



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

Fundamentos para Pesquisa em Psicologia 1-4

Pesquisa em Psicologia: Monografia 1-4

Período letivo: 2023-1° a 2024-2°

**MONOGRAFIA**

**A relação entre mindfulness e Inteligência Emocional investigada por meio de relato  
subjetivo**

**Discente:** Raoni Floret Barbieri (RA: 802693)

**Orientadora:** Prof. Dr<sup>a</sup> Monalisa Muniz

São Carlos

Julho de 2025

## SUMÁRIO

<b>RESUMO.....</b>	<b>2</b>
<b>INTRODUÇÃO.....</b>	<b>3</b>
<b>MÉTODO.....</b>	<b>11</b>
Participantes.....	11
Instrumentos.....	12
Procedimento.....	12
<b>ORÇAMENTO.....</b>	<b>13</b>
<b>RESULTADOS.....</b>	<b>13</b>
<b>DISCUSSÃO.....</b>	<b>14</b>
1. Percepção das Emoções.....	14
2. Facilitação do Pensamento Usando Emoções.....	16
3. Compreensão das Emoções.....	17
4. Gerenciamento das Emoções.....	18
<b>CONCLUSÃO.....</b>	<b>20</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>21</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>25</b>

## RESUMO

As relações que aproximam os dois construtos Inteligência Emocional (IE) e *Mindfulness* tornaram-se um maior foco de estudo a partir do início da década de 2010. Desde então, houve muitos estudos que aprofundaram na IE, assim como pesquisas, com método quantitativo, visando aproximar a IE com as características descritivas do *mindfulness*. Nesse âmbito, a presente pesquisa buscou complementar esses achados por meio de análise subjetiva, comparando os dados coletados nas entrevistas semiestruturadas com os quatro fatores da IE definidos por Mayer, Salovey e Caruso. Tendo identificado, nos relatos dos participantes, falas que colaboram na aproximação entre esses fatores e características emocionais desenvolvidas pelo *mindfulness*.

## INTRODUÇÃO

As relações entre Inteligência Emocional (IE) e *Mindfulness* vem sendo estudadas no meio científico há mais de uma década, como é possível verificar na revisão de metanálise realizada por Miao et al. (2018), em que os autores indicam existir pesquisas datadas de 2011. Os resultados desta metanálise apontam que esses dois construtos são correlacionados de forma significativa e positiva, especialmente quando se trata do reconhecimento e regulação das emoções (Miao et al. 2018). Em vista disso, primeiramente, haverá uma breve contextualização sobre os tópicos inteligência emocional e *mindfulness*, para, por fim, adentrar no escopo principal da pesquisa, as ligações existentes entre ambos, e como esse pode intermediar o aprimoramento daquele.

### **Inteligência Emocional**

Se ao longo da história as emoções eram entendidas como ações descontroladas e que causavam prejuízos, na segunda metade do século XX elas passaram a receber um mérito

maior, o que possibilitou a reconhecer a importância dos aspectos intelectuais para compreender as emoções. Assim, entender o que é inteligência facilita a compreender o conceito de inteligência emocional. (Mayer & Salovey, 1990).

No início das investigações, nasceram muitas perspectivas sobre o que se definia por inteligência. O “fator geral” (g) de Spearman (1927), definido como a capacidade para discernir em situações complexas; a de Thurstone (1938), o qual dizia que a inteligência era um agregado de habilidades cognitivas básicas; como, também, a de Wechsler (1958), que, em seu livro *The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence*, define inteligência como: “(...) a capacidade agregada ou global do indivíduo de agir com propósito, pensar racionalmente e lidar de forma eficaz com seu ambiente.” (p. 22). Segundo essas três definições, pode-se entender a inteligência como sendo todo conjunto de aquisições intelectuais do indivíduo, o qual ele usa como ferramenta para melhor atuar junto ao ambiente em que se encontra, em vista a alcançar qualquer objetivo concebido.

Atualmente, existe uma vasta gama de teorias sobre a inteligência, as quais os pesquisadores sistematizaram para melhor compreensão e comprovação desse construto, sendo fundamentadas em pesquisas e testes. Apenas para citar o nome de algumas delas, pode-se referir às teorias: *planning, attention, simultaneous, and successive [PASS]*; *triarchic theory of successful intelligence*; *parieto-frontal integration theory (PFIT)*; *intelligence-as-process, personality, interests, and intelligence-as-knowledge (PPIK)*; e *Cattell-Horn-Carroll (CHC)* (Flanagan & McDonough, 2018). Todas essas teorias seguem sendo aprimoradas com os anos, estando hoje o conceito de inteligência mais robusto do que quando começou a ser investigado (Flanagan & McDonough, 2018). Como, por exemplo, a teoria CHC, que foi fundamentada a partir de uma abordagem psicométrica e estruturada em grupos hierárquicos de elementos derivados do fator “g” de Spearman, mas posteriormente passou pela adição de novos elementos com o passar dos anos (Neisser et al., 1996; Keith &

Reynolds, 2010; Willis et al., 2011; Flanagan & McDonough, 2018).

Com relação aos aspectos que vem se aprimorando na teoria CHC, está a implementação dos conceitos de inteligência emocional, criados por Salovey, Mayer e Caruso, em sua estrutura (Schneider & McGrew, 2018). Essa implementação se dá, principalmente, pela criação de um novo grupo intelectual (inteligência emocional, Gei) na base teórica da CHC, incorporando, nesse grupo, os quatro fatores da inteligência emocional (Tabela 1), formulados com o intuito de descrever as características que se enquadram na inteligência emocional (Schneider & McGrew, 2018). Esses fatores estão ligados aos meios pelos quais os seres humanos utilizam a sua inteligência ao interagirem com as suas emoções. E, para facilitar a compreensão deles, a seguir encontra-se uma sucinta explicação de como foi o primeiro entendimento concernente à inteligência emocional e como ele vem se desdobrando.

A princípio, a criação do termo inteligência emocional adveio com a publicação do artigo de Mayer e Salovey, em 1990, intitulado “*Emotional Intelligence*”, no qual eles buscaram arquitetar uma categoria de habilidades intelectuais responsável por reger e serem regidas pelas emoções. Para isso, de começo, os autores definiram-na como um subgrupo da inteligência social, na qual a inteligência emocional abarcaria desde a habilidade de perceber a ocorrência de emoções em si e em outros, distinguindo-as, até o uso dessas emoções de modo a orientar os próprios pensamentos e ações (Mayer & Salovey, 1990). Posteriormente, e alicerçados nessa definição, os mesmos autores expandiram o conceito, enquadrando-o em um modelo no qual eles chamaram de “Modelo dos Quatro Fatores”, no qual a inteligência emocional apresentaria quatro fatores caracterizadores, sendo que as pessoas com intelecto emocional desenvolvido apresentariam: 1) alta capacidade de perceber as emoções em si e em outros; 2) facilidade em utilizar as emoções para favorecer pensamentos; 3) maior entendimentos dos significados das emoções; e 4) habilidade em gerenciar as emoções em si

e em outros (Mayer & Salovey, 1999). Em 2016, a teoria e as definições das quatro habilidades, foram atualizadas pelos mesmos dois autores, junto a colaboração de um terceiro, Caruso, em vistas de facilitar a distinção das especificidades entre esses fatores (Mayer et al., 2016). A tabela a seguir apresenta-os a maneira como eles estão atualmente definidos (tradução livre):

**Tabela 1**

*O Modelo dos Quatro Fatores da Inteligência Emocional*

---

**Os Quatro**

<b>Fatores</b>	<b>Especificidades</b>
----------------	------------------------

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Identificar expressões emocionais enganosas ou desonestas</li> <li>- Discriminar entre expressões emocionais precisas e imprecisas</li> <li>- Compreender como as emoções são manifestas consoante o contexto e a cultura</li> </ul> |
|--|---|

<b>1. Percepção das</b>	- Expressar emoções com precisão quando desejado
-------------------------	--

**emoções**

- |  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Perceber conteúdos emocionais no ambiente, nas artes visuais e na música</li> <li>- Perceber emoções por meio de sinal vocal, expressão facial, linguagem e comportamento</li> <li>- Identificar emoções nos seus próprios estados físicos, nos sentimentos e nos pensamentos</li> </ul> |
|--|---|
-

---

- Selecionar problema baseado em como o estado emocional atual pode facilitar a cognição

- Aproveitar as mudanças de humor para gerar diferentes perspectivas cognitivas

## **2. Facilitação de**

### **pensamento**

- Dar prioridade ao pensamento, direcionando a atenção conforme o

### **usando emoções**

sentimento presente

- Gerar emoções como meio de se relacionar com experiências de outras pessoas

- Gerar emoções em auxílio ao julgamento e à memória

---

- Reconhecer as diferenças culturais nas avaliações das emoções

- Compreender como uma pessoa poderá se sentir no futuro ou sob certas condições

- Reconhecer as prováveis transições entre emoções, tal como a da raiva para a satisfação

## **3. Compreensão**

### **das emoções**

- Compreender emoções combinadas e complexas

- Diferenciar entre humor e emoção

- Avaliar as situações que possivelmente eliciam emoções

- Determinar os antecedentes, os significados, e as consequências das emoções

---

- Nomear as emoções e reconhecer as relações entre elas

---

- Gerenciar de modo efetivo as emoções dos outros para atingir um objetivo

- Gerenciar de modo efetivo as próprias emoções para atingir um objetivo

- Avaliar estratégias para manter, reduzir ou intensificar uma resposta

4. emocional

#### **Gerenciamento**

#### **das emoções**

- Monitorar as reações emocionais para determinar a sua razoabilidade

- Se engajar ou não com as emoções caso elas forem benéficas

- Se manter aberto para os sentimentos e para as suas informações conforme necessário

---

Em resumo, e em vista dessas especificidades, pode-se notar que elas estão sempre relacionadas a capacidade de reconhecer as emoções presentes em dado momento, seja em nós ou em terceiros, em compreender quais as suas causas e efeitos, e, também, em aprender a geri-las, utilizando-as, quando é benéfico, de forma a chegar a um objetivo. Em se tratando dessas habilidades emocionais, existem vias de aperfeiçoá-la, sendo um dos meios a prática do mindfulness, o qual facilita o reconhecimento e manuseio dessas emoções (Miao et al., 2018).

#### **Mindfulness**

Mindfulness, ou “atenção plena”, pode ser dividido, segundo Khoury et al. (2017), em três linhas principais, a Budista, a Ocidental e a Langueriana. Essas três linhas apresentam características distintas, mas todas se assemelham no aspecto da “conscientização”, sendo

definido por uma atenção e discernimento do estado interno de si (Budista e Ocidental) ou um reconhecimento da variabilidade dos contextos externos (Langueriana) (Khoury et al., 2017). Essa conscientização, abordando-a pelas linhas Budista e Ocidental, é encontrada nas peculiaridades da meditação. A meditação define-se pelo estado de observância dos processos internos, não se apegando e nem os julgando, e de manter os pensamentos focados no presente, preservando-os lúcidos e equilibrados (Michalak et al., 2012; Siegel, 2012). Esse estado, conforme a linha Budista, quando regularmente buscado através da meditação, sendo ela realizada com progressiva acuidade e disciplina, torna-se permanente no indivíduo, mesmo quando este não se encontra no momento da prática meditativa (Dudjom, 2005). Análogas propriedades são notadas por vários pesquisadores ao se referirem ao mindfulness, como a atenção ao momento presente (Kabat-Zinn, 1994; Marlatt & Kristeller, 1999; Brown & Ryan, 2003; Brown et al., 2007; Bodhi, 2011; Tanay & Bernstein, 2013), de forma a não apresentar julgamentos (Kabat-Zinn, 1994; Dalai Lama & Berzin, 1997; Brown & Ryan, 2003; Siegel, 2012), havendo uma maior lucidez da experiência interna e externa que a pessoa vivencia (Baer, 2003; Kabat-Zinn, 2021).

Além disso, há indicativos mostrando que o estado de mindfulness exerce influências positivas sobre o indivíduo, aprimorando o estado de bem-estar através da diminuição das reações negativas como a ansiedade, estresse, depressão, dores, fadiga, etc., apresentando aumentos da satisfação e desempenho no trabalho e uma maior qualidade nas relações sociais (Brown & Ryan, 2003; Mesmer-Magnus et al., 2017; Schutte & Malouff, 2011; Wright & Schutte, 2014). Nota-se que as influências positivas do mindfulness envolvem, substancialmente, o campo das emoções, estando em intimidade com a inteligência emocional (Miao et al., 2018).

## **Inteligência Emocional e Mindfulness**

Quando se trata das aproximações existentes entre mindfulness e inteligência emocional, elas se apresentam por ambos os construtos abrangerem o reconhecimento e a regulação das emoções (Schutte & Malouff, 2011; Wang & Kong, 2014; Petrides et al., 2017; e Miao, Humphrey & Qian, 2018). Miao et al., (2018) constataram que nos estudos quantitativos que se dedicaram a entender essa aproximação, quanto mais perguntas envolvendo emoções havia dentro das escalas analisadas, maior era a ligação positiva entre inteligência emocional e mindfulness. Além disso, o mecanismo de funcionamento do mindfulness parece envolver a percepção do estado emocional, de forma que quanto maior a interiorização pela prática da meditação, mediante prática contínua, maior será essa percepção do estado emocional. Assim como os fatores da inteligência emocional, níveis mais elevados proporcionam um aumento na clareza perceptiva do estado emocional (Brown & Ryan, 2003; Baer, et al., 2006).

Ninivaggi (2019) aponta que a pessoa que treina a conscientização dos seus estados internos, por meio do mindfulness, tem a capacidade de emergir e perceber as suas emoções mais internas, gerando empatia por si e pelos outros. E também acrescenta que estados de ansiedade e medo, quando excessivos, bloqueiam a capacidade de manter um pensamento lúcido, e o reconhecimento dessas emoções, pela conscientização, auxilia a minimizá-los, diminuindo o conflito, a confusão e os estressores que se fazem inevitáveis (Ninivaggi, 2019).

Em consideração ao exposto, a presente pesquisa tem como objetivo por explorar as aproximações das características presentes nos dois construtos apresentados, mindfulness e inteligência emocional, por meio de respostas dadas pelos participantes das entrevistas, comparando-as com a literatura atual e fundamentado-as nos quatro fatores da IE de Mayer et

al. (2016), e, assim, contribuir na verificação de como o mindfulness pode possivelmente intermediar o desenvolvimento de níveis mais elevados de inteligência emocional.

## **MÉTODO**

### **Participantes**

Participaram da pesquisa oito praticantes de mindfulness. Os critérios de inclusão foram: praticar mindfulness a pelo menos 2 anos e ter 18 anos ou mais. O critério de exclusão foi pouca aproximação do relato do participante com as relações entre IE e mindfulness já encontradas pelas pesquisas. Ambos os critérios foram verificados por autorrelatos nas entrevistas. Dos oito relatos, houve um que foi descartado por critério de exclusão. Além disso, é importante salientar que os nomes dos sete participantes foram substituídos por pseudônimos.

Em se tratando de uma pesquisa online, destaca-se que é da responsabilidade do pesquisador o armazenamento adequado dos dados coletados em dispositivo local, apagando todo e qualquer registro de qualquer plataforma virtual, ambiente compartilhado ou “nuvem”. Vale ressaltar a limitação do pesquisador para assegurar total confidencialidade e potencial risco de violação dos dados, uma vez que estes serão coletados em ambiente virtual. Ainda assim, foram tomados todos os procedimentos cabíveis para assegurar o sigilo e a confidencialidade das informações do participante da pesquisa, não sendo divulgados dados que possam, de alguma maneira, identificar o participante.

### **Instrumentos**

Foi realizada uma entrevista semiestruturada, individualmente, com cada um dos participantes. O roteiro da entrevista semiestruturada foi elaborado pelo pesquisador, baseando-se nos quatro fatores da IE apresentados por Mayer et al., (2016), tendo em vista

construir perguntas que estimulassem uma exemplificação do participante quanto a sua experiência particular, fundamentando essas perguntas nas especificidades presentes nos fatores da IE. Ele contém perguntas abertas e fechadas a respeito de dados de caracterização dos participantes (dados sociodemográficos, totalizando quatro perguntas), assim como perguntas voltadas ao objetivo da pesquisa (dados específicos, totalizando nove perguntas). As respectivas perguntas podem ser vistas no “anexo”.

### **Procedimento**

#### *Etapa 1. Condução dos procedimentos éticos:*

O projeto foi enviado para Comitê de Ética em Pesquisa (CEP), da Universidade Federal de São Carlos, e houve a aprovação do mesmo (número do parecer: 7.130.799).

#### *Etapa 2. Recrutamento dos participantes:*

Após a aprovação do CEP, houve a busca ativa por potenciais participantes, que cumprissem o critério de inclusão, através de uma rede de amigos. Foi elaborado e enviado um texto explicativo sobre a pesquisa junto ao link que leva ao Google Forms (TCLE).

#### *Etapa 3. Coleta de dados:*

Os participantes que passaram pelos critérios de inclusão da pesquisa, por meio do preenchimento do Google Forms (TCLE), foram contatados pelo pesquisador por mensagem via WhatsApp, para a apresentação da pesquisa. Com a demonstração de interesse em participar da pesquisa e sanadas as possíveis dúvidas com relação à pesquisa e ao termo de consentimento, foi feito o agendamento da entrevista na melhor data para ambos. Na data combinada, foi enviado um link de uma chamada no Google Meet para realizar a entrevista. O tempo médio das entrevistas foi de 35 minutos.

#### *Etapa 4. Análise de dados:*

As entrevistas foram gravadas, transcritas e analisadas segundo a técnica de análise temática dedutiva (Braun & Clarke, 2006; Souza, 2019). Os temas foram os próprios quatro fatores da IE, buscando-se nas falas dos participantes àquelas que contiveram uma aproximação mais direta com as especificidades desses fatores. As gravações serão armazenadas por um período de cinco anos em dispositivo eletrônico local, não mantendo nenhum registro em plataforma virtual, ambiente compartilhado ou “nuvem”.

#### **ORÇAMENTO**

A presente pesquisa está livre de ônus pois foi delineada no formato totalmente online, no qual não houve despesas com materiais físicos, ferramentas eletrônicas (Google Meet e WhatsApp), por elas serem gratuitas, e com internet.

#### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A partir da coleta de dados através das entrevistas, as quais tiveram uma média de duração de 35 minutos, obteve-se, além das respostas referentes ao escopo da pesquisa, dados gerais dos participantes: houveram seis pessoas que se identificaram com o gênero feminino e uma com o gênero masculino; a idade média ficou em 34 anos; e o nível de escolaridade foi de superior completo para todos. Também foi coletado dados adicionais, como a média de: quanto tempo pratica o mindfulness, 7 anos; quanto tempo dura cada prática formal, 12 minutos; e frequência das práticas formais, 3,5 dias por semana. Todos os participantes relataram que fazem, ou já fizeram, psicoterapia, estando a média do tempo do acompanhamento psicoterápico em 4,5 anos.

Os participantes relataram que os motivos que os levaram a iniciar a prática do mindfulness foram: autocobrança; ansiedade; curiosidade pelo tema; e familiaridade com meditação, já havendo praticado em alguma linha budista e/ou faziam Yoga.

A partir da pergunta de pesquisa, a presente seção tem como objetivo articular os dados obtidos nas entrevistas com a fundamentação teórica previamente apresentada na introdução, dando ênfase ao Modelo de Quatro Fatores da Inteligência Emocional (IE) proposto por Mayer et al. (2016), a fim de explorar de que maneira a prática do mindfulness pode favorecer o desenvolvimento de habilidades emocionais. Para facilitar e padronizar a análise, foi feita uma divisão entre os quatro fatores, relacionando-os com três trechos das falas dos participantes. Algumas das especificidades de cada um dos quatro fatores elencados foram mais fáceis de identificar nas falas dos participantes, porém, isso não quer dizer que as demais especificidades, que não as apresentadas aqui, não possam ser encontradas nessas mesmas falas. Dito isso, as relações feitas foram as seguintes:

### **1. Percepção das Emoções**

Esse primeiro fator envolve a habilidade de perceber as emoções nos próprios estados físicos, nos pensamentos, nos sentimentos e nas expressões emocionais dos outros (Mayer et al. 2016). A prática do mindfulness parece favorecer significativamente esse tipo de percepção, ao incentivar um foco atento e não julgador sobre os estados internos, o qual é atributo do mindfulness (Michalak et al. 2012; e Siegel 2012).

A participante Dalina descreve uma mudança expressiva nesse aspecto após iniciar a prática formal de mindfulness:

"Eu lembro que depois, para o meu dia-a-dia, começou a fazer bastante sentido, por exemplo, de perceber a raiva enquanto eu estava sentindo raiva. Isso, por

exemplo, no meu trabalho. “Ai, eu tô começando a ficar ‘pistola’ aqui”, daí você já vai percebendo o corpo, né, dando alguns sinais.”

A fala revela o desenvolvimento de uma capacidade mais refinada de identificar emoções em tempo real, aspecto central desse fator da IE. O relato de Dalina se alinha com estudos que indicam que a atenção plena promove a consciência interoceptiva, ampliando a capacidade de reconhecimento emocional a partir de sinais somáticos (Khoury et al., 2017; Brown et al., 2007).

Da mesma forma, Epicarmo relata:

"Agora eu já consigo me perceber. Quando eu começo a ficar irritado, eu já consigo entender isso e falar: ‘Olha, você tá ficando irritado. Talvez seja melhor se afastar um pouco’."

Essa habilidade de identificar emoções à medida que emergem é essencial para prevenir respostas impulsivas e está associada a melhores indicadores de bem-estar subjetivo (Schutte & Malouff, 2011).

Já Mirabela aponta:

"Eu consigo perceber que tem alguma coisa esquisita, parece que... como se fosse um embrulho, eu sinto mesmo no corpo. E aí eu paro e tento olhar melhor o que é isso. Às vezes é medo, às vezes é tristeza."

A partir desse relato, reforça-se a ideia de que a prática do mindfulness propicia uma leitura emocional corporal mais acurada, condição necessária para a regulação posterior das emoções (Kabat-Zinn, 2015; Miao et al., 2018).

## **2. Facilitação do Pensamento Usando Emoções**

Esse fator da IE diz respeito à capacidade de usar as emoções para priorizar o pensamento, gerar diferentes perspectivas cognitivas e auxiliar no julgamento e memória (Mayer et al., 2016). Os relatos apontam que a prática regular de mindfulness pode auxiliar nesse processo por meio do aumento da metacognição e do direcionamento atencional.

Dalina destaca:

"Às vezes é um pensamento que você teve e você já muda, tipo, você já começa a ficar diferente. Eu falo: "Cara, de onde tá vindo isso?" É bizarro, é muito louco isso. Mas é muito bom quando a gente tem essa percepção, assim, de que tem uma razão do porquê mudou. Que a gente pode investigar isso com curiosidade."

Essa consciência metacognitiva sobre a gênese emocional permite a manipulação voluntária do foco atencional, como apontam Brown et al. (2007), o que contribui para escolhas mais assertivas e funcionais.

Epicarmo comenta:

"A emoção me dá um norte. Se eu tô me sentindo bem, eu sei que é por ali. Se eu tô mal, alguma coisa tá me dizendo que não tá certo. E aí eu penso melhor nas coisas."

Esse uso adaptativo das emoções, como indicadores subjetivos na tomada de decisão, é justamente o que caracteriza a facilitação cognitiva pelo estado emocional (Mayer et al., 2016).

Antonina também oferece um relato elucidativo:

"Eu comecei a perceber que, quando eu tô triste, é um momento que eu posso parar um pouco, refletir, e aí isso me ajuda às vezes a ter umas ideias legais. Parece que a tristeza abre um espacinho, assim, pra pensar diferente."

O reconhecimento das emoções como facilitadoras do pensamento mais criativo ou introspectivo é sustentado por autores como Baer (2003), que aponta que existe uma contribuição do mindfulness para a flexibilidade cognitiva, necessária nesse fator da IE.

### **3. Compreensão das Emoções**

Compreender as emoções implica reconhecer suas causas, transições, complexidade e nomeá-las com precisão. Essas especificidades estão contidas no fator “Compreensão das Emoções” e os relatos demonstram que o mindfulness auxilia na elaboração cognitiva dessas experiências.

Dalina observa:

"Eu lembro que existem inúmeras emoções. Tem até um círculo que tem várias. Tipo, a raiva... Mas o que é irado? O que é estressado? O que é furioso? Meu Deus, às vezes eu não sei essas nuances das emoções em si, mas com o tempo venho reconhecendo algumas delas."

Essa fala revela um esforço ativo em nomear e diferenciar as emoções, ação que é promovida pela atenção plena e contribui diretamente para a inteligência emocional (Baer et al., 2006).

Epicarmo relata:

"Agora eu consigo ver que às vezes não é só raiva, é uma raiva misturada com frustração, ou com medo. Antes era tudo raiva só."

Essa capacidade de reconhecer emoções combinadas é um dos indicadores descritos por Mayer et al. (2016) para esse fator. O aprimoramento dessa habilidade tem sido observado em praticantes de mindfulness (Wang & Kong, 2014).

Dimitra também compartilha:

"Quando eu me sinto mal e paro um pouco, eu consigo pensar melhor no que me levou àquilo. Tipo, se foi algo que alguém falou, ou alguma expectativa minha."

Essa reflexão sobre os antecedentes das emoções é fundamental para a compreensão emocional, especialmente quando guiada por uma postura de curiosidade e aceitação, como preconiza a prática do mindfulness (Kabat-Zinn, 2021; Miao et al., 2018).

#### **4. Gerenciamento das Emoções**

Por fim, o gerenciamento emocional envolve a habilidade de regular os próprios estados afetivos e os dos outros de forma eficaz. As entrevistas mostram que o mindfulness contribui significativamente para esse fator, sobretudo ao favorecer a aceitação, a autoeficácia emocional e a redução da impulsividade.

Dalina expressa:

"Embora eu sinta, perceba uma movimentação física ali, ou de pensamentos, de, às vezes, preocupação, eu entendo mais que tá bom, é isso, e o mais importante é o que eu vou fazer com isso. Eu vou me desesperar, eu vou me preparar, eu vou acolher, eu vou confiar mais em mim?"

Essa postura ativa e compassiva em relação às emoções representa um modo funcional de regulá-las, promovido por uma prática contínua de atenção plena (Schutte & Malouff, 2011; Wright & Schutte, 2013).

Adelaide aponta:

"Antes eu tinha muita dificuldade com isso, tipo, eu ficava mal e já era. Agora eu sei que se eu respirar um pouco, se eu me acalmar, eu posso escolher o que fazer, se eu vou continuar nessa emoção ou se eu vou deixar ela passar."

Essa consciência da possibilidade de escolha frente às emoções é um dos objetivos centrais da regulação emocional e é promovida pelo desenvolvimento de habilidades atencionais e metacognitivas (Brown et al., 2007).

Augustina acrescenta:

“Hoje eu entendo que tá tudo bem sentir raiva, tristeza, medo. A diferença é o que eu faço com isso. Eu consigo agora não explodir, tipo, respirar e pensar: “O que eu posso fazer?””

Essa habilidade de responder em vez de reagir é um indicativo claro de maior regulação emocional, conforme discutido por Miao et al. (2018) e evidenciado nas pesquisas de Marlatt e Kristeller (1999).

## **CONCLUSÃO**

A análise empreendida nesta pesquisa revelou uma relação consistente entre a prática do mindfulness e o desenvolvimento das habilidades emocionais propostas no modelo de Mayer et al. (2016). Os relatos evidenciaram que a atenção plena parece contribuir tanto para

o reconhecimento das emoções, quanto para sua compreensão e regulação, favorecendo um funcionamento emocional mais saudável e consciente.

Os dados sugerem que a prática contínua e estruturada do mindfulness pode operar como uma ferramenta de fortalecimento da inteligência emocional, sobretudo ao promover uma escuta interna refinada, metacognição afetiva e aceitação não reativa das experiências emocionais.

Contudo, é importante considerar que a prática do mindfulness, isoladamente, não substitui outras formas de suporte emocional, como a psicoterapia, conforme salientado por alguns participantes. A combinação entre práticas contemplativas e contextos dialógicos parece favorecer uma integração mais robusta das competências emocionais. A fala de Antonina resume a visão geral que perpassou nas entrevistas:

“Eu acho que a psicoterapia em si, ela vem desse lugar de que tem uma outra pessoa apoiando o meu processo, conduzindo e me ajudando a ter reflexões. Porque eu acho que o mindfulness em si, ele é muito interiorizado. Então, às vezes, lidar com todas as informações e todo o fluxo que surge, acaba ficando, talvez, até muita informação para gente lidar conosco mesmo. Então, eu acho que a psicoterapia, complementa nesse lugar de que é possível exteriorizar as próprias reflexões, trazer isso para uma conversa, e a partir desse diálogo ter um feedback também de outra pessoa, para não se perder no mundo interno.”

Para futuras pesquisas, sugere-se, além de aprofundar em cada uma das especificidades dos quatro fatores, relacionando-os com os ganhos no mindfulness, realizar investigações longitudinais, pois elas podem ser promissoras para verificar a estabilidade dos ganhos emocionais ao longo do tempo.

## REFERÊNCIAS

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: a Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 125–143.  
<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, *13*(1), 27–45.  
<https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bodhi, B. (2011). What does mindfulness really mean? A canonical perspective. *Contemporary Buddhism*, *12*(1), 19–39.  
<https://doi.org/10.1080/14639947.2011.564813>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). Mindful Attention Awareness Scale. *PsycTESTS Dataset*. <https://doi.org/10.1037/t04259-000>
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211–237.  
<https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Dudjom Rinpoche. (2023). *Wisdom Nectar*. Shambhala Publications.
- Flanagan, D. P., & McDonough, E. M. (2018). *Contemporary Intellectual Assessment* (Fourth Edition). Guilford Press.
- Frank John Ninivaggi. (2019). *Learned mindfulness*. Academic Press.
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, *6*(6), 1481–1483.  
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>

- Kabat-Zinn, J. (2021). The Invitation within the Cultivation of Mindfulness. *Mindfulness*, 12(4), 1034–1037. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01592-x>
- Kabat-Zinn, J. (2023). *Wherever You Go, There You Are*. Hachette Go.
- Keith, T. Z., & Reynolds, M. R. (2010). Cattell-Horn-Carroll abilities and cognitive tests: What we've learned from 20 years of research. *Psychology in the Schools*, 47(7), n/a-n/a. <https://doi.org/10.1002/pits.20496>
- Khoury, B., Knäuper, B., Pagnini, F., Trent, N., Chiesa, A., & Carrière, K. (2017). Embodied Mindfulness. *Mindfulness*, 8(5), 1160–1171. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0700-7>
- Lama, D., & Berzin, A. (1997). *The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra*. Shambhala.
- Marlatt, G. A., & Kristeller, J. L. (1999). Mindfulness and meditation. *Integrating Spirituality into Treatment: Resources for Practitioners.*, 67–84. <https://doi.org/10.1037/10327-004>
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for an intelligence. *Intelligence*, 27(4), 267–298.
- Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (2016). The Ability Model of Emotional Intelligence: Principles and Updates. *Emotion Review*, 8(4), 290–300. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
- Mesmer-Magnus, J., Manapragada, A., Viswesvaran, C., & Allen, J. W. (2017). Trait Mindfulness at work: A meta-analysis of the personal and professional correlates of trait Mindfulness. *Human Performance*, 30(2-3), 79–98. <https://doi.org/10.1080/08959285.2017.1307842>

- Miao, C., Humphrey, R. H., & Qian, S. (2018). The relationship between emotional intelligence and trait Mindfulness: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences, 135*, 101–107. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.051>
- Michalak, J., Burg, J. M., & Heidenreich, T. (2012). Mindfulness, embodiment, and depression. In *Body Memory, Metaphor and Movement* (pp. 393–413). John Benjamins Publishing Company. <https://doi.org/10.1075/aicr.84.29mic>.
- Neisser, U., Boodoo, G., Bouchard, T. J., Jr., Boykin, A. W., Brody, N., Ceci, S. J., Halpern, D. F., Loehlin, J. C., Perloff, R., Sternberg, R. J., & Urbina, S. (1996). Intelligence: Knowns and unknowns. *American Psychologist, 51*(2), 77–101. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.51.2.77>
- O. Willis, J., Dumont, R., & S. Kaufman, A. (2011). Factor-Analytic Models of Intelligence. In *The Cambridge Handbook of Intelligence*. Cambridge University Press.
- Petrides, K. V., Gómez, M. G., & Pérez-González, J.-C. (2017). Pathways into psychopathology: Modeling the effects of trait emotional intelligence, Mindfulness, and irrational beliefs in a clinical sample. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 24*(5), 1130–1141. <https://doi.org/10.1002/cpp.2079>
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional Intelligence. *Imagination, Cognition and Personality, 9*(3), 185–211. Sagepub. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schneider, J. W., & McGrew, K. S. (2018). The Cattell-Horn-Carroll Theory of Cognitive Abilities. In *Contemporary Intellectual Assessment: Theories, Tests, and Issues* (pp. 73–163). The Guilford Press.

Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2011). Emotional intelligence mediates the relationship between Mindfulness and subjective well-being. *Personality and Individual Differences, 50*(7), 1116–1119. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.01.037>

Siegel, D. J. (2012). *Pocket Guide to Interpersonal Neurobiology: An Integrative Handbook of the Mind (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. W. W. Norton & Company.

Souza, L. K. de. (2019). Pesquisa com análise qualitativa de dados: conhecendo a Análise Temática. *Arquivos Brasileiros de Psicologia, 71*(2), 51–67. <https://doi.org/10.36482/1809-5267.ARBP2019v71i2p.51-67>

Spearman, C. (1927). *The Abilities of Man: Their Nature and Measurement*. Macmillan.

Tanay, G., & Bernstein, A. (2013). State Mindfulness Scale (SMS): Development and initial validation. *Psychological Assessment, 25*(4), 1286–1299. <https://doi.org/10.1037/a0034044>

Thurstone, L. L. (1938). *Primary mental abilities*. University Of Chicago Press.

Virginia Braun & Victoria Clarke (2006): Using thematic analysis in psychology,

Qualitative Research in Psychology, 3(2), 77-101.

<http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

W. Schneider, J., & S. McGrew, K. (2018). The Cattell-Horn-Carroll Theory of Cognitive Abilities. In *Contemporary Intellectual Assessment: Theories, Tests, and Issues*. The Guilford Press.

Wang, Y., & Kong, F. (2014). The Role of Emotional Intelligence in the Impact of Mindfulness on Life Satisfaction and Mental Distress. *Social Indicators Research*, 116(3), 843–852. <https://doi.org/10.1007/s11205-013-0327-6>

Wechsler, D. (1958). *The Measurement and Appraisal of Adult Intelligence (4th ed.)*. Williams & Wilkins Co. <https://doi.org/10.1037/11167-000>

Wright, C. J., & Schutte, N. S. (2013). The relationship between greater Mindfulness and less subjective experience of chronic pain: Mediating functions of pain management self-efficacy and emotional intelligence. *Australian Journal of Psychology*, 66(3), 181–186. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12041>

## ANEXOS

### **Roteiro da Entrevista Semi-Estruturada**

#### PARTE 1: DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

1. Qual a sua idade?
2. Qual gênero você se identifica?
3. Qual é o seu nível de escolaridade?

#### PARTE 2: DADOS ESPECÍFICOS

##### *GERAL*

1. Você faz, ou já fez, psicoterapia? Por quanto tempo você já foi atendida?
2. Há quanto tempo você pratica mindfulness (Atenção Plena)?

3. Quantas vezes por semana você pratica?
4. Qual é o tempo médio da prática?
5. Se você puder e quiser mencionar, qual foi o motivo de você começar a praticar mindfulness?

#### *PERCEPÇÃO DAS EMOÇÕES EM SI E NO OUTRO*

6. Com a prática do mindfulness, você identifica alguma mudança em sua capacidade de perceber as suas próprias emoções, ou seja, notar quando elas ocorrem? Você pode descrever essa mudança?
7. E quanto a sua capacidade em perceber as emoções dos outros? Você pode descrever essa mudança?

#### *COMPREENSÃO DAS EMOÇÕES, DA LINGUAGEM EMOCIONAL E DOS SINAIS TRANSMITIDOS PELAS EMOÇÕES*

8. Para além de perceber as emoções, você identifica mudança em sua capacidade em distinguir as emoções que está sentindo, conseguindo nomeá-las? Você pode dar um exemplo em relação a isso?
9. Você nota mudança em sua capacidade para identificar as situações que alteram o seu estado emocional (por exemplo, ambientes e pessoas específicos)? Pode exemplificar?

#### *USO DAS EMOÇÕES COMO FACILITADORAS DO PENSAMENTO*

10. Você identifica se as suas emoções alteram o que você está pensando e se essas alterações no pensamento influenciam na realização de suas atividades e convívio com os outros?

*GERENCIAR AS EMOÇÕES A FIM DE ATINGIR PROPÓSITOS ESPECÍFICOS*

11. Na prática do mindfulness, você identifica se há mudança em sua capacidade de mudar uma emoção que está sentido, deliberadamente, ou seja, conseguir alterar uma emoção por outra de modo a gerar uma mudança de estado emocional? Você pode relatar alguma situação em que isso ocorreu e como você fez para que assim se desse?
  
12. E com relação a outra pessoa, você identifica se há mudança em sua capacidade de, a partir da compreensão da emoção que a pessoa está vivenciando, usar de recursos pessoais para alterar a emoção dela?