

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO CARLOS**  
**CENTRO DE EDUCAÇÃO E CIÊNCIAS HUMANAS**  
**DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA**

**LUIZA PERCHES GUIDUCCI**

Teste de um Programa de Intervenção para Aumento do Equilíbrio Trabalho-  
Vida Pessoal: um Estudo de Aceitabilidade

**SÃO CARLOS - SP**

**Setembro, 2023**

Luiza Perches Guiducci

Teste de um Programa de Intervenção para Aumento do Equilíbrio Trabalho-  
Vida Pessoal: um Estudo de Aceitabilidade

Monografia apresentada ao Curso de  
Graduação em Psicologia da Universidade  
Federal de São Carlos, para obtenção de título  
de Bacharel em Psicologia

Orientador: Prof. Dr. Elizabeth Joan Barham

Co-orientadora: Gabriela Trombeta Santos

SÃO CARLOS - SP

Setembro, 2023

Dedico este trabalho aos meus pais, Erika e Guilherme. Cada página reflete os valores e a determinação que vocês me transmitiram desde o início. Obrigada por tudo e por tanto.

## **AGRADECIMENTO**

Em primeiro lugar, quero expressar minha profunda gratidão aos meus pais, Erika e Guilherme, pessoas extraordinárias a quem dedico este trabalho. Todo esse afeto e apoio é a luz que ilumina o meu caminho diariamente. À minha orientadora, Elizabeth, e à co-orientadora, Gabriela, devo grande parte desta vitória. Além de excelentes profissionais, são fonte de grandes inspirações para mim. Com elas tive a oportunidade de estudar aquilo que gosto, sendo sempre muito bem amparada e acolhida, aprendendo a cultivar cada uma das etapas deste processo. Agradeço imensamente àqueles que dividiram comigo a grande responsabilidade de fazer ciência. Sou grata aos meus amigos e companheiros que caminharam ao meu lado nesta incrível e desafiadora trajetória, fazendo com que as dificuldades ficassem menos árduas e as conquistas mais celebradas.

Guiducci, L. P. (2023). *Teste de um Programa de Intervenção para Aumento do Equilíbrio Trabalho-Vida Pessoal: um Estudo de Aceitabilidade*. [Monografia, Curso de Graduação em Psicologia da Universidade Federal de São Carlos]. São Carlos, SP, pp. 38.

## RESUMO

Dificuldades para conciliar as demandas do trabalho e da vida pessoal podem prejudicar o bem-estar e aumentar o estresse psicológico de muitas pessoas. Embora seja comum que trabalhadores brasileiros enfrentem essas dificuldades, há poucos programas voltados a ajudá-los a melhorar o equilíbrio entre as áreas de suas vidas. Por conta disso, foi desenvolvido um programa voltado ao treino de habilidades de regulação cognitivo e emocional, com base em programas anteriores relatados na literatura, como forma de ajudar pessoas a melhorar o equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, que ainda precisa ser avaliado. Na presente pesquisa, o objetivo foi avaliar a aceitabilidade do programa, quando oferecido em formato presencial. Neste formato, o programa é composto por cinco módulos, cada um com duração de aproximadamente duas horas. Completaram o pré-teste 13 pessoas entre 24 e 57 anos de idade, sendo 5 homens e 8 mulheres, todos com atividades remuneradas e dificuldades de equilíbrio trabalho-vida pessoal de nível moderado a alto. Após cada encontro, os participantes responderam a um questionário para avaliar a aceitabilidade das atividades propostas em cada módulo, visando identificar possíveis necessidades de melhorias. Os dados quantitativos foram submetidos a uma análise estatística descritiva. As respostas às perguntas abertas foram submetidas a uma análise de conteúdo a fim de levantar dificuldades adicionais e sugestões a respeito do programa. Enquanto resultados principais, foi observada uma taxa de retenção de 92,8% (uma pessoa iniciou mas não completou o programa) e uma taxa de adesão de 97,4% aos encontros semanais, indicando boa aceitação do programa. Nas respostas aos itens do questionário de aceitabilidade, os participantes indicaram baixa dificuldade em compreender os termos usados e facilidade em relação à compreensão da linguagem utilizada. Nas respostas às perguntas abertas, relataram algumas dificuldades, tais como a rapidez dos treinos. As principais limitações do estudo envolvem a composição da amostra de participantes: apresentaram níveis de escolaridade altos e a maioria já havia experiência prévia com psicoterapia, podendo contribuir para maior facilidade na compreensão do programa. Considerando o conjunto de resultados, a principal indicação para melhorar o programa para o formato em aplicativo será de aumentar o controle dos participantes sobre o ritmo das atividades de treino, antes de seguir para o estudo sobre os efeitos do programa.

**Palavras chave:** Equilíbrio trabalho-vida, Atenção plena, Aceitabilidade, Regulação da atenção.

Guiducci, L. P. (2023). *Testing an Intervention Program to Increase Work-Life Balance: An Acceptability Study*. [Honors Thesis, Undergraduate Psychology Program, Universidade Federal de São Carlos]. São Carlos, SP, pp. 38.

### **ABSTRACT**

Difficulties in reconciling the demands of work and personal life can harm people's perceptions of well-being and increase psychological stress. Although it is common for Brazilian workers to face these difficulties, there are few programs aimed at helping them to improve the balance between these areas of their lives. To address this problem, a program focused on training cognitive and emotional regulation skills was developed, based on previous programs reported in the literature, as a way to help people improve the balance between work and personal life. However, this program needs to be evaluated. In the present study, the objective was to evaluate the acceptability of the program when offered in an in-person format. In this format, the program consists of five modules, each lasting approximately two hours. Thirteen people between the ages of 24 and 57, including 5 men and 8 women, all with paid employment and moderate to high levels of work-life balance difficulties, completed the pre-test. After each session, participants completed a questionnaire to assess the acceptability of the activities proposed in each module, in order to identify possible areas for improvement. Quantitative data were examined using descriptive statistical analyses. Content analysis procedures were used to examine responses to open-ended questions, to identify positive comments, difficulties, and suggestions regarding the program. Some of the key findings were a retention rate of 92.8% (one person started but did not complete the program) and an attendance rate of 97.4% at the weekly sessions, indicating good acceptance of the program. Based on responses to the acceptability questionnaire, participants indicated very little difficulty in understanding the terms used and ease in understanding the language used in the program. In response to the open-ended questions, a few participants reported some difficulties, such as the speed of the training activities. The main limitations of the study involve the composition of the participant sample: they had high levels of education, and most had previous experience with psychotherapy, which could contribute to greater ease in understanding the program. Considering the overall results, the main recommendation for improving the program for the app format is to increase participants' control over the pace of training activities, before proceeding to a study of the effects of the program.

**Keywords:** Work-life balance, Emotion regulation, Acceptability, Attention regulation

## LISTA DE TABELAS

<b>Tabela 1.</b> <i>Estado Civil dos Participantes (N = 13)</i> .....	<b>16</b>
<b>Tabela 2.</b> <i>Escolaridade dos Participantes (N=13)</i> .....	<b>17</b>
<b>Tabela 3.</b> <i>Formato de Trabalho dos Participantes (N = 13)</i> .....	<b>17</b>
<b>Tabela 4.</b> <i>Atuação Profissional dos Participantes (N = 13)</i> .....	<b>17</b>
<b>Tabela 5.</b> <i>Instrumentos Utilizados</i> .....	<b>17</b>
<b>Tabela 6.</b> <i>Descrição dos Objetivos e Conteúdos de cada Módulo da Intervenção</i> .....	<b>20</b>
<b>Tabela 7.</b> <i>Descrição da Organização das Atividades e Características da Intervenção</i> .....	<b>21</b>
<b>Tabela 8.</b> <i>Número de Participantes, por Encontro</i> .....	<b>23</b>
<b>Tabela 9.</b> <i>Facilidade de Compreensão da Linguagem em cada Módulo</i> .....	<b>25</b>
<b>Tabela 10.</b> <i>Dificuldade de Compreensão de Palavras ou Trechos em cada Módulo</i> .....	<b>25</b>
<b>Tabela 11.</b> <i>Satisfação com o Conteúdo de Cada Módulo</i> .....	<b>26</b>
<b>Tabela 12.</b> <i>Quantidade de Práticas Realizadas em Casa por Módulo</i> .....	<b>26</b>
<b>Tabela 13.</b> <i>Treinos de Habilidades Mais Gostados (Módulo 1)</i> .....	<b>27</b>
<b>Tabela 14.</b> <i>Treinos de Habilidades Mais Gostados (Módulo 2)</i> .....	<b>27</b>
<b>Tabela 15.</b> <i>Treinos de Habilidades Mais Gostados (Módulo 3)</i> .....	<b>27</b>
<b>Tabela 16.</b> <i>Treinos de Habilidades Mais Gostados (Módulo 4)</i> .....	<b>28</b>
<b>Tabela 17.</b> <i>Treinos de Habilidades Mais Gostados (Módulo 5)</i> .....	<b>28</b>

## LISTA DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> <i>Idade dos Participantes (N = 13)</i> .....	<b>13</b>
<b>Figura 2.</b> <i>Gênero dos Participantes (N = 13)</i> .....	<b>13</b>
<b>Figura 3.</b> <i>Cor da pele dos Participantes (N = 13)</i> .....	<b>14</b>
<b>Figura 4.</b> <i>Quantidade de Filhos dos Participantes (N = 3)</i> .....	<b>14</b>
<b>Figura 5.</b> <i>Horas trabalhadas semanalmente</i> .....	<b>16</b>
<b>Figura 6.</b> <i>Frequência de Diferentes Tipos de Comentários Avaliativos, Escritos</i> .....	<b>26</b>



## SUMÁRIO

<b>1. INTRODUÇÃO .....</b>	<b>10</b>
<b>2. OBJETIVOS .....</b>	<b>14</b>
Objetivo Geral .....	14
Objetivos Específicos .....	14
<b>3. MÉTODO.....</b>	<b>14</b>
Participantes e recrutamento.....	14
Considerações éticas .....	18
<i>Programa de Intervenção.....</i>	<i>19</i>
<i>Instrumentos de Medida.....</i>	<i>19</i>
<b>Materiais.....</b>	<b>20</b>
Equipamentos .....	20
Procedimento de coleta de dados.....	21
Procedimento .....	22
<i>Curso presencial .....</i>	<i>22</i>
<b>Análise de dados.....</b>	<b>23</b>
Preparo dos dados quantitativos para a análise.....	23
Preparo dos dados qualitativos para a análise.....	24
<b>4. RESULTADOS.....</b>	<b>24</b>
Taxas de retenção e adesão.....	24
Respostas aos itens do questionário de aceitabilidade.....	25
Resultados qualitativos .....	29
<b>5. DISCUSSÃO .....</b>	<b>31</b>
Taxas de retenção e adesão.....	31
Itens fechados do questionário de aceitabilidade.....	31
Itens abertos do questionário de aceitabilidade .....	32
Sugestões para melhoria do programa .....	33
<i>Limitações do estudo.....</i>	<i>33</i>
<i>Sugestões para pesquisas futuras.....</i>	<i>34</i>
<i>Considerações finais.....</i>	<i>35</i>
<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>36</b>

## 1. INTRODUÇÃO

O equilíbrio trabalho-vida pessoal é um construto que compreende as percepções de um indivíduo acerca de quão bem seus papéis de vida estão balanceados (Haar et al., 2014). Quanto maior o ajuste entre o trabalho e os outros papéis que as pessoas desempenham no cotidiano, quanto melhor os efeitos para o indivíduo, não apenas no âmbito pessoal, como também no laboral, relacionando-se a uma vida percebida como mais feliz e mais saudável (Bataineh, 2019) e com maiores níveis de satisfação com o trabalho e a vida em geral (Schnettler et al., 2020; Sharma & Suresh, 2021).

Por outro lado, quando as demandas do trabalho e da vida pessoal são percebidas como conflitantes, as pessoas tendem a ficar estressadas (Rocha et al., 2022). Além destes fatores, as dificuldades na gestão de diferentes domínios do cotidiano podem levar a uma série de resultados negativos, como a diminuição do bem-estar dos trabalhadores e o aumento do estresse psicológico (Fotiadis et al., 2019).

De acordo com a Associação Nacional de Medicina do Trabalho, dos mais de 100 milhões de trabalhadores no Brasil, cerca de 30% são afetados pela síndrome de *burnout* no trabalho (Filho, 2020). O *burnout* profissional é considerado uma das formas mais nocivas de agressão à saúde e ao bem-estar no âmbito organizacional, estando relacionado a elevados graus de ansiedade, estresse e adoecimento físico e mental (Areosa & Queirós, 2020).

Nesse sentido, pesquisadores vêm mostrando a importância do equilíbrio entre a vida profissional e pessoal, uma vez que indivíduos com uma vida que consideram como sendo bem balanceada apresentam menor prevalência de sintomas de ansiedade e depressão (Haar et al., 2014), melhor saúde física e mental (Brough et al., 2014), menos estresse (Aruldoss et al., 2022) e maior satisfação no dia-a-dia (Attar et al., 2020, Haar et al., 2014).

As intervenções focadas na ampliação do repertório do indivíduo e que objetivam a promoção do equilíbrio entre vida profissional e pessoal podem desempenhar um papel fundamental na prevenção dos resultados negativos mencionados anteriormente e na promoção do bem-estar. Nesse contexto, um problema central a ser destacado é que pesquisas de intervenção para o aumento do equilíbrio trabalho-vida ainda mostram-se raridade no país. Assim, apesar deste construto estar se popularizando nos últimos anos, apenas recentemente pesquisadores vêm realizando estudos empíricos voltados a esta temática (Trombeta et al., 2022).

Uma questão importante para pessoas que passam por dificuldades de equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal é o manejo do estresse e da ansiedade. Na literatura acadêmica, pesquisadores vêm indicando que as terapias baseadas na prática de atenção plena (*mindfulness-based therapy*) mostram-se, na clínica, promissoras para redução da ansiedade e a melhora de transtornos de humor (Hofmann, 2010). Com base no mesmo estudo, Hofmann sugeriu que pessoas que passam por intervenções deste tipo tornam-se capazes de usar habilidades que as ajudam a lidar com dificuldades socioemocionais e a reanalisar e reavaliar a situação, reduzindo sentimentos e pensamentos disfuncionais que ocorrem em vários contextos de sua vida.

A atenção plena, neste trabalho, será definida como a capacidade de manter o foco de atenção em uma atividade ocorrendo no presente, e de forma que cada pensamento, sentimento ou sensação que surge no campo da atenção é reconhecido e aceito, evitando a avaliação desses pensamentos e emoções como adequados ou inadequados (Kabat-Zinn, 1990, 1998). Em outras palavras, a atenção plena consiste em uma observação em que o indivíduo procura não inferir juízo de valor em seus pensamentos ou reações emocionais.

De acordo com estudos atuais, essa observação intencional e acrítica promove mudanças a longo prazo no estado de humor e nos níveis de felicidade e bem estar de quem a pratica (Williams & Penman, 2015). Na revisão de Afonso (2020), os meditadores praticantes apresentaram maior capacidade de atenção, menor sensibilidade à dor (em pacientes com dor crônica), maior controle emocional, entre outros benefícios voltados à saúde mental (regulação emocional e controle da atenção). Em estudos anteriores, já vem sendo examinada a possibilidade de ensinar técnicas de *mindfulness*, como forma de melhorar percepções de equilíbrio entre trabalho e a vida pessoal. Trombeta et al. (2022) realizaram uma revisão sistemática de estudos com evidências a respeito dos efeitos desses programas. As autoras identificaram que programas baseados em atenção plena têm gerado resultados consistentes quanto ao aumento da satisfação com equilíbrio trabalho-vida, o aumento do distanciamento psicológico do trabalho e a diminuição do conflito trabalho-vida pessoal, com tamanhos de efeito leves a moderados. No entanto, nenhum dos programas foi usado ou avaliado no Brasil.

Apesar do aumento de iniciativas públicas para promoção do equilíbrio trabalho-vida pessoal via o Ministério da Mulher, da Família e dos Direitos Humanos, até o momento não existem programas de intervenção nacionais para promoção do equilíbrio que possam ser implementados com base em evidências científicas. Por conta disso, alguns pesquisadores do laboratório de pesquisa que a beneficiária participa (Laboratório de Psicologia Social - LAÇO) estão realizando uma pesquisa de implementação com o objetivo de desenvolver e avaliar os

efeitos de um programa de atenção plena para melhorar os níveis de equilíbrio trabalho-vida pessoal de trabalhadores brasileiros.

Tal projeto tem sido desenvolvido com o apoio da FAPESP (Processo 2020/09362-6) e será implementado via aplicativo, uma vez que 70% da população brasileira tem acesso a internet e, destes, 97% a utilizam por meio do celular (Comitê Gestor da Internet no Brasil, 2018). Esse projeto tem foco em contribuir para o desenvolvimento do aplicativo, antes de avaliar os efeitos de seu uso, por meio da inclusão de uma etapa de avaliação da aceitabilidade dos módulos. As informações obtidas permitirão fazer ajustes no material, contribuindo para a maximização dos efeitos positivos do uso deste programa.

Estudos de implementação estão voltados à aplicabilidade de uma prática no cotidiano, fora da academia (Bauer et al., 2015), testando como as intervenções que se mostraram eficazes em ambientes de pesquisa podem ser implementadas na vida cotidiana. Isto é feito para melhorar a acessibilidade, a qualidade e a eficácia dos serviços disponíveis à população como forma de promover melhores cuidados à saúde (Castilho et al., 2023; Kennedy et al., 2006, *apud* Trombeta et al., 2022).

No que diz respeito à implementação de um estudo realizada via aplicativo, limitações e dificuldades específicas ocorrem com frequência, como altas taxas de desistência, problemas de funcionamento devido a dificuldades técnicas, preocupações éticas e baixo engajamento na ausência de acompanhamento profissional durante o uso do aplicativo. Uma vez que esses são problemas comuns, torna-se de grande importância identificar quais são os fatores que reduzem o engajamento com e a aceitabilidade das intervenções online, adaptando as intervenções às necessidades das populações que vão utilizá-las (Castilho et al., 2023; Scheutzow et al., 2022). Nesse sentido, surge o conceito de *aceitabilidade*, muito importante para avaliar tais questões.

Quando a aceitabilidade de uma intervenção é avaliada, são consideradas as respostas emocionais e cognitivas dos usuários aos materiais e procedimentos de intervenção. São levados em conta o quanto a pessoa se identifica com o conteúdo do programa, sua percepção do custo-benefício da intervenção e as barreiras que dificultam seu uso, como uma quantidade excessiva de atividades ou uma interface difícil de utilizar. Em termos gerais, em um estudo de aceitabilidade, o pesquisador leva em consideração as preferências de recursos e ferramentas dos usuários, sua vontade de usar intervenções online, seu engajamento e o quanto estão satisfeitos e percebem a intervenção como útil em suas vidas (Scheutzow et al., 2022).

Apesar desses benefícios, geralmente não são realizados estudos de usabilidade e aceitabilidade, o que pode comprometer a eficiência, produtividade, controle do usuário,

consistência, padronização, flexibilidade, eficiência de uso, intenção e a disposição de utilizar o produto, no caso, o aplicativo para *smartphone* (Maia et al., 2020; Sousa et al., 2021). Devido a esses fatores, nesta pesquisa, busca-se preencher tais lacunas, uma vez que ainda não foram realizados estudos deste tipo no contexto de intervenções de equilíbrio trabalho-vida pessoal no Brasil.

Além disso, em estudos sobre os efeitos de programas de intervenção, é comum focar tanto na avaliação de determinados desfechos primários e secundários, que não são verificadas informações que descrevam a experiência dos participantes durante o uso dos programas (Yardley et al., 2021). Para o aplicativo a ser avaliado, ainda não há estudos em que foram coletados dados sobre a aceitabilidade do programa de intervenção para melhora do equilíbrio trabalho-vida pessoal, uma vez que o programa em si é novo e o preparo para oferecê-lo via aplicativo é pioneiro na área. Levando em consideração os fatores supracitados, o objetivo geral deste projeto envolve examinar a aceitabilidade de um programa de intervenção baseado em atenção-plena quando oferecido em formato presencial, a fim de contribuir para aperfeiçoamentos do material, antes do programa passar a ser autoadministrado via aplicativo.

Nota-se que a avaliação da aceitabilidade de material de intervenção não requer o uso do material completo, podendo ser usado uma amostra do conteúdo do programa (Norman, 2013). Nesta amostra, devem constar todos os tipos de atividades que serão usadas ao longo do programa de intervenção, e o estilo de redação e vocabulário usados na amostra do material a ser avaliado também deve representar o padrão geral do programa. Neste sentido, considerando que todos os módulos do aplicativo possuem uma estrutura e padrão linguístico equivalentes, a avaliação do primeiro módulo permite avaliar a aceitabilidade do material.

## **2. OBJETIVOS**

### **Objetivo Geral**

O objetivo desta pesquisa foi verificar a aceitabilidade de uma intervenção baseada em atenção plena, com foco na melhoria de percepções de equilíbrio entre envolvimento no trabalho e na vida pessoal, antes do programa ser implementado via aplicativo para celular.

### **Objetivos Específicos**

Os objetivos específicos foram: (a) realizar uma fase preliminar de testes dos módulos do programa através de um grupo presencial, (b) avaliar a aceitabilidade do material usado e das atividades propostas nos módulos, identificando potenciais melhorias que podem ser

realizadas no programa, antes de avançar para um estudo controlado randomizado, com o objetivo de avaliar os efeitos do programa.

### 3. MÉTODO

Para avaliar a aceitabilidade da intervenção, foi usada a metodologia apresentada a seguir.

#### Participantes e recrutamento

Participaram deste estudo 13 pessoas, maiores de 18 anos e que exerciam alguma atividade remunerada. O recrutamento dos participantes foi feito por meio de: (a) divulgação *online* pelas redes sociais e (b) divulgação *online* por meio de plataformas de divulgação científica (InfoRede UFSCar). Todos estes materiais contaram com instruções sobre a pesquisa e foi fornecido um *link* e um *QR Code* de acesso para cada pessoa verificar se atendia os critérios de participação na pesquisa.

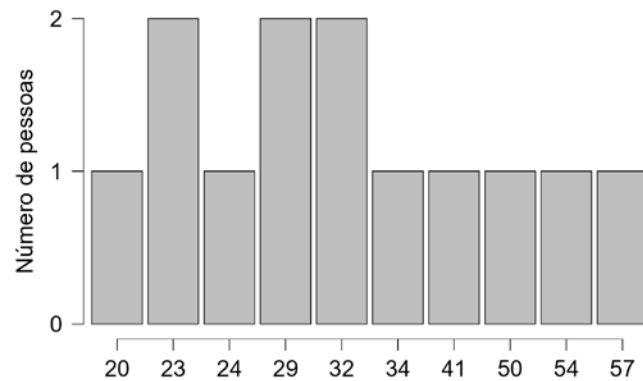
Ao entrar neste *link*, os participantes foram direcionados a um formulário *JotForm*, onde tiveram acesso ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) explicando todas as informações da pesquisa. Além do TCLE, os participantes também foram informados sobre todas as regras e princípios previstos na Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD). Após a confirmação do interesse em participar da pesquisa, preencheram um formulário, no qual indicaram informações como: nome, idade, contato (*e-mail* e *Whatsapp*), disponibilidade de horários para participar da pesquisa e o tempo que dedica a sua atividade remunerada. Além disso, finalizaram esta etapa respondendo a um questionário de equilíbrio trabalho-vida pessoal.

Os dados coletados foram automaticamente verificados para determinar a elegibilidade de cada pessoa, segundo critérios programados no *JotForm*. Portanto, cada pessoa que preencheu o formulário já sabia, ao final do preenchimento, se estava apta ou não a ser participante da pesquisa.

Considerando a importância da heterogeneidade da população para generalização dos resultados em pesquisas de implementação, foram elegíveis para participação adultos acima de 18 anos, que exerciam algum tipo de atividade remunerada, usavam um *smartphone* com acesso à internet e apresentaram escores baixos a moderados na avaliação inicial de sua percepção de equilíbrio trabalho e vida-pessoal (isto é, pessoas experimentando dificuldades).

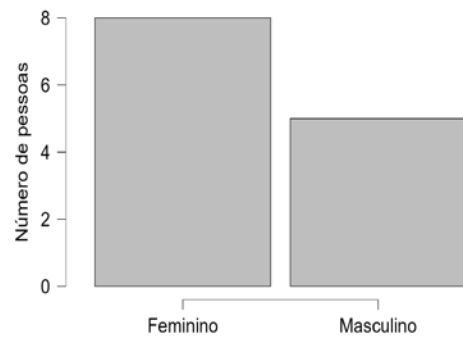
A amostra de participantes abrangeu uma ampla faixa etária, variando de 20 a 57 anos, conforme a Figura 1.

**Figura 1.** *Idade dos Participantes (N = 13)*



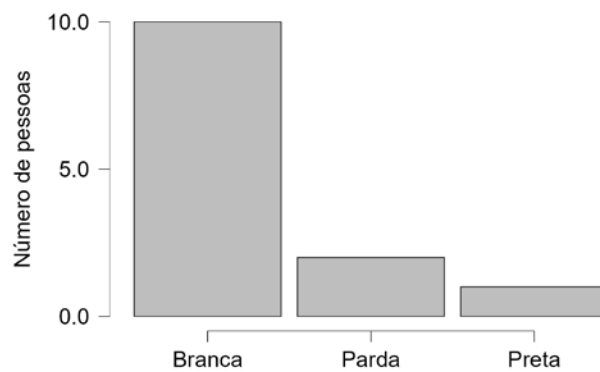
A maioria das pessoas se identificou como do gênero feminino, enquanto os demais se identificaram como do gênero masculino (Figura 2).

**Figura 2.** *Gênero dos Participantes (N = 13)*



Em relação à autodeclaração da cor da pele, a maioria dos participantes se identificou como branca (10), seguida por parda (2) e preta (1), conforme indicado na Figura 3.

**Figura 3.** *Cor da pele dos Participantes (N = 13)*



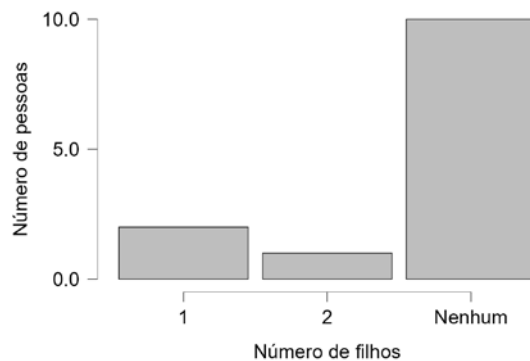
No que tange ao estado civil, 3 participantes estavam solteiros, 4 estavam casados, morando junto ou em união estável, 5 estavam namorando, 1 participante era viúvo e uma pessoa optou por não fornecer essa informação (Tabela 4).

**Tabela 1.** *Estado Civil dos Participantes (N = 13)*

Estado civil	Frequência	Porcentagem
Casado (a), morando junto ou em União Estável	4	30,8
Namorando	5	38,4
Solteiro (a)	2	15,4
Viúvo (a)	1	7,7
Ausentes	1	7,7
Total	13	100

Acerca da parentalidade, a maioria dos participantes não possuía filhos, enquanto 2 participantes tinham um filho e 1 participante tinha dois filhos (Figura 4).

**Figura 4.** *Quantidade de Filhos dos Participantes (N = 13)*



No que diz respeito ao nível de escolaridade, constatou-se que os participantes apresentavam diferentes graus de formação, incluindo ensino superior incompleto, conclusão de outra forma de pós-graduação, conclusão de um MBA ou especialização e conclusão de um MBI ou especialização (Tabela 6).



**Tabela 2.** *Escolaridade dos Participantes (N = 13)*

<b>Nível mais alto de escolaridade</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Ensino Superior Incompleto	6	46,1
MBA ou Especialização Completa	3	23,1
MBI ou Especialização Completa	1	7,7
Outro tipo de Pós- Graduação Completa	3	23,1
Total	13	100

Além disso, a distribuição de formato de trabalho nesta amostra foi de 5 participantes trabalhando exclusivamente em casa, adotando o modelo de home office, 7 trabalhando presencialmente e 1 participante trabalhando em modelo híbrido, combinando atividades realizadas tanto remotamente quanto presencialmente (Tabela 7).

**Tabela 3.** *Formato de Trabalho dos Participantes (N = 13)*

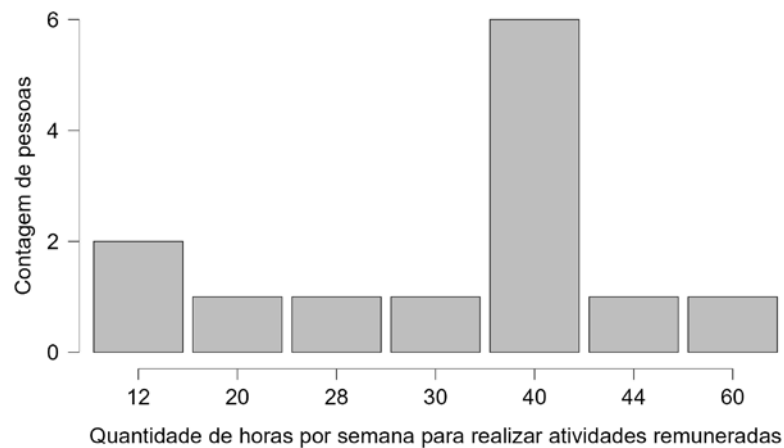
<b>Formato de trabalho</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Híbrido/Semi-presencial	1	7,7
Home Office/Em casa	5	38,5
Presencial	7	53,8
Total	13	100

Em relação à atuação profissional, verificou-se que 4 participantes exerciam função na Área Administrativa, 3 na Educação, e 1 participante em cada uma das seguintes categorias: Comércio, Indústria, Pesquisa, Prestação de Serviços, Saúde e Tecnologia da Informação (Tabela 4).

**Tabela 4.** *Atuação Profissional dos Participantes (N = 13)*

<b>Tipo de atividade profissional</b>	<b>Frequência</b>	<b>Porcentagem</b>
Comércio	1	7,7
Educação	3	23,1
Indústria	1	7,7
Pesquisa	1	7,7
Prestação de Serviços	1	7,7
Saúde	1	7,7
Tecnologia da Informação	1	7,7
Área Administrativa	1	7,7
Total	13	100

Ainda, a quantidade de horas trabalhadas semanalmente pelos participantes variou de 12 a 60 horas (Figura 5).

**Figura 5.** *Horas trabalhadas semanalmente*

Todos os participantes desta amostra declararam que moravam em São Carlos, SP. Além disso, para a pergunta: “Além do seu trabalho remunerado, você passa mais de 2 horas por dia cuidando de alguém? Se sim, quem?”, 11 responderam que não, 1 respondeu que cuida dos filhos e outros familiares, e 1 participante respondeu que cuida dos pais.

### **Considerações éticas**

Esta pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos via a Plataforma Brasil, seguindo as diretrizes estabelecidas pelo Conselho Nacional de Saúde, por meio das resoluções 510/2016 e CAAE: 62528622.7.0000.5504. n. Os participantes assinaram

o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), documento que continha informações sobre a pesquisa e os procedimentos adotados para a coleta de dados, bem como o caráter voluntário da participação, sendo que o participante poderia a qualquer momento interrompê-la, sem prejuízos.

### **Programa de Intervenção**

O programa de intervenção avaliado consiste em uma intervenção baseada em atenção plena no formato de um minicurso, que será usado em um aplicativo para celular (ainda em desenvolvimento). Esse programa foi inspirado no treinamento de atenção plena para redução do conflito trabalho-família de Michel et al. (2014), sendo expandido para incluir mais conceitos, com base em uma revisão sistemática da literatura sobre técnicas de atenção plena focadas na questão de equilíbrio trabalho-vida pessoal (Trombeta et al., 2022).

O minicurso foi estruturado em cinco módulos distintos, nos quais cada módulo foi ministrado durante um único encontro semanal, com uma duração total de duas horas, seguido por até 30 minutos para avaliar o encontro e para compartilhar opiniões e comentários sobre o encontro. Dentro de cada encontro, foram apresentadas as cinco sessões de cada módulo, omitindo apenas a sessão de revisão.

Cada sessão teve uma duração média de aproximadamente 15 minutos, compreendendo a apresentação de um podcast contendo conteúdo psicoeducativo, com uma duração variando entre 3 e 7 minutos, seguido por uma prática de atenção plena com uma duração média de 5 a 7 minutos. Adicionalmente, foi oferecida uma atividade opcional, na forma de perguntas abertas, com o intuito de estimular reflexões sobre aprimoramentos no equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal, e com duração média entre 1 e 3 minutos.

### **Instrumentos de Medida**

Para conhecer o perfil dos participantes e avaliar o programa, foram utilizados os instrumentos listados na Tabela 5.

**Tabela 5. Instrumentos Utilizados**

<b>Instrumento</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Organização/Detalhes</b>
Questionário Demográfico	Caracterização dos participantes	Composto de questões de múltipla escolha sobre: sexo, idade, localidade (cidade e estado), estado civil, escolaridade, número de filhos, se cuida ou não de outras pessoas, quantidade de horas trabalhadas por semana, ramo de atividade, configuração de trabalho ( <i>home office</i> , híbrido ou presencial).
Questionário de Aceitabilidade	Apontar dificuldades no uso do aplicativo e percepções positivas ou negativas sobre os conteúdos do aplicativo	O Questionário de Aceitabilidade é composto por até 12 itens para avaliar a experiência dos participantes em relação ao material e atividades de cada módulo do programa. Investiga se o material é fácil de entender e agradável para o participante. Para cada item, os participantes devem indicar sua opinião por meio de escalas Likert, perguntas abertas ou de múltipla escolha. São exemplos de itens: “O quanto você ficou satisfeito com o conteúdo do encontro?”, , “Quão fácil ou difícil foi compreender a linguagem utilizada, em geral?”. O instrumento completo encontra-se disponível no arquivo "Questionário de Aceitabilidade".. O instrumento foi adaptado para cada um dos encontros, conforme demonstrado em Anexo A.

## **Materiais**

Na condução da pesquisa, em todos os encontros, foram fornecidos os seguintes recursos:

1. Alimentos e bebidas: foram disponibilizadas bolachas doces e salgadas como opções de alimentos e café e chá como opções de bebidas.
2. Utensílios descartáveis: com vistas a facilitar o manuseio e a garantir a higiene adequada, foram fornecidos copos descartáveis para consumo das bebidas e guardanapos de papel para o consumo de alimentos.
3. Açúcar e adoçante: com o intuito de permitir a personalização das bebidas, foi disponibilizado açúcar e adoçante para que os participantes pudessem adoçar o café ou chá conforme suas preferências individuais.

Cabe destacar que os participantes tiveram autonomia para utilizar os materiais disponíveis de acordo com suas preferências e em momentos oportunos ao longo de cada encontro.

## **Equipamentos**

Durante a condução do minicurso, foram utilizados diversos equipamentos e recursos com o intuito de garantir um processo adequado e eficiente. Os principais equipamentos empregados foram:

1. Sala: a pesquisa foi realizada em uma sala na Universidade Federal de São Carlos (UFSCar) localizada no NAP - Núcleo de Apoio à Pesquisa, com capacidade para acomodar 25 pessoas confortavelmente. As cadeiras foram dispostas voltadas à lousa, em uma configuração de sala de aula padrão. Essa configuração permitiu a interação

entre os participantes e as pesquisadoras, além de facilitar a condução das atividades propostas.

2. Aparelho de som: um aparelho de som foi utilizado para amplificar e reproduzir os áudios necessários durante as etapas de prática com *podcast*. Isso permitiu a comunicação clara e a disseminação adequada das informações dos *podcasts* psicoeducativos para todos os participantes presentes na sala.
3. Conexão de internet: uma conexão de internet via Eduroam estava disponível para os participantes e, quando não ocorreu a conexão estável, os dados móveis da pesquisadora foram compartilhados. A conexão com a internet foi fundamental para acessar recursos online, realizar a aplicação dos formulários e obter acesso a plataformas de compartilhamento de áudio.
4. Lousa com projetor: uma lousa com projetor foi utilizada para exibir e discutir visualmente informações relevantes durante o minicurso. Isso permitiu uma comunicação clara e facilitou a compreensão dos participantes, ao fornecer suporte visual para os conceitos e tópicos discutidos.

Além dos equipamentos mencionados acima, também foram utilizados recursos adicionais:

5. Caderneta e caneta: esses materiais foram oferecidos individualmente com o objetivo de permitir que os participantes fizessem anotações relevantes durante as atividades do minicurso. A disponibilização das cadernetas e canetas proporcionou aos participantes um meio prático de registrar informações importantes, destacar pontos-chave e anotar ideias que surgiram durante as discussões e apresentações. Esses materiais foram úteis para facilitar o processo de aprendizado, auxiliar na retenção de informações e permitir que os participantes se engajassem ativamente nas atividades propostas. Além disso, foi pedido para que anotassem quaisquer dúvidas ou dificuldades que percebessem durante as atividades propostas para que, ao final, comunicassem às pesquisadoras.

### **Procedimento de coleta de dados**

O processo de coleta de dados foi conduzido utilizando meios digitais, principalmente por meio do contato com os participantes pelo *WhatsApp*, visando informá-los sobre o local de encontro e os *links* para acessarem formulários e áudios. Além disso, durante os encontros foram utilizados *QR Codes*, que direcionavam cada indivíduo até o formulário a fim de coletar as informações.

## Procedimento de intervenção

### *Curso presencial*

Durante a realização do curso, foram conduzidos seis encontros presenciais com os participantes, nos quais foram realizadas atividades de vinculação e receberam instruções detalhadas sobre a pesquisa. A duração total do curso foi de seis semanas, com a realização de um encontro presencial de duas horas e meia, no total, por semana. Essa estrutura permitiu uma experiência aprofundada aos participantes, contando com *podcasts* e miniaulas, aumentando a interação direta com os conteúdos apresentados, conforme as Tabelas 6 e 7.

**Tabela 6.** *Descrição dos Objetivos e Conteúdos de cada Módulo da Intervenção*

<p><b>Módulo 1 - Conhecendo meu Equilíbrio Trabalho-vida Pessoal</b> Psicoeducação sobre equilíbrio trabalho-vida pessoal. Identificação de <b>áreas da vida e valores</b> que são importantes para a pessoa. Conhecer como nos comportamos no <b>piloto automático</b>. Usar atenção plena para começar a explorar formas de trazer <b>atenção ao momento presente</b>.</p>
<p><b>Módulo 2 - Distribuindo minha atenção e energia</b> Psicoeducação sobre distração e distribuição de recursos e como elas podem impactar o equilíbrio trabalho-vida. Identificar <b>dificuldades com distribuição de recursos</b> Identificar <b>atividades desgastantes e revigorantes</b>. Usar práticas de atenção plena para: (1) <b>reconhecer onde atenção está e treinar mudá-la de lugar conscientemente</b>, (2) <b>dar uma pausa entre atividades</b>, (3) <b>identificar o que está sentindo e precisando ao longo do dia</b>.</p>
<p><b>Módulo 3 - Olhando por diferentes perspectivas/Flexibilidade psicológica</b> Psicoeducação sobre a <b>influência de nossos pensamentos e interpretações nos nossos relacionamentos e equilíbrio trabalho-vida pessoal</b>. Usar de práticas de atenção plena para: (1) conseguir <b>observar componentes das experiência emocional</b> (pensamentos, emoções e sensações físicas) sem reagir automaticamente a eles, (2) vivenciar a <b>transitoriedade</b> de experiências emocionais, (3) identificar <b>pensamentos enviesadas</b> sobre uma situação e (4) treinar a habilidade de <b>ver uma mesma situação de diferentes perspectivas</b>.</p>
<p><b>Módulo 4 - Descobrimo qualidades e pontos positivos da minha vida</b> Psicoeducação sobre como nossa mente lida com problemas (viés negativo), nossa necessidade de relações sociais positivas e ressignificação de conflitos para apoiar o equilíbrio trabalho-vida pessoal. Usar práticas de atenção plena voltadas a aspectos positivos de si mesmo e dos outros para: (1) apoiar o bem-estar no dia a dia, (2) motivar comportamentos relevantes para o equilíbrio trabalho-vida pessoal.</p>
<p><b>Módulo 5 - Lidando com experiências desagradáveis</b> Psicoeducação sobre momentos difíceis e estratégias para lidar com sentimentos que aparecem nessas situações. Usar de práticas de <i>mindfulness</i> e autocompaixão para: (1) identificar como reage a situações difíceis, (2) estar com sensações e pensamentos desagradáveis sem reagir impulsivamente a eles, (3) ser mais gentil consigo mesmo, identificando o que precisa para se dar apoio em momentos difíceis, (4) ser mais gentil e compreensivo com os outros, (5) lembrar de valores pessoais que o ajudaram a passar melhor por dificuldades em situações passadas.</p>

**Tabela 7.** Descrição da Organização das Atividades e Características da Intervenção

Organização dos módulos	Cada módulo foi composto por cinco sessões ensinando atividades novas. Cada sessão teve duração de 10 a 15 minutos e foi composta por: um <b>podcast de psicoeducativo (5 minutos)</b> , um <b>áudio de prática de mindfulness ou autocompaixão (5 a 7 minutos)</b> , uma <b>atividade opcional contendo perguntas reflexivas, planos de ação ou exercícios de automonitoramento (2 minutos)</b> . Os módulos foram organizados para abranger cinco componentes, sendo três módulos de <i>mindfulness</i> (atenção sustentada, atenção alternada, desfusão cognitiva) e dois de compaixão (apreciação e gentileza, compaixão e autocompaixão).
Estilo do podcast	Tom pessoal, mesmo narrador em todas as sessões. Uso de histórias, metáforas, exemplos e pesquisas para exemplificar conceitos e gerar reflexões. Reconhecimento de dificuldades que a pessoa pode estar experienciando. Convites para explorar possibilidades de se relacionar com a vida de outra forma. Tom acolhedor e positivo.
Estrutura das práticas	Todas as sessões seguem a seguinte ordem: Lembrete do objetivo da prática e apresentação de suas etapas. Convite para decidir o motivo pelo qual quer praticar (propósito), fazer três respirações profundas. Condução da prática. Descanso (atenção livre). Indicação do término da prática por meio de um sino. Reflexão sobre a prática. Convite para levar a prática para o dia a dia. Convite para atividade complementar. Parabenização por completar mais uma atividade.

### Procedimento de análise de dados

Para avaliar os dados dos módulos do aplicativo, foram analisados os formulários aplicados ao final de cada um dos encontros presenciais, nos quais os participantes foram solicitados a avaliarem o conteúdo dos módulos do aplicativo em relação à sua aceitabilidade.

O método de coleta de dados envolveu a aplicação de formulários estruturados durante cada encontro, totalizando seis momentos de avaliação. Esses formulários foram elaborados para abordar aspectos cruciais da experiência do participante com o aplicativo, incluindo sua aceitabilidade ao conteúdo dos módulos, a percepção sobre a linguagem utilizada e a dificuldade dos mesmos.

A partir do segundo encontro, foram incorporadas questões adicionais nos formulários, as quais visavam identificar quais práticas ou atividades foram mais apreciadas pelos participantes, bem como quantas dessas atividades foram realizadas por eles, fora do grupo, durante a semana anterior.

### Preparo dos dados quantitativos para a análise

Os dados quantitativos, que consistem nas respostas aos formulários coletados por meio do Google Forms, foram preparados para análise. Inicialmente, a planilha de dados foi

importada do Google Forms para o Google Planilhas, garantindo a integridade e a precisão dos dados originais. Para facilitar a organização e a identificação dos dados, as informações foram categorizadas por encontro, correspondendo aos seis momentos de avaliação descritos anteriormente. Essa categorização permite uma discussão mais refinada das respostas, além de auxiliar na identificação de padrões, tendências e incoerências. Após a categorização por encontro, os dados foram transformados em tabelas, proporcionando uma representação visual clara e concisa das informações coletadas.

### **Preparo dos dados qualitativos para a análise**

Os dados qualitativos foram obtidos por meio das perguntas abertas nos formulários registrados por escrito, mantendo separadas as sugestões de cada grupo focal.

## **4. RESULTADOS**

Os resultados a respeito da aceitabilidade do programa serão apresentados considerando: (a) taxas de retenção e adesão, (b) itens avaliados no questionário de aceitabilidade, (c) informações qualitativas obtidas via as respostas às perguntas abertas e (d) disposição para recomendar o programa para outras pessoas.

### **Taxas de retenção e adesão**

O número de participantes variou pouco de encontro para encontro, havendo alguns picos (Encontro 3 com 14 participantes) e quedas (Encontro 4 com 10 participantes). Foi observada uma taxa de retenção de 92,8% (uma pessoa iniciou mas não completou o programa) e uma taxa de adesão (frequência) de 97,4% aos encontros semanais.

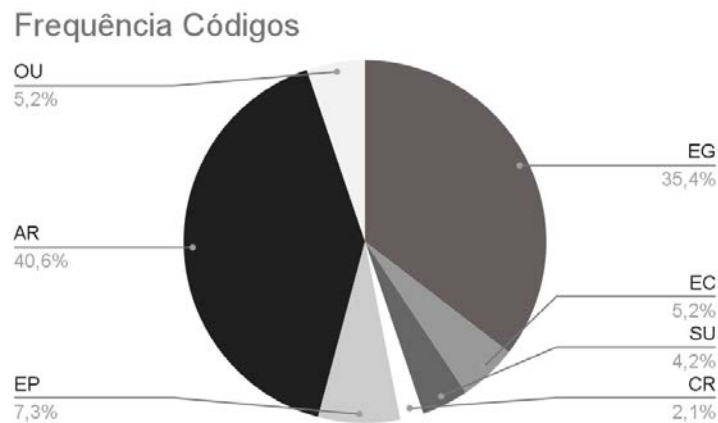


**Tabela 8.** *Número de Participantes, por Encontro*

Encontro	Número de participantes
1	12
2	13
3	14
4	10
5	13
6	12

## Respostas aos itens do questionário de aceitabilidade

### Resultados qualitativos

**Figura 6.** *Frequência de Diferentes Tipos de Comentários Avaliativos, Escritos*

**Nota:** AR = Análise/Reflexão, EG = Elogio Geral, EP=- Elogio de Prática, EC = Elogio de Conteúdo, SU = Sugestão, CR = Crítica, OU = Outros.

Com uma frequência de 40,6% (39 vezes), o tema “AR - Análise/Reflexão” foi mencionado com maior frequência nas respostas dos participantes e pode ser verificado a partir de *insights* ou reflexões individuais a respeito do curso, a exemplo disso: “Gostei de anotar algumas ideias que foram surgindo. Percebi algumas coisas novas e importantes.” e “Achei que pode ser um pouco difícil entrar em contato com coisas que estão te incomodando, ainda mais se estiver passando por um situação difícil no momento da atividade, mas é importante.”

O tema "EG - Elogio Geral" também é notável, com frequência de 35,1% (33 vezes), tendo exemplos como: *“Maravilhoso! Me trouxe paz em todas as práticas e conhecimento para lidar com os conflitos. 🙏”* e *“Achei muito bom, e positivo esse módulo”*. Nessa categoria levou-se em conta elogios mais gerais relacionados tanto ao conteúdo do módulo, quanto a elogios genéricos e conteúdos voltados para as práticas.

Já o “ EP - Elogio de Prática” apresenta frequência de 7,3% (7 vezes) e leva em consideração respostas que falaram sobre práticas especificamente, como *“Apesar de sentir muito sono, a sensação após as atividades foram muito prazerosas”*. É importante salientar que esse código aparece apenas uma vez desacompanhado de outros temas, em geral há comentários voltados exclusivamente às práticas e a outros temas que não o conteúdo, como críticas e sugestões.

Os temas "SU - Sugestão" (4,2%) e "OU - Outros" (5,2%) têm frequências mais baixas (4 e 5 vezes, respectivamente). Isso pode indicar que os participantes estão contribuindo com ideias e sugestões para melhorias ou expressando pensamentos que não se encaixam diretamente nas demais categorias. Na categoria de Sugestões, há apenas uma resposta que destaca a sugestão de uma ideia, as outras aparecem acompanhadas de outras categorias, a exemplo: *“Acho que valeria a gente ter um dia de check-in com cada pessoa, como cada uma chegou para o curso (como estão se sentindo) e uma prática a partir das sensações ouvidas. Assim a gente tem mais uma oportunidade se ouvir, de partilhar e de associar as práticas às nossas percepções. Isso, se possível realizar. Acho que seria construtivo.”* Já a categoria Outros engloba respostas como *“O poder do pensamento positivo, é um livro lembrei dele por causa dos treinos”*, *“Me lembrei de 2 música : a força do pensamento, é um reggae e tanto frio reggae também; essas aulas me foram de grande proveito pra me lembrar de ser melhor every day.”*, *“Planejei planejei e Deus fez tudo melhor quando ninguém acredita em vc ele acredita só sz”*, e *“Perceba que a vida é um complexo de adquirir qualidades para não perder a sanidade!”*. Essas respostas, em geral, fogem do tema principal categorizado pelos outros códigos e destacam fatores como frases religiosas e motivacionais, livros e trechos de músicas.

As categorias “EC - Elogio de Conteúdo” e “CR - Crítica” têm as frequências mais baixas, com apenas 5,2% (5 vezes) e 2,1% (2 vezes) de respostas, respectivamente. A categoria “EC” levou em consideração respostas que traziam tópicos exclusivamente relacionados ao conteúdo apresentado no curso, como *“Gostei do módulo, achei pertinente.”* e *“Achei bem interessante, principalmente quanto ao funil da exaustão e como as coisas vão ae acumulando aos poucos até que ficam insustentáveis. Achei válidas as formas como tentar lidar com os*

*problemas apresentados.” Já a categoria “CR” foi relacionada a comentários negativos relacionados ao curso ou a dificuldades de compreensão do participante, como “[...] sinto que devo me esforçar mais para compreender como as práticas se aplicam na realidade para melhorar determinados aspectos, confesso que às vezes não entendo qual a diferença entre as práticas pois todas tendem a focar na questão da respiração e sondagem do corpo/sentidos.” e “acredito não ter atingido o objetivo do módulo, pois não fui capaz de me sentir no ritmo. Me sinto pior quando ouço os comentários do resultado nos outros.”.*

## **5. DISCUSSÃO**

Em relação à aceitabilidade do programa, a discussão dos resultados está organizada para abordar as quatro dimensões dessa análise: (a) taxas de retenção e adesão, (b) itens avaliados no questionário de aceitabilidade, (c) informações qualitativas obtidas via as respostas às perguntas abertas e (d) disposição para recomendar o programa para outras pessoas.

### **Taxas de retenção e adesão**

As altas taxas de retenção (92,8%) e adesão (94,7%) indicam o alto nível de interesse e a aprovação dos participantes em relação ao programa. Tal resultado indica que a maioria das pessoas estava disposta a participar do programa e permaneceu comprometida ao longo de sua duração. A alta taxa de retenção é um indicador positivo do potencial de eficácia do programa e sugere que os participantes, de modo geral, encontraram valor no conteúdo e nas atividades propostas. Outros pesquisadores que ofereceram programas de *mindfulness* e que avaliaram efeitos sobre percepções de equilíbrio trabalho-vida pessoal observaram taxas de retenção no programa variando entre 57 a 97%, do pré para o pós-teste (Trombeta et al., 2023). Assim, o programa avaliado teve resultados, em termos de retenção, similares com as evidências encontradas para os melhores programas oferecidos em outros países.

### **Itens fechados do questionário de aceitabilidade**

Nas respostas aos itens do questionário de aceitabilidade, a maior parte dos participantes indicaram baixa dificuldade em compreender os termos usados, e facilidade em relação à compreensão da linguagem utilizada. Por outro lado, é importante observar que houve alguma variação nas respostas, especialmente para Módulo 3, o que pode indicar áreas que requerem atenção ou possíveis ajustes para otimizar o programa. No Módulo 3, um participante relatou

ter encontrado dificuldade para compreender a linguagem utilizada, em geral. Além disso, houve alguma palavra ou trecho que um participante achou difícil de entender ou que não souou bem. Porém, em relação à satisfação com o conteúdo desse módulo, não foram registradas respostas negativas. Apenas uma pessoa indicou uma opinião neutra em relação ao conteúdo, enquanto três pessoas demonstraram um nível de satisfação mais elevado e seis participantes relataram estar muito satisfeitos com o conteúdo do módulo. Assim, é possível notar que, no que diz respeito ao conteúdo do programa, os módulos do curso foram bem compreendidos pelos participantes, como indicado pela baixa dificuldade relatada na compreensão dos termos e linguagem utilizados e avaliações altas de satisfação com o conteúdo. Na revisão de literatura sobre os efeitos de outros programas de *mindfulness* sobre desfechos envolvendo questões de equilíbrio trabalho-vida pessoal, informações sobre a aceitabilidade dos programas em si não foram relatadas (Trombeta et al., 2023). Possivelmente, essas avaliações foram realizadas em fases anteriores do desenvolvimento desses programas. Em todos os casos, a avaliação da aceitabilidade do conteúdo de um programa novo é recomendada por Escoffery et al. (2018), na sexta etapa do processo de desenvolvimento de programas.

### **Itens abertos do questionário de aceitabilidade**

A análise de conteúdo das respostas abertas na avaliação da aceitabilidade do primeiro encontro e para os módulos 1 a 5, revela padrões diferentes de frequência na expressão de percepções positivas e negativas. O tipo de comentário mais frequentemente observado foi o de elogios gerais. Isso sugere uma disposição geral dos participantes em expressar aprovação tanto voltada ao conteúdo, quanto à prática.

Além dos elogios gerais, houve uma quantidade significativa de elogios direcionados às práticas implementadas. Isso ressalta a atenção dada às ações concretas ensinadas, em relação ao material analisado. Por fim, ainda em relação a aspectos positivos, foi observado um número limitado de elogios específicos .

A frequência baixa desta categoria sugere que os elogios apenas relacionados ao conteúdo teórico e conceitual eram menos frequentes e, quando ocorriam, estavam acompanhados de comentários que se encaixam em outras categorias. Este resultado é coerente com a ideia que o programa foi construído para oferecer uma “trilha de aprendizagem”. Ou seja, era esperado que cada conceito e treino se conectaria e se integraria com o próximo, de forma que teria um efeito mais global de cada encontro, com pouco destaque para elementos individuais dos encontros.

Recebemos algumas sugestões mostrando o conforto e a disposição dos participantes em fornecer opiniões, destacando áreas potenciais de aprimoramento para o programa. Alguns desses comentários precisam ser considerados para a oferta do programa via aplicativo, tais como cuidados ainda maiores com relação ao uso de linguagem inclusiva (contemplando diferenças de gênero e etnia, por exemplo).

Críticas e “outros” comentários também apareceram, embora em menor escala, denotando uma presença limitada de críticas e respostas que não se encaixam diretamente nas categorias predefinidas. Isso sugere uma inclinação muito positiva nas avaliações, com poucas experiências que levaram a dificuldades para os participantes. No entanto, apareceu uma dificuldade importante a respeito da velocidade dos treinos, uma vez que um dos participantes experimentou dificuldades para fazer tudo que foi sugerido, dizendo que foi muito rápido.

Destaca-se a alta incidência da sequência "AR", que reflete a disposição dos respondentes em conduzir análises e reflexões detalhadas sobre o conteúdo. Isso aponta para um engajamento substancial na análise crítica do material e na expressão de pensamentos ponderados.

### **Sugestões para melhoria do programa**

Considerando o conjunto de resultados, a principal indicação para melhorar o programa para o formato em aplicativo será de aumentar o controle dos participantes sobre o ritmo das atividades de treino, antes de seguir para o estudo sobre os efeitos do programa.

### **Limitações do estudo**

Este estudo apresenta algumas limitações relevantes a serem destacadas. Em primeiro lugar, a amostra utilizada foi composta por um número pequeno de participantes ( $n = 13$ ), o que, embora seja adequado para avaliar a aceitabilidade do aplicativo, resultou em uma representatividade variada em relação à população-alvo de usuários do aplicativo. Enquanto a amostra se revelou representativa em termos de gênero e idade, foi observada uma falta significativa de diversidade em relação à escolaridade, com a maioria dos participantes possuindo níveis educacionais mais elevados. Além disso, é importante notar que a maioria dos participantes já tinha experiência prévia com psicoterapia, um fator que potencialmente facilitou a compreensão do programa e a possibilidade de utilizar o programa na vida pessoal, com maior facilidade.

Outra limitação relevante diz respeito ao tempo definido para a intervenção. O programa foi disponibilizado a todos os participantes com o mesmo cronograma, não levando em

consideração ritmos individuais. Nesse contexto, uma solução potencial para essa limitação seria a criação de um aplicativo que se ajustasse às necessidades e avanços individuais de cada usuário, fornecendo uma experiência mais personalizada e adaptada a cada perfil específico.

Portanto, é importante interpretar os resultados deste estudo tendo em vista essas limitações, que podem afetar a generalização dos resultados para uma amostra mais robusta e para situações em que os usuários possam ter diferentes níveis de familiaridade com a psicoterapia e necessidades individuais de acompanhamento.

### **Sugestões para pesquisas futuras**

Para pesquisas futuras, há várias direções a considerar a fim de aprofundar a compreensão sobre as intervenções relacionadas ao bem-estar e ao equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Uma opção seria a avaliação do programa com uma amostra maior de participantes, permitindo uma análise mais abrangente dos efeitos do programa em uma variedade de grupos demográficos e contextos. Isso poderia aumentar a representatividade e a generalização dos resultados, fornecendo resultados mais sólidos sobre os benefícios e a eficácia da intervenção.

Além disso, explorar a viabilidade de desenvolver uma versão personalizável do programa seria uma área de pesquisa promissora. Essa personalização poderia ser baseada nas necessidades e preferências individuais dos usuários, adaptando conteúdo, cronograma e recursos para atender às demandas específicas de cada participante. No momento, o conteúdo é apresentado na mesma ordem para todos, com base na ideia da trilha de aprendizagem. No entanto, quando alguém possui repertório anterior de controle da atenção ou de regulação de pensamentos e emoções, ou por uma preferência pessoal, a possibilidade de realizar o programa em outra sequência e escolhendo os componentes desejados pode ser considerada. Isso potencialmente aumentaria a aceitação do programa, mas seria importante verificar se afeta os efeitos do programa.

Avaliar os resultados a longo prazo também é algo fundamental. Realizar estudos de acompanhamento permitiria determinar se os benefícios esperados são sustentáveis a longo prazo e se o programa contribui para a obtenção e manutenção de melhorias no bem-estar dos participantes. Outra abordagem possível seria a investigação da satisfação dos usuários de forma mais detalhada, identificando os aspectos específicos que mais contribuem para sua aceitação e eficácia, por meio de entrevistas, questionários e *feedback* contínuo dos participantes.

Além disso, o uso de grupos de controle para comparar os resultados do programa com um grupo que não recebeu intervenção permitiria uma análise mais robusta dos efeitos, controlando variáveis externas que poderiam influenciar os resultados.

Por fim, investigar os efeitos do programa em desfechos específicos, como redução de sintomas de ansiedade, depressão ou melhoria nas relações interpessoais, pode ajudar a entender melhor os mecanismos de ação do programa e seu impacto nas áreas mais relevantes para os participantes.

### **Considerações finais**

Nesta pesquisa, foi explorado a aceitabilidade de um programa de promoção do bem-estar e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Os resultados deste estudo demonstram a relevância e o potencial impacto positivo de intervenções voltadas para a promoção do bem-estar e do equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. Os participantes demonstraram aceitação favorável do programa, que ensina estratégias de autogerenciamento e autocuidado que podem ser usados em suas vidas cotidianas. No entanto, é fundamental reconhecer as limitações deste estudo, incluindo o tamanho da amostra e a falta de personalização do programa para atender às necessidades individuais dos participantes.

Portanto, para pesquisas futuras, as sugestões apresentadas anteriormente podem fornecer um guia bastante útil para aprimorar e expandir a eficácia dessas intervenções. Amostras maiores e mais diversificadas podem permitir uma compreensão mais completa dos efeitos e benefícios desses programas em diferentes populações. Além disso, a personalização das intervenções pode aumentar a adesão dos participantes, considerando as preferências e necessidades individuais de cada um.

Em resumo, esta pesquisa fornece resultados relevantes sobre o programa de intervenção Caminho do Equilíbrio Trabalho-Vida, que é voltado à promoção do bem-estar e equilíbrio entre trabalho e vida pessoal. No entanto, há espaço para avanços significativos na área, e as sugestões apresentadas podem orientar pesquisas futuras na busca por intervenções cada vez mais eficazes e adaptadas às necessidades individuais, contribuindo assim para o bem-estar e qualidade de vida dos participantes.

## REFERÊNCIAS

- Bataineh, K. A. (2019). Impact of work-life balance, happiness at work, on employee performance. *International Business Research*, 12(2), 99-112.
- Afonso, R. F. (2020). Neural correlates of meditation a review of structural and functional MRI studies. *Frontiers in Bioscience*, 12(1), 92–115. <https://doi.org/10.2741/s542>
- Allen, T. D., & Kiburz, K. M. (2012). Trait mindfulness and work–family balance among working parents: The mediating effects of vitality and sleep quality. *Journal of Vocational Behavior*, 80 (2), 372–379. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2011.09.002>
- Areosa, J., & Queirós, C. (2020). Burnout. *International Journal on Work Condition*, (20), 71-90.
- Aruldoss, A., Berube Kowalski, K., Travis, M. L., & Parayitam, S. (2022). The relationship between work–life balance and job satisfaction: moderating role of training and development and work environment. *Journal of Advances in Management Research*, 19 (2), 240-271. <https://doi.org/10.1108/JAMR-01-2021-0002>
- Attar, M., Cagliyan, V., & Abdul-Kareem, A. (2020). Evaluating the moderating role of work-life balance on the effect of job stress on job satisfaction. *Istanbul University Journal of the School of Business*, 49(2), 201-223. <https://doi.org/10.26650/ibr.2020.49.0081>
- Bauer, M.S., Damschroder, L., Hagedorn, H., Smith, J., Kilbourne, A.M (2015) An introduction to implementation science for the non-specialist. *BMC Psychology*, 3:32
- Brough, P., Timms, C., O'Driscoll, MP, Kalliath, T., Siu, O., Sit, C., et al. (2014). Equilíbrio entre vida profissional e pessoal: uma avaliação longitudinal de uma nova medida na Austrália e Nova trabalhadores da Zelândia. *Revista Internacional de Gestão de Recursos Humanos*. <http://dx.doi.org/10.1080/09585192.2014.899262>.
- Castillo, L. I. R., Tran, V., & Hadjistavropoulos, T. (2023): Are mobile apps meeting the needs of caregivers of people living with dementia? An evaluation of existing apps for caregivers, *Aging & Mental Health*, <http://dx.doi.org/10.1080/13607863.2023.2177832>
- Comitê Gestor da Internet no Brasil (2018). Pesquisa sobre o uso das tecnologias de informação e comunicação nos domicílios brasileiros: TIC Domicílios 2018. Disponível em: [https://www.cetic.br/media/docs/publicacoes/2/tic\\_dom\\_2017\\_livro\\_eletronico.pdf](https://www.cetic.br/media/docs/publicacoes/2/tic_dom_2017_livro_eletronico.pdf)
- Escoffery, C., Lebow-Skelley, E., Haardoerfer, R., Boing, E., Udelson, H., Wood, R. ..., Mullen, P. D. (2018). A systematic review of adaptations of evidence-based public health interventions globally. *Implementation Science*, 13(125), 1-21. <https://doi.org/10.1186/s13012-018-0815-9>
- Ferguson, M., Carlson, D., Zivnuska, S., & Whitten, D. (2012). Apoio no trabalho e em casa: O caminho para a satisfação através do equilíbrio. *Journal of Vocational Behavior*, 80(2)299-307.



- Filho, L. (2020, January 10). Síndrome de burnout está cada vez mais presente na vida dos brasileiros. *Jornal Da USP*. <https://jornal.usp.br/atualidades/sindrome-de-burnout-esta-cada-vez-mais-presente-na-vida-dos-brasileiros/>
- Fotiadis, A., Abdulrahman, K., & Spyridou, A. (2019). The Mediating Roles of Psychological Autonomy, Competence and Relatedness on Work-Life Balance and Well-Being. *Frontiers in psychology, 10*, 1267. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01267>
- Haar, J. M., Russo, M., Suñe, A., & Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of work-life balance on job satisfaction, life satisfaction and mental health: A study across seven cultures. *Journal of Vocational Behavior, 85*(3), 361-373. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2014.08.010>.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 78*(2), 169–183. doi:10.1037/a0018555
- Hornbaek, K. (2010). Dogmas in the assessment of usability evaluation methods. *Behaviour & Information Technology, 29*(1), 97–111. <https://doi.org/10.1080/01449290801939400>
- Inal, Y., Wake, JD, Gurubye, F., & Nordgreen, T. (2020). Avaliações de usabilidade de tecnologias móveis de saúde mental: revisão sistemática. *Journal of Medical Internet Research, 22*(1), e15337. <https://doi.org/10.2196/15337>
- Kabat-Zinn, J. *Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness*. 1990. New York: Dell.
- Kabat-Zinn, J. Meditation. In J. C. Holland (Ed.), *Psycho-oncology* (pp. 767–79). 1998. New York: Oxford University Press.
- Lunau, T., Bambra, C., Eikemo, TA, Van der Wel, KA, & Dragano, N. (2014). Um ato de equilíbrio? Equilíbrio entre vida profissional e pessoal, saúde e bem-estar nos Estados de bem-estar social europeus. *Revista Europeia de Saúde Pública*. <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/cku010>.
- Maia, M. A. Q., Barbosa, R. R., & Williams, P. (2020). Usabilidade e experiência do usuário de sistemas de informação: em busca de limites e relações. *Ciência Da Informação Em Revista, 6*(3), 34–48. <https://doi.org/10.28998/cirev.2019v6n3c>
- Norman, D. A. (2013). The design of everyday things: Revised and Expanded Edition. New York: Basic Books
- Penman, D., Williams, M. (2015), p.13. Atenção plena – Mindfulness: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Brasil: GMT.
- Rocha, F. S. Barham, E. J. & Santis, L. (2022). Work/Life Balance Self-Assessment Scale: Adaptação brasileira e evidências de validade. *Revista Psicologia Organizações e Trabalho, 22*(3), 2119-2127. <https://doi.org/10.5935/rpot/2022.3.22950>
- Scheutzwow, J., Attoe, C., & Harwood, J. (2022). Acceptability of Web-Based Mental Health Interventions in the Workplace: Systematic Review. *JMIR mental health, 9*(5), e34655. <https://doi.org/10.2196/34655>

- Schnettler, B., Miranda-Zapata, E., Grunert, K. G., Lobos, G., Lapo, M., & Hueche, C. (2020). Testing the spillover-crossover model between work-life balance and satisfaction in different domains of life in dual-earner households. *Applied Research in Quality of Life*, *16*(4), 1475-1501. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09828-z>
- Sharma V.K., Suresh B. (2021) A Study on Work–Life Balance and Marital Satisfaction of Faculty Members. In: Kannan R.J., Geetha S., Sashikumar S., Diver C. (eds) International Virtual Conference on Industry 4.0.: *Lecture Notes in Electrical Engineering*, 355, 463-473. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-16-1244-2\\_39](https://doi.org/10.1007/978-981-16-1244-2_39)
- Smeltzer, S. C., Cantrell, M. A., Sharts-Hopko, N. C., Heverly, M. A., Jenkinson, A., & Nthenge, S. (2016). Psychometric analysis of the Work/Life Balance Self-Assessment Scale. *Journal of Nursing Measurement*, *24*(1), 5-14. <https://doi.org/10.1891/1061-3749.24.1.5>
- Sousa, M., Moreira, H., Canavarro, M. C., & Barreto Carvalho, C. (2021). Estudo de aceitabilidade das intervenções psicológicas via telefone para sobreviventes de cancro dos Açores. *Revista Psicologia, Diversidade E Saúde*, *10*(1), 37–56. <https://doi.org/10.17267/2317-3394rpd.v10i1.3366>
- Trombeta, G; Barham, E. J.; Bertho, M. A. (2022). Understanding how *mindfulness*-based interventions promote work-life balance: a systematic review of randomized controlled trials. (Submetido)
- Yardley, L., Bradbury, K., & Morrison, L. (2021). Using qualitative research for intervention development and evaluation. In P. M. Camic (Ed.), *Qualitative research in psychology: Expanding perspectives in methodology and design* (pp. 263–282). *American Psychological Association*. <https://doi.org/10.1037/0000252-013>
- Young, K. S., van der Velden, A. M., Craske, M. G., Pallesen, K. J., Fjorback, L., Roepstorff, A., & Parsons, C. E. (2018). The impact of mindfulness-based interventions on brain activity: A systematic review of functional magnetic resonance imaging studies. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, *84*, 424–433. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.08.003>

**ANEXO A**

Questionários de aceitabilidade usados para avaliação de cada módulo do programa.

## QUESTIONÁRIO DE ACEITABILIDADE POR ENCONTRO

### ENCONTRO 01

- 1) Nome
- 2) Em relação ao tempo que você leva para responder os questionários no curso, para você eles são: (1 muito rápidos 5 muito demorados)
- 3) Quão fácil ou difícil foi compreender a linguagem utilizada no curso, em geral? (1 fácil 5 difícil)
- 4) Houve alguma palavra ou trecho que você achou difícil de entender ou que não soou bem para você? Se sim, detalhe o problema
- 5) O quanto você ficou satisfeito com o conteúdo do curso? (1 pouco - 5 muito)
- 6) Você conseguiu preencher todos os questionários? Se não, detalhe o problema
- 7) Espaço reservado para outras sugestões :)
- 8) Se não tiver sugestões, apenas deixe este campo em branco.

### MÓDULO 01

- 1) Nome
- 2) Quão fácil ou difícil foi compreender a linguagem utilizada no curso, em geral? (1 fácil, 5 difícil)
- 3) Houve alguma palavra ou trecho durante o curso que você achou difícil de entender ou que não soou bem para você? Se sim, detalhe o problema
- 4) O quanto você ficou satisfeito com o conteúdo desse módulo? (1 pouco, 5 muito)
- 5) O quanto você achou o conteúdo abordado relevante para sua vida? (1 pouco, 5 muito)
- 6) "Os treinos de habilidade que eu mais gostei essa semana foram... (Selecione quantas opções desejar)" (*Conhecendo meus papéis (Exercício de lembrar de partes positivas do dia a dia); Descobrir meus valores (Exercício de imaginar seu aniversário de 65 anos); Atenção à respiração; Atenção ao corpo e a respiração; Prática ativa (Manter a atenção no presente enquanto realiza outras atividades)*)
- 7) "Quantas práticas (áudios) você realizou em casa, nesta última semana ? 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 ou mais *Obs: escreva apenas o número, por exemplo, se você praticou cinco vezes nesta última semana, escreva apenas o numeral 5.*"
- 8) "O que eu achei desse módulo... Elogios, críticas e sugestões são bem-vindos! Você também pode aproveitar esse espaço para nos contar como se sentiu ao fazer as atividades."

### MÓDULO 02

- 1) Quão fácil ou difícil foi compreender a linguagem utilizada no curso, em geral? (1 fácil, 5 difícil)
- 2) Houve alguma palavra ou trecho durante o curso que você achou difícil de entender ou que não soou bem para você? Se sim, detalhe o problema

- 3) O quanto você ficou satisfeito com o conteúdo desse módulo? (1 pouco, 5 muito)
- 4) O quanto você achou o conteúdo abordado relevante para sua vida? (1 pouco, 5 muito)
- 5) "Os treinos de habilidade que eu mais gostei essa semana foram... (Selecione quantas opções desejar)" (*Atenção aos sons; Viagem pelos sentidos; Escameamento Corporal; Raízes para estabilidade; Espaço de respiração em 3 etapas*).
- 6) "Quantas práticas (áudios) você realizou em casa, nesta última semana ? 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 ou mais *Obs: escreva apenas o número, por exemplo, se você praticou cinco vezes nesta última semana, escreva apenas o numeral 5.*"
- 7) "O que eu achei desse módulo... Elogios, críticas e sugestões são bem-vindos! Você também pode aproveitar esse espaço para nos contar como se sentiu ao fazer as atividades."

### MÓDULO 03

- 1) Quanto fácil ou difícil foi compreender a linguagem utilizada no curso, em geral? (1 fácil, 5 difícil)
- 2) Houve alguma palavra ou trecho durante o curso que você achou difícil de entender ou que não soou bem para você? Se sim, detalhe o problema
- 3) O quanto você ficou satisfeito com o conteúdo desse módulo? (1 pouco, 5 muito)
- 4) O quanto você achou o conteúdo abordado relevante para sua vida? (1 pouco, 5 muito)
- 5) "Os treinos de habilidade que eu mais gostei essa semana foram... (Selecione quantas opções desejar)" (*Atenção aos Sons e Pensamentos; Folhas no riacho; Espaço de respiração: Emoções e Reações; Ampliando minha visão; Explorando novas perspectivas*).
- 6) "Quantas práticas (áudios) você realizou em casa, nesta última semana ? 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 ou mais *Obs: escreva apenas o número, por exemplo, se você praticou cinco vezes nesta última semana, escreva apenas o numeral 5.*"
- 7) "O que eu achei desse módulo... Elogios, críticas e sugestões são bem-vindos! Você também pode aproveitar esse espaço para nos contar como se sentiu ao fazer as atividades."

### MÓDULO 04

- 1) Quanto fácil ou difícil foi compreender a linguagem utilizada no curso, em geral? (1 fácil, 5 difícil)
- 2) Houve alguma palavra ou trecho durante o curso que você achou difícil de entender ou que não soou bem para você? Se sim, detalhe o problema
- 3) O quanto você ficou satisfeito com o conteúdo desse módulo? (1 pouco, 5 muito)
- 4) O quanto você achou o conteúdo abordado relevante para sua vida? (1 pouco, 5 muito)
- 5) "Os treinos de habilidade que eu mais gostei essa semana foram... (Selecione quantas opções desejar)" (*Descobrimo a apreciação; Apreciando minhas qualidades e*

*habilidades; Apreciando Relacionamentos; Reconhecendo a gentileza nas pessoas ao meu redor; Reconhecendo a gentileza em mim mesmo(a).*

- 6) "Quantas práticas (áudios) você realizou em casa, nesta última semana ? 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 ou mais. Obs: escreva apenas o número, por exemplo, se você praticou cinco vezes nesta última semana, escreva apenas o numeral 5."
- 7) "O que eu achei desse módulo... Elogios, críticas e sugestões são bem-vindos! Você também pode aproveitar esse espaço para nos contar como se sentiu ao fazer as atividades."

## MÓDULO 05

- 1) Quão fácil ou difícil foi compreender a linguagem utilizada no curso, em geral? (1 fácil, 5 difícil)
- 2) Houve alguma palavra ou trecho durante o curso que você achou difícil de entender ou que não soou bem para você? Se sim, detalhe o problema
- 3) O quanto você ficou satisfeito com o conteúdo desse módulo? (1 pouco, 5 muito)
- 4) O quanto você achou o conteúdo abordado relevante para sua vida? (1 pouco, 5 muito)
- 5) "Os trechos de habilidade que eu mais gostei essa semana foram... (Selecione quantas opções desejar)" (*Propósito e Valores (prática de identificar valores que ajudaram em outras situações difíceis); Espaço de Respiração para sentimentos difíceis (prática de acolher sensações desagradáveis); Uma pausa compassiva (prática de oferecer compaixão a si mesmo); Compaixão em relacionamentos difíceis (oferecer compaixão as pessoas); Dar e Receber (Oferecer compaixão a si mesmo e aos outros ao mesmo tempo)*)).
- 6) "Quantas práticas (áudios) você realizou em casa, nesta última semana ? 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6 ou mais. Obs: escreva apenas o número, por exemplo, se você praticou cinco vezes nesta última semana, escreva apenas o numeral 5."
- 7) "O que eu achei desse módulo... Elogios, críticas e sugestões são bem-vindos! Você também pode aproveitar esse espaço para nos contar como se sentiu ao fazer as atividades."
- 8) Pensando no curso como um todo, você sente que conseguiu aplicar as informações do programa no seu dia a dia? Se sim, mencione pelo menos uma situação em que isso aconteceu. Se não, deixe este espaço em branco.
- 9) O quanto você recomendaria o curso para outra pessoa? (1 pouco, 5 muito)
- 10) Quais foram suas principais dificuldades para aproveitar o programa?
- 11) O que você mudaria para melhorar o curso? Teria alguma sugestão de conteúdos que poderíamos incluir ou excluir da programação?
- 12) Se você pudesse escolher apenas um formato que gostaria de fazer o programa, você escolheria: (*da forma como fizemos (em grupo, presencial e com apoio dos áudios em casa); em grupo, online, com apoio de áudios em casa; via aplicativo, individual (cada um faz o seu em casa, em seu próprio tempo); outros*).