



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO**  
**UNIDADE DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA SANTO AMARO**  
**CAMPUS SANTO AMARO**



**FÁTIMA APARECIDA MIGLIOLI FERNANDEZ TOMÉ**

**REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE**  
***MINDFULNESS* E RELACIONAMENTO**  
**DE CASAIS**

São Paulo

2020

**FÁTIMA APARECIDA MIGLIOLI FERNANDEZ TOMÉ**

**REVISÃO INTEGRATIVA SOBRE  
*MINDFULNESS* E RELACIONAMENTO  
DE CASAIS**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentada  
à Universidade Federal de São Paulo –  
Unidade de Extensão Universitária de Santo  
Amaro para obtenção do título de Especialista  
em *Mindfulness*.

Orientadora: Profa. Msc.Karen Cicuto

Coorientadora Profa. Dra. Daniela Oliveira

São Paulo

2020

TOMÉ, F.A.M.F

Revisão Integrativa Sobre *Mindfulness* relacionamento de casal. Fátima Aparecida Miglioli Fernandez Tomé, São Paulo, 2020.

Trabalho de Conclusão de Curso de Especialização em *Mindfulness*. Universidade Federal de São Paulo. Campus Santo Amaro, 2020.

Orientadora: Profa. Msc. Karen Cicuto

Coorientadora Profa. Dra. Daniela Oliveira

Palavras Chaves

1. *Mindfulness* 2. Casais 3. Relacionamento

## RESUMO

O presente estudo visou um breve mapeamento, via uma Revisão integrativa, do que tem sido produzido em relação aos possíveis benefícios de Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBMs) reconhecidos por casais. Foram utilizadas as bases de dados PUBMED, Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (Medline) e INDEXPSI. A busca constituiu-se em artigos disponíveis de janeiro de 2009 a dezembro de 2019. Em busca inicial obteve-se 65 artigos, entretanto ao final, para devida análise das perguntas propostas permaneceu um total de 14 artigos. Apesar dos resultados se demonstrarem promissores, visto que as pesquisas apontaram maiores estados de consciência *Mindfulness* associados a melhora na qualidade afetiva dos relacionamentos amorosos dos casais, estudos que se utilizem de instrutores treinados e maior rigor metodológico se fazem necessários.

Palavras Chaves: *Mindfulness*, casais e relacionamento.

## **ABSTRACT**

The present study aimed at a short mapping by means of an integrative Review about what has been produced on the possible benefits recognized by couples that are taking part on the Interventions Based on Mindfulness-IBMs. The PUBMED, Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (Medline) and INDEXPSI databases were used. The search consists of available articles from January 2009 to December 2019. In the initial search 65 articles were obtained, however at the end, for a proper analysis of the proposed questions, in the total of 14 articles remained. Although the results appear to be promising, seeing that researches have shown greater states of Mindfulness awareness associated with the improvement of affective quality of couples' loving relationships, studies that use trained instructors and better methodological thoroughness are necessary.

Keywords: Mindfulness, couples and relationship.

## LISTA DE ILUSTRAÇÃO

Figura 1 - Diagrama da Triagem e Inclusão de Trabalhos	14
Quadro 1 – Resumo dos Artigos Selecionados	16

## LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

MBSR- *Mindfulness Based Stress Reduction*

MBCT- *Mindfulness Based Cognitive Therapy*

MBPI - *Mindfulness Based Approach to Pain and Illness*

MBRP- *Mindfulness Based Relapse Prevention*

MBHP- *Mindfulness Based Health Promotion*

IBMs- *Intervenções Baseadas em Mindfulness*

ACT- *Terapia de Aceitação e Compromisso*

DBT- *Terapia Comportamental Dialética*

IBCT- *Integrative Behavioral Couple Therapy*

MBRE- *Mindfulness-Based Relationship Enhancement*

R.I. – *Revisão Integrativa*

PUBMED- *Medical Literature Analysis and Retrieval System*

MEDLINE- *National Library of Medicine National Institutes of Health*

INDEXPSI- *Bases Bibliográficas Indexadas de Psicologia*

LGBTS- *Lésbicas Gays Bissexuais Transexuais e Simpatizantes*

## SUMÁRIO

<b>1</b>	<b>INTRODUÇÃO</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>16</b>
<b>4</b>	<b>RESULTADOS</b>	<b>18</b>
<b>5</b>	<b>DISCUSSÃO</b>	<b>22</b>
<b>6</b>	<b>CONCLUSÃO</b>	<b>26</b>
<b>7</b>	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS</b>	<b>28</b>



## 1. INTRODUÇÃO

O *Mindfulness* ou Atenção Plena tem sido difundido cada vez mais dentro das diversas áreas da saúde, sendo que um número crescente de estudos vem explorando seus efeitos nas mais variadas demandas com populações distintas.

O “ponta pé” inicial das pesquisas foi dado na década de 70, tendo como base as práticas meditativas tradicionais do oriente, sendo que os resultados do programa baseado em redução de stress desenvolvido por Kabat-Zinn, foram promissores (GERMER, SIEGEL E FULTON 2016, CEBOLLA e DEMARZO, 2016 e DEMARZO e CAMPAYO, 2015).

Pesquisadores do mundo todo vêm demonstrando os efeitos terapêuticos do *mindfulness* em inúmeras doenças, desde desordens psiquiátricas como a depressão, ansiedade, stress, dependência química, transtornos alimentares etc. até como coadjuvante de tratamento de condições físicas como o câncer (CEBOLLA e DEMARZO, 2016 e DEMARZO e CAMPAYO, 2015).

A maioria concentração de estudos sobre *mindfulness* delimitam seus interesses e resultados em sujeitos de modo singular e não em grupos, destacando-se pelos benefícios para a saúde física (por exemplo, fibromialgia, doenças das artérias coronárias) e saúde mental (SMITHE et al 2014). Contudo, essa natureza multifacetada do *Mindfulness* despertou o interesse em como estas habilidades individuais poderiam contribuir de maneira diferencial para resultados de saúde mental e física (TATTON-RAMOS, 2016).

A palavra *mindfulness* teve inúmeras traduções do seu original *sati*, da língua pali: atenção, observação, ou consciência plena/clara entre tantas outras. Contudo, o termo *mindfulness* em si, descreve mais um conceito do que sua simples tradução, podendo ser apresentado como, estar presente com a intenção de vivenciar a experiência no momento em que ela ocorre de modo receptivo, sem julgamento numa atitude de incondicionalidade (GERMER, SIEGEL E FULTON 2016, CEBOLLA e DEMARZO, 2016 e DEMARZO e CAMPAYO, 2015).

Como brevemente colocado pelos autores supracitados, o termo *mindfulness*, delinea uma prática e um processo do cultivo de comportamento\atividade mental com uma ação específica, o que torna improvável de ser compreendido meramente com palavras, visto que é uma experiência não verbal sutil.

Para BROWN, RYAN e CRESWELL (2007) *Mindfulness pode ser descrito* como um estado mental ou traço, caracterizado por quatro aspectos centrais: (a) não-elaborativo, (b) não-julgador, (c) focado no aqui-e-agora e (d) pensamentos, sentimentos e sensações que emergentes no campo atencional são reconhecidos e aceitos com são. Ao observar a experiência de modo direto ao contrário de fazê-la de forma automatizada as pessoas estariam em estado e\ou conduta Mindfulness.

Quando se desenvolve esta “conduta mindfulness” é possível ampliar e refinar discriminações dos comportamentos privados (pensamentos, sentimentos e sensações), acolhendo e aceitando os mesmos, permitindo autoregulação das emoções bem como novas possibilidades de reagir e conseqüentemente se comportar frente ao ambiente (VANDENBERGHE e VALADAO, 2006).

Como já salientado, a melhor maneira de compreender *mindfulness*, é experiencial e as pessoas podem executá-lo de várias formas e intensidades distintas, sendo que algumas pessoas possuem maior capacidade midnfulness naturalmente, entretanto estes estados são passíveis de serem treinados e desenvolvidos.

Algumas Escalas Mindfull buscam reconhecer e definir estes estados atencionais e de vigília da experiência no momento presente, visando captar os mecanismos de autoregulação dos sujeitos, bem como predisposição a atitudes de aceitação, não julgamento e confiança (SILVEIRA, CASTRO e GOMES 2012).

Os chamados protocolos mindfulness, desenvolvidos internacionalmente e nacionalmente tiveram suas inspirações nas práticas tradicionais meditativas, entretanto diferentemente destas, buscaram manejos e estratégias para o treino desta postura mindfulness, já que a mesma possibilitaria, aos indivíduos, uma maior habilidade de se relacionar com as próprias experiências, gerando estados de consciência mais profundos(GERMER, SIEGEL E FULTON 2016, CEBOLLA e DEMARZO, 2016 e DEMARZO e CAMPAYO, 2015).

Inúmeros protocolos, de *mindfulness*, têm sido propostos com objetivos distintos e com diferentes estratégias, entretanto somente alguns têm incidido em recursos de pesquisas validados com amostras randomizadas (CEBOLLA, 2016).

Dentre os protocolos já validados e pesquisados tem-se: MBSR- MindfulnessBased Stress Reduction introduzido por Jon Kabat-Zinn, MBCT- MindfulnessBasedCognitiveTherapy, desenvolvido por Mark Williams, MBPI MindfulnessBasedApprochestoPainandIllness, criado por VidyamalaBruch, MBRP- MindfulnessBasedRelapse Prevention de Alan Marlatt, atualmente na Inglaterra tem sido implementado, The Mindfulness in Schools Project - Projeto Mindfulness nas escolas (CRANE et al, 2017)e no Brasil o programa de promoção de saúde o Mindfulness Based Health Promotion, que já foi implementado pelo Sistema Único de Saúde- MBHP Marcelo Demarzo e Joaquim Garcia-Campayotodos demonstrando resultados positivos em relação ao objeto de interesse.

Basicamente os protocolos seguem a mesma estrutura de treinamentos de oito semanas com atividades experienciais e práticas meditativas formais e informais, todos tendo como bases o MBSR de Jon Kabat-Zinn (CEBOLLA, 2016).

O *mindfulness* de modo “formal” por sua vez, é baseado em técnicas meditativas, que dirigem a atenção ao momento presente, utilizando para tanto de algumas “âncoras”, como as sensações do corpo, respiração, entre outras (CEBOLLA, 2016 e DEMARZO e CAMPAYO, 2015).

Pode-se vivenciar *mindfulness* de modo “informal”, ou seja, estar consciente em atividades rotineiras, ou ainda dar pequenas pausas para discriminar, onde eu estou neste momento? O que estou pensando, percebendo, ou ainda sentindo, agora? Em uma busca por manter-se consciente e presente em diversas partes do dia(GERMER, SIEGEL E FULTON 2016, CEBOLLA e DEMARZO, 2016 e DEMARZO e CAMPAYO, 2015).

Outro aspecto relevante e salientado nos treinos dos protocolos é a formação e práticas pessoais (emboryment) necessárias dos instrutores, sendo que o lugar de ensino deve ser legitimado pela vivencia partilhada (CRANE et. al., 2012)

Cabe diferenciar ainda, as propostas de programas específicos baseados em Mindfulness e demais propostas de Intervenção Baseadas em MindfulnessIBMscomo,

por exemplo, a Terapia de Aceitação e Compromisso – ACT, Terapia Comportamental Dialética DBT e a Terapia Comportamental Integrativa de Casal (IBCT, de *Integrative Behavioral Couple Therapy*) se utilizam de algumas IBMs, sem dar ênfase ou se restringir as mesmas (VANDENBERGHE e VALADAO, 2013).

Destacam-se seis benefícios comuns que podem ser ressaltados nestes distintos protocolos baseados em Mindfulness: regulação da atenção, consciência corporal, regulação da emoção, reavaliação, exposição, senso flexível do eu e desenvolvimento da chamada “mente sábia” (HOLZEL, et al. 2011).

Como era esperado, alguns estudiosos passaram a cogitar o impacto dos protocolos não somente em relação as alterações de comportamentos pessoais e interpessoais de quem participava dos mesmos, mais também se estas mudanças beneficiavam as relações conjugais.

As relações conjugais vêm passando por inúmeras mudanças nas últimas décadas, não só pelas novas configurações de ordem afetivo-sexual, mais também pelas modificações psico-sociais-culturais nas novas gerações.

A mesma sociedade que atualmente é repleta de pluralidade e diversidade individualiza de forma extremada os sujeitos, favorecendo por inúmeras vezes, a completa falta de tolerância com o diferente (BANACO, NICO e KOVAC, 2013).

A falta de escuta e dificuldade na comunicação, não promove uma postura de abertura e gentileza em relação aos demais, estagnando os indivíduos em padrões que se repetem de modo automático.

Contudo, estar em contato com outro da mesma espécie é uma necessidade própria e necessária a sobrevivência do ser humano, sendo que seus primeiros padrões de relações afetivas são desenvolvidos nestes laços de proximidade (MACHADO 2007).

A despeito da evolução tecnológica e mudanças nos padrões sociais, os laços conjugais ainda representam relações de extremo significado na vida dos indivíduos, envolvendo intimidade e investimento afetivo (MACHADO 2007).

De modo geral, pode-se descrever um relacionamento conjugal satisfatório quando os resultados das expectativas que os parceiros têm do relacionamento estão mais compatíveis com a realidade do mesmo (OTERO e INGBERMAN, 2009).

Obviamente inúmeras variáveis podem ser “traduzidas” por estas expectativas como, sexo, finanças, filhos, entre outros. Entretanto, características pessoais, problemas psiquiátricos, habilidade de comunicação, expressão de afeto, resolução de problemas e assertividade, irão ser bons preditores de relacionamento afetivo satisfatório (OTERO e INGBERMAN, 2009).

Outra variável que atrapalha as relações conjugais é a dificuldade em aceitação do limites, que já são um dos fatores de sofrimento pertencentes ao viver, expondo os indivíduos aos prazeres e dores, evidenciando-se nas relações conjugais, visto que se somam à primeira, os próprios limites e do outro (HAYES, 1994).

Muitos comportamentos disfuncionais dos casais acabam por se repetir, gerando respostas reativas e automáticas por parte dos parceiros; comportamentos de julgamento e crítica, colaboram com a reatividade e a sensação de imutabilidade do relacionamento (RANGÉ e DATTILIO, 1995).

SNYDER, CATELLANI e WHISMAN (2006) descrevem que as reduções dos níveis de estresse no relacionamento conjugal contribuem com mudanças de condutas, física e emocional do casal, sendo um recurso terapêutico poderoso no serviço de saúde mental.

BRAZ, DESSEN e SILVA (2005) descrevem que relações conjugais satisfatórias estão associadas à maior qualidade de vida, bem como desenvolvimento saudável de filhos.

Apesar das dificuldades em se estabelecer critérios claros, sobre o que pode ser considerada qualidade de vida, diversas abordagens psicoterapêuticas enfatizam algumas condutas propensas a melhora de casais quando em conflito como: comunicação adequada, quebra de padrões automatizados, expressões de afetos e ideias, de modo assertivo, empatia e ação alinhada com valores acordados pelas relações (OTERO E INGBERMAN, 2010).

Empiricamente, dá para supor que melhoras individuais propostas pelos Programas de *Mindfulness*, em níveis de estresse, ansiedade, depressão, dor,

dependência, etc. já possam gerar melhorias nas relações amorosas, contudo, mais do que suposições alguns estudiosos vêm tentando trazer evidências.

Em 2004 CARSON et al. realizaram uma pesquisa utilizando um protocolo chamado Aprimoramento do Relacionamento Baseado em *Mindfulness*–MBRE (*Mindfulness-Based Relationship Enhancement*), usando um grupo de técnicas de *mindfulness* e psicoeducativas focas em casais com o objetivo de ampliar suas habilidades de enfrentamento de eventos estressores corriqueiros no relacionamentos de casais.

Os primeiros resultados se demonstraram animadores, visto que no grupo que passou pelo treino do MBRE as pessoas demonstraram maiores níveis de satisfação no relacionamento, proximidade, aceitação um do outro. Aumento da felicidade no relacionamento e diminuição do estresse no relacionamento, eficácia de lidar com o estresse e estresse geral.

Entretanto, mesmo depois da pesquisa de CARSON em 2004, pouco tem sido publicado na área de relacionamentos de casais. Pensando nos efeitos terapêuticos das Intervenções Baseadas em *Mindfulness* IBMs descritas na literatura, neste estudo de CARSON, bem como os benefícios descritos pelos grupos de alunos durante os treinos do MPHP, realizados pela presente pesquisadora, buscou-se investigar via uma Revisão Integrativa R.I., o que se tem investigado quando se trata de casais e IBMs.

## 2. OBJETIVOS

- Objetivo geral -descrever quais os principais benefícios das IBMs são descritos nos artigos para os casais.
- Objetivos específicos identificar idade e gênero dos casais das amostras bem como quais instrumentos mais utilizados nas pesquisas para chegar a tal resultado.

### 3. MÉTODO

A presente pesquisa teve como base uma revisão bibliográfica, correspondente ao modelo de Revisão Integrativa (R.I.).

Segundo WHITEMORE e KNAFL (2005) a R.I., tem como objetivo integrar opiniões, considerações ou conceitos, originários dos métodos de outras pesquisas, demonstrando assim seu potencial para construção científica. Por meio de uma R. I., se pode mapear um determinado tema, descrevendo seu panorama e contribuindo para o abastecimento de teorias. Na R.I, também é possível incluir estudos com métodos diferentes, sendo os mesmos experimentais ou não.

Tendo como norteador nesta R.I., uma pergunta central e duas secundárias, que possibilitaram breve mapeamento do que tem sido produzido até o momento sobre as Intervenções Baseadas em Mindfulness-IBMs e sua interface com casais.

A partir da possibilidade de investigar quais os efeitos\contribuições das IBMs para o relacionamento de casais teve-se o objetivo geral de descrever quais principais benefícios das IBMs são descritas nas revisões. Tendo como objetivos específicos identificar idade e gênero dos casais bem como quais instrumentos mais utilizados nas pesquisas para chegar a tal resultado.

Após ter definido algumas perguntas da pesquisa, se estabeleceu os artigos que fizeram parte da revisão e posterior análise, por meio de operadores lógicos booleanos da língua inglesa: “*mindfulness*” AND “*couples*” e “*mindfulness*” AND “*marital*”.

Ao realizar a busca dos artigos na literatura, utilizou das seguintes bases de dados: PUBMED e Medical Literature Analysis and Retrieval System on-line (Medline) outras bases de dados foram pesquisadas como INDEXPSI, e nenhum artigo foi encontrado. A busca constitui-se em artigos disponíveis de janeiro de 2009 a dezembro de 2019.

Como critério de inclusão desta pesquisa utilizou-se: estudos de caso, estudos controlados sendo eles randomizados ou não, revisões sistemáticas ou metanálises que envolvam intervenções de mindfulness com casais adultos, podendo ser com um dos parceiros ou ambos.



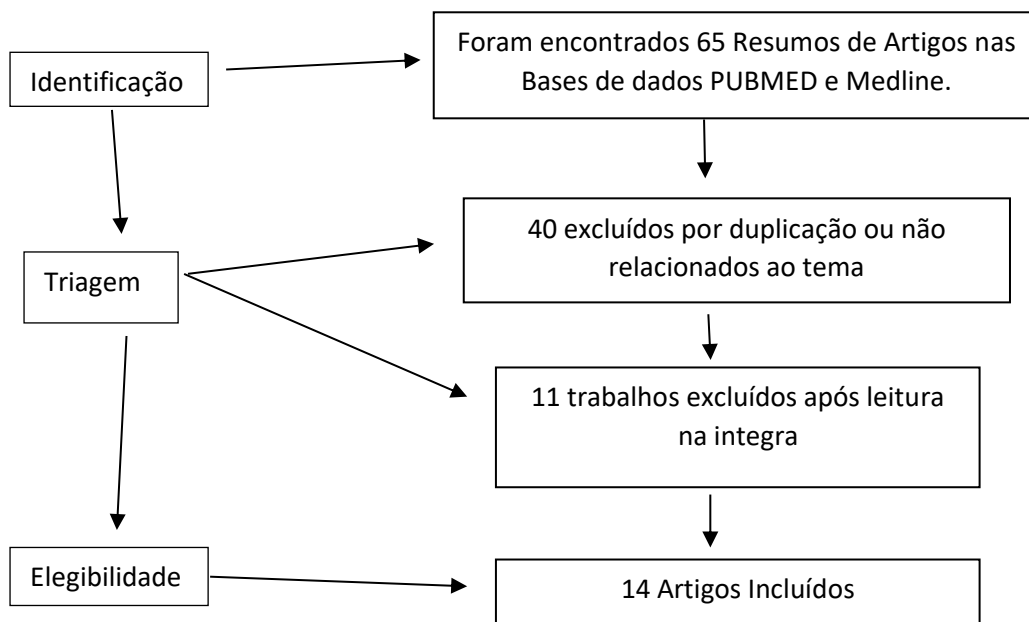
Foram excluídos: artigos que não focalizaram relacionamento de casal e/ou pares, artigos com duplicação do tema, artigos que focalizaram no relacionamento de pais e não do casal, bem como artigos que não tinham relação com Intervenções Baseadas em Mindfulness.

Foram encontrados um total de 65 resumos de artigos com as palavras MindfulnessandCouples, que foram lidos e excluídos 40, por motivos supra citados. Em posterior leitura, foram excluídos 11 artigos, visto que possuía proposta de terapêuticas que integravam o Mindfulness, família e\ou filhos.

Com as palavras *Mindfulness* e *Marital*, foram encontrados um total de 42 resumos de artigos, que após serem lidos e excluídos os não pertencentes diretamente ao tema e os que já haviam sido selecionados pela busca das palavras-chaves citadas acima, sendo que nesta busca não foi acrescentado nenhuma artigo.

Ao final, para devida análise das perguntas propostas a presente pesquisa permaneceu um total de 14 artigos, que foram lidos na íntegra e posteriormente analisados conforme Figura 1. Diagrama da Triagem e Inclusão dos Trabalhos.

**Figura 1.**Diagrama da Triagem e Inclusão de Trabalhos



#### **4. RESULTADOS**

Por meio da metodologia utilizada na revisão integrativa da literatura foram utilizados 14 artigos. No Quadro 1- Resumo dos Artigos Seleccionados pode ser observado à síntese dos artigos do estudo, apresentados por ordem cronológica decrescente de publicação

Quadro 1 – Resumo dos Artigos Seleccionados

<b>Autores Local, Ano</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Intervenção Métodos Utilizados</b>	<b>Sujeitos</b>	<b>Conclusões</b>
Boedt T e cols. Bélgica 2019	Efeitos do programa PreLiFe intervenção remota para casais submetidos à fertilização in vitro.	Os dois grupos randomizados controle e intervenção PreLIFE.	460 casais hétéros	Melhora no estilo de vida dos casais submetidos à fertilização in vitro.
Kimmes, J. G., e cols Flórida 2019	Verificar se a atenção plena, como traço melhora os relacionamentos intra e inter pessoais.	Aplicação de Escalas de Estresse Percebido, de Depressão e de Atenção Plena.	218 casais hétéros, entre 20 à 46 anos	Traços Atenção Plena associados a bem-estar psicológico e relacional intra e inter pessoal.
Berk, L. e cols Holanda 2019	Estudo piloto para investigar um programa MBSR adaptado para pessoas com deficiência e seus cuidadores.	TANDEM “Treinamento de Atenção para Pessoas com Demência e seus Cuidadores” baseado no MBSR e alguns exercícios de MBCT	7 pacientes e 7 cuidadores parceiros conjugais entre 56 à 81 anos	Pequeno aumento da qualidade de vida dos cuidadores e diminuição na pessoa com deficiência, sem efeitos de sofrimento psicológico. Relaxamento, conscientização, aceitação e resiliência, e, nos dois grupos.
May, CJ, Ostafin, BD e Snippe, E. Países Baixos 2019	Verificar se após treino de meditação geral, a melhora no relacionamento intrapessoal dos treinados reflete em melhoras nos parceiros, sem treino.	Meditadores treinados realizaram um treino de meditação por uma hora durante duas semanas em metade da amostra. Posterior uso de Escala Diferencial de Emoções em todo grupo	70 participant es, 35 duplas, entre 18 a 68 anos.	Efeitos foram percebidos também no grupo sem treino: diminuição do afeto negativo, reatividade, aumento atenção e afeto positivo
McGill, J e Adler-Baeder, F. Estados Unidos 2019	Avaliar Interações positivas e mindfulness como influenciadores de maior qualidade de vida no relacionamento individual e do casal	Avaliação de cinco itens da Escala de Atenção Plena. Quatro itens da Escala de Interações Positivas. Três itens do Índice de Qualidade do Casamento Um item para avaliar a percepção do estresse.	281, casais ou relacionam ento fixos Héteros, entre 18 à 67 anos	Melhora na qualidade de vida relacionada à menor stress, maior interação positiva e atenção plena. Uso de comportamentos positivos dos casais.

<p><u>KappenG, Karremans JC, Burk WJ, Buyukcan -Tetik A</u></p> <p>Países Baixos 2018</p>	<p>Avaliar se atenção plena como traço está positivamente associada à aceitação do parceiro.</p>	<p>FiveFacetMindfulnessQuestionnaire, uma Escala de Aceitação do parceiro, que foi desenvolvida pela pesquisa e Escala de Avaliação de Relacionamento</p>	<p>190 95% Héteros 5% Bie 0,5 Homo. Casados e/ou relacionamentos estáveis por 1 ano. 18 à 69 anos</p>	<p>Relação positiva entre às aspectos de atenção plena com aceitação do parceiro, o que, por sua vez, foi associado à satisfação no relacionamento, mesmo que sem treino formal.</p>
<p><u>MilburyKe et. Al.</u></p> <p>Estados Unidos 2018</p>	<p>Estudo preliminar de evidencias de intervenção Mindfulness para pacientes oncológicos e parceiros</p>	<p>Foi Desenvolvido o Mindfulness e Divulgação Emocional- CMBM para facilitar a adaptação/ajuste do câncer por meio de conexão</p>	<p>Total de 75 casais 25 em cada grupo, entre 23 à 58</p>	<p>Desenho do estudo preliminar do CMBM, para pacientes com câncer de pulmão e seus parceiros</p>
<p><u>Milbury K et. Al.</u></p> <p>Estados Unidos 2018</p>	<p>Estudo Piloto do um Protocolo Mindfulness para paciente com câncer de pulmão e seus parceiros.</p>	<p>Intervenção com o protocolo desenvolvido via Mindfulness e Divulgação Emocional- CMBM.</p>	<p>13 casais, entre 29 à 69 anos.</p>	<p>Pacientes maior qualidade de vida, redução do distúrbio de sono, pequena melhorar dos sintomas depressivos e bem-estar espiritual. Nos parceiros, um grande efeito na redução dos sintomas depressivos e um pequeno e aumento dos distúrbios do sono.</p>
<p><u>OsnatZamir, Abigail H. Gewirtz, e Na Zhang</u> Israel 2017</p>	<p>Associações interdependentes de atenção plena e qualidade conjugal. Avaliar diferenças de gênero entre casais militares</p>	<p>O Five Facet Mindfulness Questionnaire ( de Ajuste Diádico (DASuma versão curta do original DAS de 28 itens</p>	<p>114 casais héteros.</p>	<p>Maior atenção está associada à maior qualidade conjugal, tanto nos homens como em suas parceiras.</p>
<p><u>Schellekens, M P.J. et al.</u></p> <p>Países Baixos 2017</p>	<p>Atenção plena e auto-compaixão estariam associados a níveis mais baixos de sofrimento psíquico e</p>	<p>Características demográficas do FiveFacetMindfulnessQuestionnaire), Escala de Autocompaixão, Escala</p>	<p>165 casais 99% héteros e 1%homo</p>	<p>Níveis de atenção e auto-compaixão estavam negativamente relacionados ao seu nível de sofrimento</p>

	níveis mais elevados de comunicação sobre o câncer nos casais.	Hospitalar de Ansiedade e Depressão e escala de sensibilidade interpessoal mútua	Idade 29 a 60 anos	psíquico, tanto individual quanto nos parceiros.
Khaddouma, A., Coop Gordon, K. and Strand, E.B. Estados Unidos 2017	Estudo piloto avaliou os níveis de satisfação e atenção plena no relacionamento dos participantes do MBSR e seus parceiros não participantes.	O Questionário de atenção plena das cinco facetas O Índice de Satisfação de Casais Protocolo MBSR antes e pós aplicação dos questionários.	20 casais hétéros	Aumento das cinco facetas da atenção plena e mudanças na atenção plena, maior satisfação no relacionamento, dos parceiros não matriculados.
Kahn, J. R., Collinge, W., e Soltysik, Estados Unidos 2016	Avaliar o impacto em casais veteranos do MissionReconnect, um programa concebido para intervenção no 11 de setembro, pós sua implementação, bem como, satisfação do mesmo, mudanças nos níveis de dor e presença de dano moral.	Treino de 8 e 16 semanas. Perceived Stress Scale-10, Beck Depression Inventory, Checklist-Civilian, Self-Compassion Scale, Escala de Resposta a Experiências Estressantes, Escala multidimensional de suporte social percebido, Índice de Qualidade do Sono de Pittsburgh e Escala de ajuste diádico (RDAS) e duas perguntas para classificar nível de dor.	320 casais	Melhora significativa no seu bem estar Redução dos sintomas TEPT e aumento da auto-compaixão.  Fortes benefícios para homens e mulheres veteranos e para seus parceiros, embora os benefícios fossem mais fortes para os veteranos
Molajafar, H. et al Irã 2015	Efetividade do treinamento de Mindfulness em comparação ao Treino de Regulação Emocional nas melhorias dos Conflitos Conjugais.	Questionário de Conflitos Conjugais. Treinamento (MBCT) para o grupo experimental um e Treinamento de Regulação da Emoção na Resolução de Conflitos, para o grupo experimental dois e grupo controle.	Amostragem aleatória simples de 45 casais 15 em cada grupo	Conflitos conjugais no grupo de regulação emocional foram reduzidos em comparação com o grupo de atenção plena e estes obtiveram pontuações reduzidas em comparação com o grupo de controle

Smith, E., Jones, F. W., Holtum, 2014  Reino Unido	Avaliação qualitativa de intervenção MBCT em paciente depressivos e seus parceiros.	Professores treinados MBCT, treino do MBCT em 3 vezes em pacientes deprimidos e seus parceiros	9 mulheres e 7 homens 46 e 72 anos	Melhoram tanto a qualidade do relacionamento quanto a sintomatologia depressiva
--	---	--	------------------------------------	---

## 5. DISCUSSÃO

Visando responder aos objetivos da presente revisão, nos resultados representados acima, observa-se que alguns estudos descreveram uma população com ampla variação etária, entre 18 e mais de 67 anos (MAY, OSTAF e SNIPPE, 2019; MCGILL e ADLER, 2019 e KAPPEN e cols., 2018) não dividindo as análises por idade. Alguns estudos não descreveram a faixa etária da população (BOEDT et.al, 2019; OSNATZAMIR, et al. 2017; KHADDOU e COOP GORDON, 2017; KAHN, COLLING e SOLTYSIK, 2016; MOLAJAFAR et al. 2015) e apenas um estudo descreveu uma amostra específica relacionada a idade, o caso em que a amostra investigada, estava focada na população idosa com alguma desordem cognitiva (BERK et al. 2019).

A influência da faixa etária e tempo de relacionamento em estudos associados a casais são especialmente relevantes, visto as diferenças de condutas nas relações conjugais relacionadas ao tempo de convivência, culturais e valores influenciadores nas diversas gerações (RIOS e GOMES, 2009).

Segundo RIOS e GOMES (2009) casais do século XXI têm potencial de configuração em que o espaço pessoal, apoio mútuo, divisão de tarefas e compartilhamento de projetos é objetivos mais presentes. O que poderia gerar ou ser influenciador de “respostas” de consciência e atitude *mindfulness* mais frequentes que casais que vivenciaram o século XX. Contudo, os anos iniciais de relacionamentos são descritos pelos mesmos autores, como um dos períodos mais difíceis do ciclo da vida, tendo em vista as inúmeras adaptações necessárias neste período.

Apenas dois estudo descreveu casais homossexuais (KAPPEN, et al, 2018) não especificando gênero, na sua maioria os casais descritos eram heterossexuais, sendo que outros estudos não descrevem as configurações relacionadas à sexualidade e ou gênero dos pares. Ainda são poucas as pesquisas que optam por investigar casais do mesmo sexo para ampliar a compreensão acerca destes relacionamentos amorosos ainda que venham ocorrendo um pequeno aumento. Lacunas do conhecimento sistematizado na área acabam por não potencializar o desenvolvimento da cidadania e qualidade de vida da população LGBTs (NASCIMENTO et al., 2015).

Vale ressaltar que a legitimação dos casais homossexuais ainda é bem recente, sendo reconhecida a união estável homoafetiva como entidade familiar, pelo Supremo Tribunal Federal aqui no Brasil somente a partir de 2011 e obrigatoriedade de cartórios realizarem casamentos homoafetivos somente em 2013, não sendo uma realidade distinta em muitos outros países pelo mundo.

No Brasil apesar do Sistema Único de Saúde SUS, garantir o acolhimento universal, integral e equitativo para todos, o acesso ao sistema de saúde, contudo é o primeiro grande desafio enfrentado pela população LGBTs, acompanhado pela insegurança de um acolhimento humano, sempre na dúvida de um atendimento livre de qualquer discriminação pela sua identidade de gênero e orientação sexual, que pode ser ainda ligada a fatores como; classe social, cor/etnia, idade, entre outros, o que por si só já seria gerador de dificuldades para pesquisar a população (PEREIRA, 2016).

Em apenas três das pesquisas revisadas a população descrita tinha algum déficit ou dificuldade constadas (casais com baixa probabilidade de engravidar, deficiência cognitiva\cuidadores e pacientes oncológicos e pares). E no caso destas populações os protocolos utilizados foram de modo híbrido, sendo que foi possível constatar a melhora de atenção, não julgamento, aceitação, autocompaixão e compaixão, contudo sem ser oportuno, afirmar que foram especificamente os protocolos responsáveis por estas mudanças de conduta.

ROTNE e ROTNE (2013) apontam que o ajuste das MBIs vem acontecendo de modo adequado e com resultados promissores. Entretanto vale salientar, a necessidade de validação, testagem e replicabilidade destes instrumentos derivados. No material revisado apenas o protocolo PreLife (BOEDT et al, 2019) buscou utilizar randomização da amostra, contudo ainda sem replicabilidade do estudo. Outros três estudos realizaram testes pilotos para possível validação futura (BERK et al, 2019; MILBURY et al, 2018; KHADDOU, COOP GORDON, e STRAND, 2017) e apenas uma pesquisa usou grupos de controle e experimental mais sem randomização da amostra (KAPPEN, et al 2018). Um estudo utilizou o protocolo MBCT puramente, mais em uma avaliação qualitativa (SMITH, JONES e HOLLTUM, 2014) e os demais estudos utilizaram inventários e escalas para investigar traços de atenção plena associados a outras variáveis.



Um fato interessante, nesta revisão, é que algumas das pesquisas (Kimmes et al, 2019; MCGILL e ADLER, 2019; KAPPEN, et al. 2018; OSNATZAMIR, et al, 2017; SCHELLEK et al, 2017) na verdade se referem ao fator *mindfulness* ou de atenção plena avaliados via o Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), individualmente e nos parceiros, medidos conjuntamente com outras escala e inventários, para chegar aos resultados de maior satisfação no relacionamento dos casais, sem propor nenhuma intervenção relacionada a protocolo *Mindfulness*.

Assim como a presente pesquisa, algumas anteriores sugerem que a atenção plena também pode estar relacionada a níveis mais altos de satisfação no relacionamento (ATINSON, 2013; KOZLOWSKI, 2013) e com respostas mais adequadas ao estresse do relacionamento, aumento na qualidade de vida, aumento da empatia, maior aceitação do parceiro, maior diferenciação interpessoal e apego mais seguro ao cônjuge (JONES, et al 2011; KHADDOUMA, GORDON e BOLDEN, 2015).

Por ser um conceito relativamente novo, *Mindfulness*, percebe-se crescente interesse de pesquisadores e com isso aumenta o número de estudos com diferentes métodos e propostas de avaliação (LUDWING E KABAT-ZINN, 2008).

Ao que parece independente de ter realizado a intervenção via o protocolo ou apenas avaliando os fatores de atenção plena *mindfulness* nos casais, ficou evidente que maiores “níveis” e ou traços de atenção plena relacionam-se a maior qualidade de vida na relação conjugal.

Neste sentido, podem-se perceber inúmeros esforços para aumentar os níveis de *Mindfulness* às condutas dos indivíduos por meio do treinamento de habilidades de consciência mental tornaram-se um componente importante de várias intervenções terapêuticas para uma ampla variedade de populações

No que se refere ao protocolo, que tem sido utilizado com maior frequência, foi possível constatar nos estudos, que o treinamento “puro” só ocorreu em três do total de quatorze artigos citado. Dentre os materiais analisados, não ocorreu um uso mais freqüente e sim um treinamento distinto para cada trabalho. Foram o MBCT, o MBSR e o TANDEM que foi um protocolo desenvolvido com base nos dois anteriores. Nos demais estudos ficam evidenciado, uma proposta híbrida na utilização de algumas

técnicas e\ou adaptações parciais de diversos protocolos, somada a outras intervenções não relacionadas aos mesmos.

Apesar de ficarevidente que o aumento da habilidade *mindfulness*, contribua para o aumento da saúde da relação de casal, pouco estudos se utilizam de protocolos validados. Talvez ao demandar um número considerável de instrutores treinados, para que se torne possível aplicar os mesmos, em uma amostra razoável de casais por oito semanas, despendendo tempo e encarecendo as pesquisas, possa justificar o uso de outras estratégias para identificar a relevância de estados de atenção plena nas relações de casais para seu futuro treino do protocolo.

Embora não ter sido o foco desta revisão, é interessante verificar, que em linha gerais o aumento de estudos de trabalhos relacionados a casais foram mais publicados a partir de 2015 com sua “maior” concentração no final de 2019, e que dentre os 14 artigos selecionados seis são de pesquisadores Americanos e que as amostras populacionais não muito expressivas apesar das previsões almejadas ser de números significativos.

Corroborando com o descrito acima, um relatório anual do *Journal of Marital and Family Therapy*, demonstrou um pequeno crescimento na literatura da conexão entre *mindfulness* e relacionamentos (HARRIS e HUBBARD, 2019).

## 6.CONCLUSÃO

Foi possível verificar nesta breve revisão, que independente dos métodos utilizados nas pesquisas, seus resultados descrevem como benéficos aos relacionamentos dos casais, um maior estados de Mindfulness por meioda melhora na qualidade afetiva dos relacionamentos amorosos.

Este fator por si só já demonstra a necessidade de investigação via treino de condutas Mindfulness, em indivíduos e seus pares que possuam relacionamento afetivo.

Fica claro que estudos mais robustos são necessários, com amostras maiores e adequadas, contemplando as suas diversidades, necessidades, diferenças etárias e culturais, com a presença de grupos controle follow-up e randomização, visto que em sua maioria as pesquisas analisados utilizaram-se de amostras pequenas e poucos estudos realizaram randomização das mesmas, poucos com grupos de controle, e nenhum utilizou follow-up.

Outro aspecto importante a ser ressaltado é como o termo mindfulness acaba por ser usado de modo “genérico” nas pesquisas, sendo que muitas investigações chegam a fazer recortes dos inventários validados bem como cortes dos protocolos, atingindo resultados positivos, mais facilmente questionáveis tendo em vista o método utilizado, podendo inclusive levar a uma banalização do uso do termo.

Apesar de não ter sido o foco desta pesquisa, a “falta” ou não descrição de instrutores mindfulness treinados e/ou habilitados, para a execução do treino de protocolos, fossem eles parciais ou integrais, ficou evidente, o que já levaria a sérias mudanças de resultados.

A despeito da presente investigação, pouco se verificou de benefícios de um protocolo em específico, visto que muitas das pesquisas utilizaram-se, como já mencionado, métodos considerados Híbridos.

Neste sentido, o conhecimento atualmente ainda é pequeno, sobre como os aumentos do estado de atenção e consciência, observada nas amostras de indivíduos que aprendem habilidades em Mindfulness, estão associados à qualidade dos

relacionamentos românticos de participantes o que sugerem continuidade de investigação nesta área de pesquisa.

## 6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. ATKINSON, B. J. (2013). Mindfulness training and the cultivation of secure, satisfying couple relationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 2(2), 73–94. <https://doi.org/10.1037/cfp0000002>
2. BANACO, R. A., NICO, Y. C., & KOVAC, R. (2013). A relação de casal frente aos novos padrões sociais. In C. Zeglio, I. Finotelli Jr, & O. M. Rodrigues Jr, *Relações Conjugais: Discutindo alternativas para melhor qualidade de vida* (p. 17-26). São Paulo: Zagodoni.
3. BERK, L., et al. “Mindfulness-Based Intervention for People With Dementia and Their Partners: Results of a Mixed-Methods Study.” *Frontiers in aging neuroscience* vol. 11 92. 24 Apr. 2019, doi:10.3389/fnagi.2019.00092
4. BOEDT, T, et al. Eficácia de um programa de estilo de vida pré-concepção móvel em casais submetidos à fertilização in vitro (FIV): o protocolo para o estudo controlado randomizado PreLiFe (PreLiFe-RCT) *BMJ Open* 2019; **9**: e029665. doi: 10.1136 / bmjopen-2019-029665.
5. BRAZ, M., DESSEN, A. & SILVA, N. (2005). Relações conjugais e parentais: uma comparação entre famílias de classes sociais baixa e média. *Psicologia: Reflexão & Crítica*, 18, 151-161.
6. BROWN, K.W. RYAN, R, M.e CRESWELL, J. D. Mindfulness: Theoretical Foundations and Evidence for its Salutary Effects. *Psychological Inquiry* 2007, Vol. 18, No. 4, 211–237
7. CARSON, J. W., CARSON, K. M., GIL, K. M., & BAUCOM, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471–494.
8. CEBOLLA, A.; CAMPAYO, J.G. e DEMARZO, M. *Mindfulness e Ciência*. Editora Palas Athena (2016).
9. CEBOLLA, A. ¿Por qué e para qué sirve practicar mindfulness? Mecanismos de acción y eficacia.in:CEBOLLA, A.; CAMPAYO, J.G. e DEMARZO, M. *Mindfulness e Ciência*. Editora Palas Athena (2016).
10. CEBOLLA, A e DEMARZZO, M. ¿Qué es Mindfulness? In:CEBOLLA, A.; CAMPAYO, J.G. e DEMARZO, M. *Mindfulness e Ciência*. Editora Palas Athena (2016).

11. CRANE, R., BREWER, J., FELDMAN, C., KABAT-ZINN, J., SANTORELLI, S., WILLIAMS, J., & KUUKEN, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological Medicine*, 47(6), 990-999. doi:10.1017/S0033291716003317
12. CRANE, R.S., Kuyken, W., Williams, J.M.G. *et al.* Competence in Teaching Mindfulness-Based Courses: Concepts, Development and Assessment. *Mindfulness* 3, 76–84 (2012). <https://doi.org/10.1007/s12671-011-0073-2>
13. DANCER, E.A.F, *et al.* The ‘Pleasure&Pregnancy’ web-based interactive educational programme versus expectant management in the treatment of unexplained subfertility: protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open* 2019;9:e025845. doi: 10.1136/bmjopen-2018-025845.
14. DEMARZO, M e CAMPAYO, J.G. *Manual Prático de Mindfulness – Curiosidade e Aceitação*. Editora Palas Athena (2015).
15. GERMER, C. K., SIEGEL, R.D. e FULTON, P. R. *Mindfulness e Psicoterapia*. 2015. 2ªEd. Artmed.
16. HAYES, S. C. *et al.* (1994) *Acceptance and change in psychotherapy*. Reno: context Press.
17. HOLZEL, K.B; COMODY, J. VANGEL, M., CONGLETON, C., YERRAMSETTI, TG, LAZAR, S. W.C. Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging* Volume 191, Issue 1, 30 January 2011, Pages 36-43
18. JONES, KC, *et al* (2011). Atenção plena, apego conjugal e satisfação conjugal: um modelo mediado. *The Family Journal*, 19(4), pp. 357–361. <https://doi.org/10.1177/1066480711417234>.
19. KAHN, J. R., COLLINGE, W., and SOLTYSIK, R. (2016). Post-9/11 Veterans and Their Partners Improve Mental Health Outcomes with a Self-directed Mobile and Web-based Wellness Training Program: A Randomized Controlled Trial. *Journal of medical Internet research*, 18(9), e255. doi:10.2196/jmir.5800
20. KAPPEN, G., *et al.* (2018). On the Association Between Mindfulness and Romantic Relationship Satisfaction: the Role of Partner Acceptance. *Mindfulness*, 9(5), 1543–1556. doi:10.1007/s12671-018-0902-7.
21. KHADDOUMA, A., GORDON, K. C., and BOLDEN, J. (2015). Zen and the art of dating: Mindfulness, differentiation of self, and satisfaction in

- datingrelationships. *Couple and Family Psychology: Research and Practice*, 4(1), 1–13. <https://doi.org/10.1037/cfp0000035>
22. KHADDOUMA, A., COOP GORDON, K. and STRAND, E.B. (2017), Mindful Mates: A Pilot Study of the Relational Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Participants and Their Partners. *Fam. Proc.*, 56: 636-651. doi:[10.1111/famp.12226](https://doi.org/10.1111/famp.12226)
23. KIMMES, J. G., et al. (2020). An Examination of the Association Between Relationship Mindfulness and Psychological and Relational Well-being in Committed Couples. *Journal of Marital and Family Therapy*, 46, 30– 41. <https://doi.org/10.1111/jmft.12388>.
24. KOZLOWSKI, A (2013) Mindful mating: exploring the connection between mindfulness and relationship satisfaction, *Sexual and Relationship Therapy*, 28:1-2, 92-104, DOI: [10.1080/14681994.2012.748889](https://doi.org/10.1080/14681994.2012.748889).
25. Ludwig DS, Kabat-Zinn J. Mindfulness in Medicine. *JAMA*. 2008;300(11):1350–1352. doi:10.1001/jama.300.11.1350
26. D.S, KABAT-ZINN J. Mindfulness in Medicine. *JAMA*. 2008;300(11):1350–1352. doi:10.1001/jama.300.11.1350
27. MACHADO, L. M. Satisfação e insatisfação no casamento : os dois lados de uma mesma moeda ?. 2007. 172 f. Dissertação (Mestrado em Ciências Humanas) - Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia, 2007.
28. MAY, CJ, OSTAFIN, BD and SNIPPE, E. Mindfulness meditation is associated with decreases in partner negative affect in daily life. *Eur. J. Soc. Psychol.* 2020; 50: 35– 45. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2599>
29. MILBURY, K., et. al. (2018). A research protocol for a pilot randomized controlled trial designed to examine the feasibility of a couple-based mind-body intervention for patients with metastatic lung cancer and their partners. *Pilot and feasibility studies*, 4, 37. doi:10.1186/s40814-018-0231-6
30. MILBURY, K., et. Al. (2018). Pilot Testing of a Brief Couple-Based Mind-Body Intervention for Patients With Metastatic Non-Small Cell Lung Cancer and Their Partners. *Journal of pain and symptom management*, 55(3), 953–961. doi:10.1016/j.jpainsymman.2017.11.027
31. MCGIL, I and J, ADLER-BAEDER, F. ( 2019). Exploring the Link between Mindfulness and Relationship Quality: Direct and Indirect Pathways *Journal of Marital and Family Therapy*, 00, 1– 18. doi: <https://doi.org/10.1111/jmft.12412>

32. MOLAJAFAR, H.et. al. (2015). Comparing the effectiveness of mindfulness and emotion regulation training in reduction of marital conflicts. *Journal of medicine and life*, 8(Specials 2), 111–116.
33. OTERO, V.R.L, e INGBERMAN, Y.K (2009). Terapia comportamental de Casais: especificidades da prática clínica. In WIELENSKA, R. C. *Sobre comportamento e cognição: desafios, soluções e questionamentos*(p. 397-412) Vol.24. Santo André: ESEtec.
34. OTERO, V.R.L, e INGBERMAN, Y.K (2009). Terapia comportamental de Casais: especificidades da prática clínica. In GARCIA, P.R. et al.. *Sobre comportamento e cognição: terapia comportamental cognitiva* (p. 394-409). Vol. 24. Santo André: ESEtec.
35. PEREIRA, E.O. Acesso e qualidade da atenção a saúde para população LGBT: A visão dos médicos de uma capital do nordeste brasileiro. Programa de pós-graduação, Faculdade de ciências da saúde-Universidade de Brasília, Brasília, 2016.
36. RANGÉ, B. & DATILLO, F. (1995). Casais. Em B. Rangé (org.). *Psicoterapia comportamental e cognitiva: pesquisa, prática, aplicações e problemas*, pp. 171-191. Campinas/SP.
37. RIOS, M. G.; GOMES, I. C. Estigmatização e conjugalidade em casais sem filhos por opção. *Psicol. estud.* Maringá, v. 14, n. 2, p. 311-319, June 2009. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-73722009000200012&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-73722009000200012&lng=en&nrm=iso)>. access on 14 May 2020. <https://doi.org/10.1590/S1413-73722009000200012>.
38. SCHELLEKENS, M., et. al. (2017). Are Mindfulness and Self-Compassion Related to Psychological Distress and Communication in Couples Facing Lung Cancer? A Dyadic Approach. *Mindfulness*, 8(2), 325–336. doi:10.1007/s12671-016-0602-0
39. SNYDER, DK, CATELLANI, AM, & WHISMAN, MA (2006). Current status and future directions in couple therapy. *Annual Review of Psychology* , 57, 317–344
40. SILVEIRA, A. C.; CASTRO, T. G.; GOMES, W. B. Adaptação e validação da Escala Filadélfia de Mindfulness para adultos brasileiros. **Psico-USF**, Itatiba , v. 17, n. 2, p. 215-223, Aug. 2012 Available from



- <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413271201200020005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413271201200020005&lng=en&nrm=iso)>. access on 26 Apr. 2020.
41. VANDENBERGHE, L.; VALADAO, V. C. Aceitação, validação e mindfulness na psicoterapia cognitivo-comportamental contemporânea. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 9, n. 2, p. 126-135, dez. 2013 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872013000200008&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872013000200008&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 abr. 2020. <http://dx.doi.org/10.5935/1808-5687.20130017>
42. VANDENBERGHE, L; SOUSA, A. C. A. de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Rev. bras. ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 2, n. 1, p. 35-44, jun. 2006 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 abr. 2020.
43. WHITTEMORE, R , KNAFL, K J. The integrative review: updated methodology. *Adv Nurs. Dec. 2005; 52 (5): 546-53.*
44. ZAMIR, O., GEWIRTZ, A. H., and ZHANG, N. (2017). Actor-Partner Associations of Mindfulness and Marital Quality After Military Deployment. *Family relations, 66(3)*, 412–424. doi:10.1111/fare.12266
45. TATTON-RAMOS, T. P. et al .Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. **Temas psicol.**, Ribeirão Preto , v. 24, n. 4, p. 1375-1388, dez. 2016 . Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2016000400010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2016000400010&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 05 fev. 2020.