforma Google Forms;
- (b) vocabulário empregado;
- (c) dificuldade no entendimento das questões; e
- (d) se as respostas correspondentes às perguntas abertas são passíveis de categorização e de análise.

Portanto, os dados para a realização deste estudo foram coletados a partir das respostas dos participantes ao questionário, devidamente testado e aprovado pelos pesquisadores, oferecido como explicado na seção 2.3 - Aparatos da pesquisa.

O questionário composto por 38 perguntas estruturadas, conforme apresentado na seção 2.2 – Instrumentos, contemplou conteúdos focados nos objetivos deste estudo. Os dados foram coletados em tempo real e apresentados de forma resumida em tabelas e gráficos. As informações foram armazenadas e protegidas em uma conta Google associada ao projeto de pesquisa atendendo a medidas de segurança para garantir a confidencialidade das respostas dos participantes.

A Figura 1 apresenta o fluxograma que explicita o caminho percorrido pelos participantes ao responderem ao questionário.

Figura 1 - Fluxograma da aplicação do questionário



Fonte: elaborada pelos autores.

2.5 Procedimentos para análise de dados

Os dados coletados foram categorizados e analisados a partir de uma abordagem mista, utilizando tanto métodos quantitativos quanto qualitativos, com a finalidade de contemplar os objetivos desta pesquisa. Conforme Minayo (2001, p. 22), “o conjunto de dados quantitativos e qualitativos não se opõem, ao contrário, se complementam, pois a realidade abrangida por eles interage dinamicamente, excluindo qualquer dicotomia”.

Visando contemplar os objetivos deste estudo, a análise de conteúdo é um método cuja aplicação pode ser feita tanto na pesquisa quantitativa como na qualitativa, porém com aplicações diferentes, podendo ser aplicado numa versão de pesquisa qualiquantitativa, utilizando a abordagem qualitativa com o emprego de dados estatísticos (Triviños, 1987 *apud* Cardoso, Oliveira e Ghelli, 2021).

Os dados quantitativos, oriundos das perguntas fechadas do questionário, foram analisados por meio de estatísticas descritivas, cuja função é auxiliar a descrição do fenômeno observado. Rodrigues, Lima e Barbosa (2017, p. 620) orientam que “A estatística descritiva é usada para a descrição de dados por meio do uso de números ou medidas estatísticas que possam melhor representar todos os dados coletados durante a execução de uma pesquisa”. Para isso, foram utilizadas planilhas eletrônicas elaboradas no software Microsoft Excel (que permite organizar e analisar dados, criar gráficos e realizar cálculos). Esse método permite a descrição e o mapeamento dos dados obtidos, pois compreende a organização e o resumo dos aspectos importantes das informações, com a finalidade de interpretar os relatos dos participantes sobre suas práticas de *Mindfulness* e identificar padrões e tendências nas respostas.

Os dados qualitativos, provenientes das perguntas abertas, foram examinados por meio de análise de conteúdo categorial. De acordo com Bardin (*apud* Souza e Santos, 2020), trata-se de um procedimento que permite a identificação e categorização de temas centrais nas respostas dos participantes. Portanto, a análise de conteúdo dos dados qualitativos desta pesquisa foi orientada pelos seguintes passos:

- (I) leitura inicial das respostas para a familiarização com os dados (leitura flutuante);
- (II) identificação de temas ou padrões emergentes relacionados ao uso do *Mindfulness* na clínica e na vida pessoal dos psicólogos (codificação);
- (III) organização dos códigos em categorias mais amplas, como dificuldades e benefícios observados na prática do *Mindfulness*, experiências de formação, entre outros (agrupamento temático);

(IV) valor das palavras em um conjunto de dados, destacando quais termos são mais frequentes (nuvem de palavras); e

(V) análise dos resultados dentro de uma perspectiva teórica e crítica, utilizando como base teórica uma revisão em uma base bibliográfica de conhecimentos já estudados para responder a problemas ou comprovar hipóteses sobre o objeto desta pesquisa (Interpretação).

Entende-se que a análise quantitativa traz clareza sobre a proporção de profissionais que conhecem, possuem formação e utilizam o *Mindfulness*; enquanto a análise qualitativa permite uma compreensão mais profunda do nível de conhecimento e aplicação da técnica por psicólogos clínicos no Brasil, além de fornecer uma visão geral sobre a incorporação dessa prática nas rotinas terapêuticas.

Ao final desta análise, produziu-se uma síntese que apontou para a realidade da utilização do *Mindfulness* na prática clínica no Brasil, destacando potenciais lacunas de formação. Além disso, por meio da discussão, buscou-se apontar oportunidades de aperfeiçoamento profissional para os psicólogos que desejam incorporar essa técnica em seus atendimentos.

2.6 Ressalvas éticas

O presente estudo seguiu os critérios estabelecidos na Resolução do Conselho Nacional de Saúde nº 510/2016, que prioriza a proteção aos participantes de pesquisas científicas envolvendo seres humanos; e o Código de Ética Profissional do Psicólogo, promulgado pela Resolução CPF nº 010/2005 do Conselho Federal de Psicologia (CFP, 2005).

A aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa ocorreu em 12 de dezembro de 2024, sob o certificado de apresentação de apreciação ética (CAAE) nº 85273624.9.0000.5512. O questionário desta pesquisa ficou disponível na plataforma durante o mês de fevereiro de 2025, sendo acessado pelos respondentes somente depois da leitura integral e aceitação do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) (vide Anexo A).

Visando à transparência das informações, o TCLE informou aos participantes sobre os objetivos, a relevância e a justificativa do estudo. Esclareceu-se que o questionário seria realizado de forma remota e utilizaria ferramentas virtuais para coleta e armazenamento de dados, buscando garantir a confidencialidade das informações dos participantes. Neste sentido, os riscos associados ao uso da plataforma on-line empregada foram descritos como mínimos, levando-se em conta a possibilidade de vulnerabilidades nos sistemas utilizados, sendo inerentes ao uso de tecnologias digitais. Embora sejam adotadas medidas rigorosas para

garantir a proteção de dados, é importante reconhecer as limitações tecnológicas que podem comprometer o total sigilo, ainda que o risco de violação seja minimizado por protocolos de segurança.

Os pesquisadores comprometeram-se a utilizar as melhores práticas disponíveis para proteger a integridade dos dados e a privacidade dos participantes, reconhecendo que, em contextos digitais, a segurança absoluta pode não ser plenamente garantida. Portanto, após a conclusão da coleta de dados, todos os registros foram transferidos para um dispositivo eletrônico local seguro e, posteriormente, os dados foram excluídos de qualquer plataforma virtual ou ambiente compartilhado, como serviços de "nuvem".

Do mesmo modo, foram descritos como mínimos os riscos de circunstâncias em que o integrante, ao responder ao questionário, pudesse se sentir desconfortável, apresentando emoções negativas ou imprevistos pessoais. Nessas situações, foi assegurado ao respondente o direito de desistir da pesquisa durante todo o processo até a sua finalização e, caso necessário, ofereceu-se ao participante um suporte adicional.

No que diz respeito aos benefícios, entende-se que a participação nesta pesquisa ampliou a compreensão de como o *Mindfulness* é aplicado por psicólogos na vida pessoal e nos atendimentos clínicos, contribuindo para o aprimoramento da sua utilização. É importante mencionar que os participantes terão acesso aos resultados desta pesquisa, a qual será disponibilizada pela Universidade Paulista (UNIP).

3 RESULTADOS

Nesta seção de resultados, são apresentados os dados coletados na pesquisa de campo intitulada "*Mindfulness* no Brasil: compreensão e aplicação por psicólogos brasileiros". O questionário foi disponibilizado de forma on-line por meio da plataforma Google Forms e oferecido a psicólogos clínicos de todo o Brasil em aplicativos como: WhatsApp, Telegram, Instagram e LinkedIn durante o mês de fevereiro de 2025.

Os resultados desse instrumento de coleta de dados, que foi respondido por um total de 102 pessoas que atenderam aos critérios de inclusão estabelecidos pela pesquisa, são apresentados a seguir, respeitando a estrutura do questionário, abrangendo os seguintes conteúdos:

- (1) dados demográficos e profissionais;
- (2) conhecimento e formação em *Mindfulness*;
- (3) prática de *Mindfulness* na vida pessoal;
- (4) aplicação clínica do *Mindfulness*;
- (5) benefícios e desafios na aplicação do *Mindfulness*; e
- (6) reflexões finais.

3.1 Dados demográficos e profissionais

No que diz respeito aos dados demográficos e profissionais, buscou-se traçar o perfil dos psicólogos participantes da pesquisa para compreender a diversidade e especificidade do grupo estudado. Para isso, foram coletadas informações sobre idade, gênero, local de residência e formação acadêmica, incluindo a instituição de ensino e possíveis especializações. Investigou-se também a raiz da abordagem psicológica adotada pelos profissionais e a sua especialização, tempo de atuação clínica e familiaridade com o *Mindfulness*.

A Tabela 1 concentra os resultados demográficos e profissionais dos 102 respondentes.

Tabela 1 - Dados demográficos e profissionais

DADOS DEMOGRÁFICOS E PROFISSIONAIS			
Baseado na amostra de 102 respondentes			
VARIÁVEL	DESCRIÇÃO	N	%
1. Idade	18-25 anos	3	2,94%
	26-35 anos	24	23,53%
	36-45 anos	25	24,51%
	46-55 anos	27	26,47%
	56 anos ou mais	23	23%
2. Gênero	Feminino	85	83,33%
	Masculino	16	15,69%
	Não Binário	1	0,98%
3. Região de residência	Norte	1	0,98%
	Nordeste	17	16,67%
	Centro-Oeste	5	4,90%
	Sudeste	72	70,59%
	Sul	7	6,86%
4. Tipo de instituição em que se graduou em psicologia	Universidade Pública	10	9,80%
	Universidade Privada	91	89,22%
	Não Responderam	1	0,98%
5. Formação adicional em psicologia	Não possuo formação adicional	7	6,86%
	Especialização	67	65,69%
	Mestrado	17	16,67%
	Doutorado	7	6,86%
	Outra (apenas uma resposta por categoria)	4	3,92%
6. Qual a raiz da abordagem psicológica que segue na prática clínica	Comportamental	50	49,02%
	Fenomenológica	24	23,53%
	Psicanalítica	22	21,57%
	Analítica Junguiana	5	4,90%
	Em branco	1	0,98%
7.1. Abordagem específica Comportamental (de 50 respondentes)	TCC	35	70,00%
	Análise do Comportamento	6	12,00%
	ABA	3	6,00%
	Terapia do Esquema	2	4,00%
	Outra (apenas uma resposta por categoria)	4	8,00%
7.2. Abordagem específica Fenomenológica (de 24 respondentes)	Existencialismo	4	16,67%
	Gestalt	6	25,00%
	Sistêmica	4	16,67%
	Outra (apenas uma resposta por categoria)	10	41,67%
7.3. Abordagem específica Psicanalítica (de 22 respondentes)	Psicanálise	8	36,36%
	Psicologia analítica	2	9,09%
	Lacanian	2	9,09%
	Winnicottiana	2	9,09%
	Psicologia corporal (Biodinâmica)	3	13,64%
	Em branco	5	22,73%
8. Há quanto tempo atua como psicólogo clínico	Menos de 1 ano	13	12,75%
	1-5 anos	26	25,49%
	6-10 anos	20	19,61%
	Mais de 10 anos	43	42,16%
9. Já ouviu falar sobre Mindfulness	Sim	100	98%
	Não	2	1,96%

Fonte: elaborada pelos autores.

A amostra contou com a participação de 102 psicólogos clínicos, apresentando um equilíbrio entre as faixas etárias: 26 a 35 anos (23,53%), 36 a 45 anos (24,51%), 46 a 55 anos (26,47%) e 56 anos ou mais (23%). A maioria pertence ao gênero feminino (83,33%). A região de maior prevalência de participantes foi a Sudeste (70,59%), seguida por Nordeste (16,67%), Sul (6,86%), Centro-Oeste (4,90%) e Norte (0,98%).

A maioria dos participantes é graduada em psicologia em universidades privadas (89,22%) e possui alguma formação adicional: especialização (65,69%), mestrado (16,67%), doutorado (6,86%) e outras (3,92%). Apenas 6,86% da amostra não possui formação adicional em psicologia.

As abordagens psicológicas adotadas pelos 102 respondentes apresentaram o seguinte percentual: 49,02% utilizam a Abordagem Comportamental, com a Terapia Cognitivo-Comportamental sendo a especialização mais citada nesse grupo (70% de 50 respondentes); 23,53% seguem a Abordagem Fenomenológica, com a Gestalt-Terapia como principal especialização (25% de 24 respondentes); e 21,57% adotam a Abordagem Psicanalítica, com a Psicanálise como a especialização predominante dessa abordagem (36,36% de 22 respondentes). Em relação ao tempo de atuação clínica, o período mais expressivo foi o de mais de 10 anos, relatado por 42,16% dos participantes.

Dois psicólogos clínicos encerraram sua participação na pesquisa após responderem que não conheciam o *Mindfulness* na pergunta filtro (Questão 9). Assim, a pesquisa prosseguiu com o recorte de 100 participantes (98% da amostra original).

3.2 Conhecimento e formação em *Mindfulness*

Buscou-se compreender o grau de familiaridade dos psicólogos clínicos brasileiros com a prática de *Mindfulness*, apurando como tiveram seu primeiro contato, se aprofundaram seus estudos e se possuem formação específica em intervenções baseadas em *Mindfulness* (IBM).

Esses dados foram considerados fundamentais para a pesquisa, pois permitem avaliar não apenas a disseminação do *Mindfulness* entre os profissionais da psicologia, mas também a relação entre sua formação e a aplicação clínica da técnica.

A Tabela 2 apresenta a base da amostragem de 100 participantes quanto ao conhecimento e formação em *Mindfulness*.

Tabela 2 - Conhecimento e formação em *Mindfulness*

CONHECIMENTO E FORMAÇÃO EM <i>MINDFULNESS</i>			
Baseado na amostra de 100 respondentes			
VARIÁVEL	DESCRIÇÃO	N	%
10. Contexto em que teve o primeiro contato com o <i>Mindfulness</i>	Formação acadêmica	21	21,00%
	Cursos / Workshops	35	35,00%
	Leitura de livros / artigos	30	30,00%
	Outra	14	14,00%
11. Como aprofundou os conhecimentos em <i>Mindfulness</i>	Não aprofundou os conhecimentos em <i>Mindfulness</i>	50	50,00%
	Aprofundou os conhecimentos em <i>Mindfulness</i>	50	50,00%
	Os 50 respondentes aprofundaram seus conhecimentos em <i>Mindfulness</i> por meio das seguintes opções:		
	Sim, por meio de Workshops e seminários	10	20,00%
	Sim, por meio do curso de 8 semanas	5	10,00%
	Sim, por meio da formação de instrutor	9	18,00%
	Sim, por meio de livros e artigos especializados	20	40,00%
	Outra	6	12,00%
12. Considera-se bem informado sobre os benefícios do <i>Mindfulness</i> para a promoção de saúde	Sim	45	45,00%
	Não	18	18,00%
	Parcialmente	37	37,00%
13. Possui formação específica em Intervenções Baseadas em <i>Mindfulness</i> (IBM)	Não possuo formação específica	88	88,00%
	Possuo formação específica	12	12,00%
	Os 12 respondentes possuem as seguintes formações específicas em IBM .		
	BMT (Treinamento Corpo em Mente)	1	8,33%
	CPM (Programa de Qualidade de Vida baseado em <i>Mindfulness</i>)	1	8,33%
	MBCT (Terapia Cognitiva baseada em <i>Mindfulness</i>)	2	16,67%
	MBSR (Redução do estresse baseado em <i>Mindfulness</i>)	4	33,33%
	MBRP (Prevenção de Recaídas baseado em <i>Mindfulness</i>)	0	0,00%
	MBHP (Promoção de Saúde baseada em <i>Mindfulness</i>)	1	8,33%
	MTI (Estratégias de <i>Mindfulness</i> para uma Vida Saudável)	7	58,33%
	Outra: MBPM / ME-CL / MBEAT	3	25,00%
14. Há quanto tempo concluiu a primeira formação em <i>Mindfulness</i>	Não se aplica, pois não possuo formação específica.	88	88,00%
	Possuo formação específica	12	12,00%
	Os 12 respondentes escolheram as seguintes opções, informando há quanto tempo concluíram sua primeira formação:		
	Menos de 1 ano	2	16,67%
	1-3 anos	3	25,00%
	4-5 anos	1	8,33%
	Mais de 5 anos	5	41,67%
	Em branco	1	8,33%
15. Através de qual modalidade foi feita a formação em IBM	Não se aplica, pois não possuo formação específica	88	88,00%
	Possuo formação específica	12	12,00%
	Os 12 respondentes escolheram as seguintes opções, informando em qual modalidade foi feita a formação em IBM:		
	Presencial	6	50,00%
	On-line	1	8,33%
	Híbrido	3	25,00%
	Presencial / Híbrido	1	8,33%
	Em branco	1	8,33%
16. Como utiliza o <i>Mindfulness</i>	Não utiliza	41	41,00%
	Somente na prática pessoal	15	15,00%
	Somente na prática clínica	2	2,00%
	Prática pessoal e clínica	42	42,00%

Fonte: elaborada pelos autores.

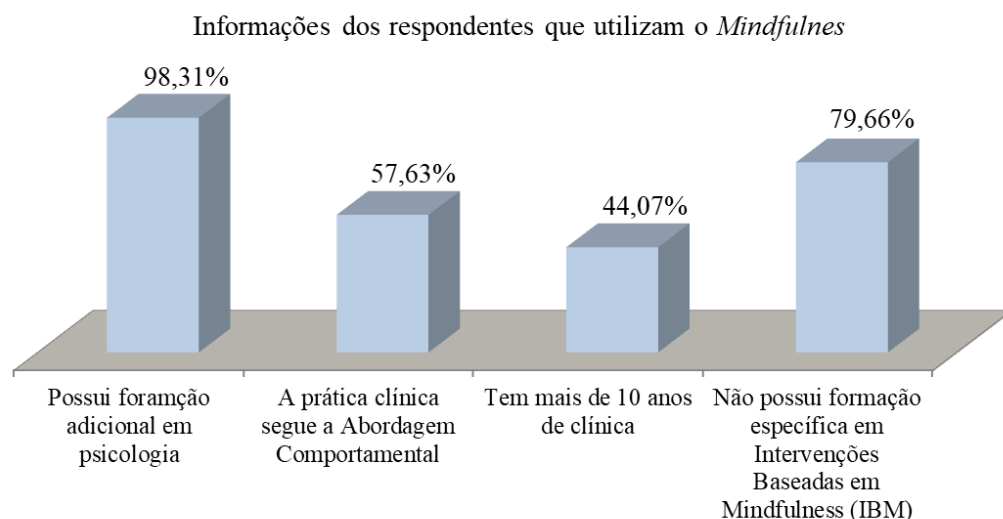
Os resultados referentes ao primeiro contato dos 100 respondentes com o *Mindfulness* foram: cursos/workshops (35%); leitura de livros/artigos (30%); formação acadêmica (21%) e outra (14%). Desses, 50 participantes (50%) aprofundaram seus conhecimentos em *Mindfulness*, principalmente por meio de livros e artigos especializados (40%); workshops e seminários (20%); e formação de instrutor (18%); 45% consideraram-se bem-informados sobre os benefícios da técnica para a promoção de saúde.

Da amostra de 100 participantes, apenas 12 psicólogos clínicos possuem formação específica em Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBM). Entre as formações mais citadas, destacaram-se: Estratégias de *Mindfulness* para uma Vida Saudável (MTI) (58,33%, 7 votantes); Redução do estresse baseado em *Mindfulness* (MBSR) (33,33%, 4 votantes); e Terapia Cognitiva baseada em *Mindfulness* (MBCT) (16,67%, 2 votantes). Dentre esses profissionais, o tempo de conclusão mais expressivo da primeira formação em intervenções baseadas em *Mindfulness* foi de mais de cinco anos (41,67% da amostra); 50% fizeram sua formação de forma presencial e 25% em formato híbrido 25%.

Encerraram a participação na pesquisa 41 psicólogos clínicos que responderam não utilizar o *Mindfulness* na pergunta filtro (Questão 16).

A pesquisa prosseguiu com o recorte de 59 respondentes, cujas informações estão destacadas na Figura 2.

Figura 2 – Informações sobre os 59 respondentes que utilizam o *Mindfulness*



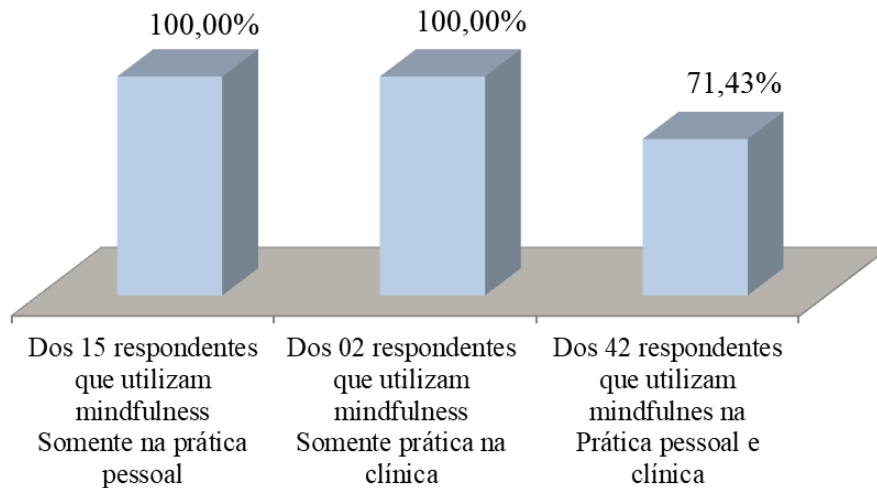
Fonte: elaborada pelos autores.

Os respondentes desta amostra também afirmaram que empregam o *Mindfulness* da seguinte forma: somente prática pessoal (25,42%); somente prática clínica (3,39%); e em ambas as modalidades (71,19%).

Dado que o objetivo último deste estudo é averiguar qual a formação em *Mindfulness* do psicólogo que o utiliza em sua prática clínica, o gráfico a seguir (Figura 3) ressalta o percentual de profissionais que não possui formação específica em Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBM) em cada subgrupo acima mencionado.

Figura 3 – Formação específica em IBM dos 59 respondentes

Não possui formação específica em Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBM)



Fonte: elaborada pelos autores.

3.3 Prática de *Mindfulness* na vida pessoal

Pretendeu-se entender a relação dos psicólogos com o *Mindfulness* em sua vida pessoal, investigando há quanto tempo o praticam, com que frequência e quais tipos de práticas realizam (formais, informais ou ambas). Compreende-se por prática formal aquela que envolve reservar um tempo específico do dia para a dedicação exclusiva ao *Mindfulness*, de maneira estruturada e intencional; enquanto a prática informal é aquela que consiste em estar consciente e presente enquanto se realiza atividades rotineiras, isto é, refere-se à aplicação das habilidades do *Mindfulness* na vida diária (Germer, 2016).

Acredita-se que esses resultados sejam primordiais para o estudo, pois permitem avaliar se a experiência pessoal do psicólogo clínico com *Mindfulness* influencia a utilização, ou não, desta técnica na sua prática clínica. Ademais, ao identificar os benefícios percebidos pelos próprios profissionais, é possível compreender se o envolvimento pessoal com a técnica está associado a uma maior adesão e recomendação no contexto terapêutico.

A Tabela 3 apresenta os resultados das respostas de 57 psicólogos clínicos que afirmaram praticar *Mindfulness* na vida pessoal, abrangendo tanto aqueles que empregam a técnica exclusivamente na prática pessoal (15 respondentes) quanto os que a utilizam nas modalidades pessoal e clínica (42 respondentes).

Tabela 3 – Prática pessoal de *Mindfulness*

SOBRE A PRÁTICA PESSOAL DO MINDFULNESS			
Beseado na amostra de 57 participantes que responderam praticar o <i>Mindfulness</i> :			
Somente prática pessoal (15 repondentes)			
Prática pessoal e clínica (42 respondentes)			
VARIÁVEL	DESCRIÇÃO	N	%
17. Há quanto tempo pratica <i>Mindfulness</i>	Menos de 1 ano	6	10,53%
	1-3 anos	15	26,32%
	4-5 anos	9	15,79%
	Mais de 5 anos	27	47,37%
18. Com que frequência pratica o <i>Mindfulness</i> na vida pessoal	Diariamente	25	43,86%
	Semanalmente	19	33,33%
	Mensalmente	5	8,77%
	Raramente	7	12,28%
	Em branco	1	1,75%
19. Qual tipo de prática de <i>Mindfulness</i> realiza	Práticas formais	3	5,26%
	Práticas informais	24	42,11%
	Ambas	30	52,63%
20. Quais benefícios percebe que a prática de <i>Mindfulness</i> traz para a vida pessoal	Os benefícios percebidos pelos 57 respondentes, foram apurados através da análise de conteúdo categorial.		
	Foco, Concentração e Clareza Mental	39	68,42%
	Regulação Emocional	25	43,86%
	Redução da Ansiedade e do Estresse	21	36,84%
	Bem-estar	20	35,09%
	Autoconhecimento e Autopercepção	11	19,30%

Fonte: elaborada pelos autores.

Dos 57 participantes, 47,37% responderam praticar o *Mindfulness* na vida pessoal há mais de cinco anos. Quanto à frequência da prática, 43,86% praticam diariamente; 33,33% semanalmente; 8,77% mensalmente; e 12,28% raramente.

Em relação ao tipo de prática, 5,26% dos respondentes afirmaram praticar *Mindfulness* formalmente; 42,11% optam por práticas informais; e 52,63% combinam ambas as formas.

No que se refere aos benefícios percebidos na vida pessoal, dentre as respostas destacaram-se: “Foco, Concentração e Clareza Mental” com 68,42%; e “Regulação Emocional” com 43,86%.

A Tabela 4 aponta os motivos pelos quais os 15 participantes que utilizam o *Mindfulness* exclusivamente na vida pessoal optam por não aplicar na prática clínica, fornecendo mais detalhes sobre sua relação com a técnica.

Tabela 4 - *Mindfulness*: utiliza somente na vida pessoal e recomenda da técnica

SOBRE A PRÁTICA PESSOAL DO <i>MINDFULNESS</i>			
Beseado na amostra de 15 participantes que responderam praticar o <i>Mindfulness</i> somente na vida pessoal			
VARIÁVEL	DESCRIÇÃO	N	%
21. Por que não aplica o <i>Mindfulness</i> na prática clínica	Os motivos que justificam a não aplicação do <i>Mindfulness</i> na prática clínica pelos 15 participantes, foram apurados através da análise de conteúdo categorial.		
	Falta de formação específica	8	53,33%
	O <i>Mindfulness</i> não é necessário no processo terapêutico	3	20,00%
	Dúvidas sobre aplicação	2	13,33%
	Falta de interesse ou conhecimento quanto à aplicação na clínica	2	13,33%
22. Recomenda que seus clientes busquem profissionais qualificados para a prática de <i>Mindfulness</i>	Sim, sempre	1	6,67%
	Sim, frequentemente	4	26,67%
	Sim, ocasionalmente	5	33,33%
	Sim, raramente	0	0,00%
	Nunca	5	33,33%
23. Em quais situações recomenda que seus clientes busquem profissionais qualificados para a prática de <i>Mindfulness</i>	Não recomenda na clínica	5	33,33%
	Recomenda na clínica	10	66,67%
	Os 10 respondentes selecionaram as situações nas quais recomendam a busca de profissionais qualificados para a prática de <i>Mindfulness</i>		
	Redução de ansiedade	10	100,00%
	Redução de estresse	7	70,00%
	Tratamento de depressão	3	30,00%
	Tratamento de pânico	3	30,00%
	Transtorno de estresse pós traumáticos	3	30,00%
	Transtorno alimentar	3	30,00%
	Fobias	4	40,00%
	Luto	1	10,00%
	Adicção	1	10,00%
	Distúrbio do Sono	4	40,00%
	Tratamento de dor crônica	2	20,00%
	Aumento da concentração e foco	7	70,00%
	Autoconhecimento	5	50,00%
	Promoção de saúde	6	60,00%

Fonte: elaborada pelos autores.

Os 15 profissionais que praticam *Mindfulness* apenas na vida pessoal e optam por não utilizar com seus clientes apontaram diversas razões para essa escolha. A “falta de formação específica” foi a justificativa mais apontada (53,33%); seguida pela percepção de que “o *Mindfulness* não é necessário no processo terapêutico” (20,00% das alegações).

No entanto, 33,33% nunca recomendam que seus clientes busquem profissionais qualificados para a prática de *Mindfulness*; 33,33% recomendam ocasionalmente; 26,67% recomendam frequentemente; e apenas 6,67% sempre recomendam. As principais situações em que os psicólogos clínicos recomendam o *Mindfulness* incluem a redução de ansiedade (100%), seguidos pela redução de estresse e aumento da concentração e foco (70% cada), a promoção de saúde (60%) e o autoconhecimento (50%).

3.4 Aplicação clínica do *Mindfulness*

Investigou-se como os psicólogos clínicos utilizam o *Mindfulness* em seus atendimentos, incluindo os que optam por não praticar em sua vida pessoal. Identificou-se em quais contextos clínicos o *Mindfulness* é empregado e como sua utilização é proposta, justificando a sua eficácia no tratamento terapêutico. Entende-se que esses dados são importantes para o estudo, pois permitem avaliar como o *Mindfulness* tem sido incorporado à prática terapêutica, ajudando a compreender como os profissionais orientam seus clientes, além de possibilitar reflexões sobre os desafios dessa aplicação, como mostra a Tabela 5.

Tabela 5 - Prática clínica de *Mindfulness*

SOBRE A PRÁTICA CLÍNICA DO <i>MINDFULNESS</i>			
Beseado na amostra de 44 participantes que responderam praticar o <i>Mindfulness</i> :			
Somente na prática clínica (02 respondentes)			
Prática pessoal e clínica (42 respondentes)			
VARIÁVEL	DESCRIÇÃO	N	%
26. Como utiliza o <i>Mindfulness</i> na prática clínica	Casos pontuais	35	79,55%
	Todos os atendimentos	9	20,45%
27. Em quais situações aplica o <i>Mindfulness</i> na prática clínica	Os 44 respondentes aplicam <i>Mindfulness</i> na prática clínica nas seguintes situações.		
	Redução de ansiedade	43	97,73%
	Redução de estresse	40	90,91%
	Tratamento de depressão	27	61,36%
	Tratamento de pânico	28	63,64%
	Transtornos de estresse pós traumáticos	21	47,73%
	Transtorno alimentar	16	36,36%
	Fobias	17	38,64%
	Luto	14	31,82%
	Adicção	11	25,00%
	Distúrbio do sono	29	65,91%
	Tratamento de dor crônica	20	45,45%
	Aumento de concentração e foco	36	81,82%
	Autoconhecimento	32	72,73%
	Promoção de saúde	31	70,45%
28. De acordo com a resposta anterior, explique porque acredita que o <i>Mindfulness</i> é eficaz no tratamento clínico destas situações	Responderam esta questão 42 participantes. Os motivos pelos quais acreditam que o <i>Mindfulness</i> seja eficaz no tratamento clínico, foram apurados através de análise categorial.		
	Autoconhecimento e Autopercepção	16	38,10%
	Foco, Atenção e Clareza Mental	13	30,95%
	Aplicação Baseada em Evidências Científicas	6	14,29%
	Regulação Emocional	6	14,29%
	Bem-estar	4	9,52%
	Outros	3	7,14%
29. De que forma você utiliza o <i>Mindfulness</i> na sua prática com clientes	Os 44 respondentes escolheram as seguintes formas de utilização do <i>Mindfulness</i> na sua prática com clientes.		
	Utilização de técnicas de <i>Mindfulness</i> durante as sessões	38	86,36%
	Envio de práticas informais para serem aplicadas no seu cotidiano.	30	68,18%
	Envio de áudios de práticas guiadas	17	38,64%
	Indicação de aplicativos de <i>Mindfulness</i> para uso independente do cliente	22	50,00%
	Outra:	5	11,36%

Fonte: elaborada pelos autores.

A Tabela 5 apresenta os resultados das respostas de 44 psicólogos que afirmaram utilizar *Mindfulness* com seus clientes na prática clínica, abrangendo tanto aqueles que a empregam exclusivamente na prática clínica (2 respondentes) quanto os que a utilizam em ambas as modalidades, pessoal e clínica (42 respondentes).

Obteve-se o resultado da aplicação clínica do *Mindfulness* pelos 44 respondentes que praticam a técnica somente na clínica e aqueles que o praticam na vida pessoal e na clínica. Assim, foram apuradas informações quanto à frequência de aplicação da técnica: 79,55% utilizam o *Mindfulness* em casos pontuais; e 20,45% o aplicam em todos os atendimentos.

Em relação aos contextos clínicos em que o *Mindfulness* é empregado, apresentaram-se as principais situações para sua utilização: 97,73% em redução de ansiedade; 90,91% para redução de estresse; 81,82% no aumento de concentração e foco; 72,73% em autoconhecimento; e 70,45% para promoção de saúde, entre outras condições.

Os 42 participantes que explicaram por que acreditam na eficácia do *Mindfulness* nesses contextos clínicos destacaram aspectos como: “Autoconhecimento e Autopercepção” (38,10%), “Foco, Atenção e Clareza Mental” (30,95%), seguidos por “Aplicação Baseada em Evidências Científicas” e “Regulação Emocional” (com 14,29% cada). Os métodos mais comuns de aplicação do *Mindfulness* na clínica incluem: utilização de técnicas durante as sessões (86,36%); envio de práticas informais para serem aplicadas no cotidiano (68,18%); indicação de aplicativos de *Mindfulness* para uso independente dos clientes (50%); e o envio de áudios de práticas guiadas (38,64%); restando 11,36% que mencionaram utilizar outras formas de incorporação da técnica.

A Tabela 6 expõe os motivos pelos quais os dois participantes que utilizam o *Mindfulness* exclusivamente na prática clínica optam por não o aplicar na vida pessoal, fornecendo mais detalhes sobre sua relação com a técnica.

Tabela 6 - *Mindfulness*: porque utiliza somente na clínica

SOBRE A PRÁTICA CLÍNICA DO MINDFULNESS			
Beseado na amostra de 02 participantes que responderam praticar o <i>Mindfulness</i> somente na clínica			
VARIÁVEL	DESCRIÇÃO	N	%
24. Por que não aplica o <i>Mindfulness</i> na vida pessoal	Os motivos que justificam a não aplicação do <i>Mindfulness</i> na vida pessoal dos 02 respondentes, foram apurados através da análise de conteúdo categorial.		
	Não gosto	1	50,00%
	Nunca pensei em aplicar em mim mesma	1	50,00%
25. Por que escolheu usar o <i>Mindfulness</i> na prática clínica	Acredito nos benefícios científicos para os pacientes	1	50,00%
	Foi uma recomendação de colegas ou supervisores	1	50,00%

Fonte: elaborada pelos autores.

Os dois psicólogos que utilizam *Mindfulness* somente na prática clínica e optam por não utilizar na vida pessoal mencionaram as seguintes razões para essa escolha: “não gosto” e “nunca pensei em aplicar em mim mesma”. Entretanto, afirmaram a escolha de utilizar o

Mindfulness na prática clínica com base nas seguintes motivações: um deles o faz devido aos benefícios científicos comprovados e o outro por recomendação de colegas ou supervisores.

3.5 Benefícios e desafios na aplicação do *Mindfulness*

Buscou-se identificar as percepções dos psicólogos sobre os benefícios e os desafios enfrentados ao utilizar essa prática na clínica, como mostra a Tabela 7.

Tabela 7 - Benefícios e desafios na aplicação do *Mindfulness*

BENEFÍCIOS E DESFIOS NA APLICAÇÃO DO <i>MINDFULNESS</i>			
Beseado na amostra de 44 participantes que responderam praticar o <i>Mindfulness</i> : Somente na prática clínica (02 repondentes) / Prática pessoal e clínica (42 respondentes)			
VARIÁVEL	DESCRIÇÃO	N	%
30. Quais benefícios são observados ao aplicar o <i>Mindfulness</i> com os clientes	Responderam esta questão 42 participantes. Os benefícios observados ao aplicar o <i>Mindfulness</i> com os clientes, foram apurados através da análise de conteúdo categorial.		
	Foco, Atenção e Clareza Mental	15	35,71%
	Redução da Ansiedade e do Estresse	15	35,71%
	Autoconhecimento e Autopercepção	14	33,33%
	Bem-Estar	11	26,19%
	Regulação Emocional	5	11,90%
	Outros	4	9,52%
31. Já observou alguma mudança significativa em seus pacientes atribuída diretamente ao uso de <i>Mindfulness</i>	Sim	35	79,55%
	Não	9	20,45%
32. Caso tenha respondido SIM na questão anterior, descreva uma situação ou um exemplo de alguma mudança significativa nos pacientes	Responderam esta questão 33 participantes. As situações ou exemplos de mudanças significativas observadas nos pacientes, foram apuradas através da análise de conteúdo categorial.		
	Regulação Emocional	9	27,27%
	Autoconhecimento e Autopercepção	7	21,21%
	Bem-estar	7	21,21%
	Controle do impulso e mudanças comportamentais	5	15,15%
	Foco, concentração e clareza mental	5	15,15%
	Redução de uso de medicação	2	6,06%
	Preenchimento da sensação de vazio	1	3,03%
33. Percebe alguma resistência por parte dos pacientes em praticar o <i>Mindfulness</i>	Sim	30	68,18%
	Não	13	29,55%
	Em branco	1	2,27%
34. Caso tenha respondido SIM na questão anterior, quais são as razões que acredita que causam essa resistência	Responderam esta questão 28 participantes. As razões citadas que justificam a resistência por parte dos pacientes em praticar o <i>Mindfulness</i> , foram apuradas através da análise de conteúdo categorial.		
	Falta de conhecimento e crenças errôneas	12	42,86%
	Impaciência e busca por resultados imediatos	8	28,57%
	Falta de tempo e dificuldade em manter a prática	6	21,43%
	Medo do desconforto emocional e da introspecção	2	7,14%
	Associação com práticas religiosas	2	7,14%
	Outros	2	7,14%
35. Na sua opinião qual é a importância do <i>Mindfulness</i> no contexto da clínica psicológica	Responderam esta questão 37 participantes. As opiniões sobre a importância do <i>Mindfulness</i> no contexto da clínica psicológica, foram apuradas através da análise de conteúdo categorial.		
	Autoconhecimento e Autopercepção	15	40,54%
	Foco, Atenção e Clareza Mental	5	13,51%
	Regulação Emocional	4	10,81%
	Redução de Estresse e Ansiedade	4	10,81%
	Eficácia Terapêutica	3	8,11%
	Irrelevante	3	8,11%
	Outros	6	16,22%

Fonte: elaborada pelos autores.

Considera-se que esses resultados são essenciais por permitirem compreender como o *Mindfulness* contribui para o tratamento de diferentes condições psicológicas, quais mudanças significativas são observadas nos pacientes e quais barreiras dificultam sua implementação. Outrossim, a investigação sobre a resistência à prática do *Mindfulness* por parte dos clientes pode fornecer respostas sobre o que motiva esta relutância.

Os resultados indicaram que os psicólogos que aplicam *Mindfulness* em sua prática clínica observam benefícios dessa técnica no tratamento de seus clientes. Os mais citados foram: “foco, atenção e clareza mental” e “redução da ansiedade e do estresse” (ambos com 35,71%); e “autoconhecimento e autopercepção” (33,33%). A percepção de mudanças significativas atribuídas diretamente ao uso do *Mindfulness* foi relatada por 79,55% dos participantes, enquanto 20,45% afirmaram não ter observado impactos expressivos até o momento. Entre aqueles que notaram mudanças, 33 respondentes descreveram exemplos, sendo os mais frequentes: “regulação emocional” (27,27%), “autoconhecimento e autopercepção” e “bem-estar” (21,21% cada).

No que se refere à aceitação da técnica pelos pacientes, 68,18% dos participantes indicaram ter encontrado resistência por parte deles, enquanto 29,55% relataram que seus pacientes aceitaram bem a prática. Entre os motivos que levam à resistência, 28 respondentes citaram: “falta de conhecimento e crenças errôneas” (42,86%) e “impaciência e busca de resultados imediatos” (28,57%). Por fim, quando questionados sobre a importância terapêutica do *Mindfulness* no contexto clínico, 37 profissionais destacaram aspectos como: “autoconhecimento e autopercepção” (40,54%); “foco, atenção e clareza mental” (13,51%).

3.6 Reflexões finais

O estudo buscou captar a percepção geral dos psicólogos clínicos sobre o uso do *Mindfulness* na psicologia, incluindo suas impressões pessoais e críticas. Considera-se que esses dados são fundamentais, pois permitem uma análise qualitativa mais profunda sobre como os profissionais vivenciam e avaliam o *Mindfulness*. Ao compreender como os psicólogos definem a prática em uma palavra, é possível identificar aspectos subjetivos que influenciam sua aceitação e aplicabilidade.

A Tabela 8 traz essas reflexões finais, com base na amostragem composta por 59 participantes que responderam praticar o *Mindfulness*.

Tabela 8 - Reflexões finais

REFLEXÕES FINAIS			
Beseado na amostra de 59 participantes que responderam praticar o <i>Mindfulness</i> :			
Somente na prática pessoal (15 respondentes)			
Somente na prática clínica (02 respondentes)			
Prática pessoal e clínica (42 respondentes)			
VARIÁVEL	DESCRIÇÃO	N	%
36. Compartilhamento de uma reflexão ou percepção sobre o uso do <i>Mindfulness</i> na psicologia	Responderam esta questão 24 participantes. As reflexões ou percepções sobre o uso do <i>Mindfulness</i> na psicologia, foram apuradas através da análise de conteúdo categorial.		
	Otimização do processo terapêutico	16	66,67%
	Benefícios de promoção de saúde atribuídos ao uso de <i>Mindfulness</i>	7	29,17%
	Resistência ao uso de <i>Mindfulness</i> por profissionais e pacientes	4	16,67%
	Necessidade de formação/prática pessoal	3	12,50%
	Falta de divulgação e/ou utilização da técnica	2	8,33%
	Outros	4	16,67%
37. Defina <i>Mindfulness</i> em uma palavra	Abertura	1	1,69%
	Aceitação	2	3,39%
	Alívio	2	3,39%
	Atenção	2	3,39%
	Atenção plena	3	5,08%
	Autopercepção	1	1,69%
	Centramento	2	3,39%
	Conexão	3	5,08%
	Consciência	3	5,08%
	Desacelerar	2	3,39%
	Despertar	1	1,69%
	Equilíbrio	3	5,08%
	Foco	2	3,39%
	Fundamental	1	1,69%
	Hoje	1	1,69%
	Multifacetado	1	1,69%
	Organização	1	1,69%
	Plenitude	1	1,69%
	Presença	13	22,03%
	Presente	4	6,78%
	Presentificação	1	1,69%
	Regulação	1	1,69%
	Sintonizar	1	1,69%
	Subestimada	1	1,69%
	Vida	2	3,39%
	Em branco	4	6,78%

Fonte: elaborada pelos autores.

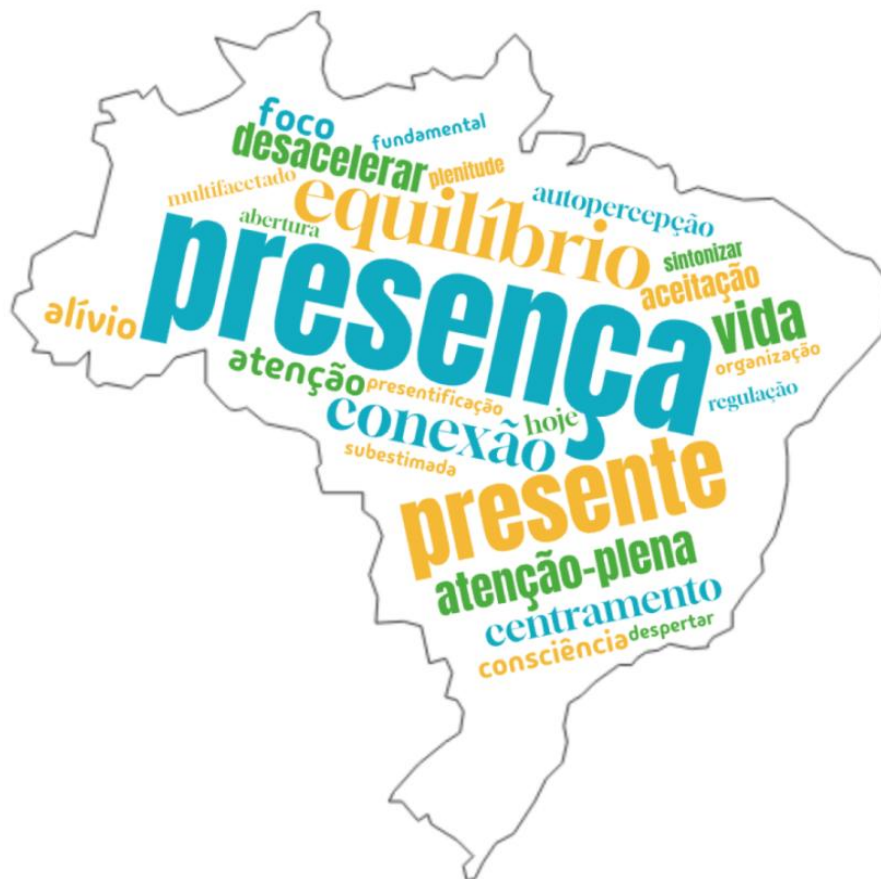
Os 59 participantes foram solicitados a compartilhar suas percepções sobre o uso de *Mindfulness* na psicologia, porém, apenas 24 deles se manifestaram, destacando aspectos sobre os benefícios da prática como: “otimização do processo terapêutico” (66,67%) e “benefícios de promoção de saúde mental pela prática de *Mindfulness*” (29,17%).

Entre as opiniões levantadas, 16,67% dos participantes discorreram sobre “resistência ao uso de *Mindfulness* por profissionais e pacientes”, enquanto 12,50% enfatizaram a “necessidade de formação e/ou prática pessoal”; e 8,33% destacaram a “falta de divulgação e/ou utilização da técnica”.

Ao final da pesquisa, os 59 participantes concordaram em definir *Mindfulness* em uma única palavra, e suas respostas refletem as principais associações que fazem com essa prática. A palavra mais mencionada foi "presença" (22,03%); seguida por "presente" (6,78%). Outras palavras com destaque foram: "atenção-plena", "conexão", "consciência" e "equilíbrio" (5,08% cada uma das respostas). Termos como "aceitação", "alívio", "atenção", "centramento", "desacelerar", "foco" e "vida" também foram mencionados (3,39% cada). Dos 59 respondentes, quatro optaram por deixar a questão em branco (6,78% da amostra).

A Figura 4 exibe a nuvem de palavras, ilustrando visualmente essas associações.

Figura 4 - Nuvem de palavras



Fonte: elaborada pelos autores (gerado por Wordclouds em 5 mar., 2025).

Os resultados apresentados ao longo desta seção permitem explorar a relação entre o perfil do psicólogo clínico no Brasil e sua adesão ao *Mindfulness*, tanto na vida pessoal quanto na prática clínica. Desta forma, a seção a seguir analisa como esses dados contribuem para a discussão sobre os benefícios e desafios do *Mindfulness* e a importância da técnica na prática pessoal e na qualificação profissional, destacando a conexão entre vivência, conhecimento teórico e aplicação clínica.

4 DISCUSSÃO

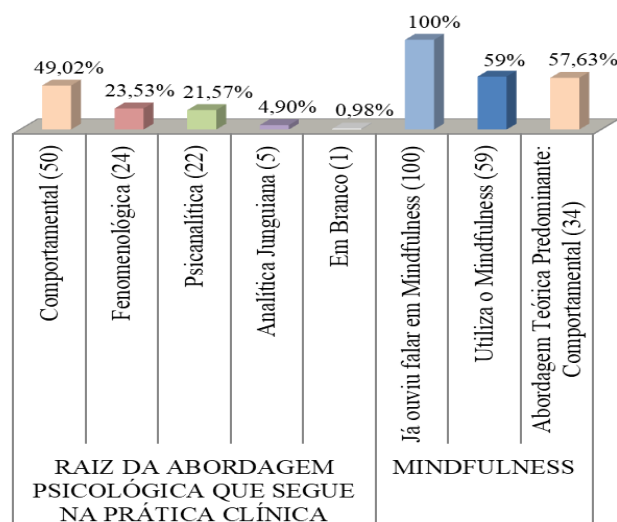
4.1 Conhecimento e familiaridade com o *Mindfulness*

O conhecimento e a familiaridade com o *Mindfulness* baseiam-se no objetivo específico I deste estudo, que busca identificar se os psicólogos conhecem o *Mindfulness* e seus benefícios, tanto na redução de danos como na promoção da saúde mental.

As descobertas sobre o *Mindfulness* passaram a ser amplamente divulgadas em artigos médicos a partir de 1982. Nos anos seguintes, outros cientistas clínicos também passaram a estudá-lo de forma mais rigorosa, o que expandiu consideravelmente o conhecimento sobre o tema na comunidade científica (Kabatt-Zinn, 2017b). Atualmente, o *Mindfulness* é extensivamente explorado e aplicado na medicina, psicologia, neurociência e em várias outras áreas. Cebolla I Martí e Demarzo (2019) corroboram essa informação, destacando que, nos últimos anos, o *Mindfulness* vem sendo ensinado em ambientes acadêmicos, incluindo cursos de pós-graduação e programas de formação continuada, voltados para profissionais da saúde, como médicos, psicólogos e enfermeiros.

Diante do exposto, inicia-se esta análise tratando sobre o reconhecimento do *Mindfulness* como um instrumento terapêutico independente e utilizável em qualquer abordagem. Para este propósito, vale relembrar que esta pesquisa principiou com 102 participantes, sendo 49,02% pertencentes à raiz da abordagem psicológica comportamental. Dessa amostra, 100 respondentes afirmaram conhecer o *Mindfulness*, 59 dos quais declararam utilizar a técnica, conforme se verifica no gráfico a seguir (Figura 5).

Figura 5 - Principal raiz da abordagem psicológica dos 102 participantes e recorte de 59 respondentes que utilizam o *Mindfulness*



Fonte: elaborada pelos autores.

A partir do recorte de 59 psicólogos que afirmaram conhecer o *Mindfulness*, constatou-se que 34 profissionais (57,63%) seguem a prática clínica vinculada à raiz da abordagem psicológica comportamental. Isso levanta a seguinte indagação para esta análise: seria a utilização do *Mindfulness* pela abordagem comportamental o provável motivo pelo qual a maioria dos psicólogos não identifica esta técnica como um instrumento terapêutico independente e utilizável em qualquer abordagem?

O alto percentual de psicólogos da abordagem comportamental que conhecem e utilizam o *Mindfulness* (57,63%) destaca essa questão essencial sobre a percepção da técnica como ferramenta terapêutica independente. A predominância da abordagem comportamental nesse cenário pode sugerir que o *Mindfulness* é visto, por muitos, como uma técnica adjunta ou um componente das terapias comportamentais.

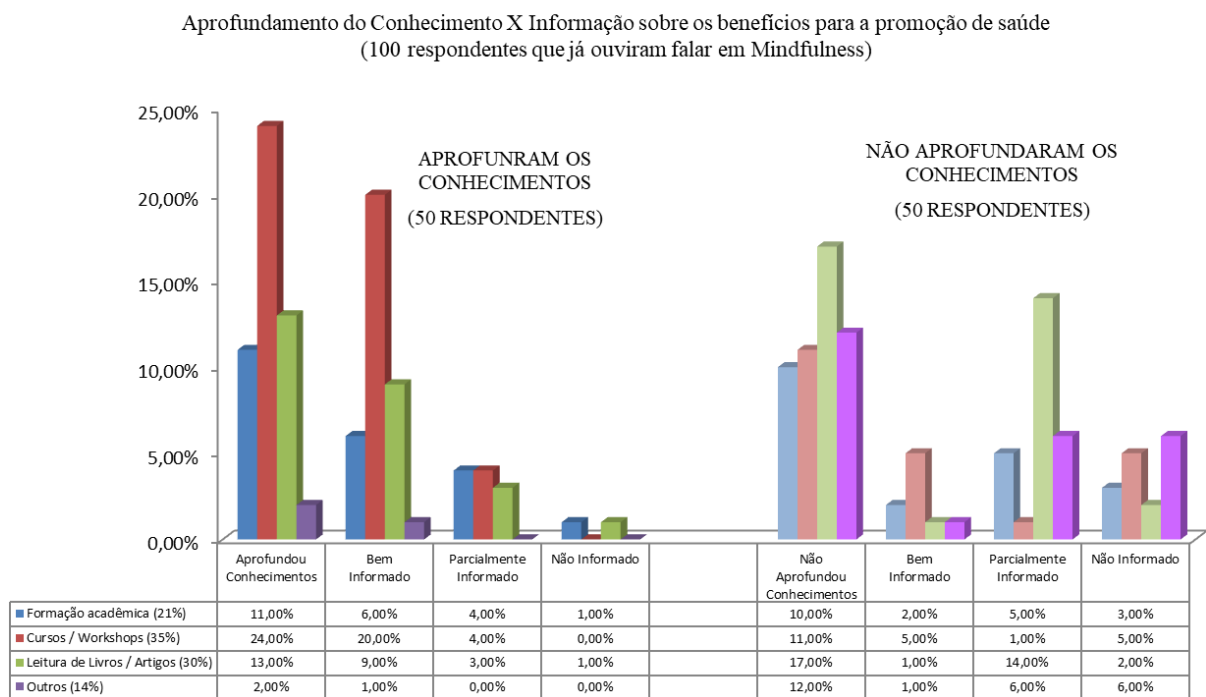
Martins *et al.* (2017) apontam que os participantes conheceram o *Mindfulness* a partir de 2010, por meio de congressos, livros, cursos de formação em *Mindfulness* vinculados à Terapia Cognitiva (TC) e durante cursos de pós-graduação em TC, evidenciando que a técnica seria parte integrante da abordagem comportamental em vez de um instrumento com aplicabilidade transversal a diversas linhas teóricas. Neste sentido, é possível que a formação acadêmica e continuada dos psicólogos não esteja enfatizando suficientemente a versatilidade do *Mindfulness*, mantendo-o, em grande parte, dentro do espectro comportamental.

Fulton e Siegel (2016) ressaltam a natureza fundamental do *Mindfulness* como uma habilidade que pode enriquecer diversas abordagens psicoterapêuticas. A pesquisa de Azevedo, Xavier e Menezes (2022) complementa essa visão ao notar a popularidade do *Mindfulness* no Brasil, mas também aponta para um possível distanciamento entre o uso clínico e os programas baseados em evidências, indicando uma possível lacuna no conhecimento aprofundado ou formação específica.

Nesse contexto, a forte associação inicial do *Mindfulness* com a abordagem comportamental, conforme evidenciada nos dados deste estudo, pode criar um viés na percepção de outros profissionais. Psicólogos de outras orientações teóricas podem não reconhecer o potencial do *Mindfulness* como uma ferramenta terapêutica versátil, capaz de complementar e potencializar suas próprias abordagens. Ramos (2015) contribui para essa reflexão ao inserir o *Mindfulness* no contexto das terapias comportamentais de terceira geração, o que, embora correto, pode inadvertidamente limitar a visão de sua aplicabilidade mais ampla. Portanto, a falta de integração do *Mindfulness* em outras correntes teóricas pode levar à subutilização de seus benefícios terapêuticos.

No tocante à falta de familiaridade do *Mindfulness* em outras correntes teóricas, aponta-se a distinção entre apenas conhecer o termo e aprofundar os estudos em *Mindfulness*. Para esta reflexão, foram relacionados no gráfico abaixo (Figura 6): o aprofundamento nos conhecimentos e o não aprofundamento nos conhecimentos de 100 respondentes que já ouviram falar sobre a técnica, com as diferentes formas de primeiro contato com o *Mindfulness* e a sensação de sentir-se bem-informado quanto aos benefícios da técnica para a promoção de saúde mental.

Figura 6 - Contexto do primeiro contato com o *Mindfulness*



Fonte: elaborada pelos autores.

Observa-se que o dado mais relevante neste cruzamento é que, dos psicólogos que escolheram aprofundar seus conhecimentos em *Mindfulness*, 24% tiveram o primeiro contato em cursos e workshops, sendo também aqueles que se sentiram mais bem-informados sobre seus benefícios para a promoção da saúde (20%). Sendo assim, esse dado pode justificar que a importância da vivência experiencial, acompanhada por um profissional especializado, reforça o conhecimento prático sobre os benefícios do *Mindfulness* para a promoção da saúde mental.

Como indicam Demarzo e Garcia-Campayo (2019), a participação em cursos oferece uma experiência direta e a oportunidade de interação e esclarecimento de dúvidas com profissionais especializados. Essa vivência prática parece consolidar o conhecimento teórico e proporcionar uma compreensão mais profunda dos benefícios do *Mindfulness* na redução de danos e promoção de saúde mental. Segal, Williams e Teasdale (2018) corroboram essa

perspectiva ao destacarem como a internalização das práticas de *Mindfulness* ocorre por meio do engajamento ativo e da experiência pessoal.

Outro dado que se destaca na Figura 6: dos psicólogos que escolheram não aprofundar seus conhecimentos em *Mindfulness*, 17% tiveram o primeiro contato através de leitura de livros e artigos, sendo também aqueles que se sentiram parcialmente informados sobre seus benefícios para a promoção da saúde (14%). Portanto, discute-se o quanto esses profissionais apoiam seu conhecimento sobre os benefícios do *Mindfulness* para a redução de danos e promoção de saúde mental, por meio de uma postura autodidata.

Embora a leitura de livros e artigos represente um meio acessível e relevante para o primeiro contato com o *Mindfulness*, a falta de aprofundamento, conforme Demarzo e Garcia-Campayo (2019), pode resultar em uma compreensão limitada dos aspectos teóricos e práticos do *Mindfulness*. A experiência prática e a orientação oferecida em cursos, como sugerem Demarzo e Garcia-Campayo (2022), emergem como complementos fundamentais para a internalização dos elementos experienciais do *Mindfulness* e a plena compreensão de seus benefícios para a saúde mental.

4.2 Compreensão da aplicação do *Mindfulness* pelos profissionais na vida pessoal e clínica

A análise deste item se baseia no objetivo específico II deste estudo: compreender se aqueles que conhecem o *Mindfulness*:

- (a) aplicam somente na sua vida pessoal;
- (b) aplicam somente na clínica psicológica; e
- (c) aplicam na vida pessoal e na clínica psicológica.

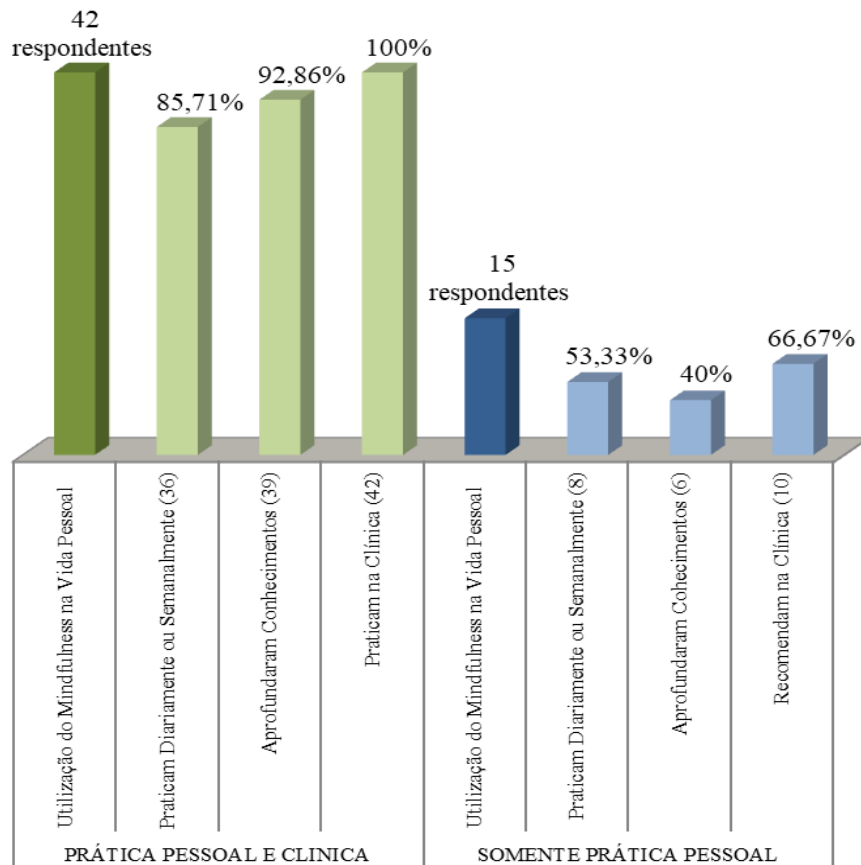
Ao analisar as respostas de 100 psicólogos que afirmaram conhecer *Mindfulness*, verifica-se que 42 respondentes utilizam a ferramenta na prática pessoal e clínica, 15 somente na prática pessoal, 2 somente na prática clínica e 41 não a utilizam em nenhum contexto.

O gráfico a seguir (Figura 7) apresenta as informações de 57 participantes que utilizam a técnica em sua vida pessoal, divididos em prática pessoal e clínica (42 respondentes) e somente na prática pessoal (15 respondentes), ilustrando de forma comparativa os dados relativos à:

- (I) frequência da prática pessoal;
- (II) aprofundamento do conhecimento; e
- (III) utilização ou recomendação no contexto clínico.

Figura 7 - Prática pessoal do *Mindfulness*

Prática Pessoal X Frequência da Prática X Aprofundamento do Conhecimento X Modo de Utilização na Clínica
(57 respondentes - Prática pessoal e clínica e Somente prática pessoal)



Fonte: elaborada pelos autores.

Os dados obtidos demonstram que, dos 42 respondentes que conhecem o *Mindfulness* e o praticam na vida pessoal e clínica, 85,71% praticam a técnica na esfera pessoal diariamente e/ou semanalmente; e 92,86% aprofundaram seus conhecimentos. Desta forma, sugere-se que a prática individual e o aprofundamento dos conhecimentos na técnica sejam as prováveis motivações do uso do *Mindfulness* por esses profissionais também na clínica (100%).

De acordo com Pedulla (2016), os instrutores que praticam *Mindfulness* na esfera pessoal são mais eficazes na aplicação clínica da técnica. Isso ocorre porque ensinam seus clientes também a partir da própria experiência, e não somente da teoria, já que a frequência e a duração da prática estão diretamente ligadas aos benefícios psicológicos relatados pelos praticantes. Nesse sentido, Demarzo e Garcia-Campayo (2019) ressaltam que integrar a prática pessoal à prática clínica enriquece a experiência do psicólogo, permitindo uma compreensão mais profunda dos benefícios do *Mindfulness*.

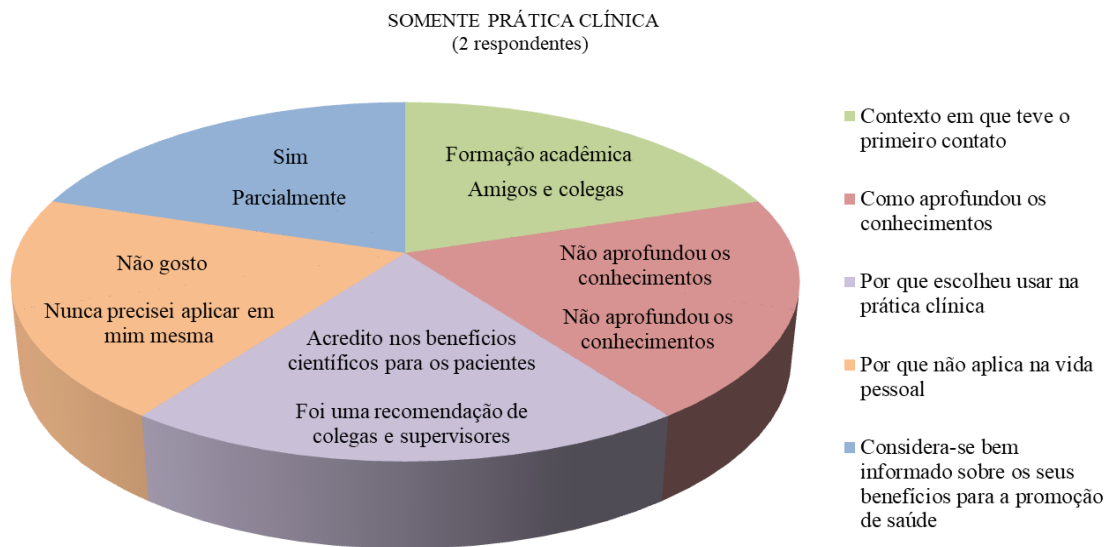
O Gráfico da Figura 7 informa, inclusive, que daqueles psicólogos que praticam o *Mindfulness* somente na vida pessoal (15 respondentes), 53,33% praticam a técnica diariamente e/ou semanalmente. Esses dados indicam que os profissionais que praticam o *Mindfulness* apenas na vida pessoal provavelmente também são motivados a recomendar que seus clientes procurem profissionais qualificados para a prática de *Mindfulness* (66,67%).

Sob essa ótica, Azevedo, Dutra-Thomé e Menezes (2024) observam que, embora o *Mindfulness* esteja se tornando cada vez mais popular, muitos psicólogos ainda o entendem de forma limitada, focando apenas em técnicas isoladas como a meditação, o relaxamento e a respiração, sem conhecer os seus usos mais profundos na área clínica. Nessa perspectiva, Azevedo, Xavier e Menezes (2022) explicam que os profissionais tendem a recomendar práticas com as quais estão mais familiarizados, principalmente aquelas em que se apropriaram dos benefícios.

Outro dado importante sobre os profissionais que praticam o *Mindfulness* somente na vida pessoal (15 respondentes) é que 60% não aprofundaram seus conhecimentos na técnica. Isso indica que a falta de formação específica (53,33%) pode ser o impeditivo para esses psicólogos não utilizarem o *Mindfulness* no exercício da sua profissão (vide Tabela 4, p. 32).

Cebolla I Martí e Demarzo (2019) acrescentam que muitas pessoas conhecem o *Mindfulness* por meio de práticas básicas, mas não avançam para estudos ou cursos avançados. Essa limitação pode restringir a compreensão total dos efeitos da atenção plena e, provavelmente, o uso da técnica na vida profissional.

Em sentido contrário, conforme exposto no gráfico da Figura 8, dois participantes relataram utilizar o *Mindfulness* na prática clínica e não realizar práticas pessoais. Um deles (respondente número 9) afirmou: “Não gosto”, ao referir-se ao uso pessoal da técnica, apesar disto complementou: “Acredito nos benefícios científicos para os pacientes”, ao explicar a escolha do *Mindfulness* na prática clínica. O outro (respondente número 93) mencionou: “nunca pensei em aplicar em mim mesma”, justificando o uso clínico: “Foi uma recomendação de colegas ou supervisores”. Ambos não aprofundaram os conhecimentos sobre a técnica.

Figura 8 - Prática clínica do *Mindfulness*

Fonte: elaborada pelos autores.

Na pesquisa realizada por Azevedo, Xavier e Menezes (2022), também foram verificadas respostas de profissionais que declararam ter pouco ou nenhum conhecimento em *Mindfulness*, mas o aplicavam em seus atendimentos. Nesse contexto, a desconexão entre a prática pessoal e a aplicação clínica do *Mindfulness* pode comprometer a autenticidade da intervenção. Afinal, a congruência entre o que é ensinado e vivenciado é essencial para garantir a eficácia da prática (Segal, Williams e Teasdale, 2018).

Kabat-Zinn (2011 *apud* Azevedo, Xavier e Menezes, 2022) entende que, possivelmente, o conhecimento dos profissionais sobre o *Mindfulness* esteja amparado principalmente pela busca particular de literaturas específicas que possam proporcionar maior esclarecimento sobre o tema. Além disso, para que o psicólogo compreenda bem a técnica e saiba aplicá-la em diversas situações, Demarzo e Garcia-Campayo (2022) explicam que é necessário maior aprofundamento e intenso envolvimento com a prática, conteúdos teóricos e supervisão, como são oferecidos nos cursos de preparação de instrutores em *Mindfulness*.

Sendo assim, esta análise indica que a prática regular, o aprofundamento dos conhecimentos e a associação entre a prática particular e clínica são requisitos importantes e, talvez, determinantes à recomendação da técnica aos clientes ou sua utilização clínica de maneira segura e eficaz.

4.3 Modos de aplicação do *Mindfulness* na vida pessoal e na clínica

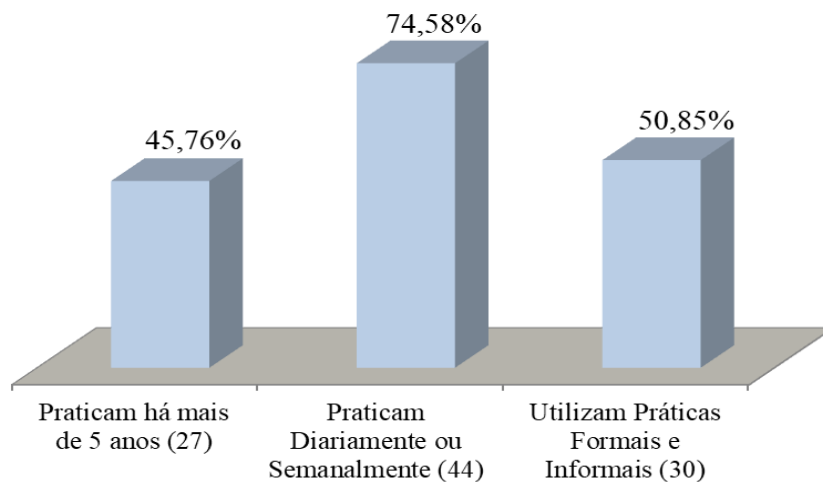
A análise deste item se orienta pelo objetivo específico III desta pesquisa: apurar como são aplicadas as práticas de *Mindfulness* na clínica psicológica e/ou na vida pessoal.

4.3.1 Modos de aplicação do *Mindfulness* na prática da vida pessoal

A partir do recorte de 57 participantes que praticam o *Mindfulness* na esfera pessoal, divididos entre prática pessoal e clínica (42 respondentes) e somente prática pessoal (15 respondentes), esta pesquisa analisa os modos de aplicação do *Mindfulness* na vida pessoal destes profissionais. Os dados apurados para este fim mostram que: 45,76% praticam há mais de 5 anos; 74,58% praticam diariamente ou semanalmente; e 50,85% utilizam ambas as práticas formal e informal (também detalhado na Tabela 3, p. 31), como mostra o gráfico da Figura 9.

Figura 9 - Modo de utilização do *Mindfulness* na vida pessoal

(57 respondentes: Somente prática pessoal (15) e Prática pessoal e clínica (42))



Fonte: elaborada pelos autores.

Esse achado sugere uma adesão significativa à técnica, não apenas como ferramenta terapêutica, mas também como prática de autodesenvolvimento. A presença do *Mindfulness* na vida pessoal dos profissionais indica um envolvimento mais autêntico e experiencial. Segundo Cardoso e Demarzo (2018), isso pode ser determinante para o desenvolvimento de habilidades terapêuticas fundamentais, como empatia, escuta ativa e autorregulação emocional.

Tal envolvimento pessoal favorece uma aplicação clínica mais segura e coerente, já que o psicólogo fala a partir da vivência e não apenas de um conhecimento técnico ou teórico. Galdino, Araujo e Cantilino (2018) reforçam esse ponto ao argumentarem que a experiência direta com o *Mindfulness* contribui para maior confiança na condução da técnica em contexto psicoterapêutico.

Conforme discutido por Azevedo, Dutra-Thomé e Menezes (2024) a formação específica em *Mindfulness* é um fator relevante para sua eficácia clínica. Entretanto, os dados desta pesquisa sugerem que a prática pessoal constante pode complementar a formação formal, promovendo uma internalização mais orgânica dos princípios da atenção plena. Isso está em consonância com Demarzo e Garcia-Campayo (2022), que destacam a importância de programas estruturados de IBMs, mas também valorizam a continuidade da prática como elemento de manutenção e aprofundamento dos efeitos do *Mindfulness*.

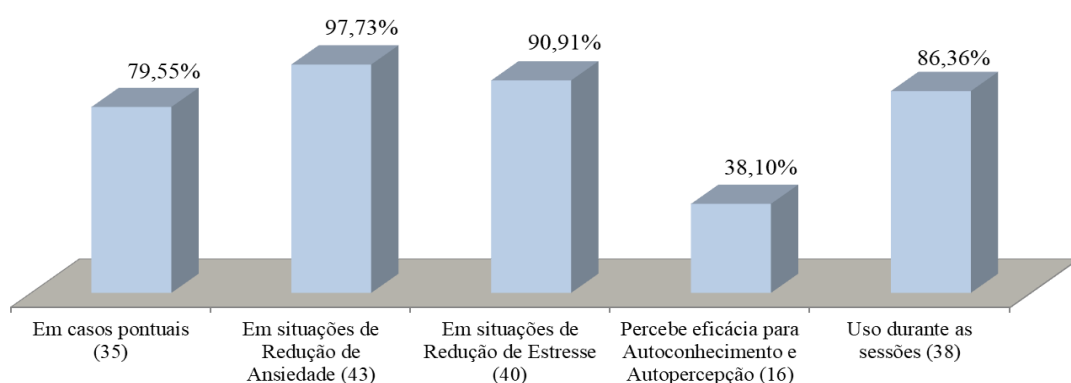
Dessa forma, o uso combinado do *Mindfulness* — pessoal e clínico — se apresenta como uma via potente para ampliar a coerência e a sensibilidade na atuação terapêutica. O envolvimento pessoal com a técnica não apenas aprofunda o repertório interno do terapeuta, como também parece favorecer uma postura mais presente, acolhedora e centrada, aspectos essenciais à qualidade do atendimento psicológico.

4.3.2 Modos de aplicação do *Mindfulness* na prática clínica

A partir do recorte de 44 participantes que praticam o *Mindfulness* na esfera clínica, divididos em prática pessoal e clínica (42 respondentes) e somente prática clínica (2 respondentes), este estudo discute os modos de aplicação do *Mindfulness* na atividade clínica desses profissionais. Para este fim, as informações reunidas (conforme Figura 10) demonstram que 79,55% dos profissionais utilizam em casos pontuais; 97,73% empregam para a redução de danos, principalmente em situações de redução da ansiedade, e 90,91% em caso de redução do estresse; 38,10% percebem a eficácia para a promoção de saúde mental, principalmente para o autoconhecimento e autopercepção; e 86,36% utilizam durante as sessões.

Figura 10 - Modo de utilização do *Mindfulness* na prática clínica

(44 respondentes: Somente prática clínica (2) e Prática pessoal e clínica (42))



Fonte: elaborada pelos autores.

Os dados do gráfico indicam que o *Mindfulness* tem sido utilizado por psicólogos na prática clínica, com predominância em casos pontuais e especialmente para a redução de danos. Sua eficácia na promoção da saúde mental também é percebida. Essas informações estão alinhadas às evidências apresentadas por Kabat-Zinn (2017a) e Pedulla (2016), que destacam a eficácia do *Mindfulness* na redução de danos e na promoção da saúde mental, especialmente em contextos de sofrimento psíquico.

É importante ressaltar que o uso do *Mindfulness* durante as sessões vai muito além da simples aplicação de uma técnica isolada. Demarzo e Garcia-Campayo (2022) apontam que as IBMs foram desenvolvidas a partir de uma base teórica sólida e com protocolos estruturados, o que exige formação específica por parte do psicólogo. Azevedo, Dutra-Thomé e Menezes (2024) também reforçam a importância da capacitação para garantir uma condução ética e eficaz da prática. Isso sugere que, para além da intenção terapêutica, o domínio técnico e teórico é fundamental para que o *Mindfulness* seja aplicado de forma segura e responsável.

Esse entendimento contribui para uma visão mais ampla do potencial terapêutico do *Mindfulness*. Como destaca Germer (2016), o *Mindfulness* pode ser integrado a diferentes abordagens teóricas justamente por não se restringir a uma técnica, mas por representar uma postura clínica que favorece a empatia, a escuta e a presença genuína. Ou seja, trata-se de um recurso que pode ser transversal a diversas linhas da psicoterapia, desde que utilizado com preparo e compreensão de seus fundamentos.

Portanto, ainda que a formação específica em *Mindfulness* seja fundamental, compreende-se que a prática pessoal do psicólogo contribui para que sua atuação seja mais coerente e eficaz no contexto clínico. Dessa forma, o preparo técnico e a vivência prática consolidam o *Mindfulness* como uma ferramenta que colabora significativamente para a promoção da saúde e redução de danos, podendo enriquecer diferentes modelos psicoterapêuticos.

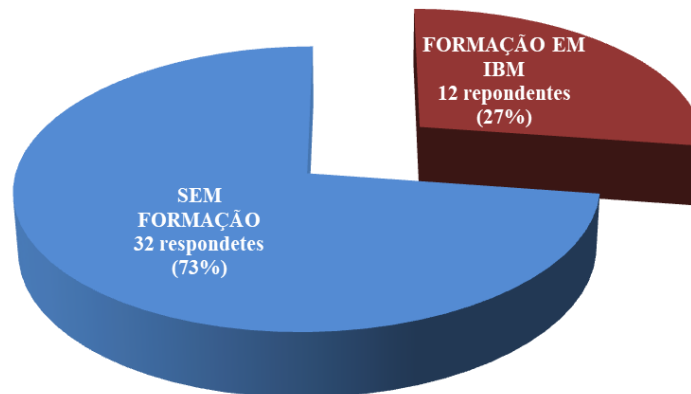
4.4 Formação em *Mindfulness*

Este item baseia-se no objetivo específico IV deste trabalho: averiguar qual é a formação em *Mindfulness* do psicólogo que o utiliza em sua prática clínica e verificar em que se baseiam as práticas de *Mindfulness* para os que não possuem formação específica nela.

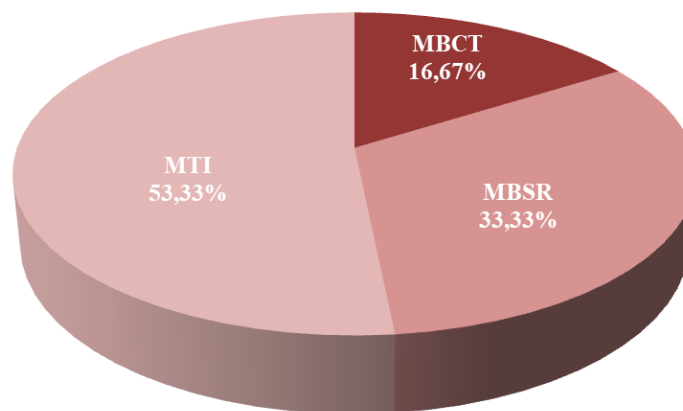
O gráfico a seguir (Figura 11) apresenta informações sobre a formação em *Mindfulness* dos 44 respondentes que utilizam a técnica em sua prática clínica.

Figura 11 - Formação em IBM

POSSUEM FORMAÇÃO EM IBM
(44 respondentes: Prática pessoal e clínica (42) e Somente clínica(2))



FORMAÇÕES ESPECÍFICAS MAIS PROCURADAS EM IBM
(12 respondentes com formação específica em IBM)



Fonte: elaborada pelos autores.

Constata-se que uma parcela significativa dos psicólogos que utilizam a técnica em sua prática clínica não possui formação específica (73%). Esse dado também foi observado no estudo de Demarzo e Garcia-Campayo (2019) ao comentarem que, embora o *Mindfulness* seja amplamente praticado, muitos profissionais da saúde e da educação ainda não têm uma formação específica nas intervenções baseadas nessa abordagem, o que acaba reduzindo sua efetividade e alcance.

Já entre os psicólogos que possuem formação e utilizam o *Mindfulness* em sua prática clínica (27%), o maior percentual das formações é direcionado à MTI (Estratégias de *Mindfulness* para uma Vida Saudável), que visa à promoção de saúde mental e ao desenvolvimento do bem-estar integral. Isso ocorre porque as Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBMs): Redução do Estresse Baseado em *Mindfulness* (MBSR) e Teoria cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT), embora também promovam saúde, são mais reconhecidas por sua aplicação em contextos clínicos de redução de danos. Assim, a

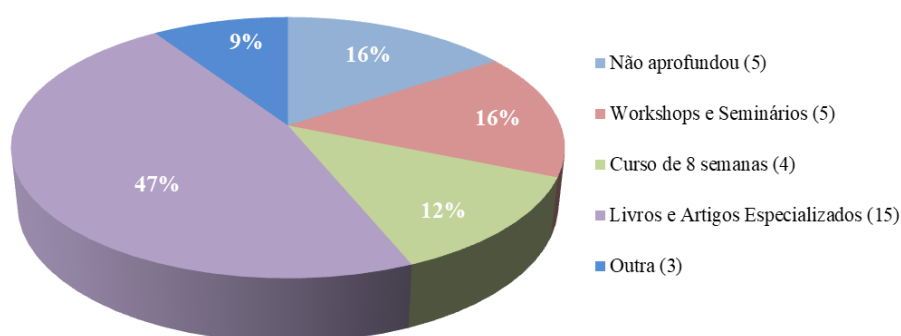
prevalência da formação em MTI pode indicar uma ênfase na aplicação do *Mindfulness* de forma direcionada à promoção de saúde mental.

Ao comparar esses dados com o estudo de Azevedo, Xavier e Menezes (2022), os autores apontam que 60% dos profissionais que já utilizaram *Mindfulness* na clínica não possuem formação específica em IBM. Em sua maioria, utilizam técnicas extraídas ou adaptadas especialmente do MBSR e do MBCT. Contudo, a presença de MBSR e MBCT em ambos os estudos sublinha o reconhecimento dessas abordagens no campo clínico, pois, segundo Demarzo e Garcia-Campayo (2022), profissionais que concluem a formação em programas como o MBSR desenvolvem tanto conhecimentos teóricos quanto práticos para utilizar o *Mindfulness* em ambientes clínicos e nas ações voltadas à promoção da saúde. Porém, Azevedo, Xavier e Menezes (2022) advertem que, após a conclusão de uma formação, é essencial manter e retomar regularmente a prática de *Mindfulness*, pois ela qualifica o profissional para a aplicação da ferramenta, propicia seu bem-estar e favorece o desenvolvimento das suas habilidades na técnica.

Verifica-se também que 41,67% dos profissionais com formação específica em *Mindfulness* concluíram sua especialização há mais de cinco anos (vide Tabela 2, p. 28), o que pode refletir o tempo de disseminação e adoção dessas práticas no Brasil. Conforme a pesquisa de Bodoni *et al.* (2024), as intervenções baseadas em *Mindfulness* realizadas no Brasil têm seus estudos publicados prioritariamente entre os anos de 2014 e 2024, confirmando sua validação como ferramenta na área da saúde brasileira.

Uma vez analisada a formação específica de 44 profissionais que utilizam o *Mindfulness* na prática clínica, aprofundou-se este estudo de modo a verificar em que se baseiam as práticas de *Mindfulness* dos 32 respondentes que não possuem formação específica nessa ferramenta, apoiando-se nos dados do gráfico apresentado na Figura 12.

Figura 12 - Base de aprofundamento em *Mindfulness* dos profissionais sem formação específica (32 respondentes sem formação específica: Prática pessoal e clínica (42) e Somente clínica(2))



Fonte: elaborada pelos autores.

Esta pesquisa ressalta que uma parte significativa dos profissionais que não tem formação específica em *Mindfulness* aprofundou seus conhecimentos apenas por meio de leitura de livros e artigos especializados (47%), os quais oferecem um repertório teórico autodidata. Entretanto, esse tipo de aprofundamento do conhecimento em *Mindfulness* não garante a preparação prática necessária para conduzir a técnica com segurança, especialmente em clientes com sofrimento psíquico significativo.

Diante disso, Azevedo, Dutra-Thomé e Menezes (2024) explicam que a falta de uma formação específica em intervenções baseadas em *Mindfulness* pode dificultar bastante a aplicação eficaz dessa abordagem em contextos clínicos. Dessa forma, pode gerar riscos éticos e comprometer a eficácia dessa prática, dificultando o auxílio ao cliente no enfrentamento das dificuldades e na redução do sofrimento (Azevedo, Xavier e Menezes, 2022).

Nesse sentido, não só a falta de conhecimento técnico parece restringir a utilização da técnica na clínica, mas também a preocupação quanto a questões éticas. Como levantado por Liem (2019 *apud* Azevedo, Xavier e Menezes, 2022, p. 11) “a falta de clareza quanto à regulamentação ou procedimentos pode gerar dúvidas ou hesitação quanto ao uso de práticas como o *Mindfulness* no contexto da psicoterapia clínica”. Por conseguinte, é provável que um comprometimento da aplicação ética do *Mindfulness* ocorra, indo contra as orientações do Código de Ética Profissional do Psicólogo (CFP, 2012), o qual enfatiza a necessidade de capacitação técnica e teórica para a prática profissional (Art. 1º, b e e).

A falta de formação especializada suscita também a discussão sobre uma lacuna na capacitação dos psicólogos que utilizam *Mindfulness* no exercício da sua profissão, bem como a necessidade de diretrizes claras sobre a aplicação segura do *Mindfulness* na clínica psicológica. A busca por formação continuada e o aprofundamento teórico e prático são essenciais para garantir uma atuação responsável e ética na utilização do *Mindfulness* como ferramenta terapêutica.

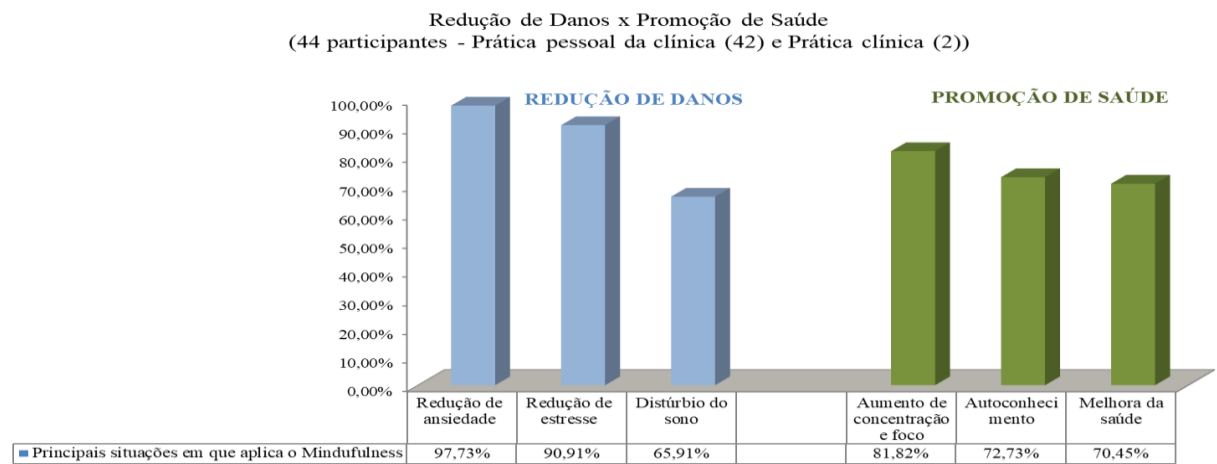
4.5 Compreensão a utilização do *Mindfulness* e suas consequências na prática terapêutica

Este item se guia pelo objetivo geral deste trabalho: compreender como o *Mindfulness* está sendo utilizado por psicólogos no Brasil e como pode contribuir para a prática terapêutica. Para tanto, a seguir são analisadas as situações em que os psicólogos aplicam o *Mindfulness* e como verificam a eficácia da técnica no tratamento; os benefícios percebidos na aplicação da técnica; e as resistências relatadas na sua utilização.

4.5.1 Situações em que se aplica o *Mindfulness* e verificação da eficácia no tratamento

O gráfico abaixo (Figura 13) apresenta as principais situações em que 44 participantes, divididos em prática pessoal e clínica (42) e prática clínica (2), aplicam o *Mindfulness* no tratamento clínico.

Figura 13 - Principais situações em que o psicólogo aplica o *Mindfulness* no tratamento clínico



Fonte: elaborada pelos autores.

A análise das respostas desta pesquisa revela que a aplicação do *Mindfulness* por psicólogos no Brasil se dá majoritariamente em contextos de redução de danos, com destaque para a “redução de ansiedade” (97,73%), “redução de estresse” (90,91%) e “distúrbios do sono” (65,91%). Tais dados convergem com a literatura especializada, que aponta o *Mindfulness* como uma intervenção eficaz na diminuição de sintomas relacionados ao sofrimento psíquico, sobretudo em quadros de ansiedade, estresse e insônia (Pinho *et al.*, 2020).

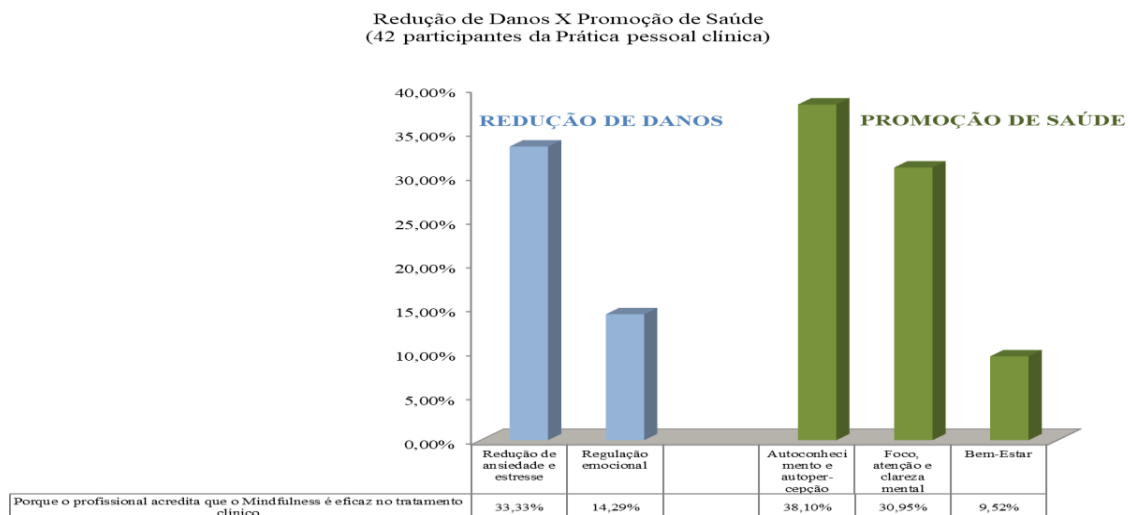
No entanto, nota-se que os profissionais também apontam uma forte atuação da prática na promoção de saúde mental, com ênfase em “concentração e foco” (81,82%), “autoconhecimento” (72,73%) e “melhora da saúde” (70,45%). Isso evidencia uma compreensão ampliada dos efeitos da prática, não restrita à supressão de sintomas, mas voltada para o desenvolvimento de habilidades psicológicas mais profundas, como a regulação emocional e a ampliação da consciência (Demarzo e Garcia-Campayo, 2022).

Cabe destacar que a porta de entrada do *Mindfulness* na clínica tende a ocorrer pela queixa, ou seja, pela busca por alívio, mas a continuidade da prática e sua valorização por parte dos psicólogos estão ancoradas nos efeitos de longo prazo: mais clareza, presença e equilíbrio. A pesquisa de Martins *et al.* (2017) corrobora essa dualidade de aplicação, mostrando que, na clínica, os terapeutas tendem a usar o *Mindfulness* principalmente em quadros ansiosos, mas reconhecem benefícios mais amplos, como a melhora do estado geral e

a estabilidade emocional, especialmente quando a prática é incorporada com regularidade e comprometimento. Esse caráter dual de aplicação do *Mindfulness* reflete tanto a busca por alívio imediato quanto os benefícios de longo prazo.

Assim, ao se refletir sobre as razões pelas quais os profissionais acreditam na eficácia do *Mindfulness* – a partir das respostas de 42 dos 44 profissionais, divididos em prática pessoal e clínica (42) e prática clínica (2) – observa-se uma virada significativa: embora as aplicações clínicas sejam majoritariamente voltadas à redução de danos, os motivos que sustentam a prática repousam na promoção de saúde mental: “autoconhecimento e autopercepção” (38,10%), “foco, atenção e clareza mental” (30,95%) e “bem-estar” (9,52%), conforme os dados do gráfico apresentado na Figura 14.

Figura 14 - Por que o psicólogo acredita que o *Mindfulness* é eficaz no tratamento clínico



Fonte: elaborada pelos autores.

Esses dados sugerem que o *Mindfulness* é compreendido não apenas como um recurso técnico, mas como uma atitude transformadora, capaz de modificar a forma como os indivíduos se relacionam com seus pensamentos, emoções e comportamentos (Marodin, Sippert-Lanzanova e Rossi, 2020).

A prática do *Mindfulness*, ao desenvolver a observação não reativa e não julgadora da experiência, promove uma modulação mais saudável da atividade mental (Segal, Williams e Teasdale, 2018). Nesse sentido, estudos em neurociência sugerem que a prática da atenção plena pode promover a neuroplasticidade, por estar diretamente associada a mudanças na estrutura e funcionamento do cérebro e, conseqüentemente, à regulação emocional, empatia e memória (Lazar, 2016), reforçando a percepção de eficácia relatada pelos profissionais participantes da pesquisa.

4.5.2 Benefícios percebidos na aplicação do *Mindfulness*

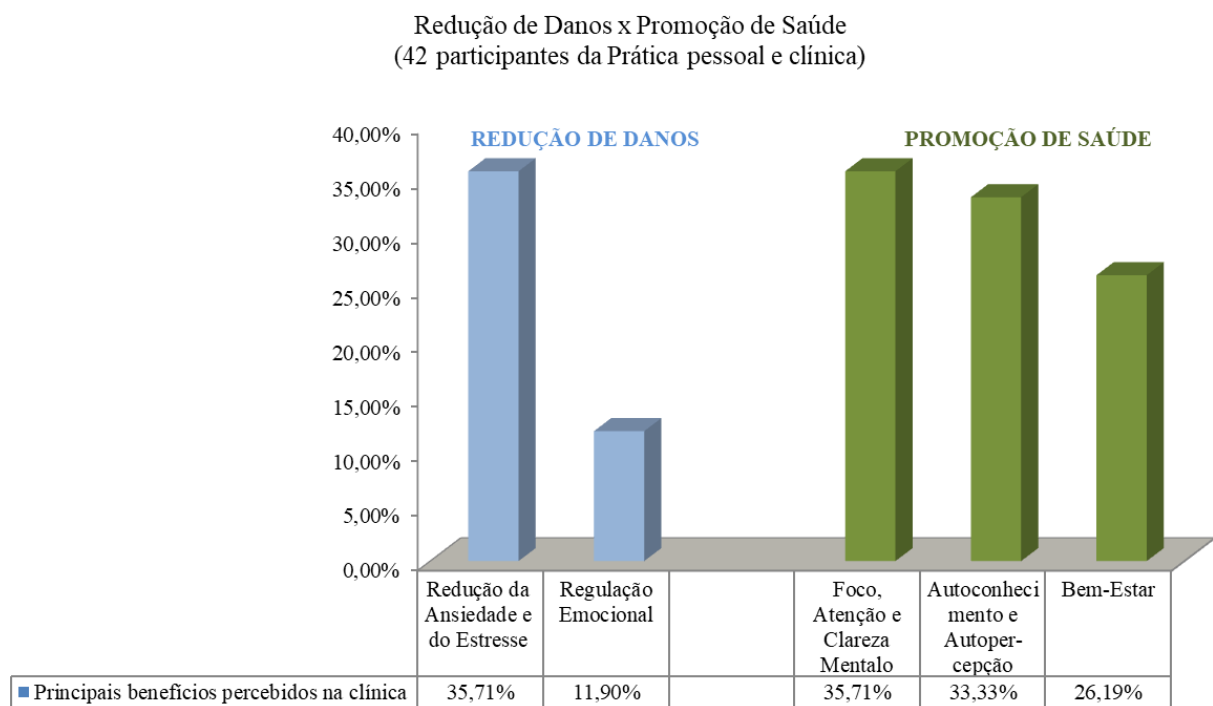
A análise das respostas sobre os benefícios observados por psicólogos que aplicam a técnica de *Mindfulness* em sua prática clínica evidencia uma clara tendência de que os profissionais percebam mais benefícios relacionados à promoção de saúde mental do que à redução de danos. Esses dois conceitos, embora interligados, têm enfoques distintos, conforme os grupos semânticos definidos na análise categorial:

(I) a redução de danos está mais focada em mitigar sintomas negativos e aliviar desconfortos emocionais; e

(II) a promoção de saúde mental refere-se a um processo mais amplo, que visa fortalecer recursos internos do cliente, aumentando seu bem-estar e sua capacidade de lidar com os desafios da vida de maneira mais adaptativa e consciente.

O gráfico a seguir (Figura 15) apresenta os principais benefícios em redução de danos e promoção de saúde mental, percebidos na aplicação clínica do *Mindfulness* por 42 dos 44 participantes, divididos em prática pessoal e clínica (42) e prática clínica (2).

Figura 15 - Principais benefícios percebidos na clínica



Fonte: elaborada pelos autores.

Os dados da pesquisa indicam que os benefícios mais frequentemente observados pelos psicólogos envolvem os atributos da promoção de saúde mental: “foco, atenção e clareza mental” (35,71%), “autoconhecimento e autopercepção” (33,33%) e “bem-estar” (26,19%). Esses aspectos se alinham com a definição de promoção de saúde mental, a qual vai além da simples ausência de sintomas patológicos, buscando o aprimoramento da qualidade de vida e o fortalecimento do bem-estar emocional.

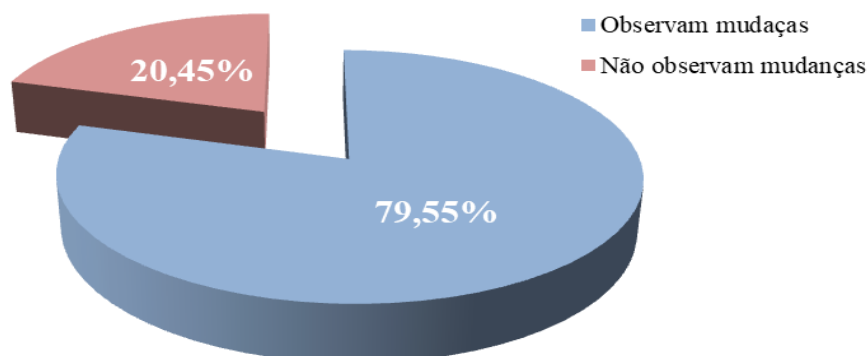
A técnica de *Mindfulness*, ao proporcionar “foco, atenção e clareza mental”, possibilita ao cliente um controle mais eficiente sobre seus pensamentos e uma compreensão mais profunda de si mesmo. Demarzo (2015) destaca que estudos recentes, reunidos em meta-análises de alto padrão, demonstram resultados positivos das práticas baseadas em *Mindfulness* tanto para indivíduos saudáveis quanto para aqueles com dificuldades de saúde, devido ao desenvolvimento do estado de atenção plena. Além disso, a prática contribui para o “autoconhecimento e autopercepção”, permitindo que o cliente identifique suas emoções, pensamentos e comportamentos de maneira mais clara, facilitando a autocompreensão. Neff e Germer (2019) corroboram essa ideia ao enfatizarem a importância da atenção plena não apenas na redução de sintomas, mas também na promoção da autoaceitação e autocompaixão, elementos essenciais para o autoconhecimento.

Outros benefícios relevantes observados foram: a redução da “ansiedade e do estresse” (35,71%) e a “regulação emocional” (11,90%), que estão mais diretamente relacionados à redução de danos. Esses aspectos, embora igualmente importantes, se concentram na diminuição de sintomas negativos e no alívio do sofrimento emocional. Nesse sentido, a prática de *Mindfulness* promove uma maior regulação emocional, permitindo que o cliente se distancie das reações impulsivas, sendo também especialmente eficaz no controle e redução da ansiedade e do estresse. Para Demarzo (2015), os clientes que cultivam a prática do *Mindfulness* em suas vidas têm menos sintomas de ansiedade, lidam melhor com quadros de estresse e se relacionam com suas emoções de forma mais saudável, sem se deixarem dominar por elas.

No gráfico abaixo (Figura 16), nota-se que 79,55% dos psicólogos observaram mudanças significativas nos clientes, atribuídas diretamente ao uso de *Mindfulness*, o que corrobora a literatura científica que valida o impacto positivo dessa técnica na prática terapêutica.

Figura 16 - Benefícios – observação de mudanças significativas nos clientes

(44 participantes - Prática pessoal da clínica (42) e Prática clínica (2))



Fonte: elaborada pelos autores.

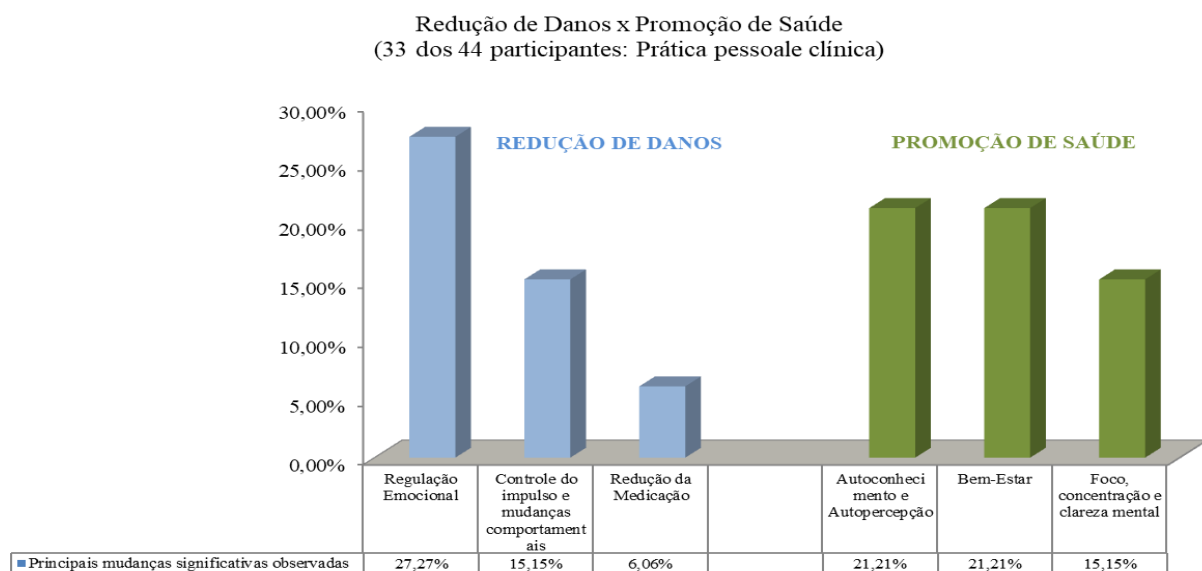
Esse dado se justifica pelos benefícios obtidos na redução de danos e promoção de saúde mental através da utilização do *Mindfulness* como ferramenta terapêutica na clínica. Portanto, a percepção de mudanças significativas nos clientes está alinhada à prática frequente do *Mindfulness* que, segundo Galdino, Araujo e Cantilino (2018), ajuda o cliente a desenvolver maior controle sobre seus pensamentos e emoções, o que, por sua vez, facilita a regulação emocional e o autoconhecimento.

Embora a pesquisa revele que 20,45% dos participantes não observaram mudanças significativas, é importante considerar que o *Mindfulness* é uma técnica que pode exigir tempo para que os benefícios sejam plenamente experimentados, tanto por parte dos clientes quanto pelos terapeutas. Além disso, fatores como a aceitação da técnica pela pessoa, o grau de comprometimento com a prática e as dificuldades pessoais de cada indivíduo podem influenciar os resultados observados. Conforme explicam Martins *et al.* (2017), alguns aspectos negativos da aplicação do *Mindfulness* estão ligados ao comprometimento e à constância por parte do cliente, já que os benefícios da prática só são alcançados quando ela é realizada regularmente.

Outro resultado importante revela que os psicólogos perceberam mudanças significativas em seus clientes, principalmente no grupo semântico da promoção de saúde mental, mais do que no grupo da redução de danos. Esse dado sugere uma ênfase no fortalecimento de aspectos positivos da saúde mental e no desenvolvimento de recursos internos, mais do que apenas na contenção de comportamentos ou sintomas disfuncionais.

As principais mudanças significativas observadas foram relatadas por 33 dos 42 participantes que praticam o *Mindfulness* na vida pessoal e na clínica, como se pode observar no gráfico apresentado na Figura 17.

Figura 17 - Principais mudanças significativas observadas



Fonte: elaborada pelos autores.

No grupo da redução de danos, foram mencionadas categorias como “regulação emocional” (27,27%), “controle do impulso e mudanças comportamentais” (15,15%) e “redução da medicação” (6,06%). Essas mudanças indicam avanços no manejo emocional e comportamental dos clientes, sendo fundamentais para minimizar riscos e sofrimento psíquico. Contudo, é no grupo da promoção de saúde mental que se concentram as principais transformações percebidas: “autoconhecimento e autopercepção” (21,21%), “bem-estar” (21,21%) e “foco, concentração e clareza mental” (15,15%).

Esses dados indicam que, na perspectiva dos psicólogos, os efeitos terapêuticos observados extrapolam a remissão de sintomas e alcançam dimensões mais amplas de saúde mental e qualidade de vida. Isso está em consonância com a concepção de promoção da saúde, que compreende esse processo não apenas como prevenção de doenças, mas como o fortalecimento da autonomia, do bem-estar subjetivo e das relações interpessoais. De acordo com Demarzo (2015), práticas como o *Mindfulness* são um exemplo claro de intervenção que atua nesses níveis mais amplos, promovendo consciência, empoderamento pessoal e social, além de contribuir para a construção de ambientes mais saudáveis por meio do cultivo da atenção plena e da empatia.

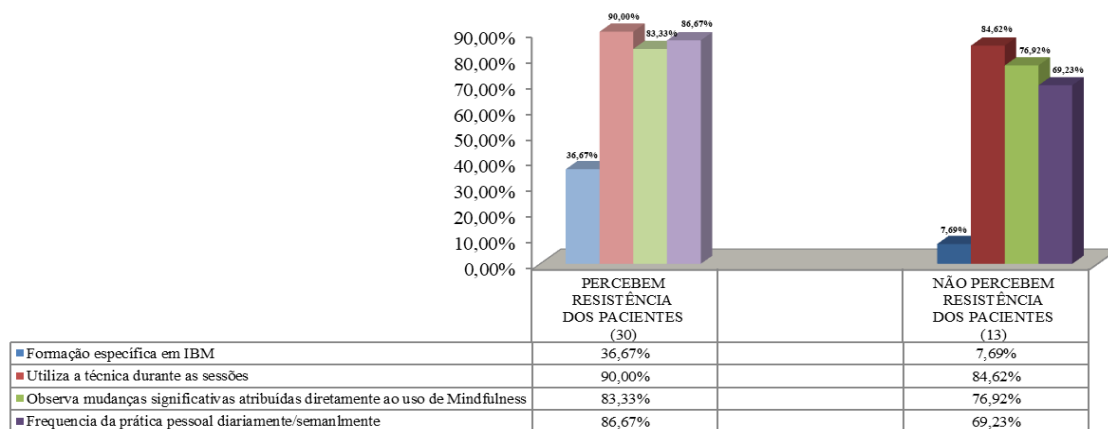
A predominância das respostas no grupo da promoção de saúde mental, conforme identificado na pesquisa, evidencia uma prática ampliada do cuidado em suas múltiplas dimensões: emocional, cognitiva e relacional. Portanto, é uma visão alinhada com modelos de saúde integral que compreendem o bem-estar como um processo ativo de qualidade de vida.

4.5.3 Resistências relatadas na aplicação do *Mindfulness*

A Figura 18 apresenta as respostas de 43 dos 44 participantes, divididos em prática pessoal e clínica (42) e prática clínica (2), sobre a percepção de resistência por parte dos clientes à prática terapêutica do *Mindfulness*.

Figura 18 - Percepção sobre a resistência à prática terapêutica do *Mindfulness*

Formação em IBM X Utiliza a técnica durante as sessões X Observa mudanças significativas X Frequência da prática pessoal
(44 respondentes: prática pessoal e clínica (42) e somente prática c



Fonte: elaborada pelos autores.

Os resultados desta pesquisa apontam para uma complexidade importante no uso clínico do *Mindfulness*, sobretudo no que se refere à percepção de resistência por parte dos clientes. Dos 33 psicólogos que responderam às questões relacionadas à prática pessoal e clínica com *Mindfulness*, 30 afirmaram perceber resistência dos clientes, enquanto 13 não identificaram esse desafio em sua atuação clínica. Apesar disso, entre os profissionais que perceberam resistência, a maioria (83,33%) também notou mudanças significativas atribuídas diretamente ao uso da técnica durante as sessões. Esse dado sugere que a resistência inicial não impede a efetividade da intervenção, indicando que ela pode ser superada no decorrer do processo terapêutico.

A literatura tem contribuído para a compreensão desse fenômeno. Fulton e Siegel (2016) apontam que o *Mindfulness*, enquanto proposta experiencial, pode ser desafiador em um primeiro momento, pois confronta automatismos e defesas psíquicas consolidadas. Além disso, os autores ilustram que a proposta de sustentar a atenção no momento presente, inclusive diante do desconforto, pode entrar em conflito com padrões mentais evitativos, comuns na tentativa de afastar o sofrimento. Isso ajuda a entender a resistência observada, sobretudo nos primeiros contatos com a prática.

Os dados também indicam que essa resistência tende a ser superada, especialmente quando o terapeuta tem experiência pessoal com a prática de *Mindfulness*. Entre os profissionais que relataram resistência nos clientes, 86,67% praticam *Mindfulness* pessoalmente de forma regular (diária ou semanal), 90% utilizam a técnica nas sessões, e todos esses fatores se associam à observação de mudanças significativas e benefícios terapêuticos consistentes. Essa tríade — prática pessoal, aplicação clínica e percepção de mudança — é destacada por Fulton (2016) ao apontar que a qualidade da presença do terapeuta, sustentada por sua prática pessoal, influencia diretamente a eficácia da intervenção.

Esse aspecto, referente à importância da vivência do terapeuta, é enfatizado por Azevedo, Xavier e Menezes (2022). As autoras ressaltam que, para ministrar técnicas de *Mindfulness*, é recomendável uma prática pessoal contínua e supervisão. Nesse contexto, Surry e Kramer (2016) acrescentam que a competência em conduzir intervenções baseadas em atenção plena vai além da formação técnica, englobando a vivência dos princípios da técnica, como aceitação e compaixão. Assim, a prática pessoal contribui para uma escuta clínica mais sensível e intervenções mais ajustadas às necessidades dos clientes.

É interessante notar que os dados apontam para uma dissociação entre formação específica em Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBM) e a superação das resistências relatadas. Apenas 36,67% dos profissionais que percebem resistência têm formação específica em IBM, enquanto entre os que não percebem resistência esse número é ainda menor (7,69%). Isso sugere que a formação formal, por si só, não garante a efetividade da aplicação clínica, especialmente quando desvinculada da prática pessoal contínua. A esse respeito, os achados dialogam com Cardoso e Demarzo (2018), que destacam que a vivência prática de *Mindfulness* por parte do terapeuta favorece o desenvolvimento de habilidades clínicas essenciais, como empatia, escuta qualificada e presença, contribuindo diretamente para a superação das resistências dos clientes e o fortalecimento da aliança terapêutica.

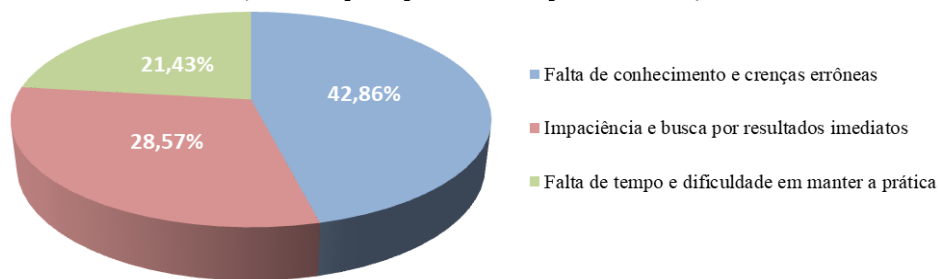
Outro ponto relevante é que os profissionais que não perceberam resistência por parte dos clientes apresentaram, em menor proporção, frequência na prática pessoal (69,23%) e observaram, em menor percentual, mudanças significativas atribuídas à técnica (76,92%). Essa conexão entre a vivência do terapeuta e sua atuação clínica é ressaltada por Fulton, Surry e Kramer (2016), que argumentam que a prática de *Mindfulness* pelo próprio clínico é um treinamento valioso, pois cultiva qualidades como estabilidade atencional e sintonia empática. Segundo os autores, essa capacidade de autorregulação e presença, desenvolvida com a prática contínua, favorece um acolhimento mais autêntico das dificuldades do cliente, sendo fundamental para a condução eficaz das intervenções baseadas em *Mindfulness*.

Assim, os dados obtidos nesta pesquisa dialogam com a literatura ao indicar que a resistência à prática do *Mindfulness* é um fenômeno real, mas superável. A superação dessa resistência parece estar mais fortemente vinculada ao envolvimento experiencial do terapeuta com a prática do que à formação formal em IBM. Esse achado reforça a importância da prática pessoal contínua como um elemento fundamental não apenas para o manejo técnico da intervenção, mas também para o desenvolvimento de uma postura terapêutica coerente com os princípios do *Mindfulness*.

As principais causas identificadas pelos psicólogos como motivadoras de resistência por parte dos clientes foram: “falta de conhecimento e crenças errôneas” (42,86%); “impaciência e busca por resultados imediatos” (28,57%) e “falta de tempo e dificuldade em manter a prática” (21,43%), como demonstrado no gráfico a seguir (Figura 19).

Figura 19 - Principais causas identificadas como motivadoras da resistência

(28 dos 44 participantes: Prática pessoal clínica)



Fonte: elaborada pelos autores.

A investigação das principais causas de resistência relatadas por clientes diante da introdução do *Mindfulness* em contexto clínico revela que os desafios estão fortemente associados à desinformação, expectativas irreais e barreiras cotidianas. A dificuldade mais mencionada pelos psicólogos foi a “falta de conhecimento e crenças errôneas” (42,86%), o que aponta para a importância de uma psicoeducação clara e fundamentada, capaz de desmistificar a prática e contextualizá-la como uma intervenção com base científica. Como salientado por Germer (2009), apesar das origens contemplativas, o *Mindfulness* foi estruturado para ser acessível a diferentes públicos e isento de conotações religiosas quando aplicado clinicamente.

A “impaciência e busca por resultados imediatos” (28,57%) surge como uma resistência significativa, refletindo uma tensão entre os princípios do *Mindfulness*, como a aceitação e a entrega ao momento presente, e a cultura da produtividade e da resolução rápida de problemas. Conforme discutido por Neff e Germer (2019), a prática de *Mindfulness* não visa alcançar um estado mental alterado de forma instantânea, mas sim desenvolver uma nova maneira de se relacionar com a experiência atual, de forma aberta e receptiva. Esse cultivo

gradual da atenção e da aceitação, que envolve encarar o desconforto e permitir que as experiências venham e vão, pode demandar do terapeuta uma atuação que transcenda a simples instrução técnica, promovendo uma reeducação sobre a importância de tolerar frustrações e respeitar o ritmo individual no desenvolvimento da prática.

Já a “falta de tempo e dificuldade em manter a prática” (21,43%) revela uma barreira que precisa ser legitimada e acolhida na clínica. Em vez de propor rotinas estritamente rígidas, cabe ao psicólogo ajudar o cliente a encontrar formas mais flexíveis de integrar o *Mindfulness* em sua vida diária. Pollak (2016), por exemplo, ao discutir o ensino de *Mindfulness* em terapia, sugere que, por um lado, a prática informal pode ser mais facilmente incorporada ao cotidiano por alguns pacientes e, por outro lado, a prática formal pode ser uma estratégia eficaz quando incorporada inicialmente em períodos curtos de 5 a 10 minutos. A autora também ressalta a importância de incentivar os clientes a realizarem o que lhes é viável, reconhecendo seus esforços com autocompaixão, o que torna a prática mais sustentável e menos ameaçadora.

Essas dificuldades reforçam que, para além do domínio técnico, é imprescindível que o psicólogo desenvolva competências relacionais, comunicativas e éticas no manejo das resistências. A abordagem centrada na pessoa, como extensamente desenvolvida por Carl Rogers (2009), oferece fundamentos importantes nesse sentido, ao destacar a escuta empática, a aceitação incondicional e a autenticidade (congruência) como elementos essenciais para a construção de uma aliança terapêutica horizontal, sensível às crenças e ao ritmo singular de cada cliente. Sendo assim, conforme argumentado extensamente no item 4.1 desta discussão, constata-se que o *Mindfulness* é um instrumento de aplicabilidade transversal a diversas linhas teóricas.

Portanto, em vez de serem vistas como entraves, as resistências se apresentam como oportunidades para ampliar a compreensão clínica, fortalecer o vínculo e adaptar a prática de forma mais significativa e humanizada. A escuta ativa, o esclarecimento respeitoso e o acolhimento das dificuldades emergem como caminhos essenciais para o sucesso da introdução do *Mindfulness* no processo psicoterapêutico.

Por essa razão, as atitudes *Mindfulness* desempenham um papel fundamental tanto no cultivo pessoal da prática quanto no processo terapêutico, pois são essenciais para sustentar a prática ao longo do tempo e superar as resistências que surgem no caminho. Como destaca Kabat-Zinn (2017b), a prática de *Mindfulness* não se limita a um conjunto de técnicas, mas envolve a adoção de atitudes específicas, como a aceitação, a paciência e o não julgamento. Essas atitudes são essenciais para o processo de transformação, pois ajudam o indivíduo a se

desvincular das expectativas de resultados imediatos, favorecendo a experiência do momento presente e a aceitação das dificuldades e das emoções que surgem durante a prática.

Vandenberghe e Souza (2006), em seus estudos sobre *Mindfulness*, reforçam que essas atitudes são tão essenciais quanto a própria prática técnica. Os autores argumentam que a aceitação da experiência tal como ela é, sem críticas ou tentativas de mudança, permite que o indivíduo crie um espaço seguro para lidar com as resistências internas e externas. Além disso, a paciência, como atitude *Mindfulness*, possibilita que o terapeuta e o cliente compreendam que o processo terapêutico não ocorre de forma linear e que os resultados são gradativos, respeitando o tempo de cada um.

O não julgamento apresenta-se também como uma atitude central, pois, ao permitir que o cliente observe suas próprias reações sem rotulá-las como boas ou más, facilita a construção de um espaço de autocompaixão. Essa atitude é especialmente útil no contexto terapêutico, no qual os clientes muitas vezes se sentem frustrados ou inseguros com seu progresso. Ao adotarem essa postura, tanto o cliente quanto o terapeuta são capazes de perceber as resistências não como obstáculos, mas como partes do processo de desenvolvimento.

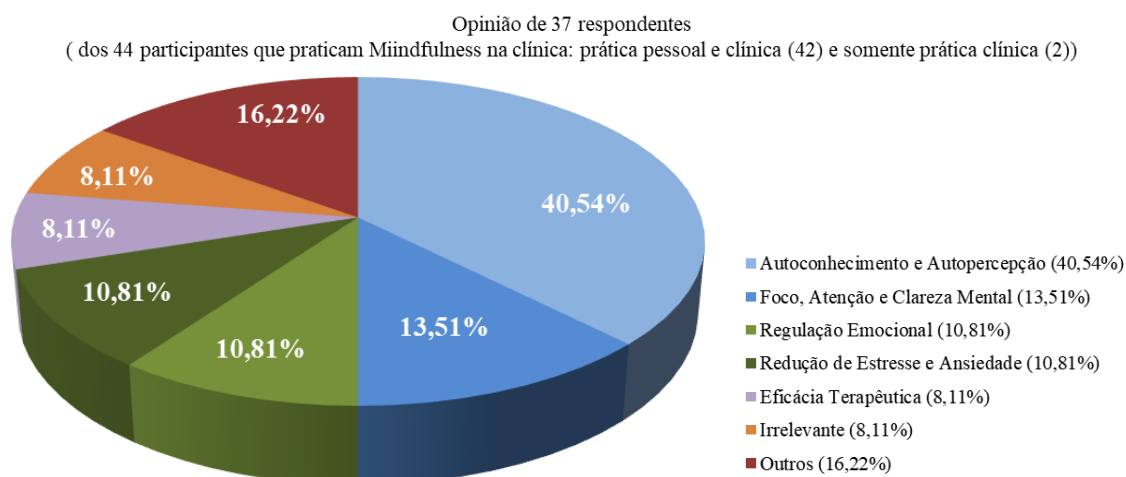
Ademais, a mente de principiante e a confiança constituem atitudes importantes que contribuem para a redução de barreiras. A mente de principiante, como sugere Kabat-Zinn (2017b), implica disposição para ver as coisas como se fosse a primeira vez, sem os filtros e crenças, hábitos e expectativas que costumam distorcer a percepção do momento presente. Já a confiança desenvolvida no processo, que é cultivada ao longo do tempo, apoia o praticante a se reconectar com sua autoridade interior, ajudando a mitigar a ansiedade em relação ao futuro e promovendo um envolvimento mais profundo com a prática (Kabat-Zinn, 2017b).

Assim, a adoção dessas atitudes de *Mindfulness* não só facilita o processo de transformação e autocompreensão do cliente, mas também contribui para o manejo das resistências que surgem durante o processo terapêutico. A incorporação dessas atitudes por parte dos profissionais de saúde mental é, portanto, um requisito fundamental para a eficácia do *Mindfulness* como abordagem terapêutica.

4.6 Percepção dos psicólogos sobre *Mindfulness*

O gráfico apresentado na Figura 20 evidencia a opinião de 37 psicólogos, dos 44 participantes que utilizam o *Mindfulness* no exercício da profissão, sobre a importância terapêutica da prática no contexto clínico.

Figura 20 - Opinião sobre a importância terapêutica do *Mindfulness* no contexto da clínica



Fonte: elaborada pelos autores.

A análise dos relatos dos psicólogos revela uma tendência em associar a importância terapêutica do *Mindfulness* à promoção de saúde mental (54,05%), com destaque para o desenvolvimento do “autoconhecimento e da autopercepção” (40,54%). Essa perspectiva se fundamenta na compreensão de que o *Mindfulness*, ao cultivar a atenção plena à experiência presente, possibilita que os indivíduos observem seus padrões de pensamento, emoções e sensações corporais, o que contribui para uma maior compreensão de si mesmos (Germer, 2009; Kabat-Zinn, 2003).

Nesse contexto, a prática de *Mindfulness* pode ser entendida como um processo de autocompreensão, no qual o indivíduo entra em contato com sua experiência interna de forma mais direta e autêntica (Siegel, 2010), facilitando a identificação de necessidades, valores e recursos internos (Appel-Silva, Wendt e Argimon, 2010). A capacidade de direcionar o foco atencional para o momento presente, sem julgamentos ou reações automáticas, permite que os clientes se tornem mais conscientes de suas vivências, o que pode ser um primeiro passo para a mudança terapêutica.

Além do “autoconhecimento e da autopercepção”, a promoção da saúde por meio do *Mindfulness* também se manifesta no aprimoramento do “foco, da atenção e da clareza mental” (13,51%). A prática regular de *Mindfulness* tem sido associada a melhorias nas funções executivas, como a capacidade de manter a atenção, inibir distrações e alternar entre tarefas (Lemos *et al.*, 2025). Essa capacidade de focar a atenção e observar os eventos mentais com maior clareza pode ser particularmente útil para clientes que lidam com ruminações, preocupações excessivas ou dificuldades de concentração.

Embora a promoção de saúde mental seja a principal área de importância terapêutica atribuída ao *Mindfulness*, 21,62% dos psicólogos reconhecem seu papel na redução de danos, especialmente na “regulação emocional” (10,81%) e na “redução de estresse e ansiedade” (10,81%).

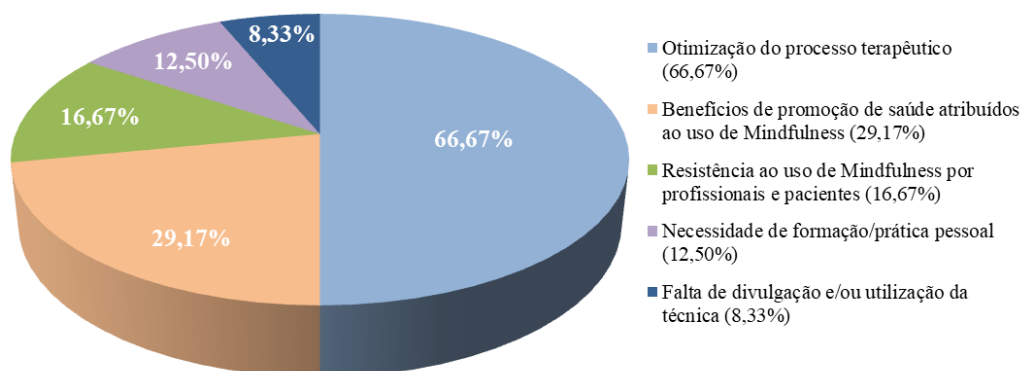
A regulação emocional é vista como um processo fundamental para o bem-estar psicológico, e o *Mindfulness* pode auxiliar nesse processo ao desenvolver a capacidade de observar as emoções sem julgamento e de responder a elas de forma mais adaptativa (Peixoto e Gondim, 2020). Ao se tornar mais consciente das emoções e de seus gatilhos, os indivíduos podem aprender a modular suas respostas e a evitar comportamentos impulsivos ou destrutivos.

Adicionalmente, o *Mindfulness* tem se mostrado eficaz na “redução do estresse e da ansiedade”, tanto em populações clínicas quanto não clínicas (Hofmann *et al.*, 2010). A prática regular de *Mindfulness* pode levar a alterações na atividade cerebral e na resposta imunológica e fisiológica à ansiedade, contribuindo para um estado de maior calma e equilíbrio (Davidson *et al.*, 2003).

A Figura 21 traz o gráfico das reflexões finais sobre a utilização da técnica na psicologia de 24 psicólogos, dos 59 respondentes que informaram praticar o *Mindfulness* na vida pessoal e/ou clínica.

Figura 21 - Reflexões sobre a utilização de *Mindfulness* na psicologia

Percepções subjetivas de 24 respondentes
(dos 59 participantes que praticam o *Mindfulness*)



Fonte: elaborada pelos autores.

A análise das reflexões finais dos psicólogos que praticam *Mindfulness* revela diversas perspectivas sobre a importância terapêutica dessa prática. A percepção mais frequente (66,67%) refere-se à “otimização do processo terapêutico”, com os profissionais reconhecendo que o *Mindfulness* cria condições mais favoráveis para o desenvolvimento do processo terapêutico. Essa visão é ilustrada pela fala de um respondente que manifestou que

“O *Mindfulness* é essencial, tanto para o profissional quanto para o paciente. O psicólogo que pratica se torna mais atento às próprias reações e mais coerente em sua atuação. Para o paciente, os benefícios incluem maior presença, percepção corporal e regulação emocional, facilitando o processo terapêutico” (respondente número 77).

Essa percepção de “otimização do processo terapêutico”, possivelmente, está relacionada com a capacidade do *Mindfulness* de aprimorar a relação entre o psicólogo e seu cliente, conforme apontado por Germer (2016). Ademais, a prática pessoal do *Mindfulness* pode auxiliar o terapeuta a desenvolver uma compreensão mais profunda dos processos internos do cliente, o que pode enriquecer a formulação de caso e a escolha de intervenções (Vandenberghe e Valadão, 2013).

Outra importância terapêutica atribuída ao *Mindfulness* pelos respondentes são os “benefícios da promoção de saúde mental pela prática de *Mindfulness*” (29,17%), cuja percepção de um respondente é de que: “desenvolve o paciente a ter maior autonomia em seu autocuidado” (respondente número 8). Essa visão está alinhada à crescente valorização do *Mindfulness* como ferramenta para promover a autorregulação, o bem-estar e a qualidade de vida (Azevedo, Dutra-Thomé e Menezes, 2024; Kabat-Zinn, 2003) e à compreensão de que a atenção plena pode contribuir para a adoção de hábitos mais saudáveis e para a prevenção de doenças crônicas (Greeson e Chin, 2018).

Apesar dos benefícios reconhecidos, o estudo aponta a presença de “resistência ao uso de *Mindfulness* por parte de alguns psicólogos e clientes” (16,67%), a “necessidade de formação/prática pessoal” (12,50%) e a “falta de divulgação e/ou utilização da técnica” (8,33%), como revelam alguns participantes em suas reflexões: “alguns profissionais demonstram mais resistências do que os pacientes, por falta de conhecimento” (respondente número 64); “antes de levar o *Mindfulness* para o cliente, temos que desenvolver na nossa vida. Praticar tanto a formal como as práticas informais. Ter um acompanhamento sobre a evolução e aprofundamento da prática com pessoas com mais conhecimento e tempo de prática que você” (respondente número 24) e “esse conhecimento deveria ser mais divulgado dentro da formação acadêmica” (respondente número 80).

Azevedo, Dutra-Thomé e Menezes (2024) corroboram o exposto acima ao apontarem que essa resistência pode estar relacionada à falta de conhecimento sobre a técnica, o que sugere a necessidade de maior divulgação e formação na área. A esse respeito, a formação em *Mindfulness* deve ir além do conhecimento teórico, incluindo a experiência prática e a supervisão adequada, a fim de garantir a competência dos profissionais que desejam utilizar essa abordagem (Iani *et al.*, 2017).

Ainda com base no estudo de Azevedo, Dutra-Thomé e Menezes (2024), os autores apontam a existência de diferentes percepções dos profissionais sobre o que é *Mindfulness*, que o descrevem como “conceito” (palavras mais citadas: momento e presente), “técnicas” (meditação e relaxamento), “efeitos” (controle e concentração), em vez de uma compreensão mais ampla como “abordagem” ou “método”. Desta forma, depreende-se que este seja um dos motivos que contribuem para a resistência dos profissionais.

Por último, foi solicitada a definição de *Mindfulness* em uma palavra aos 59 respondentes que informaram praticar o *Mindfulness* na vida pessoal e/ou clínica, porém apenas 24 psicólogos se dispuseram a responder, conforme ilustrado em forma de nuvem de palavras, na Figura 22.

Figura 22 - Nuvem de palavras



Fonte: elaborada pelos autores.

A centralidade da palavra “presença” como elemento definidor de *Mindfulness* é notável. Embora alinhada com as nuances teóricas de Didonna (2016) sobre a atenção à experiência do momento, aparentemente se distancia da tradução mais comum e formalmente utilizada para *Mindfulness*: “atenção plena” (Kabat-Zinn, 2020). Embora a definição teórica

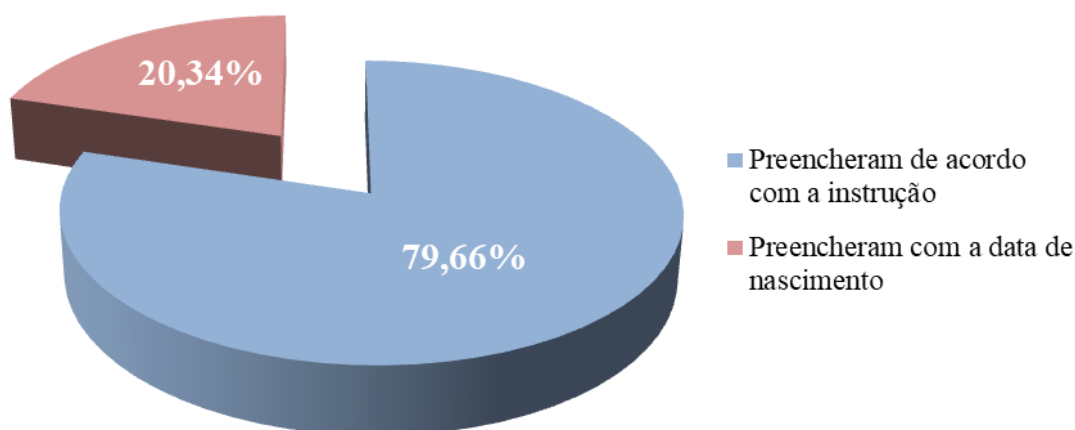
de Kabat-Zinn seja fundamental como ponto de partida, a ressonância do termo "presença" entre os praticantes sugere que essa palavra pode carregar uma carga semântica mais intuitiva para descrever a essência da prática em nível experiencial.

Essa divergência semântica apontada pela pesquisa revela uma faceta da compreensão experiencial do *Mindfulness*. Compreende-se que, talvez, essa escolha vocabular capture de forma mais direta o engajamento completo com o "aqui e agora", que transcende a mera focalização da atenção. Essa perspectiva abre um diálogo sobre como a experiência prática do *Mindfulness* pode, por vezes, encontrar expressões que complementam ou até mesmo matizam as definições teóricas estabelecidas.

Por fim, é interessante notar no gráfico da Figura 23 que, entre os 59 participantes que informaram utilizar o *Mindfulness*, 12 indicaram a data do seu aniversário em vez de seguir a instrução de preencher a data referente ao dia em que responderam à pesquisa.

Figura 23 - Preenchimento da data do “Aceite” da pesquisa

(59 respondentes que utilizam o *Mindfulness*)



Fonte: elaborada pelos autores.

Esse dado, ainda que pontual, permite refletir sobre o modo como os profissionais têm lidado com as escolhas automáticas diante das demandas cotidianas. Essa constatação remete ao que Byung-Chul Han (2017 *apud* Barreto, 2019) descreve como a “sociedade do desempenho”: um modo de vida marcado pela aceleração, pelo excesso de estímulos e pela fragmentação da atenção. Nesse cenário, o sujeito contemporâneo encontra-se frequentemente envolto em múltiplas demandas e expectativas, sendo levado a agir de maneira rápida e eficiente, muitas vezes sem espaço para a reflexão ou para a vivência plena das experiências.

Tal percepção dialoga diretamente com a reflexão de Bondía (2002), em que a experiência se torna cada vez mais rara na sociedade contemporânea, em razão de fatores como: excesso de informação, aceleração do tempo e atuação constante pautada pelo fazer.

Para o autor, a experiência, entendida como aquilo que acontece e transforma o indivíduo, exige tempo, silêncio, escuta e disponibilidade, elementos cada vez mais escassos em um contexto de produtividade e controle.

Compreende-se que, à medida que o indivíduo é capturado pela incessante sucessão de afazeres - produto da submissão ao tempo linear e acelerado - a psicoterapia, auxiliada pelo *Mindfulness*, pode se configurar como um espaço seguro, no qual seja oferecido o tempo necessário para cultivar a atenção: não apenas ver, mas enxergar; não apenas ouvir, mas escutar; não apenas falar, mas expressar. Um lugar onde o tempo pode ser desvinculado do compasso rígido do relógio, favorecendo o cultivo da arte do encontro: saber calar para escutar; saber escutar para suspender o julgamento; saber sustentar o silêncio para poder escutá-lo. Um ambiente em que o tempo não corre apressado, mas possibilita resguardar a lentidão e exercitar a paciência – tempo e espaço para ser.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo teve como propósito central compreender de que forma o conhecimento sobre o *Mindfulness* tem sido utilizado por psicólogos no Brasil e em que medida essa prática pode contribuir para a atuação clínica. Para tanto, os objetivos específicos foram delineados para: (I) identificar o conhecimento dos psicólogos sobre o *Mindfulness* e seus benefícios; (II) compreender como o aplicam, seja na vida pessoal, na clínica ou em ambas; (III) apurar as formas de aplicação nas esferas pessoal e clínica; e (IV) averiguar a formação dos profissionais que utilizam a técnica, além de verificar em que se baseiam as práticas daqueles sem formação específica.

Empregou-se o método exploratório, com pesquisa de campo mista, combinando abordagens quantitativas e qualitativas. O instrumento principal foi um questionário estruturado com 38 perguntas, disponibilizado na plataforma Google Forms para psicólogos de todo o território nacional. Os dados quantitativos, oriundos das perguntas fechadas, foram analisados por meio de estatísticas descritivas, cuja função é auxiliar a descrição do fenômeno observado. Enquanto os dados qualitativos, das perguntas abertas, foram examinados via análise de conteúdo categorial, um procedimento que permite a identificação e categorização de temas centrais nas respostas dos participantes. Essa metodologia permitiu uma compreensão profunda da realidade dos profissionais, ao mesmo tempo em que forneceu um panorama claro da disseminação e aplicação do *Mindfulness* na prática psicológica brasileira.

Em relação aos resultados, o estudo evidenciou que a problemática inicial foi respondida de forma abrangente. Constatou-se que a maioria dos psicólogos investigados conhece o *Mindfulness*. A forma de aplicação da técnica ocorre principalmente em casos pontuais e com foco na redução da ansiedade e do estresse. No entanto, a percepção de sua eficácia está fortemente ligada a aspectos de promoção da saúde, como o desenvolvimento do autoconhecimento, do foco e da clareza mental. A pesquisa também revelou uma lacuna significativa na formação dos profissionais: a maioria dos psicólogos que utiliza o *Mindfulness* na clínica não possui uma formação especializada em Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (IBM) e fundamenta sua prática em conhecimentos adquiridos de forma autodidata, principalmente por meio de livros e artigos. Por fim, as principais barreiras para a prática foram identificadas a falta de conhecimento dos pacientes, a busca por resultados imediatos e a dificuldade em manter a prática regular.

Do ponto de vista dos pesquisadores, o trabalho confirmou a relevância crescente do *Mindfulness* como uma ferramenta promissora para a clínica psicológica no Brasil. Sobre

como o conhecimento de *Mindfulness* está sendo utilizado pelo psicólogo no Brasil e como pode contribuir para a prática terapêutica, depreendeu-se que a prática está se difundindo e sendo praticada, mas sua aplicação e percepção de eficácia se manifestam em duas frentes distintas, porém complementares. Enquanto o uso se concentra na remissão de sintomas e na redução de danos, a importância atribuída pelos profissionais se volta para os benefícios mais amplos da promoção de saúde mental, como autoconhecimento, clareza e bem-estar. Essa dualidade sugere que o *Mindfulness* é a porta de entrada para uma mudança de concepção no cuidado em saúde, que ultrapassa o alívio imediato e se direciona para a uma vivência mais consciente e equilibrada.

A pesquisa não conseguiu mensurar o impacto da falta de formação específica na qualidade dos atendimentos, mas aponta, indiretamente, que a prática pessoal e contínua do profissional pode ser um fator compensatório, dada a sua correlação com a superação da resistência dos pacientes. A centralidade da palavra "presença" na definição da prática pelos participantes, somada à constatação de que alguns preencheram a data de nascimento no lugar da data da pesquisa, reforça a visão de que a pressa e a desatenção da sociedade contemporânea são desafios a serem abordados.

Para o futuro, este estudo abre caminhos para novas investigações. Seria relevante, por exemplo, realizar uma pesquisa qualitativa mais aprofundada com psicólogos que possuem e os que não possuem formação em *Mindfulness*, a fim de explorar as diferenças em suas abordagens e os resultados clínicos observados. Outra linha de pesquisa promissora seria o desenvolvimento de estudos longitudinais que acompanhem o progresso de clientes submetidos à técnica, tanto com terapeutas formalmente treinados quanto com aqueles que não o são, para avaliar a eficácia e a segurança da prática em longo prazo.

Adicionalmente, faz-se necessária a elaboração de diretrizes e manuais que orientem a formação e a aplicação ética do *Mindfulness* no contexto brasileiro, visando qualificar e garantir a segurança dos profissionais e de seus clientes. Tais iniciativas são fundamentais para a consolidação do *Mindfulness* como um recurso qualificado na prática da psicologia.

REFERÊNCIAS

- APPEL-SILVA, M.; WENDT, G. W.; ARGIMON, I. I. L. A teoria da autodeterminação e as influências socioculturais sobre a identidade. **Psicol. rev.**, Belo Horizonte, MG, v. 16, n. 2, p. 351-369, ago. 2010. Disponível em: https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-11682010000200008. Acesso em: 1º maio 2025.
- AZEVEDO, M. L.; DUTRA-THOMÉ, L.; MENEZES, C. B. Entendimento de Psicólogos Brasileiros Sobre Mindfulness. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s.l.], v. 44, p. 1-15, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003260183>. Acesso em: 1º maio 2025.
- AZEVEDO, M. L.; XAVIER, M. C.; MENEZES, C. B. Conhecimento, Recomendação e Uso de Mindfulness por Psicólogos Clínicos Brasileiros. **Psicologia: Ciência e Profissão**, [s.l.], v. 42, e237527, p. 1-18, 2022. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1982-3703003237527>. Acesso em: 28 mar. 2024.
- BARRETO, C. L. B. T. O Tempo da Existência Humana e a Esperança: Ressonâncias sobre a Clínica Contemporânea. In: FEIJOO, A. M. L. C.; LESSA, M. B. M. F. (Orgs.) **Daseinsanálise hoje**. Rio de Janeiro: IFEN, 2019. p. 113-129.
- BECK, J. S. Integração de mindfulness na terapia cognitivo – comportamental. In: BECK, J. S. **Terapia Cognitivo-Comportamental: teoria e prática**. Tradução: ROSA, S. M. M. 3. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2022, cap. 16, p. 270-278.
- BODONI, L. B.; CORTELLAZZI, L. K.; PEDORARI, V. G. A.; SANTOS, L. R. A. C. Aplicações Baseadas em Mindfulness no Brasil: uma revisão de escopo. In: **Congresso de Iniciação Científica da UNICAMP**, 32. [s.l.], 2024. Disponível em: <https://prp.unicamp.br/inscricao-congresso/resumos/2024P23390A3989805334.pdf>. Acesso em: 30 abr. 2025.
- BONDÍA, L. J. Notas sobre a experiência e o saber de experiência. **Revista Brasileira de Educação**, Rio de Janeiro, n. 19, p. 20-28, jan./fev./mar./abr. 2002. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbedu/a/Ycc5QDzZKcYVspCNspZVDxC/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 15 maio 2025.
- CARDOSO, B. L. A.; DEMARZO, M. Contribuições da Prática de mindfulness para o desenvolvimento de habilidades terapêuticas. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, [S. l.], v. 20, n. 4, p. 81–92, 2018. Disponível em: <https://rbtcc.com.br/RBTCC/article/view/1112/616>. Acesso em: 21 abr. 2024.
- CARDOSO, M. R. G.; OLIVEIRA, G. S. de; GHELLI, K. G. M. Análise de Conteúdo: Uma Metodologia de Pesquisa Qualitativa. **Cadernos FUCAMP**, Monte Carmelo, MG, v. 20, n. 43, p. 98-111, 2021. Disponível em: <https://revistas.fucamp.edu.br/index.php/cadernos/article/view/2347> Acesso em: 5 out. 2024.

CARPENA, M. X.; MENEZES, C. B. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, DF, v. 34, e3441, 2018. DOI <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ptp/a/VwGgLVHZckm76BRMKkwDgpq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 21 abr. 2024.

CEBOLLA I MARTÍ, A.; DEMARZO, M. O que é Mindfulness? In: CEBOLLA I MARTÍ, A.; GARCÍA-CAMPAYO, J.; DEMARZO, M. (Orgs.). **Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade**. Tradução: Denise Sanematsu Kato. 2. ed. São Paulo: Palas Athena, 2019. cap. 1, p. 19-36.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA (CFP). **Resolução CFP nº 010/2005. Código de Ética Profissional do Psicólogo**, XIII Plenário. Brasília, DF: CFP, 2012. Disponível em: <https://site.cfp.org.br/wp-content/uploads/2012/07/codigo-de-etica-psicologia.pdf>. Acesso em: 10 maio 2024.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (CNS). **Resolução CNS nº 510/2016. Dispõe sobre a pesquisa em Ciências Humanas e Sociais**. Brasil: Ministério da Saúde, Brasília, DF, 2016. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2016/resolucao-no-510.pdf/view>. Acesso em: 23 ago. 2024.

CONSELHO NACIONAL DE SAÚDE (CNS). **CNS promoverá live sobre a saúde mental dos trabalhadores e trabalhadoras no Brasil**, 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/conselho-nacional-de-saude/pt-br/assuntos/noticias/2023/abril/cns-promovera-live-sobre-a-saude-mental-dos-trabalhadores-e-trabalhadoras-no-brasil>. Acesso em: 25 abr. 2024.

DAVIDSON, R. J.; KABAT-ZINN, J.; SCHUMACHER, J.; ROSENKRANZ, M.; MULLER, D.; SANTORELLI, S. F.; URBANOWSKI, F.; HARRINGTON, A.; BONUS, K.; SHERIDAN, J. F. Alterations in Brain and Immune Function Produced by Mindfulness Meditation. **Psychosomatic Medicine**, [s.l.], v. 65, n. 4, p. 564-570, 2003. Disponível em: https://greatergood.berkeley.edu/images/uploads/Davidson-Mindfulness_on_Brain_and_Immune_Functionpdf.pdf. Acesso em: 24 abr. 2025.

DEMARZO, M. M. P. Mindfulness e Promoção da Saúde. **Revista Saúde na Comunidade**, Ribeirão Preto, SP, v. 2, n. 3, mar. 2015. Disponível em: <https://saudenacomunidade.wordpress.com/2015/03/03/resc2015-e82/>. Acesso em: 25 abr. 2024.

DEMARZO, M.; GARCÍA-CAMPAYO, J. **Manual prático: Mindfulness – curiosidade e aceitação**. Tradução: Denise Senematsu Kato. 4. ed. São Paulo: Palas Athena, 2022.

DEMARZO, M.; GARCÍA-CAMPAYO, J. Mindfulness pode ser utilizado no sistema de saúde? In: CEBOLLA I MARTÍ, A.; GARCÍA-CAMPAYO, J.; DEMARZO, M. (Orgs.). **Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade**. Tradução: Denise Sanematsu Kato. 2. ed. São Paulo: Palas Athena, 2019. cap. 5, p. 89-110.

DIDONNA, F. **Manual clínico de mindfulness**. Tradução: Mônica Castell. Bilbao: Desclée de Brouwer, 2016.

FELDMAN, R. S. **Introdução à Psicologia**. Tradução: Daniel Bueno, Sandra Maria Mallmann da Rosa. 10. ed. Porto Alegre, RS: AMGH, 2015. cap. 1, p. 5-13.

FULTON, P. R. Mindfulness como treinamento clínico. In: GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. (Orgs.). **Mindfulness e psicoterapia**. Tradução: Maria Cristina Gularte Monteiro. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016. cap. 3, p. 60-77.

FULTON, P. R.; SIEGEL, R. D. Psicologia budista e psicologia oriental: buscando pontos em comum. In: GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. (Orgs.). **Mindfulness e psicoterapia**. Tradução: Maria Cristina Gularte Monteiro. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016. cap. 2, p. 37-58.

GALDINO, C. B. T.; ARAUJO, C. F. de; CANTILINO, A. Treinamento de Mindfulness aplicado em psicoterapeutas: uma revisão narrativa. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**. Rio de Janeiro, v. 14, n. 1, p. 65-72, 2018. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872018000100009&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 1º maio 2025.

GERMER, C. K. **The mindful path to self-compassion: freeing yourself from destructive thoughts and emotions**. New York: The Guilford Publications, maio 2009.

GERMER, C. K. Mindfulness: o que é? Qual é a sua importância? In: GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. **Mindfulness e Psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016, cap. 1, p. 2-36.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2002.

GREESON, J. M.; CHIN, G. R. Atenção plena e doença física: uma revisão concisa. **Curr Opin Psychol**, [s.l.], v. 28, p. 204-210. 2018. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30785067/>. Acesso em: 5 maio 2025.

HANSON, R.; MENDIUS, R. Fundamentos da atenção plena. In: HANSON, R.; MENDIUS, R. **O cérebro de Buda: Neurociência Prática para a felicidade**. São Paulo: Alaúde, 2012. cap. 11, p. 138-147.

HOFMANN S. G., SAWYER A. T., WITT A. A., OH, D. The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. **J Consult Clin Psychol**, [s.l.], v. 78, n. 2, p. 169-83, abr. 2010. Doi: 10.1037/a0018555. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/20350028/>. Acesso em: 25 abr. 2025.

IANI, L.; LAURIOLA, M.; CAFARO, V.; DIDONNA, F. Dimensões da Atenção Plena e suas Relações com o Bem-Estar Psicológico e o Neuroticismo. **Springer Nature Link: Mindfulness**, v. 8, p. 664–676, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0645-2> Acesso em: 5 maio 2025.

KABAT-ZINN, J. **Aonde quer que você vá, é você que está lá: Um guia prático para cultivar a atenção plena na vida diária**. Tradução: Alves Calado. Rio de Janeiro: Sextante, 2020.

KABAT-ZINN, J. **Atenção plena para iniciantes: Usando a prática de Mindfulness para desenvolver o foco no momento presente, acalmar a mente e transformar sua qualidade de vida**. Tradução: Ivo Korytowski. Rio de Janeiro: Sextante, 2017(a).

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology. Science and Practice*, [s.l.], v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003. Disponível em: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1093/clipsy.bpg016> Acesso em: 23 abr. 2025.

KABAT-ZINN, J. **Viver a catástrofe total**: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença. Tradução de Márcia Epstein. ed. revisada e atual. São Paulo: Palas Athena, 2017(b).

LAZAR, S. W. A neurobiologia de Mindfulness. In: GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. **Mindfulness e Psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016. cap. 15, p. 290-303.

LEMO, I. S.; SOUZA JUNIOR, G. M.; ARAÚJO, G. L. L.; MOREIRA, J. M.; BRY, I. Efeitos de intervenções de mindfulness nas funções executivas em adultos: uma revisão sistemática. **Ciências Psicológicas**, Montevideo, v. 19, n. 1, e3748, 2025. Disponível em: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1688-42212025000101202&lng=en&nrm=iso. Acesso em: 5 maio 2025.

MARODIN, K. C., SIPPERT-LANZANOVA, L.; ROSSI, T. V. Benefícios do Mindfulness para a aprendizagem: uma revisão bibliográfica. **Revista Eletrônica Científica da UERGS**, Porto Alegre, RS, v. 6, n. 3, p. 216–223, 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.21674/2448-0479.63.216-223> Acesso em: 5 maio 2025.

MARTINS, S. P. P. M.; SEIXAS, P. T.; MENESES, D. R.; SANTANA E SILVA, E. B.; PINTO, P. S. P. MINDFULNESS: Um estudo sobre a percepção dos terapeutas cognitivos no público soteropolitano. **SEPA - Seminário Estudantil de Produção Acadêmica**, UNIFACS, 16. [s.l.], 2017. Disponível em: <https://revistas.unifacs.br/index.php/sepa/article/view/5010>. Acesso em: 4 abr. 2024.

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D.; BIZARRO, L. Meditação, bem-estar e a ciência psicológica: revisão de estudos empíricos. **Interação em Psicologia**, Curitiba, v. 15, n. 2, p. 239-248, dez. 2011. Disponível em: <https://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/20249>. Acesso em: 28 mar. 2024.

MINAYO, M. C. S. Ciência, Técnica e Arte: o desafio da pesquisa social In: MINAYO, M. C. S. (org.); GOMES, S. F. D. R. **Pesquisa Social**: teoria, método e criatividade. 18 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2001. cap. 1, p. 09-31. Disponível em: https://www.faed.udesc.br/arquivos/id_submenu/1428/minayo__2001.pdf. Acesso em: 23 ago. 2024.

MINAYO, M. C. S. Ciência, Técnica e Arte: o desafio da pesquisa social In: MINAYO, M. C. S. (org.); GOMES, S. F. D. R. **Pesquisa Social**: teoria, método e criatividade. 26 ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007. cap. 1, p. 9-31. Disponível em: https://cursosextensao.usp.br/pluginfile.php/300166/mod_resource/content/1/MC2019%20Minayo%20Pesquisa%20Social%20.pdf. Acesso em: 23 ago. 2024.

MINDFULNESS BRASIL. Formação Profissional de Instrutores de Mindfulness (Método MBHP). **Mindfulness Brasil**, 2024. Disponível em: <https://loja.mindfulnessbrasil.com/formacao-profissional/matricula-formacao-profissional-de-instrutores-de-mindfulness-metodo-mbhp-14-meses-turma-julho-24>. Acesso em: 25 abr. 2024.

NEFF, K.; GERMER, C. **Manual de mindfulness e autocompaixão**: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa. Porto Alegre, RS: Artmed, 2019.

OLENDZKI, A. As raízes de mindfulness. In: GERMER, C. K; SIEGEL, R. D; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016, cap. 14, p. 268-289.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS). **Transtornos Mentales**, 2022. Disponível em: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>. Acesso em: 25 abr. 2024.

PEDULLA, T. Depressão: encontrar um caminho de entrada. In: GERMER, C.K; SIEGEL, R.D; FULTON, P.R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016, cap. 8, p. 152-170.

PEIXOTO, L. S. A.; GONDIM, S. M. G. Mindfulness e regulação emocional: uma revisão sistemática de literatura. SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**, Ribeirão Preto, SP, v. 16, n. 3, p. 88-104, set. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300011&lng=pt&nrm=iso. Acesso: 5 maio 2025.

PINHO, P. H.; CARNEVALLI, L. M.; SANTOS, R. O.; LACERDA, L. C. S. Mindfulness no contexto dos transtornos mentais: uma revisão integrativa. SMAD, **Rev. Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**, Ribeirão Preto, SP, v. 16, n. 3, p. 105-117, jul./set. 2020. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1806-69762020000300012&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 5 maio 2025.

POLLAK, S. M. Ensinar mindfulness em terapia. In: GERMER, C. K; SIEGEL, R. D; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016, cap. 7, p. 136-151.

RAMOS, T. P. T. O que é mindfulness? In: SANTOS, P. L.; GOUVEIA, P. J.; OLIVEIRA, S. M. (Orgs.). **Terapias comportamentais de terceira geração**: guia para profissionais. Novo Hamburgo: Sinopsys, 2015, cap. 2, p. 59-80.

RODRIGUES, C. F. S.; LIMA, F. J. C.; BARBOSA, F. T. Importância do uso adequado da estatística básica nas pesquisas clínicas. **Revista Brasileira de Anestesiologia**, [S. l.], v. 67, n. 6, p. 619-625, nov.-dez. 2017. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rba/a/N5PgBCrzhDkfRbX8QXsctHx/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 19 out. 2024.

ROGERS, C. R. **Tornar-se pessoa**. Tradução: Manuel José do Carmo Ferreira e Alvamar Lamparelli. 6. ed. São Paulo: WMF Martins Fontes, 2009.

SEGAL, Z. V.; WILLIAMS, J. M. G.; TEASDALE, J. D. **Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression**. 2. ed. Nova York: Guilford Press, 2018.

SHAPIRO, S. L.; SCHWARTZ, G. E.; BONNER, G. Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Medical and Premedical Students. **J Behav Med**, 21, 581–599, 1998. Disponível em: <https://doi.org/10.1023/A:1018700829825>. Acesso em: 5 maio 2025.

SIEGEL, D. J. **Mindsight**: The new science of personal transformation. New York: Bantam Books, 2010.

SIEGEL, P.; BARROS, N. F. Manual Prático. Mindfulness. Curiosidad y aceptación **Revista Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 22, n. 4, p. 1381-1382, abr. 2017. DOI: 10.1590/1413-81232017224.20422015. DOI 10.1590/1413-81232017224.20422015. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/VwGjN3wTSf8VxnMVyPjP6nN/>. Acesso em: 11 abr. 2024

SOUSA, J. R.; DOS SANTOS, S. C. M. Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: modo de pensar e de fazer. **Pesquisa e Debate em Educação**, Juiz de Fora, MG: UFJF, v. 10, n. 2, p. 1396-1416, jul.-dez. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.34019/2237-9444.2020.v10.31559>. Acesso em: 5 out. 2024.

SURRY, J.; KRAMER, G. Mindfulness relacional. In: GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. R. (Orgs.). **Mindfulness e psicoterapia**. Tradução: Maria Cristina Gulate Monteiro. 2. ed. Porto Alegre, RS: Artmed, 2016. cap. 5, p. 97-114.

VANDENBERGHE, L.; ASSUNÇÃO, A. B. Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. **Revista Contextos Clínicos**, [s.l.], v. 2, n. 2, p. 124-135, jul./dez. 2009. DOI 10.4013/ctc.2009.22.07. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/cclin/v2n2/v2n2a07.pdf>. Acesso em: 11 abr. 2024

VANDENBERGHE, L.; SOUSA, A. C. A. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Rev. Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 35-44, jun. 2006. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 5 maio 2025.

VANDENBERGHE, L.; VALADÃO, V. C. Aceitação, validação e mindfulness na psicoterapia cognitivo-comportamental contemporânea. **Rev. Brasileira de Terapias Cognitivas**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, p. 126-135, dez. 2013. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000200008&lng=pt&nrm=iso. Acesso em: 5 maio 2025.

XU, M.; PURDON, C.; SELI, P.; SMILEK, D. Mindfulness and mind wandering: The protective effects of brief meditation in anxious individuals. **Conscious Cogn.** n. 51, 157-165, 2017. DOI: 10.1016/j.concog.2017.03.009. Epub 2017 Apr 2. PMID: 28376373. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28376373/>. Acesso em: 5 maio 2025.

APÊNDICE A - ROTEIRO DE PERGUNTAS ENTREVISTA ESTRUTURADA

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Preenchimento do e-mail do respondente. (Resposta obrigatória)

Você confirma que é psicólogo(a) com registro ativo no Conselho Regional de Psicologia (CRP) e aceita os termos acima para participar da pesquisa? (Resposta obrigatória)

☐ Sim

☐ Não _____ Desabilita o questionário, encaminha para “Enviar” e finaliza a pesquisa.

DADOS PARA ACEITE (Respostas obrigatórias)

Registre abaixo seu nome e data, como forma de concordância e condição para o prosseguimento.

Nome Completo (ressaltamos que seu nome não será divulgado - pesquisa anônima).

Preencha abaixo a data de hoje
dd/mm/aaaa

SEÇÃO 1: DADOS DEMOGRÁFICOS E PROFISSIONAIS

1. Qual sua idade?

☐ 18-25 anos

☐ 26-35 anos

☐ 36-45 anos

☐ 46-55 anos

☐ 56 anos ou mais

2. Qual seu gênero?

☐ Feminino

☐ Masculino

☐ Prefiro não dizer

☐ Outra: _____

3. Em qual Estado do Brasil você reside?

(selecionar o estado em que reside)

4. Em qual tipo de instituição você se graduou em psicologia?

☐ Faculdade/Universidade pública

☐ Faculdade/Universidade privada

5. Você possui alguma formação adicional em psicologia?
- ☐ Não possuo formação adicional
 - ☐ Especialização
 - ☐ Mestrado
 - ☐ Doutorado
 - ☐ Outra: _____
6. Qual a RAIZ da abordagem psicológica que você segue em sua prática clínica?
- ☐ Comportamental
 - ☐ Fenomenológica
 - ☐ Psicanalítica
 - ☐ Outra: _____
7. Especifique a sua abordagem: _____
8. Há quantos anos você atua como psicólogo(a) clínico?
- ☐ Menos de 1 ano
 - ☐ 1-5 anos
 - ☐ 6-10 anos
 - ☐ Mais de 10 anos
9. Você já ouviu falar sobre Mindfulness? (Resposta obrigatória)
- ☐ Sim
 - ☐ Não _____ Desabilita o restante do questionário e encaminha para
- Seção 9: Agradecimento e encerramento da pesquisa**

SEÇÃO 2: CONHECIMENTO E FORMAÇÃO EM MINDFULNESS

10. Em qual contexto você teve o seu primeiro contato com o Mindfulness?
- ☐ Formação acadêmica
 - ☐ Cursos / Workshops
 - ☐ Leitura de livros / artigos
 - ☐ Outra: _____
11. A partir do seu contato inicial com o Mindfulness, você aprofundou os seus conhecimentos nesta técnica? Se sim, de que maneira?
- ☐ Não aprofundei meus conhecimentos em Mindfulness
 - ☐ Sim, por meio de workshops e seminários
 - ☐ Sim, por meio do curso de 8 semanas
 - ☐ Sim, por meio da formação de instrutor
 - ☐ Sim, por meio de leitura de livros e artigos especializados
 - ☐ Outra: _____

12. Você se considera bem-informado(a) sobre os benefícios do Mindfulness para a promoção de saúde?
- ☐ Sim
 - ☐ Não
 - ☐ Parcialmente
13. Você possui formação específica em Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBM)? Se sim, marque todas as opções aplicáveis.
- ☐ Não possuo formação específica
 - ☐ BMT (Treinamento Corpo em Mente)
 - ☐ CPM (Programa de Qualidade de Vida baseado em Mindfulness)
 - ☐ MBCT (Terapia Cognitiva baseada em Mindfulness)
 - ☐ MBSR (Redução do estresse baseado em Mindfulness)
 - ☐ MBRP (Prevenção de Recaídas baseado em Mindfulness)
 - ☐ MBHP (Promoção de Saúde baseada em Mindfulness)
 - ☐ MTI (Estratégias de Mindfulness para uma Vida Saudável)
 - ☐ Outra: _____
14. Há quanto tempo você concluiu sua primeira formação em Intervenções Baseadas em Mindfulness?
- ☐ Não se aplica, pois não possuo formação específica.
 - ☐ Menos de 1 ano
 - ☐ 1-3 anos
 - ☐ 4-5 anos
 - ☐ Mais de 5 anos
15. Através de qual modalidade você fez sua formação em Intervenções Baseadas em Mindfulness? (Marque todas as opções aplicáveis)
- ☐ Não se aplica, pois não possuo formação específica
 - ☐ Presencial
 - ☐ On-line
 - ☐ Híbrido
16. Como você utiliza o Mindfulness? (A partir desta questão, a numeração do questionário poderá apresentar intervalos) (Resposta obrigatória)
- ☐ Não utiliza _____ Habilita o ROTEIRO A que encaminha para:
Seção 9: Agradecimento e encerramento do questionário
 - ☐ Somente prática pessoal _____ Habilita o ROTEIRO B que encaminha para:
Seção 4: Somente prática pessoal
Seção 8: Reflexões finais
Seção 9: Agradecimento e encerramento do questionário
 - ☐ Somente prática clínica _____ Habilita o ROTEIRO C que encaminha para:
Seção 5: Somente prática clínica
Seção 6: Aplicação clínica do Mindfulness
Seção 7: Benefícios e desafios na aplicação do Mindfulness
Seção 8: Reflexões finais
Seção 9: Agradecimento e encerramento do questionário

- ☐ Prática pessoal e clínica _____ Habilita o ROTEIRO D que encaminha para:
Seção 3: Prática pessoal
Seção 6: Aplicação clínica do Mindfulness
Seção 7: Benefícios e desafios na aplicação do Mindfulness
Seção 8: Reflexões finais
Seção 9: Agradecimento e encerramento do questionário

SEÇÃO 3: PRÁTICA PESSOAL

17. Há quanto tempo você pratica Mindfulness?
- ☐ Menos de 1 ano
 - ☐ 1-3 anos
 - ☐ 4-5 anos
 - ☐ Mais de 5 anos
18. Com que frequência você pratica Mindfulness em sua vida pessoal?
- ☐ Diariamente
 - ☐ Semanalmente
 - ☐ Mensalmente
 - ☐ Raramente
19. Qual tipo de prática de Mindfulness você realiza?
- ☐ Práticas formais (A prática formal envolve reservar um tempo específico do dia para se dedicar exclusivamente ao mindfulness, de maneira estruturada e intencional)
 - ☐ Práticas informais (A prática informal, consiste em trazer a atenção plena para as atividades cotidianas, sem a necessidade de uma sessão formal. Isso significa estar consciente e presente enquanto se realiza atividades rotineiras)
 - ☐ Ambas
20. Quais benefícios você percebe que a prática do Mindfulness traz para sua vida pessoal?

SEÇÃO 4: SOMENTE PRÁTICA PESSOAL

17. Há quanto tempo você pratica Mindfulness?
- ☐ Menos de 1 ano
 - ☐ 1-3 anos
 - ☐ 4-5 anos
 - ☐ Mais de 5 anos
18. Com que frequência você pratica Mindfulness em sua vida pessoal?
- ☐ Diariamente
 - ☐ Semanalmente
 - ☐ Mensalmente
 - ☐ Raramente

19. Qual tipo de prática de Mindfulness você realiza?
- ☐ Práticas formais (A prática formal envolve reservar um tempo específico do dia para se dedicar exclusivamente ao mindfulness, de maneira estruturada e intencional)
 - ☐ Práticas informais (A prática informal, consiste em trazer a atenção plena para as atividades cotidianas, sem a necessidade de uma sessão formal. Isso significa estar consciente e presente enquanto se realiza atividades rotineiras)
 - ☐ Ambas
20. Quais benefícios você percebe que a prática do Mindfulness traz para sua vida pessoal?
21. Por que você não aplica o Mindfulness em sua prática clínica?
22. Você recomenda que seus clientes busquem profissionais qualificados para a prática de Mindfulness? Se sim, com que frequência?
- ☐ Sim, sempre
 - ☐ Sim, frequentemente
 - ☐ Sim, ocasionalmente
 - ☐ Sim, raramente
 - ☐ Nunca
23. Em quais situações você recomenda que seus clientes busquem profissionais qualificados para a prática de Mindfulness? (Marque todas as opções aplicáveis)
- ☐ Não recomenda na clínica
 - ☐ Redução de ansiedade
 - ☐ Redução de estresse
 - ☐ Tratamento de depressão
 - ☐ Tratamento de pânico
 - ☐ Transtorno de estresse pós-traumáticos
 - ☐ Transtorno alimentar
 - ☐ Fobias
 - ☐ Luto
 - ☐ Adicção
 - ☐ Distúrbio do Sono
 - ☐ Tratamento de dor crônica
 - ☐ Aumento da concentração e foco
 - ☐ Autoconhecimento
 - ☐ Promoção de saúde
 - ☐ Outra: _____

SEÇÃO 5: SOMENTE PRÁTICA CLÍNICA

24. Por que você não aplica o Mindfulness na sua vida pessoal?
25. Por que você escolheu utilizar o Mindfulness na sua prática clínica?
- ☐ Acredito nos benefícios científicos para os pacientes
 - ☐ Foi uma recomendação de colegas ou supervisores
 - ☐ Observo resultados positivos em meus pacientes
 - ☐ Outra: _____

SEÇÃO 6: APLICAÇÃO CLÍNICA DO MINDFULNESS

26. Como você utiliza o Mindfulness na sua prática clínica?

- ☐ casos pontuais
- ☐ todos os atendimentos

27. Em quais situações você aplica Mindfulness na prática clínica? (Marque todas as opções aplicáveis)

- ☐ Redução de ansiedade
- ☐ Redução de estresse
- ☐ Tratamento de depressão
- ☐ Tratamento de pânico
- ☐ Transtornos de estresse pós-traumáticos
- ☐ Transtorno alimentar
- ☐ Fobias
- ☐ Luto
- ☐ Adicção
- ☐ Distúrbio do sono
- ☐ Tratamento de dor crônica
- ☐ Aumento de concentração e foco
- ☐ Autoconhecimento
- ☐ Promoção de saúde
- ☐ Outra: _____

28. De acordo com a sua resposta anterior, explique porque você acredita que o Mindfulness é eficaz no tratamento clínico destas situações.

29. De que forma você utiliza o Mindfulness na sua prática com clientes? (Marque todas as opções aplicáveis)

- ☐ Utilização de técnicas de Mindfulness durante as sessões
- ☐ Envio de práticas informais para serem aplicadas no seu cotidiano.
- ☐ Envio de áudios de práticas guiadas
- ☐ Indicação de aplicativos de Mindfulness para uso independente do cliente
- ☐ Outra: _____

SEÇÃO 7: BENEFÍCIOS E DESAFIOS NA APLICAÇÃO DO MINDFULNESS

30. Quais benefícios você observa ao aplicar Mindfulness com seus clientes?

31. Você já observou alguma mudança significativa em seus pacientes atribuída diretamente ao uso de Mindfulness?

- ☐ Sim
- ☐ Não

32. Caso tenha respondido SIM na questão anterior, descreva uma situação ou um exemplo.
33. Você percebe alguma resistência por parte dos pacientes em praticar Mindfulness?
☐ Sim
☐ Não
34. Caso tenha respondido SIM na questão anterior, quais razões você acredita que causam essa resistência?
35. Na sua opinião, qual é a importância terapêutica do Mindfulness no contexto da clínica psicológica?

SEÇÃO 8: REFLEXÕES FINAIS

36. Gostaria de compartilhar alguma reflexão ou percepção sobre o uso do Mindfulness na psicologia?
37. Defina Mindfulness em uma palavra:

SEÇÃO 9: AGRADECIMENTO E ENCERRAMENTO DO QUESTIONÁRIO

Agradecemos sua participação nesta pesquisa!

Sua contribuição é extremamente valiosa e ajudará a compreender melhor a aplicação do Mindfulness na prática psicológica no Brasil.

Caso tenha perguntas sobre o estudo ou deseje discutir sua participação, sinta-se à vontade para entrar em contato conosco pelo seguinte endereço de e-mail:
marina.schwartz@docente.unip.br

38. Visando os próximos estudos que serão feitos a partir da conclusão da presente pesquisa, você aceita oferecer esclarecimentos ou mais detalhes, por meio de uma entrevista via telefone, virtual ou presencial. (Resposta obrigatória)
☐ Sim
☐ Não

Finalização da pesquisa: O Participante é informado que, ao clicar no botão de ENVIAR, será enviada uma cópia das suas respostas para o e-mail fornecido por ele no início do questionário.

ANEXO A – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO (TCLE)

Caro Participante:

Gostaríamos de convidá-lo a participar como voluntário da pesquisa intitulada **MINDFULNESS NO BRASIL: Compreensão e aplicação por psicólogos brasileiros** que se refere a um projeto de pesquisa do(s) participante(s) Andrea Leite do Canto; Barbara Saraiva Cajazeiras; Célia R. F. Marques da Silva; Isabel Macedo da S. Santos; Luciana Trevisan; Maira de Almeida S. Moreira; Maria Helena Moraes Muller; Solange Viana de Oliveira que pertence(m) ao Curso de Psicologia da Universidade Paulista - UNIP.

O(s) objetivo(s) deste estudo é compreender como o Mindfulness está sendo utilizado por psicólogos no Brasil e como pode contribuir para a prática terapêutica. Os resultados contribuirão para ampliar e compreender como se dá a utilização do Mindfulness por psicólogos na vida pessoal e nos atendimentos clínicos, visando contribuir para o aprimoramento da sua utilização. Portanto, a relevância deste trabalho dá-se pelo atual contexto social de adoecimento mental em detrimento à capacitação dos psicólogos, a fim de maximizar os benefícios desta ferramenta e garantir a sua aplicação qualificada e ética.

Sua forma de participação consiste em um questionário elaborado pelos pesquisadores, composto por 38 perguntas estruturadas, sendo 27 fechadas e 11 abertas, sobre o Mindfulness no Brasil: sua compreensão e aplicação por psicólogos brasileiros. Este questionário terá duração aproximada de doze minutos.

Seu nome não será utilizado em qualquer fase da pesquisa, o que garante seu anonimato e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários.

Não será cobrado nada e não haverá gastos decorrentes de sua participação. Se houver algum dano decorrente da pesquisa, o participante será indenizado nos termos da Lei.

Considerando que toda pesquisa oferece algum tipo de risco, nesta pesquisa o risco pode ser avaliado como mínimo e esse risco pode ser explicado em duas situações: (I) na utilização de ferramentas virtuais para coleta e armazenamento de dados que, embora busquem garantir a confidencialidade das informações dos participantes, têm a possibilidade de apresentar vulnerabilidades que podem comprometer o seu total sigilo, ainda que o risco de violação do sistema seja minimizado por protocolos de segurança. Neste sentido, os pesquisadores utilizarão as melhores práticas disponíveis para proteger a integridade dos dados e a privacidade dos participantes e, após a conclusão da coleta de dados, comprometem-se a transferir todos os registros para um dispositivo eletrônico local seguro e, posteriormente, excluir os dados de qualquer plataforma virtual ou ambiente compartilhado, como serviços de "nuvem"; (II) circunstâncias em que o integrante, ao responder o questionário, se sinta desconfortável, apresente emoções negativas ou imprevistos pessoais. Nestas situações será

assegurado ao respondente o direito de desistir da pesquisa durante todo o processo até a sua finalização e, caso seja necessário, também será oferecido ao participante um suporte adicional.

São esperados os seguintes benefícios para você, decorrente da sua participação nesta pesquisa: ampliar a compreensão de como se dá a utilização do Mindfulness por psicólogos na vida pessoal e nos atendimentos clínicos e contribuir para o aprimoramento da sua utilização. Caso tenha interesse você pode pedir o envio por e-mail do resultado da sua participação.

Gostaríamos de deixar claro que sua participação é voluntária e que você tem o direito de não responder a qualquer uma das perguntas obrigatórias, sem precisar fornecer explicação ou justificativa. Desta forma, poderá recusar-se a participar ou retirar o seu consentimento, ou ainda descontinuar sua participação se assim o preferir, sem penalização alguma ou sem prejuízo ao seu cuidado. Suas respostas só serão armazenadas e utilizadas após você selecionar a tecla "Enviar" ao final do questionário. Até esse momento, seus dados não serão salvos, garantindo total liberdade de escolha durante o preenchimento. Caso queira retirar o seu consentimento após enviar o questionário, entre em contato com o pesquisador responsável Marina Gomes Coelho de Souza Schwartz, pelo e-mail marina.schwartz@docente.unip.br com cópia para o CEP-UNIP pelo e-mail cep@unip.br. Os seus dados serão retirados caso seja possível identificá-los no banco de dados.

Desde já, agradecemos sua atenção e participação e colocamo-nos à disposição para maiores informações.

Esse termo e o questionário respondido pelo participante serão enviados automaticamente no e-mail cadastrado por ele, quando finalizado na plataforma. Uma cópia deste termo será encaminhada ao pesquisador principal Marina Gomes Coelho de Souza Schwartz, endereço Av. Marquês de São Vicente, 3001 - Água Branca, São Paulo - SP, 05037-040, telefone (11) 3613-7000 e e-mail: marina.schwartz@docente.unip.br

Confirmo que Andrea Leite do Canto; Barbara Saraiva Cajazeiras; Célia R. F. Marques da Silva; Isabel Macedo da S. Santos; Luciana Trevisan; Maira de Almeida S. Moreira; Maria Helena Moraes Muller; Solange Viana de Oliveira explicaram-me os objetivos desta pesquisa, bem como, a forma de participação. As alternativas para minha participação também foram discutidas. Eu li e compreendi este Termo de Consentimento, portanto, eu concordo em dar meu consentimento para participar como voluntário desta pesquisa ao registrar meu nome completo e data nos Dados de Aceite deste questionário.