

## **Mindfulness, meditação e regulação emocional: perspectivas e achados empíricos<sup>1</sup>**

***Mindfulness, meditation and emotional regulation: perspectives and empirical findings***

Viviane Giroto-Guedes<sup>2</sup>

Nicolly Ribeiro<sup>3</sup>

Daniel Mograbi<sup>4</sup>

**Resumo:** Dentre as diversas técnicas meditativas e contemplativas existentes, *mindfulness* vem ganhando destaque nas últimas décadas. Por sua vez, a regulação emocional diz respeito à forma como tentamos influenciar as emoções que temos, quando as possuímos, como as experimentamos e expressamos. No processo de regulação das emoções, o *mindfulness* estaria inserido na etapa de redirecionamento da atenção e tem sido apontado como uma forma benéfica de regular emoções. Assim, o objetivo do presente artigo é discutir as temáticas de meditação e *mindfulness* em pesquisas recentes e a relação com a regulação emocional, por meio de uma revisão bibliográfica.

Palavras-chave: Meditação; *mindfulness*; emoção; regulação emocional.

**Abstract:** Among the various existing meditative and contemplative techniques, *mindfulness* has gained prominence in recent decades. In turn, emotional regulation is about how we try to influence the emotions we have, when we have them, how we experience and express them. In the process of regulating emotions, *mindfulness* would be inserted in the step of redirecting attention and has been identified as a beneficial way of regulating emotions. Thus, the objective of this article is to discuss the themes of meditation and *mindfulness* in recent research and the relationship with emotional regulation, through a bibliographic review.

Keywords: Meditation; *mindfulness*; emotion; emotional regulation.

---

<sup>1</sup> Os autores agradecem o financiamento do CNPq.

<sup>2</sup> Pós-doutora em Psicologia pela PUC-RIO. Doutora em Psicologia pela Universidade Federal do Rio de Janeiro (2007). Docente no departamento de Medicina PUC-RIO, e vice-coordenadora do Núcleo de Meditação do Laboratório Interdisciplinar de Pesquisa e Intervenção Social (LIPIS - PUC-RIO)

<sup>3</sup> Mestre em Neurociências e Clínica pela PUC-Rio

<sup>4</sup> Pós-doutor em Psicologia e Neurociências pelo Institute of Psychiatry, King's College London. Atualmente é professor adjunto do Departamento de Psicologia da PUC-Rio

## Introdução

A meditação caracteriza-se por um conjunto de diferentes práticas, adotadas originalmente por tradições religiosas orientais, que compartilham a ideia comum de que o bem-estar ideal pode ser alcançado através do treinamento de práticas contemplativas (Dahl & Davidson, 2019). Dentre as filosofias espirituais orientais que utilizam a meditação em suas tradições, podemos destacar o budismo, que descreve em seus textos tradicionais, denominados sutras, os benefícios das práticas baseadas na atenção plena, para o equilíbrio físico e mental (Grant & Zeidan, 2019). Descobertas científicas nas duas últimas décadas também têm evidenciado a efetividade da meditação nas áreas da atenção, cognição e emoção, e o surgimento de um novo campo de investigação, a neurociência contemplativa (Vieten, C., Wahbeh, H., Cahn, B. R., MacLean, K., Estrada, M., Mills, P., ... & Delorme, A, 2018)

Existe um conjunto de técnicas meditativas e *mindfulness* é uma dessas práticas (Ospina, M. B., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., ... Klassen, T. P, 2007). *Mindfulness* é um termo usado genericamente para caracterizar um tipo de prática, cujo processo pressupõe uma faculdade mental de prestar atenção de uma forma específica, sustentada e sem julgamento (Kabat-Zinn & Clinic, 1990). Suas características estabelecem relação direta com as faculdades de atenção, consciência, memória, aceitação e discernimento (Davidson & Kaszniak, 2015). O *mindfulness* contribui para a regulação emocional e sua prática possibilita o alcance de resultados efetivos no tratamento de ansiedade, depressão e outras psicopatologias (Grecucci, Pappaianni, Siugzdaite, Theuninck, & Job, 2015).

Por esta razão, assistimos a um amplo crescimento do interesse em programas baseados em *mindfulness* (mindfulness-based programs - MBPs), como Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT) e Redução do Estresse baseado em *Mindfulness* (Mindfulness-Based Stress Reduction - MBSR), sendo esse último considerado o precursor dos demais programas (Crane et al., 2017). Os MBPs são informados por teorias e práticas que derivam de uma confluência de tradições contemplativas, ciência e áreas como a medicina, psicologia e educação (Crane et al., 2017). Esses programas objetivam abordar as causas do sofrimento humano e os caminhos para aliviá-lo, a fim de desenvolver uma nova relação com as experiências, assinalada pela atenção no momento presente, descentralização e uma orientação de abordagem (Crane et al., 2017).

A partir da premissa de que as práticas meditativas contribuem potencialmente para melhorar a forma como lidamos com as nossas emoções, entende-se que elas podem ser

consideradas estratégias de regulação emocional (Britton, 2019). A regulação emocional se refere à forma como tentamos influenciar as emoções que temos, quando a possuímos, como experimentamos e expressamos, em síntese, como gerenciamos tais emoções (Gross, 1998a). Diante de numerosas emoções que os seres humanos experimentam, em diferentes intensidades, o processo de regulação emocional torna-se um tema de relevância, do ponto de vista clínico e experimental.

O presente artigo tem como objetivo discutir as temáticas da meditação *mindfulness* em pesquisas recentes, abordando seu potencial impacto para o campo da regulação emocional, bem como contribuir para a discussão sobre possibilidades e perspectivas de *mindfulness*, como uma nova abordagem para regular emoções.

### **Meditação e Mindfulness**

Os registros mais antigos da prática meditativa podem ser observados nas gravações de moldes de argila entre os anos 3000 e 2500 a.c., que mostram homens sentados em posturas meditativas, na região que hoje é conhecida como Vale do Ganges e que se estende até o Paquistão (Wallace, 2011). Dentre os usos tradicionais da meditação, destacam-se as filosofias e religiões desenvolvidas no subcontinente indiano, notadamente, o budismo e o hinduísmo. O objetivo comum é a obtenção de um estado de equilíbrio mental, dentro de uma perspectiva que considera que a mente produz conteúdos incessantemente, e que quando não se reconhece a natureza transitória desses conteúdos, desenvolve-se apego, identificação e, conseqüentemente, sofrimento. (Kalra et al., 2018).

Os pressupostos operacionais da meditação compreendem: técnica específica e definida; relaxamento muscular em algum momento do processo; e relaxamento lógico, que envolve um estado auto-induzido utilizando uma habilidade de auto-foco. (Cardoso, de Souza, Camano, & Leite, 2004). Todos esses aspectos correspondem aos esforços contemporâneos para tornar a meditação adaptada aos padrões e modos de vida ocidentais, e tal transposição cultural vêm acontecendo de forma progressiva, em consonância com o crescente interesse sobre seus benefícios no bem-estar e equilíbrio emocional (Wullstein, 2009).

Os estudos mais frequentes sobre o impacto positivo das práticas meditativas para a saúde e o bem-estar, envolvem as técnicas de *mindfulness* (Simkin & Black, 2014). Embora não exista uma tradução consensual de *mindfulness* para a língua portuguesa, comumente é mencionada como "atenção plena", "observação vigilante", "mente alerta" e "consciência

plena" (Hirayama, Milani, Rodrigues, Barros, & Alexandre, 2014). A crescente busca pela prática pessoal de *mindfulness* acarretou maior interesse científico especialmente nas áreas de interface com os seus benefícios, como a psicologia (Shapiro & Weisbaum, 2020).

Tal interface pode se justificar pelo fato de que, tanto nas filosofias relacionadas à *mindfulness* quanto na psicologia, há o objetivo fundamental de aliviar o sofrimento através do autoconhecimento (Shapiro & Weisbaum, 2020). Nesta perspectiva, *mindfulness* pode ser entendida como um treinamento mental que tem o propósito de melhorar as capacidades psicológicas nucleares de um indivíduo, como a autorregulação emocional e atencional (Tang, Hölzel, & Posner, 2015).

O uso do conceito de *mindfulness* na clínica contemporânea é herdeiro de duas distintas tradições de pensamento: pesquisas de Ellen Langer em psicologia experimental e a introdução da meditação budista na prática clínica por Jon Kabat-Zinn (Vandenberghe & Assunção, 2009). De acordo com os ensinamentos orientais, o *mindfulness* envolve (1) prestar atenção, (2) intencionalmente, (3) no momento presente, (4) sem julgar e (5) na vivência enquanto essa desabrocha (Kabat-Zinn, 1990), vivenciando o momento atual de forma não crítica e aberta (Kabat-Zinn, 2003). Alguns autores, como Van Dam et al., (2017), pontuam algumas lacunas acerca da definição de *mindfulness*, que interferem negativamente na validade de constructo em medidas de *mindfulness*, chamando a atenção para o fato de que, em alguns casos, nota-se insuficiência do rigor científico dessas medidas.

Os estudos que envolvem a aplicação de *mindfulness* no Ocidente, podem ser divididos entre clínicos e não clínicos. No campo clínico, podemos citar alguns exemplos, a começar com as pesquisas de Lutz et al. (e.g. 2014) sobre os efeitos da meditação *mindfulness* na área de neurociências, usando a imagem por ressonância magnética funcional (*fMRI – functional resonance magnetic*) para comprovar a sua eficácia na regulação das emoções dos praticantes. Por sua vez, Blanke, E. S., Schmidt, M. J., Riediger, M., & Brose, A., (2020), constatando a diminuição dos estados de ruminação e distrativos da mente, e a redução do stress no nível físico, mental e interpessoal nos praticantes frequentes de *mindfulness*. Ekman, Davidson, Ricard, & Alan Wallace (2005), interessados nos efeitos de *mindfulness* para o bem-estar psicológico, na interface entre budismo e psicologia. Farb et al. (2018) dedicado a prevenção de recaída no transtorno depressivo através da terapia cognitiva baseada em *mindfulness*. Singer & Engert, (2019), na direção de comparar neurocientificamente, a diferença entre *mindfulness* e outros treinamentos mentais, como a meditação da bondade amorosa e da compaixão. Garcia

et al. (2018) estudando os efeitos de *mindfulness* para a insônia e qualidade de vida em mulheres na menopausa. E por último, Carpenter, Sanford & Hofmann (2019), com achados que apoiam o treinamento em *Mindfulness* para a regulação de impulsos reativos estressores e controle do estresse em estudantes de graduação.

No contexto não clínico, podemos dar como exemplos o estudo de Bouw, Huijbregts, Scholte, & Swaab (2019), que envolve a eficácia da meditação *mindfulness* para funcionários do sistema prisional e os estudos de Roeser et al. (2022), que demonstram como o treinamento com *mindfulness* com professores, influenciou positivamente alunos do ensino médio, com maior nível stress. Ainda, no ambiente escolar, destacam-se os estudos de Broderick & Metz (2009) e Zylowska et al. (2008) acerca da aplicação de *mindfulness* para melhorar a atenção, o desempenho escolar, as relações interpessoais e como alternativa efetiva no tratamento de Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade.

No universo de *mindfulness* também se encontram os programas baseados em *mindfulness* (*MBPs*). Os *MBPs* são treinamentos sistemáticos e sustentados em práticas formais e informais de meditação *mindfulness* (para professores e participantes), voltados tanto para a abordagem terapêutica quanto para o modelo teórico subjacente (Crane et al., 2017). Esses programas foram introduzidos e incorporados ao campo da psicologia através do desenvolvimento da Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy - MBCT*) (Segal, Williams, & Teasdale, 2013). Os *MBPs* têm como ênfase a identificação dos pensamentos e sentimentos como eventos mentais, notando seus efeitos no corpo e a maneira como são criados sentimentos e pensamentos adicionais, a partir da interação com esses eventos (Crane et al., 2017). Por exemplo, uma pessoa que está correndo para uma reunião pode se dar conta de que, além do estresse de estar atrasada, ela pode adicionar mais stress por meio do pensamento "se estiver atrasada, todos pensarão que não estou dando conta" (Crane et al., 2017). As teorias e práticas dos *MBPs*, extraídas de aspectos da psicologia budista inicial, articulam as maneiras pelas quais as pessoas podem identificar padrões psicológicos habituais universais que criam e funcionam para manter o sofrimento. Além disso, os *MBPs* visam catalisar o desenvolvimento de qualidades como compaixão, sabedoria, alegria, equanimidade e aumentar a autorregulação atencional, emocional e comportamental, a partir de um engajamento em um treinamento intensivo e contínuo na prática de meditação *mindfulness*, que envolve aprendizagem e exercícios (Crane et al., 2017).

A visão geral da literatura origina o debate sobre qual estratégia específica é mais eficiente e sobre os efeitos específicos para diferentes tipos de sintomas psicológicos e/ou emoções (Theurel & Gentaz, 2018). Tal busca coloca a *mindfulness* em posição de destaque como estratégia de regulação emocional (Britton, 2019), especialmente nos últimos 20 anos, e responde pelo surgimento de novas investigações influenciadas por *mindfulness* ou envolvendo outras técnicas meditativas, como: a) As Terapia de Aceitação e Compromisso (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2011); b) Terapia Focada na Compaixão (Gilbert, 2009); c) Terapia Comportamental Dialética (Linehan, 1993); d) Autocompaixão Consciente (Neff & Germer, 2013); e) desenvolvimentos no campo da Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Todas essas abordagens são exemplos de um contexto mais amplo de desenvolvimentos empíricos dentro da psicologia, medicina, saúde e educação que abrigam os desenvolvimentos de *MBP* (Crane et al., 2017) e que são consideradas abordagens da chamada terceira onda da terapia cognitivo comportamental, cujas características reduzem a ênfase no controle das experiências internas e aumentam o foco em temas como metacognição, aceitação e como as pessoas se relacionam com suas experiências (Crane et al., 2017). Neste artigo, priorizaremos a técnica de *mindfulness* na interface com o tema específico da regulação, como veremos a seguir

### **Regulação emocional**

As emoções podem ser diferenciadas em intensidade, duração, frequência e tipo (Gross, 1998a), normalmente incluindo respostas subjetivas, comportamentais e fisiológicas (Gross et al., 2014), e preparam o indivíduo para a ação, em resposta a um determinado estímulo do ambiente externo ou interno (Sroufe, 1996). Segundo William James (1884; 1894), as emoções são tendências adaptativas de respostas fisiológicas, experienciais e comportamentais, evocadas diante de situações evolutivamente significativas. Essas tendências podem ser moduladas, e é essa modulação que determina a forma final da resposta emocional (Gross, 1998a; 1998b). Em síntese, embora o conceito de emoção apresente diversas definições, há um consenso conceitual relacionando às três principais características: (a) o desencadeamento de uma determinada emoção está vinculado ao significado que é atribuído ao evento/situação que a provocou; (b) as emoções são flexíveis, podendo ser moduladas através de várias estratégias; e (c) as emoções são multifacetadas, envolvendo questões comportamentais, fisiológicas e subjetivas (Gross, 2008). Esses aspectos constituem o “modelo modal” das emoções (Figura 1),

um indivíduo diante de um contexto significativo tem a sua atenção mobilizada seguindo para uma avaliação cognitiva que gerará uma resposta comportamental ou não, a depender das circunstâncias. A retroalimentação desse processo é sinalizada pela seta inferior da figura, por exemplo, as próprias emoções podem ser uma nova situação, que será notada, avaliada e a partir daí uma nova linha de respostas poderá surgir (Gross, 1998b)

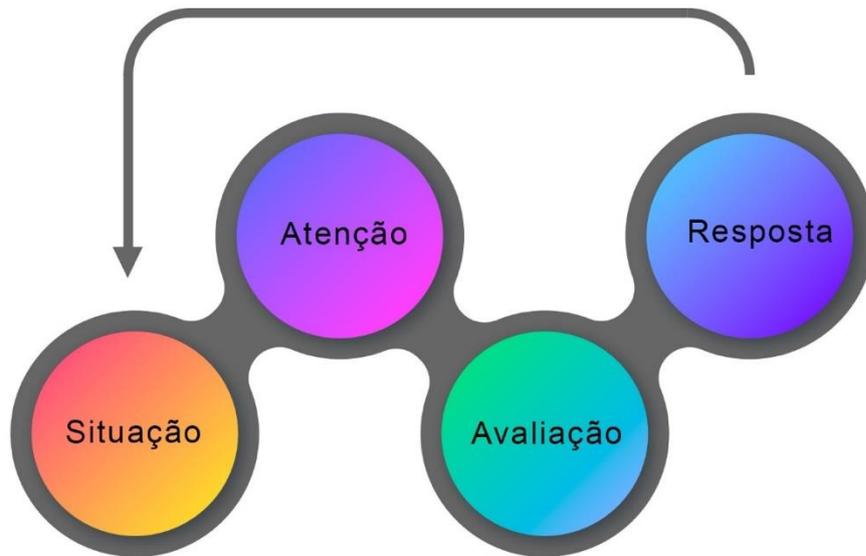


Figura 1 – *Modelo Modal Das Emoções De Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007*

Gross (1998a) destaca opiniões distintas em relação ao controle das emoções na tradição ocidental, privilegiando ora o controle, ora a expressão emocional. Tanto as emoções negativas quanto as positivas estão sujeitas a regulação emocional e não significa ser um processo adaptativo ou desadaptativo em si, pois dependerá das consequências relacionadas ao contexto em que a emoção ocorre (Gross & Thompson, 2007). A regulação emocional pode assim influenciar intensidade, tipo, curso do tempo e qualidade da emoção, podendo influenciar os processos pelos quais os indivíduos modificam a trajetória de um ou mais componentes de uma resposta emocional (Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, & Gross, 2015b). Tal processo pode ser inconsciente ou consciente, controlado ou automático (Gross, 1998a), e ocorre quando se ativa implícita ou explicitamente um objetivo para influenciar esse processamento (Gross, Sheppes & Urry, 2011). O objetivo pode envolver o aumento ou diminuição da magnitude ou intensidade de emoção, experiência, expressão ou fisiologia (Gross et al., 2014). Tem-se como

exemplos a depender da situação, a intenção de manter a calma quando provocado ou parecer entusiasmado com uma oportunidade de negócio (Webb, Miles, & Sheeran, 2012).

A regulação emocional pode ser implementada por diferentes estratégias (Dörfel et al., 2014) e depende de funções eficientes de controle cognitivo, que são capazes de gerar, manter e ajustar estratégias direcionadas para objetivos (Egner, 2008). Diante de diferentes formas de regular as respostas emocionais, torna-se cada vez mais importante maneiras de organizar, integrar e compreender as descobertas que se acumulam rapidamente (Webb et al., 2012). A forma mais frequente para organizá-las é focar no momento em que os processos regulatórios são acionados a partir de situações que evocam emoções (Theurel & Gentaz, 2018). Webb et al. (2012) ressaltam que o modelo de processo de regulação de emoções de James Gross (1998a, 1998b) talvez seja o mais utilizado até hoje. Esse modelo inclui cinco processos que englobam estratégias específicas (técnicas cognitivas ou comportamentais) que as pessoas podem usar para controlar suas emoções. Na base do modelo está o momento que a estratégia de regulação é implantada, dividindo-se em duas categorias: os processos focados nos antecedentes, que ocorrem antes que as avaliações caminhem para uma resposta emocional completa (seleção de situação, modificação de situação, implantação de atenção e mudança cognitiva); e os processos *focados na resposta*, que ocorrem depois que as respostas emocionais são geradas (modulação de resposta, que inclui os esforços para suprimir a expressão ou experiência de emoção) (Webb et al., 2012).

Na vida diária, a regulação emocional ocorre frequentemente em contextos sociais (Gross, Richards & John, 2006). Ligado a isso, dentre os fatores de influência no processo de regulação emocional há também a interferência cultural, onde cada cultura responderá de forma distinta ao questionamento de como os indivíduos devem gerenciar suas emoções (Gross, 1998a). O contexto social e os objetivos específicos na situação também desempenham importância (English et al., 2018). Como exemplo, em situação que envolve pessoas não próximas, objetivando evitar conflitos e atender ao contexto social, pode ocorrer a escolha por supressão expressiva de emoção (English et al., 2018). O conhecimento das diferentes atuações culturais, contextos sociais e objetivos envolvendo a regulação emocional são informações relevantes para a melhor compreensão desse campo.

Além desses aspectos, Shafir e colaboradores et al. (2016) apontam para a possibilidade do processamento neural de intensidade emocional predizer a escolha de estratégias regulatórias da emoção. Os autores indicam que os indivíduos optam pela distração

em situações que disparam alta intensidade emocional e por reavaliação em situações de baixa intensidade. Ainda, outro estudo compara a eficácia das estratégias de distração e supressão na regulação de estímulos desagradáveis de alta e baixa intensidade (Li et al., 2017). Dentre os resultados desse estudo, a distração é superior à supressão na regulação da emoção negativa durante o estágio inicial de regulação; porém, a supressão funciona tão cedo quanto a distração em condições de alta intensidade. Como exemplo, pode-se desejar regular as emoções positivas apreciando uma experiência feliz recente ou, ao contrário, regular negativamente as emoções positivas se elas foram socialmente inapropriadas (Theurel & Gentaz, 2018). Ao investigar a regulação emocional em adolescentes de 13 a 15 anos de idade, foram obtidos resultados relacionados às estratégias de regulação emocional que apontam a estratégia de reavaliação como mais eficaz do que a distração na diminuição do afeto negativo (Theurel & Gentaz, 2018). Os autores salientam que há a necessidade de determinar quais estratégias de regulação são mais eficientes em contextos distintos e para quais emoções ou transtornos específicos, com o objetivo de ensinar os adolescentes em programas de prevenção.

Antes consideradas como adaptativas e mal adaptativas, a tradição da regulação emocional passou a evitar a classificação dessa forma a priori (Peña-Sarrionandia et al., 2015b). Isso se dá pelo fato de que uma estratégia é considerada adaptada ao contexto se a emoção gerada tiver sido o objetivo do regulador, independentemente do valor adaptativo a longo prazo e das normas sociais (Gross & Thompson, 2007). Ou seja, de modo geral, as estratégias mal adaptativas são denominadas assim quando o indivíduo não modula a intensidade de uma experiência emocional, apesar da intenção (Gross, 1998a), pode-se dizer quando chegam na hora errada ou quando ocorrem no nível errado de intensidade (Peña-Sarrionandia Mikolajczak & Gross, 2015b). Há concordância que a desregulação está no cerne de várias doenças psiquiátricas (Gross & Muñoz, 1995). Exemplo de estratégia ineficaz de regulação emocional é a tentativa de afastar intencionalmente os pensamentos emocionais e suprimir a expressão externa das emoções (Gross, 1998a). Dentre outros fatores, tal circunstância pode ocorrer devido às crenças sobre a inaceitabilidade de vivenciar ou expressar emoções negativas, como a fraqueza, e o receio de uma avaliação negativa por outras pessoas (Rimes & Chalder, 2010). Além do mais, essas crenças sobre emoções tem sido observadas em indivíduos com diferentes queixas, incluindo transtorno de somatização, distúrbios alimentares, fobia social, síndrome da fadiga crônica (SFC), síndrome do intestino irritável, depressão, transtorno de estresse pós-traumático e transtorno de personalidade (Rimes, Ashcroft, Bryan, & Chalder, 2016) (Rimes & Chalder, 2010).

## Regulação emocional e *Mindfulness*: perspectivas

Segundo a literatura existente, o *mindfulness* está inserido na estratégia de redirecionamento da atenção junto à distração e ruminação, envolvendo alterações na forma como nos sentimos, ao selecionar as informações que atendemos (Peña-Sarrionandia et al., 2015b). Podemos ver todo esse modelo de regulação emocional e em que momento o *Mindfulness* está inserido na figura 2:

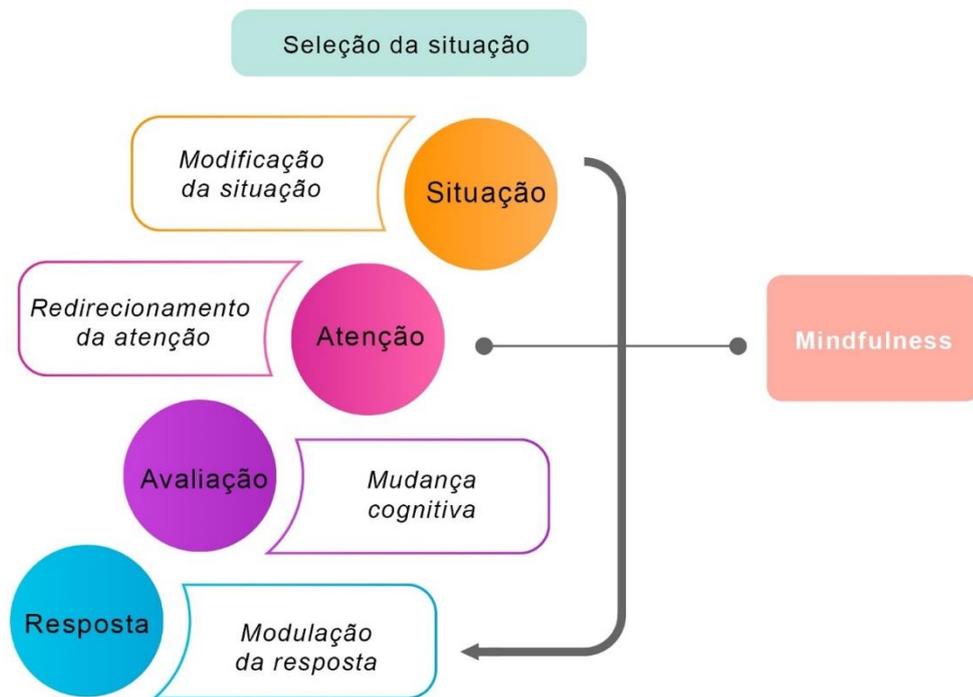


Figura 2 – *Processo De Regulação Das Emoções E Mindfulness* (Gross, 1998b; Gross & Thompson, 2007; Peña-Sarrionandia, Mikolajczak, & Gross, 2015)

A fim de esclarecer o processo de regulação das emoções (figura 2), um exemplo seria uma pessoa que deseja palestrar para um público (seleção da situação) e experimenta um quadro ansioso para tarefas de exposição social. Ao atuar em “modificação da situação”, a pessoa pode optar por divulgar apenas para amigos, ou até mesmo realizar a palestra de forma virtual, no conforto de sua casa, em ambos os casos, ela estará alterando a situação. Na atuação em “redirecionamento da atenção”, a pessoa pode praticar estratégias de *mindfulness*, voltando-se para o momento presente, afastando-se de uma postura julgadora. Já em “mudança cognitiva” pode ocorrer ao exercer, por exemplo, estratégias de reavaliação cognitiva, na qual o sujeito assume que “a situação pode ser mais simples que a minha ansiedade faz parecer”, “eu consegui lidar em outros momentos com situações parecidas”. Por fim, em síntese, todas elas poderão operar modulando a resposta.

*Mindfulness*, portanto, está inserido na estratégia de regulação emocional, na etapa de redirecionamento da atenção e caracterizado como uma forma benéfica de regular emoções. Tal afirmação evidencia o surgimento de um novo campo científico, que pode ser caracterizado como promissor ou ainda inexplorado (Crane et al., 2017). A ciência e a prática das intervenções baseadas em *mindfulness* (MBI) se encontram em um momento crucial em seu desenvolvimento, quando assistimos ao crescimento exponencial de pesquisas e do número de periódicos acadêmicos, revistas e livros (Vieten et al., 2018). Este crescimento rápido e exponencial denota a aplicação do treinamento da atenção plena em contextos e populações distintos, como os múltiplos currículos e diferentes métodos de ensino (Crane et al., 2017).

Outra perspectiva entende que, essa rápida propagação pode negligenciar a especificação de alvos claros de intervenção e processos de mediação e que é preciso definir e aprimorar esses processos de intervenções e de análises, para que as pesquisas subsequentes possam se fundamentar e se constituir satisfatoriamente (Dimidjian & Segal (2015). Van Dam et al. (2017), destacam que a imprecisão de algumas metodologias científicas podem conduzir alguns estudos a uma perspectiva desequilibrada e não consensual, como a superinterpretação de resultados empíricos iniciais que tomam proporções definitivas quando narrados pelos meios de comunicação e por jornalistas ávidos em disseminar tais informações.

As limitações sobre as pesquisas que envolvem *mindfulness*, para esses autores são: a) insuficiente validação de constructo em medidas de *mindfulness* e da própria definição de *mindfulness*, dificultando o escopo apropriado de pesquisa das práticas; (b) desafios à metodologia de intervenção clínica, levando ao uso inconsistente de *mindfulness* neste contexto ; (c) imprecisão sobre os potenciais efeitos adversos da prática de *mindfulness*; e (d) interpretações questionáveis de dados neurocientíficos referentes aos processos mentais e mecanismos cerebrais implícitos ao *mindfulness*.

Se concordamos com o fato de que estamos diante de um novo campo científico, concordaremos também que o potencial de *mindfulness* no contexto da regulação emocional precisa ajustar seus mecanismos, implementação e eficácia de suas medidas. Isso passa, pelo conhecimento e difusão das pesquisas envolvendo a confluência destas temáticas, e pela reflexão sobre limitações e possibilidades futuras, a fim de o impacto favorável e promissor desta interface possa corresponder à efetividade de sua aplicabilidade.

## Referências bibliográficas

- Blanke, E. S., Schmidt, M. J., Riediger, M., & Brose, A. (2020). Thinking mindfully: How mindfulness relates to rumination and reflection in daily life. *Emotion*, 20(8), 1369–1381. <https://doi.org/10.1037/emo0000659>
- Britton, W. B. (2019). Can mindfulness be too much of a good thing? The value of a middle way. *Current opinion in psychology*, 28, 159-165. <https://doi.org/10.1016/j.copsy.2018.12.011>
- Bouw, N., Huijbregts, S. C. J., Scholte, E., & Swaab, H. (2019). Mindfulness-based stress reduction in prison: Experiences of inmates, instructors, and prison staff. *International journal of offender therapy and comparative criminology*, 63(15-16), 2550-2571. <https://doi.org/10.1177/0306624X19856232>
- Broderick, P. C., & Metz, S. (2009). Learning to BREATHE: A pilot trial of a mindfulness curriculum for adolescents. *Advances in School Mental Health Promotion*, 2(1), 35–46.
- Cardoso, R., de Souza, E., Camano, L., & Leite, J. R. (2004). Meditation in health: an operational definition. *Brain Research. Brain Research Protocols*, 14(1), 58–60. <https://doi.org/10.1016/j.brainresprot.2004.09.002>
- Carpenter, J. K., Sanford, J., & Hofmann, S. G. (2019). The effect of a brief mindfulness training on distress tolerance and stress reactivity. *Behavior Therapy*, 50(3), 630–645. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.10.003>
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? the warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990–999. <https://doi.org/10.1017/S0033291716003317>
- Dahl, C. J., & Davidson, R. J. (2019). Mindfulness and the contemplative life: pathways to connection, insight, and purpose. *Current opinion in psychology*, 28, 60-64.
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *The American Psychologist*, 70(7), 581–592. <https://doi.org/10.1037/a0039512>
- Dimidjian, S., & Segal, Z. V. (2015). Prospects for a clinical science of mindfulness-based intervention. *The American Psychologist*, 70(7), 593–620. <https://doi.org/10.1037/a0039589>

- Dörfel, D., Lamke, J. P., Hummel, F., Wagner, U., Erk, S., & Walter, H. (2014). Common and differential neural networks of emotion regulation by detachment, reinterpretation, distraction, and expressive suppression: a comparative fMRI investigation. *Neuroimage*, *101*, 298-309.
- Egner, T. (2008). Multiple conflict-driven control mechanisms in the human brain. *Trends in Cognitive Sciences*, *12*(10), 374–380. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.07.001>
- Ekman, P., Davidson, R. J., Ricard, M., & Alan Wallace, B. (2005). Buddhist and psychological perspectives on emotions and well-being. *Current Directions in Psychological Science*, *14*(2), 59–63.
- English, T., Lee, I. A., John, O. P., Gross, J. J., & Science, B. (2018). social context and goals, *41*(2), 230–242. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9597-z>.Emotion
- Farb, N., Anderson, A., Ravindran, A., Hawley, L., Irving, J., Mancuso, E., ... & Segal, Z. V. (2018). Prevention of relapse/recurrence in major depressive disorder with either mindfulness-based cognitive therapy or cognitive therapy. *Journal of consulting and clinical psychology*, *86*(2), 200. <http://dx.doi.org/10.1037/ccp0000266>
- Garcia, M. C., Kozasa, E. H., Tufik, S., Mello, L. E. A., & Hachul, H. (2018). The effects of mindfulness and relaxation training for insomnia (MRTI) on postmenopausal women: a pilot study. *Menopause*, *25*(9), 992-1003. doi: 10.1097/GME.0000000000001118
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, *15*(3), 199–208. <https://doi.org/10.1192/apt.bp.107.005264>
- Grant, J. A., & Zeidan, F. (2019). Employing pain and mindfulness to understand consciousness: a symbiotic relationship. *Current opinion in psychology*, *28*, 192-197. <https://doi.org/10.1016/j.copsys.2018.12.025>
- Grecucci, A., Pappaianni, E., Siugzdaite, R., Theuninck, A., & Job, R. (2015). Mindful emotion regulation: Exploring the neurocognitive mechanisms behind mindfulness. *BioMed Research International*, *2015*. <https://doi.org/10.1155/2015/670724>
- Gross, J. J. (1998a). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, *2*(3), 271–299. <https://doi.org/10.1017.S0048577201393198>
- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations*. *Handbook of Emotion Regulation*.

- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology: an affective science perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387–401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & Muñoz, R. F. (1995). Emotion Regulation and Mental Health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2(2), 151–164. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1995.tb00036.x>
- Gross, J. J., Sheppes, G., & Urry, H. L. (2011). Cognition and emotion lecture at the 2010 SPSP emotion preconference: Emotion generation and emotion regulation: A distinction we should make (Carefully). *Cognition and Emotion*, 25(5), 765–781. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.555753>
- Gross, J. J. (1998b). Antecedent- and response-focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*. US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J. (2008). Emotion regulation. *Handbook of Emotions, 3rd Ed.* New York, NY, US: The Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion Regulation in Everyday Life. In *Emotion regulation in couples and families: Pathways to dysfunction and health*. (pp. 13–35). Washington, DC, US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-001>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and Commitment Therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change. *Guilford Publications*. Retrieved from [https://books.google.com.br/books?id=5\\_xAm0VF4X8C](https://books.google.com.br/books?id=5_xAm0VF4X8C)
- Hirayama, M. S., Milani, D., Rodrigues, R. C. M., Barros, N. F. de, & Alexandre, N. M. C. (2014). A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg Mindfulness Inventory. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(9), 3899–3914. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>
- James, W. (1884). H.—WHAT IS AN EMOTION ? By Professor. *Mind*, 9(April), 188–205. Retrieved from <http://mind.oxfordjournals.org/content/os-IX/34/188>

- James, W. (1894). Discussion: The physical basis of emotion. *Psychological Review*, 1(5), 516–529. <https://doi.org/10.1037/h0065078>
- Kabat-Zinn, J., & Clinica, U. of M. M. C. S. R. (1990). Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. *Delta Trade Paperbacks*.
- Kabat-Zinn, Jon. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Kalra, S., Priya, G., Grewal, E., Aye, T. T., Waraich, B. K., SweLatt, T., ... Kalra, B. (2018). Lessons for the Health-care Practitioner from Buddhism. *Indian Journal of Endocrinology and Metabolism*, 22(6), 812–817. [https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM\\_286\\_17](https://doi.org/10.4103/ijem.IJEM_286_17)
- Kemeny, M. E., Foltz, C., Cavanagh, J. F., Cullen, M., Giese-Davis, J., Jennings, P., ... Wallace, B. A. (2012). Contemplative/emotion training reduces negative emotional behavior and promotes prosocial responses. *Emotion*, 12(2), 338.
- Li, P., Wang, W., Fan, C., Zhu, C., Li, S., Zhang, Z., ... Luo, W. (2017). Distraction and Expressive Suppression Strategies in Regulation of High- and Low-Intensity Negative Emotions. *Scientific Reports*, 7(1), 1–8. <https://doi.org/10.1038/s41598-017-12983-3>
- Linehan, M. M. (1993). Skills training manual for treating borderline personality disorder. Skills training manual for treating borderline personality disorder. New York, NY, US: *Guilford Press*.
- Lutz, J., Herwig, U., Opialla, S., Hittmeyer, A., Jäncke, L., Rufér, M., ... Brühl, A. B. (2014). Mindfulness and emotion regulation—an fMRI study. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 776–785.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Ospina, M. B., Bond, K., Karkhaneh, M., Tjosvold, L., Vandermeer, B., Liang, Y., ... Klassen, T. P. (2007). Meditation practices for health: state of the research. *Evidence Report/Technology Assessment*, (155), 1–263. <https://doi.org/10.1002/er.155>

- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015a). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: a meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6, 160. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015b). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6(FEB), 1–27. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Rimes, K. A., Ashcroft, J., Bryan, L., & Chalder, T. (2016). Emotional suppression in chronic fatigue syndrome: Experimental study. *Health Psychology*. Rimes, Katharine A.: Department of Psychology, Institute of Psychiatry, Psychology and Neuroscience, King's College London, De Crespigny Park, London, United Kingdom, SE5 8AF, [katharine.rimes@kcl.ac.uk](mailto:katharine.rimes@kcl.ac.uk): American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/hea0000341>
- Rimes, K. A., & Chalder, T. (2010). The Beliefs about Emotions Scale: validity, reliability and sensitivity to change. *Journal of Psychosomatic Research*, 68(3), 285–292. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2009.09.014>
- Roeser, R. W., Mashburn, A. J., Skinner, E. A., Choles, J. R., Taylor, C., Rickert, N. P., Pinela, C., Robbeloth, J., Saxton, E., Weiss, E., Cullen, M., & Sorenson, J. (2022). Mindfulness training improves middle school teachers' occupational health, well-being, and interactions with students in their most stressful classrooms. *Journal of Educational Psychology*, 114(2), 408–425. <https://doi.org/10.1037/edu0000675>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2013). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression, 2nd ed.* Mindfulness-based cognitive therapy for depression, 2nd ed. New York, NY, US: Guilford Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*. US: American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>
- Shafir, R., Thiruchselvam, R., Suri, G., Gross, J. J., & Sheppes, G. (2016). Neural processing of emotional-intensity predicts emotion regulation choice. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, (October 2015), nsw114. <https://doi.org/10.1093/scan/nsw114>

- Shapiro, S. L., Oman, D., Thoresen, C. E., Plante, T. G., & Flinders, T. (2008). Cultivating mindfulness: effects on well-being. *Journal of Clinical Psychology*, *64*(7), 840–862.
- Shapiro, S., & Weisbaum, E. (2020). History of mindfulness and psychology. In *Oxford Research Encyclopedia of Psychology*  
<https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190236557.013.678>
- Simkin, D. R., & Black, N. B. (2014). Meditation and mindfulness in clinical practice. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, *23*(3), 487–534.  
<https://doi.org/10.1016/j.chc.2014.03.002>
- Singer, T., & Engert, V. (2019). It matters what you practice: differential training effects on subjective experience, behavior, brain and body in the ReSource Project. *Current Opinion in Psychology*, *28*, 151-158.
- Sroufe, L. A. (1996). Emotional development: The organization of emotional life in the early years. Emotional development: The organization of emotional life in the early years. New York, NY, US: *Cambridge University Press*. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527661>
- Tang, Y. Y., Hölzel, B. K., & Posner, M. I. (2015). The neuroscience of mindfulness meditation. *Nature Reviews Neuroscience*, *16*(4), 213–225. <https://doi.org/10.1038/nrn3916>
- Theurel, A., & Gentaz, E. (2018). The regulation of emotions in adolescents: Age differences and emotion-specific patterns. *PloS one*, *13*(6), e0195501.  
<https://doi.org/10.5061/dryad.n230404>
- Van Dam, N. T., van Vugt, M. K., Vago, D. R., Schmalzl, L., Saron, C. D., Olendzki, A., ... Meyer, D. E. (2017). Mind the Hype: A Critical Evaluation and Prescriptive Agenda for Research on Mindfulness and Meditation. *Perspectives on Psychological Science*, *13*(1), 36–61. <https://doi.org/10.1177/1745691617709589>
- Vandenberghe, L., & Assunção, A. (2009). Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. *Contextos Clínicos*, *2*(2), 124–135. <https://doi.org/10.4013/ctc.2009.22.07>
- Vieten, C., Wahbeh, H., Cahn, B. R., MacLean, K., Estrada, M., Mills, P., ... & Delorme, A. (2018). Future directions in meditation research: Recommendations for expanding the field of contemplative science. *PloS one*, *13*(11), e0205740.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205740>

- Wallace, B. A. (2011). *Mente em equilíbrio: a meditação na ciência, no budismo e no cristianismo*. Editora Cultrix, São Paulo
- Webb, T. L., Miles, E., & Sheeran, P. (2012). Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*, 138(4), 775–808. <https://doi.org/10.1037/a0027600>
- Wullstein, I. A. C. (2009). Yoga, meditação e silêncio: um estudo na tradição de grandes mestres e na visão científica de Bohdan Wjtenko.
- Zylowska, L., Ackerman, D. L., Yang, M. H., Futrell, J. L., Horton, N. L., Hale, T. S., Smalley, S. L. (2008). Mindfulness meditation training in adults and adolescents with ADHD: A feasibility study. *Journal of Attention Disorders*, 11(6), 737–746.