

## ***Mindfulness e a gagueira: uma revisão de literatura***

### ***Mindfulness and stuttering: a literature review***

DOI: 10.34119/bjhrv5n3-147

Recebimento dos originais: 14/02/2022

Aceitação para publicação: 28/03/2022

#### **Camila Aparecida Costa da Silva**

Graduada em Fonoaudiologia

Instituição: UVA- Universidade Veiga de Almeida

Endereço: Rua Frei Caneca, 441 - Estácio, Rio de Janeiro - RJ, CEP: 20211-020

E-mail: fgacamilasilva@gmail.com

#### **Patrícia Blasquez Olmedo**

Mestre em Educação

Instituição: UFRJ - Universidade Federal do Rio de Janeiro

Endereço: Rua Ibituruna, 108 - Maracanã, Rio de Janeiro - RJ, CEP: 20271-020

E-mail: fonopatriciablasquez@gmail.com

### **RESUMO**

Esse artigo de revisão tem como objetivo investigar como o *mindfulness* está sendo utilizado na terapia da gagueira e quais os efeitos dessa técnica na pessoa que gagueja. A Gagueira é definida por rupturas do fluxo da fala, caracterizada por repetições de sons e de sílabas, prolongamentos, bloqueios, pausas extensas e intrusões nas palavras, a mesma é acompanhada por uma gama de sentimentos que aumentam consideravelmente os níveis de ansiedade do indivíduo. O *mindfulness* é compreendido como a prática da “atenção plena”, o treinamento de tal prática leva a um estado de consciência aumentada, livre de julgamentos, dos seus pensamentos, emoções e experiências no presente. Essa revisão analisa como estratégias de *mindfulness* adaptadas para pessoas que gaguejam podem ajudar no gerenciamento de desafios cognitivos, afetivos e comportamentais associados à gagueira. Este trabalho constituiu-se em uma revisão de literatura de artigos pesquisados no portal da Lilacs, Medline e Elsevier, foram selecionados artigos publicados nos últimos 5 anos, posteriormente, realizou-se uma análise crítica das informações. Foram selecionados 5 artigos relacionados a gagueira e ao *mindfulness*. Como resultado da revisão de literatura, ficou evidenciado que o *mindfulness* é um forte aliado a terapia de gagueira. Este trabalho concluiu que a técnica é utilizada como auxiliar na terapia de gagueira no que diz respeito a sua dessensibilização, tornou-se eficaz na redução dos sintomas associados, especificamente a ansiedade.

**Palavras-chave:** gagueira, meditação, atenção plena.

### **ABSTRACT**

This review article aims to investigate how mindfulness is being used in stuttering therapy and what effects this technique has on the stutterer. Stuttering is defined by disruptions in the flow of speech, characterized by repetitions of sounds and syllables, prolongations of sounds, blocks, long pauses, and intrusions on words, and is accompanied by a range of feelings that considerably increase the anxiety levels of the individual. Mindfulness is understood as the practice of "full attention," training in such practice leads to a state of heightened, judgment-free awareness of your thoughts, emotions, and experiences in the present. This review examines how mindfulness strategies adapted for people who stutter can help in the

management of cognitive, affective, and behavioral challenges associated with stuttering. This work was a literature review of articles searched in Lilacs, Medline, and Elsevier. Articles published in the last 5 years were selected, and a critical analysis of the information was performed. Five articles related to stuttering and mindfulness were selected. As a result of the literature review, it was evidenced that mindfulness is a strong ally to stuttering therapy. This paper concluded that mindfulness is used as an aid in stuttering therapy with regard to its desensitization, and has become effective in reducing associated symptoms, specifically anxiety.

**Keywords:** stuttering, meditation, mindfulness.

## 1 INTRODUÇÃO

A Gagueira pode ser definida pelas rupturas involuntárias do fluxo da fala, caracterizadas por repetições de sons e de sílabas, prolongamentos, bloqueios, pausas extensas e intrusões nas palavras. Essas alterações diminuem a velocidade da fala e provocam um grau de rompimento acima da taxa pertinente à idade do falante <sup>1 2</sup>.

Além disso, a gagueira não tem características de uma entidade nosológica única. Sua característica é multidimensional. Se, por um lado, seus atributos necessários são uma taxa elevada de determinados tipos de rupturas, por outro envolve mais que os comportamentos observados <sup>2</sup>.

Uma perspectiva mais ampla, fornecida pelo Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), definiu gagueira não apenas por seus sintomas relacionados à fala, mas também como um distúrbio que causa “ansiedade ou limitações na comunicação efetiva, participação social, desempenho acadêmico ou ocupacional”<sup>3</sup>.

Nesse sentido Guitar, aponta que a extensão das limitações descritas pelo DSM-V pode estar correlacionada com a gravidade da gagueira, mas também podem ser resultado de comportamentos de enfrentamento adotados para reduzir ou evitar momentos de gagueira <sup>4</sup>.

Esses comportamentos de enfrentamento podem proporcionar alívio de curto prazo de sentimentos desagradáveis relacionados à gagueira, mas evitam que o indivíduo enfrente momentos de gagueira, nunca experimentando a possibilidade de que as coisas funcionem melhor do que catastroficamente temido. Como resultado, a ansiedade é perpetuada<sup>5</sup>.

Viver com o distúrbio da gagueira está associado a muitos outros problemas além de interrupções físicas da fala, essas problemáticas incluem vivenciar pensamentos negativos e emoções relacionadas à comunicação além disso, muitos indivíduos são submetidos a diversas situações intoleráveis, como por exemplo, ameaças, agressões verbais e físicas, isolamento e o

bullying<sup>6 7</sup>. Tais fatores podem aumentar consideravelmente os níveis de ansiedade desse indivíduo<sup>8</sup>.

Nesse sentido, de acordo com Wilber, muitas tradições filosóficas, espirituais e psicológicas enfatizam a importância da qualidade da consciência para a manutenção e melhoria do bem estar<sup>9</sup>. Muitas são as Terapias Integrativas e Complementares existentes e uma delas é o *mindfulness*. Esta consiste em uma técnica meditativa definida como “prestar atenção de uma maneira particular: propositalmente no momento, sem julgamentos”, ou seja a atenção integral é uma forma de meditação e as práticas remetem as tradições orientais de meditação<sup>10 11</sup>.

A prática do *mindfulness* é compreendida como a prática da “atenção plena” e a eficácia da técnica tem sido comprovada em diversas pesquisas como uma abordagem que apresenta resultados positivos em diferentes distúrbios psicossomáticos e transtornos mentais, tais como: ansiedade, depressão, transtorno do pânico, dor crônica e estresse.<sup>12 13 14 15 16 17</sup>.

Para Kabat- Zinn, o treinamento de Atenção Integral leva a reduções das condições citadas anteriormente<sup>18</sup>. Desse modo, as abordagens de terapias integrativas se estabeleceram no campo dos distúrbios da fluência. Sugere-se que muitas pessoas que gaguejam se beneficiariam de uma mistura de abordagens, portanto, a integração de técnicas de *mindfulness* a terapia convencional pode alterar e melhorar os aspectos e sintomas cognitivos, emocionais e comportamentais associados à gagueira<sup>19 20 21</sup>.

Nesse sentido, muitos estudos relataram menores chances de recaída e maior manutenção das habilidades de fluência quando as técnicas de gagueira integram os componentes cognitivos e afetivos<sup>22</sup>.

Sendo assim, compreendendo o papel cognitivo e afetivo na gagueira, entende-se a necessidade de abordar essas questões no tratamento da gagueira.

Diante desse contexto, esse estudo tem como objetivo investigar como o *mindfulness* está sendo utilizado na terapia da gagueira e quais os efeitos dessa técnica na pessoa que gagueja. Para alcançar o objetivo proposto, foi realizada uma revisão integrativa da literatura.

## 2 METODOLOGIA

Este trabalho foi uma pesquisa bibliográfica, por meio da revisão integrativa da literatura. Para conduzir a revisão, formulou-se a seguinte questão norteadora: Qual(is) o(s) efeito(s) da técnica de *mindfulness* na pessoa que gagueja e como ela está sendo utilizado na terapia da gagueira?

Os seguintes passos foram seguidos para o método da revisão de literatura:

Fase1: Identificação do problema (definição do tema, pergunta norteadora e dados a serem pesquisados);

Fase 2: Busca da literatura (descritores, bases de dados, critérios de inclusão e exclusão);

Fase 3: Avaliação e análise de dados obtidos.

Para o levantamento dos artigos na literatura, realizou-se uma busca nas seguintes bases de dados: LILACS, MEDLINE e ELSEVIER acessados por meio do Portal BVS e da base PubMed.

Foram utilizados, para a busca dos artigos, os seguintes descritores indexados no DeCS (Descritores em Ciências de Saúde): Gagueira (Stuttering), Atenção Plena (*Mindfulness*) e Meditação (Meditation). O método de busca se deu através da combinação dos descritores: “stuttering” AND “*mindfulness*” e “stuttering” AND “meditation”.

A amostra da seleção foi determinada por meio dos seguintes critérios de inclusão:

- 1) artigos publicados em português, inglês e espanhol;
- 2) artigos dos últimos cinco anos;
- 3) artigos indexados nos referidos bancos de dados;
- 4) artigos que apresentassem em sua discussão considerações sobre uso da técnica de *mindfulness* e gagueira em crianças e/ou adultos.

Exclusão:

- 1) artigos encontrados de forma duplicada nas bases.
- 2) artigos que não incluíam pelo menos 1 método de *mindfulness* em sua discussão.

Dos 40 artigos encontrados nas bases, 10 foram da base PubMed, 9 da base MEDLINE e 21 da base ELSEVIER (nenhum identificado na plataforma LILACS). Foram selecionados inicialmente para a leitura 16 artigos para leitura exploratória dos resumos, e então, selecionados 11 para a leitura completa, restando apenas 5 artigos que cumpriam com os critérios de seleção.

### 3 RESULTADOS

Os resultados dos estudos coletados para a amostra final dessa revisão, constituídos por 5 artigos, serão apresentados a seguir. A tabela 1 mostra os dados gerais dos artigos, como: base de dados na qual o artigo foi encontrado, tipo de estudo, objetivos e as considerações gerais sobre os resultados encontrados. Vale ressaltar que, embora os estudos analisados tenham metodologias e objetivos singulares, todos abordam em sua discussão o uso do *mindfulness* na gagueira.

Tabela 1: Apresentação do estudo, bases, tipo de estudo, objetivos e considerações

Estudo	Base de dados Tipo de Estudo	Objetivos	Considerações
Incorporating a Mindfulness Meditation Exercise Into a Stuttering Treatment Program, Greta Emge and Mark W. Pellowski, 2019.	ELSEVIER; Estudo de caso preliminar	Avaliar o efeito da incorporação de um exercício de meditação da atenção plena em um programa de tratamento da gagueira para um homem adulto que gagueja.	O estudo demonstrou redução nas disfluências da fala e nas classificações de gravidade da gagueira, bem como aumentos nos escores de atenção plena e bem-estar psicossocial.
The Role of Attention in Therapy for Children and Adolescents Who Stutter: Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness-Based Interventions, Jane Harley, 2018.	PUBMED; Discussão clínica e exploratória	Considerar o papel da atenção na terapia de crianças e adolescentes com gagueira sob a perspectiva da terapia cognitivo-comportamental (CBT) e intervenções baseadas na atenção plena (MBIs).	Embora seja um campo nascente, os MBIs podem ser úteis como parte da terapia para crianças e adolescentes com gagueira. Os conceitos destacados pelos MBIs também podem ajudar a resolver alguns problemas clínicos.
Management of stuttering using cognitive behavior therapy and mindfulness meditation, Monica Mongia et. al, 2019.	PUBMED; Artigo de revisão	Considerar o impacto da identificação e tratamentos precoce da gagueira associados ao <i>mindfulness</i> e a terapia cognitivo-comportamental (CBT)	O CBT e <i>mindfulness</i> equipam o indivíduo com as habilidades para interagir com os problemas. A taxa de recaída entre eles parece ser alta.
What works for whom? Multidimensional individualized stuttering therapy (MIST), Hilda Sonsterud et. al, 2020.	PUBMED; Estudo de caso múltiplo	Avaliar se o MIST reduz o impacto da gagueira e da gravidade da gagueira, e se tem um impacto positivo na habilidade de falar, na confiança na comunicação, no comportamento de evitação e na qualidade de vida.	Uma forte associação foi encontrada entre a satisfação geral com o MIST e melhores habilidades de fala. Associações moderadas a fortes também foram encontradas entre habilidades de fala experientes, confiança na comunicação, redução nos comportamentos de evitação e melhoria na qualidade de vida.
Pilot Program Combining Acceptance and Commitment Therapy with Stuttering Modification Therapy for Adults who Stutter: A Case Report, Debora Freud et. al, 2019.	PUBMED; Estudo de caso múltiplo	Explorar as possibilidades teóricas e práticas de combinar a terapia de modificação da gagueira (SMT) com os princípios da Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT).	A melhora do participante e os autorrelatos positivos sugerem um efeito potencialmente promissor da combinação da ACT com a terapia de modificação da gagueira.

ACT, *Terapia de Aceitação e Compromisso*; CBT- *Terapia Cognitivo - Comportamental*; SMT- *Terapia de modificação da gagueira*; MIST- *Terapia multidimensional da gagueira individualizada*. Tabela elaborada pelo autor

Tabela 2: Estudos, abordagens e sintomas observados

Estudo	Abordagem	Sintomas Observados
Incorporating a Mindfulness Meditation Exercise Into a Stuttering Treatment Program.	Intervenções baseadas na atenção plena (MBIs).	Gagueira (número de disfluências), nível de estresse e ansiedade.
The Role of Attention in Therapy for Children and Adolescents Who Stutter: Cognitive Behavioral Therapy and Mindfulness-Based Interventions.	Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) e intervenções baseadas na atenção plena (MBIs).	Ansiedade social.
Management of stuttering using cognitive behavior therapy and mindfulness meditation.	Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) e Intervenções baseadas na atenção plena (MBIs).	Aspecto comportamental da fala, autoestima, autoavaliação negativa, sentimentos e emoções negativas.
What works for whom? Multidimensional individualized stuttering therapy (MIST).	Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT).	Gagueira, comunicação, qualidade de vida e nível de sofrimento psíquico.
Pilot Program Combining Acceptance and Commitment Therapy with Stuttering Modification Therapy for Adults who Stutter: A Case Report.	Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT).	Atitudes relacionadas à fala, ansiedade, qualidade de vida e frequência da gagueira.

ACT, *Terapia de Aceitação e Compromisso*; TCC, *Terapia Cognitivo-Comportamental*; MBIs, *Intervenções baseadas na atenção plena*. Tabela elaborada pelo autor

#### 4 DISCUSSÃO

Tendo em vista a técnica utilizada e o foco da prática, a literatura investigada destaca fatores positivos no uso das MBIs. Emge e Pellowski, realizaram um estudo preliminar de caso em um indivíduo homem de 21 anos diagnosticado com um distúrbio de fluência grave<sup>23</sup>. O mesmo realizou sessões individuais de tratamento da gagueira para modelagem da fluência e técnicas de *mindfulness*. Como resultado de seu estudo, foi constatado a diminuição nas disfluências e das classificações na gravidade da gagueira, aumento no score de bem estar-psicossocial e atenção plena com a utilização da MBI. Contudo, os autores ressaltam que não se deve afirmar que as melhorias encontradas pós-terapia se devem exclusivamente a atenção plena.

Mongia, indica em seus estudos que uma intervenção eficaz da gagueira envolve cuidar de aspectos afetivos, comportamentais e cognitivos<sup>24</sup>. Em sua revisão, a autora incorpora a Terapia cognitivo comportamental (CBT) e a meditação de atenção plena. Afirma que ambas podem ajudar não apenas no manejo dos sintomas primários, aumentando a consciência da condição e suas consequências, mas também podem ajudar a equipar o indivíduo com

habilidades adequadas para a gestão presente e futura do problema e seu comportamento, social e consequências relacionadas, sendo esses os aspectos comportamentais da fala, autoestima, autoavaliação negativa e sentimentos e emoções negativas.

As Intervenções baseadas na atenção plena (MBIs) enfatizam o desemaranhamento de pensamentos e sentimentos problemáticos<sup>25</sup>. No entanto, existem várias semelhanças entre o CBT e os MBIs padrão. Ambos empregam e desenvolvem o uso de habilidades metacognitivas, como consciência de pensamentos e o processo de pensar, e promovem uma visão dos pensamentos como eventos mentais ao invés de verdades em si<sup>26</sup>. Ambos também incentivam a compreensão dos padrões de pensamento e resposta, desenvolvem “mentalidade psicológica” e encorajar o distanciamento psicológico de pensamentos e emoções angustiantes.

Ainda, Mongia, alega que a identificação e o tratamento precoce desempenham um papel importante na reestruturação da fala fluente. A autora em seu estudo afirma que além do impacto na fluência, a gagueira gera consequências sociais negativas para o indivíduo, levando à ansiedade. Contudo, complementa que o tratamento para a gagueira inclui múltiplas dimensões. Nesse sentido, a autora afirma que CBT e o *mindfulness* fornece ao indivíduo, habilidades para interagir com situações que venham gerar possíveis desconfortos gerados pela gagueira<sup>27</sup>.

Harley, em sua discussão clínica exploratória pontua alguns aspectos necessários na terapia fonoaudiológica. Nela são utilizadas técnicas de reestruturação da fala, controle e mecânica da fala. A mesma enfatiza que para a realização desse processo o indivíduo necessita do automonitoramento, portanto, de atenção. A autora expõe que, para algumas crianças e adolescentes que gaguejam, aumentar o foco da atenção no mecanismo da fala pode desestabilizar sua fluência. As pistas cinestésicas que estão relacionadas a gagueira podem levar a um aumento da ansiedade ligada a situação. Ela propõe que o MBIs oferece instrumentos para auxiliar nesse processo, quando se reduz a carga de significância da gagueira, as mesmas pistas que antes traziam ansiedade, agora já não carregam o mesmo significado, permitindo que o discurso não tenha uma carga emocional negativa<sup>28</sup>.

Sønsterud, utilizou-se da abordagem, intitulada Terapia da gagueira individualizada multidimensional (MIST). O estudo foi realizado com dezoito adultos entre 21 e 61 anos. Os participantes foram submetidos a uma fase de avaliação pré-clínica, seguida por 10 horas de terapia em quatro sessões administradas por um fonoaudiólogo<sup>29</sup>.

O MIST possui enfoque em cinco áreas: padrões gerais de respiração e tensão corporal; padrões de respiração durante a produção da fala; recursos vocais na produção da fala; estratégias baseadas em valor e atenção plena; habilidades gerais de comunicação e/ou

apresentação. As medidas de resultado examinaram os aspectos psicossociais e comportamentais da terapia três, seis e doze meses após a terapia<sup>29</sup>.

A pesquisa teve como foco ensinar técnicas de conscientização das tensões no corpo, na respiração, nos mecanismos da voz e reduzir as tensões adquiridas, encontrando maneiras alternativas e com menos esforço de falar e se comunicar. O formato da terapia foi projetado para que cada participante definisse seus objetivos individuais de terapia.

Os autores ressaltam que uma abordagem individualizada, significa que a os cinco subcomponentes citados precisam variar de indivíduo para indivíduo. Também acusam, a capacidade de resposta dos fonoaudiólogos em relação a cada pessoa e até que ponto a pessoa em colaboração com o fonoaudiólogo integrou os elementos da terapia na prática com sucesso e isso parecia crucial para um resultado positivo, como relatado por Sønsterud<sup>30</sup>.

Portanto, o resultado clínico geral pode estar mais relacionado a como os terapeutas são capazes de adaptar e integrar elementos de uma intervenção, em vez de selecionar uma abordagem de terapia específica. Os resultados do referido estudo mostram uma redução significativa no impacto da gagueira na qualidade de vida, disfluências e nível de sofrimento psíquico.

Corroborando com Sønsterud, Logan afirma que o ato de regular a produção da fala impõe demandas físicas e mentais ao falante. Isto pode ser um conceito impossível de separar corpo e mente ao trabalhar com a gagueira. Nesse sentido, é útil deixar que a própria pessoa processe como o corpo e/ou a voz funcionam à sua maneira e em seus contextos cotidianos <sup>31</sup>  
<sup>32</sup>.

Os resultados do estudo de Sønsterud, apontam para o valor potencial de combinar elementos baseados na consciência do ACT com intervenções de gagueira e modificação da fala. A intenção do estudo foi combinar e adaptar diferentes elementos terapêuticos de forma que melhor atendessem às necessidades e objetivos de cada indivíduo, ao mesmo tempo em que facilitava uma fala natural e com padrões entonação normais, constataram melhora na habilidade de fala, confiança comunicativa e qualidade de vida<sup>33</sup>.

Outro estudo, realizado por Freud, utilizou-se da abordagem da ACT concomitante a terapia de modificação da gagueira (SMT). Os autores realizaram um estudo múltiplo de casos com a presença de 8 adultos com gagueira, o mesmo foi dividido em 3 partes, sendo essas: ACT em grupo, terapia de modificação da gagueira individual/em pares e sessões mensais de estabilização/acompanhamento<sup>34</sup>.

Freud relatou reações emocionais positivas em relação à gagueira, notaram melhora nas situações de comunicação diária, apontou mudanças positivas em suas habilidades de

*mindfulness*, incluindo: estar no momento presente, mudança na atenção dos pensamentos para as sensações corporais, de modo geral, os autores apontam melhora na qualidade de vida<sup>34</sup>.

Diante dos estudos apresentados constatou-se a redução na gravidade da gagueira, disfluências, nível de sofrimento psíquico, autoavaliação, sentimentos e emoções negativas; em consonância com aumento do bem estar-psicossocial e da atenção plena, inferindo, assim, a melhora na habilidade de fala, confiança comunicativa e autoestima, havendo redução no impacto da gagueira na qualidade de vida.

Os estudos selecionados para esta revisão abarcam metodologias e nacionalidades diversas (Reino Unido, Estados Unidos, Índia e Israel) bem como objetivos distintos. Além disso, em sua maioria, tinham como principal ponto de análise questões que envolviam envolvam o uso do *mindfulness* associados a outras abordagens terapêuticas.

As pesquisas sugerem que a MIBs associada a outras abordagens terapêuticas auxilia no reconhecimento e autoconhecimento de pensamentos e sentimentos, dirigindo-se a eles com autocompaixão e aceitando sua presença. E assim, a autoconsciência e a aceitação emocional pode podem promover a redução da evitação, reduzindo as disfluências.

Todavia, a partir da análise dos artigos percebe-se que é importante que haja mais estudos que se atentem a investigar mais aspectos que envolvam técnicas de atenção plena associadas a gagueira; sobretudo, utilizando um delineamento que investigue toda a abordagem que diz respeito a terapia da gagueira, atentando para ensaios clínicos randomizados que possam resultar em uma prática baseada em evidências.

Além disso, seria importante que houvesse estudos no Brasil sobre essa temática e como isso pode afetar a pessoa que gagueja, pois, as correlações mostradas neste trabalho indicaram que a técnica pode interferir de maneira positiva na terapia de modificação da gagueira.

## 6 CONCLUSÃO

As técnicas de *mindfulness* vêm sendo utilizadas como auxiliar na terapia de modificação da gagueira no que diz respeito a sua dessensibilização, uma vez que as técnicas de atenção plena voltadas a gagueira possuem essa premissa. O levantamento permitiu avaliar os achados, explicitando que a gagueira e o medo social estão relacionados. Uma associação que pode influenciar especificamente na gravidade da gagueira e no comportamento de fala de maneira mais geral.

A eficácia do *mindfulness* foi identificada principalmente nos momentos que o indivíduo necessita verbalizar, explicitando achados como: redução das disfluências, dos sentimentos e

emoções negativas, melhora na confiança comunicativa, fala e autoestima, assim como também foi evidenciado melhora no bem estar do indivíduo reduzindo o impacto da gagueira no sujeito.

## REFERÊNCIAS

1. Andrade, C.R.F. A gagueira e o processo da comunicação humana. In: Limongi SCO. (org.). Fonoaudiologia informação para a formação. linguagem: desenvolvimento normal, alterações e distúrbios. Guanabara-Koogan, Rio de Janeiro; 2003, p. 49-64.
2. Andrade, C.R.F. Abordagem neurolinguística e motora da gagueira. In: Fernandes FDM, Mendes BCA., Navas ALPGP (org.). Tratado de Fonoaudiologia. 2ª ed. São Paulo: Roca; 2010, p. 423-33.
3. American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub, Washington 2013.
4. Guitar, B. Stuttering: An intergrated approach to its nature and management. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins, Estados Unidos, 2006.
5. Panayiotou, G.; Karekla, M.; Mete, I. Enfrentamento disposicional em indivíduos com sintomatologia de transtorno de ansiedade: a evitação prediz sofrimento. Journal of Contextual Behavioral Science, v. 3, n. 4, pág. 314-321, Chipre, 2014.
6. Vanryckeghem, M. et al. The relationship between communication attitude and emotion of children who stutter. Journal of Fluency Disorders v. 26, n. 1, p. 1–15 , 2001.
7. Nagib, L. Caracterização do Bullyng em estudantes que gaguejam v. 33, n. 102, p. 235–250, Rio de Janeiro, 2016.
8. Menzies, R.G. et al. Cognitive behavior therapy for adults who stutter: A tutorial for speech-language pathologists. Journal of Fluency Disorders v. 34, n. 3, p. 187–200, Austrália, 2009.
9. Wilber, K. Integral psychology: Consciousness, spirit, psychology, therapy. Shambhala Publications, Canadá, 2000.
10. Kabat-Zinn, J. Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion, Estados Unidos, 1994.
11. Baer R.A. Treinamento em Atenção Integral (Mindfulness) como intervenção clínica: uma revisão conceitual e clínica. Clinical Psychology: Science and Praticce, Reino Unido, 2003.
12. Vollestad, J; Nielsen, M.B.; Nielsen G.H. Mindfulness- and acceptance-based interventions for anxiety disorders: a systematic review and metaanalysis. British Journal of Clinical Psychology, v. 51, n. 3, pág. 239-260, Reino Unido, 2012.
13. Barnhofer, T. et. al. Mindfulness-based cognitive therapy as a treatment for chronic depression: a preliminary study. Behaviour Research and Therapy, 47(5): 366-373, Reino Unido, 2009.
14. Van Aalderen, J.R. et al. The efficacy of mindfulness-based cognitive therapy in recurrent depressed patients with and without a current depressive episode: a randomized controlled trial. Psychological Medicine, 42(5): 989-1001, Estados Unidos, 2012.
15. Kim, B. et al. Factors associated with treatment outcomes in mindfulness-based cognitive therapy for panic disorder. Yonsei Medical Journal, 54(6): 1454-1462, Coréia do Sul, 2013.
16. Zeidan, F. et al. Brain mechanisms supporting the modulation of pain by mindfulness meditation. The Journal of Neuroscience, 31(14): 5540-5548, Estados Unidos, 2011.

17. Lenze, E.J. et al. Mindfulness-based stress reduction for older adults with worry symptoms and co-occurring cognitive dysfunction. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, Estados Unidos, 2014.

18. Kabat-Zinn, J. *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion, Estados Unidos, 1994.