
MINDFULNESS E A PSICOLOGIA POSITIVA PODEM SER ALIADOS IMPORTANTES PARA A DIMINUIÇÃO URGENTE DO SUICÍDIO NAS AMÉRICAS

Edição 121 ABR/23 / 12/05/2023

REGISTRO DOI: [10.5281/zenodo.7929668](https://doi.org/10.5281/zenodo.7929668)

Italo da Costa Capistrano

ORCID: 0009-0001-9123-8887

1. INTRODUÇÃO

Enquanto de forma geral, as taxas de morte por suicídio diminuíram de forma significativa na última década em todo globo, enfrenta-se nas Américas um cenário alarmante já que, de acordo com o mais recente boletim epidemiológico da Organização Mundial da Saúde, as mortes por suicídio tiveram aumento crítico no continente americano. (WHO, 2021)

Faz-se necessário evidenciar essa temática complexa, e esse trabalho propõe como objetivo principal a reflexão sobre a valorização do viver apresentando a Psicologia Positiva, que evidencia o florescimento humano e das diversas instituições sociais, bem como a promoção do bem-estar mundial, e uma das suas principais técnicas psicoterápicas, o *Mindfulness*, que tem sido traduzido como atenção plena e, é validada pela Neurociência, como possíveis aliadas diante do enfrentamento de um fenômeno social de difícil compreensão, por ser

não causal, mas multifatorial, que é a morte por suicídio. (SELIGMAN, 2019; MELEIRO; CORREA, 2018).

2. DESENVOLVIMENTO

Estamos diante de um cenário alarmante e de um grave problema de saúde pública, que é o suicídio, já que se estima que a cada 40 segundos uma pessoa morra por suicídio, e a cada 3 segundos uma pessoa atente contra a própria vida, o que sinaliza cerca de 800 mil mortes anualmente por suicídio no mundo, entretanto, considerando a subnotificação muitas vezes marcada por um luto não valorizado, ou por vieses religiosos e tabus sociais preconceituosos sobre o morrer por suicídio, estima-se que esses dados podem apontar para aproximadamente um milhão de mortes por ano, decorrentes do suicídio.

Neste cenário, o Brasil pode ser um dos protagonistas, pois os dados apontados pelo último boletim epidemiológico da Organização Mundial da Saúde, nas Américas houve um crescimento expressivo nas mortes por suicídio, sinalizado aumento em 17% entre os anos 2000 e 2019, enquanto houve queda significativa de 36% na taxa de mortes por suicídio a nível global. Percebemos a necessidade de evidenciar essa temática complexa e no intuito de promoção do bem estar e da saúde mental, ampliar o olhar para uma estratégia de intervenção psicológica, o Mindfulness, validada pela neurociência e utilizada na Psicoterapia Positiva, que é o braço terapêutico da Psicologia Positiva e assim, pensar em promover uma vida mais mindful no continente americano, qual nós brasileiros somos contados, pois entre 2010 e 2016, apontado em pesquisa apresentada pela OMS em 2016, o Brasil, nas Américas, foi na contramão dos outros países, apresentando um aumento preocupante de 6% nas taxas de morte por suicídio, certamente colaborando para elevar a taxa das Américas no boletim de 2021, já que a última pesquisa trouxe como recorte, os anos de 2000 a 2019. (OMS, 2016; WHO, 2021) Embora, a morte por suicídio tenha etiologia complexa e multifatorial, de acordo com Meleiro (2018), esse tipo de morte abarca uma experiência individual que é geralmente marcada pela ambigüidade entre fazer cessar um sofrimento e a expressão de um pedido de socorro, muitas vezes advindo de um sintoma que não se consegue nomear. No boletim

epidemiológico do Ministério da Saúde nacional de 2021, destaca-se a importância da associação da presença de transtorno mental com o comportamento suicidário, pois conforme Bachmann (2018), a depressão é o transtorno mental mais comum, sendo este sinalizado em 80% dos casos de morte por suicídio no país.

Em 1998, em um discurso como presidente da APA – Associação Americana de Psicologia – Seligman reforça que antes da Segunda Guerra Mundial, a Psicologia tinha três objetivos bem claros, quais eram: a) Curar as doenças mentais; b) Tornar a vida das pessoas mais satisfatórias e, c) Identificar e cultivar talentos superiores. Entretanto, com a criação em 1946, da Administração para os veteranos de guerra americanos e em 1947, do Instituto Nacional de Saúde Mental, psicólogos foram incentivados financeiramente diante das novas possibilidades de financiamento e do fomento para a área de pesquisas das patologias mentais, negligenciando-se assim duas das três missões, a de tornar a vida das pessoas mais satisfatórias e de estimular pessoas com altas habilidades, essas tão fundamentais quanto o cuidado voltado ao sofrimento psíquico diante dos transtornos mentais. Diante desse panorama, Seligman propõe a sistematização de uma Psicologia Positiva, a fim de resgatar as missões negligenciadas e assim, promover um maior impacto social, com o estabelecimento de índices de florescimento ao redor do mundo através de instrumentos validados cientificamente para avaliação do bem-estar pelo viés do florescimento. (SELIGMAN, 2019)

Entretanto, cabe-nos ressaltar que a Psicologia positiva não ignora o patológico, pois os transtornos mentais e as patologias humanas validam-se cientificamente, sendo, portanto, uma realidade na ótica da Psicologia positiva, porém não a sua principal lente. O que Seligman (2019) defende desde a década de 90 é a necessidade de resgatar as outras missões negligenciadas e assim, propõe uma mudança paradigmática na ciência psicológica, que diante de cinquenta anos de trabalho engessado em um modelo médico focado em defeitos pessoais e em cérebros problemáticos, levantaria uma nova bandeira, e diz que “precisamos de pesquisas de grande porte sobre qualidades e virtudes humanas. Precisamos de profissionais que reconheçam que grande parte do melhor trabalho que

realizam é amplificar essas qualidades, em lugar de consertar os defeitos de seus pacientes.” (SELIGMAN, 1998 apud SNYDER; LOPEZ, 2009)

Desta forma, de acordo com Snyder e Lopez (2009), uma nova Teoria científica ganha espaço, uma Psicologia Positiva se apresenta, como alicerce para uma nova prática, direcionada para identificação e compreensão das qualidades, forças e virtudes humanas sendo auxílio para pessoas que buscam por uma vida mais feliz e produtiva. Representando este novo olhar, a

Psicologia Positiva revela uma “era de ouro” nos EUA do século XXI, que tem influenciado e impactado muitos pesquisadores ao redor do mundo.

Segundo Seligman (2019, p.52), principal expoente da Psicologia positiva e considerado seu fundador, para uma prática terapêutica mais estruturada e baseada nos pilares da Psicologia Positiva, surge então a Psicoterapia Positiva (PPT) com objetivo de atender a uma demanda que foi observada no departamento de Serviços Psicológicos e Aconselhamento da Universidade da Pensilvânia no início do século XXI, e ainda, como mais uma ferramenta psicoterápica para pacientes que enfrentavam o transtorno depressivo e por esta razão, buscavam por apoio psicológico.

De acordo com Dalgarrondo (2019), ao sintetizar os critérios diagnósticos para os transtornos depressivos na leitura do DSM-5, é fundamental que o sujeito tenha no mínimo humor deprimido ou perda de interesse/prazer presentes como um dos sintomas obrigatórios na maior parte do dia, por pelo menos 15 dias, com prejuízo no seu funcionamento psicossocial e/ou sofrimento significativo deste indivíduo e ainda, que seja observado para fechamento do diagnóstico, pelo menos a presença de 4 dos seguintes sintomas, pelo período mínimo de 2 semanas: 1) Desânimo, com acentuada perda de interesse ou prazer, 2) Perda ou ganho significativo de peso sem estar fazendo dieta, ou redução, ou aumento no apetite quase todos os dias, 3) Insônia ou hipersonia quase diária, 4) Agitação ou retardo psicomotor quase todos os dias, 5) Fadiga ou perda de energia quase todos os dias, 6) Sentimentos de inutilidade, ou culpa excessiva ou inapropriada quase todos os dias, 7) baixa autoestima, 8)

Capacidade diminuída para pensar ou se concentrar, ou indecisão quase todos os dias, 9) Pensamentos recorrentes de morte (não somente o medo de morrer), ideação suicida recorrente sem um plano específico, tentativa de suicídio ou plano específico para cometer suicídio. Excetuando-se qualquer um desses sintomas quando estiverem claramente atribuídos a quaisquer outras condições médicas.

Desta forma, percebe-se a associação entre o transtorno depressivo, como um dos principais fatores de risco para o comportamento suicidário e, frente aos dados epidemiológicos desses fenômenos complexos, as pesquisas sobre práticas complementares e alternativas às medicamentosas, como o *Mindfulness*, aqui traduzido por Técnica de Atenção Plena, revelam-se promissoras, uma vez que sua associação às outras práticas estruturadas nas sessões da PPT – Psicoterapia Positiva – pode gerar maior florescimento, melhor bem estar, aumentando a autorregulação e saúde mental, promovendo mais qualidade de vida, propostas fundamentais dessa psicoterapia aos seus clientes e assim, essa técnica pode ser uma forte aliada, servindo como um dos fatores protetivos, para a prevenção do suicídio, principalmente para o público jovem que em sua maioria, em seu ciclo de vida é marcado por traços de impulsividade e impetuosidade, com comportamentos de risco mais aflorados. (PAPALIA, FELDMAN, 2013; RASHID, SELIGMAN, 2019)

Diante dos estudos de pesquisadoras da prestigiada Universidade de Cambridge, ao buscar possíveis relações para o florescimento em 23 países da União Européia, revelando-se maior nível de bem-estar nessas comunidades, algumas respostas surgiram que evidenciaram que as premissas defendidas pela psicologia positiva, base para as psicoterapias positivas (PPT), estavam presentes na maioria dos 43 mil respondentes da amostra e sendo o estudo publicado em 2009, o resultado no geral mostrou que os 3 países que mais floresciam na Europa foram a Dinamarca, Suíça e Finlândia, respectivamente com aproximados 33% dos cidadãos florescendo, 26,5% e 24,5%. Vale destacar que no boletim da OMS (2021), a Europa teve uma das quedas mais expressivas nas taxas de morte por suicídio, com significativos 43% de diminuição dos casos. Sendo assim, essa pesquisa foi um divisor de águas para comunidade científica e pode

despertar novas políticas públicas, pois até então apenas a avaliação do PIB revelava o sucesso dos governos mediante a riqueza produzida, agora então, o questionamento diante dos políticos pode ser diferente, pois como nos faz refletir Seligman (2019, p.40) “para que serve a riqueza, afinal de contas? O objetivo da riqueza no meu entender, não é apenas produzir mais riqueza, mas produzir florescimento”. Destarte, a Psicologia Positiva pode ser mais um caminho e ótima aliada no enfrentamento desse grande desafio, que é o suicídio, que aparece no último boletim epidemiológico da Organização Mundial da Saúde como uma das principais causas de morte no mundo.

De acordo com Kaltenboeck e Harmer (2018), foi verificado através de estudos de imagens – (SPECT) tomografia por emissão de fóton único, (PET) tomografia por emissão de pósitrons e a (fMRI) ressonância magnética funcional, uma anormalidade no fluxo sanguíneo cerebral nas seguintes áreas: córtex pré-frontal, cortex cingulado anterior, amígdala, tálamo e estruturas dos gânglios da base, bem como anormalidades anatômicas estruturais em pessoas em estado depressivo que revelam anormalidades da substância cinzenta com volumes diminuídos do hipocampo, do córtex pré-frontal, do córtex orbitofrontal, do córtex cingulado anterior (subgenua) e das estruturas dos gânglios basais.

Segundo Rozenhal et al. (2004) há alterações clínicas relacionadas à atenção, psicomotricidade, capacidade executiva e de tomada de decisão em pacientes depressivos, apresentando-se alterações no córtex frontal e na área estriatal que tem como importante função cooperar na modulação das estruturas límbicas e do tronco encefálico, áreas fisiologicamente envolvidas na mediação do comportamento emocional. Portanto, a disfuncionalidade nesses circuitos pode reverberar alto na patogênese dos sintomas depressivos. Nos transtornos de humor em geral, pode haver uma falha nos processos inibitórios comportamentais, porém em pacientes em estado maniaco e nos pacientes deprimidos, observa-se impulsividade em ambos, entretanto, nos casos de depressão, um dos principais fatores de risco para o comportamento suicidário, pode haver aumento nas tentativas de suicídio. (ROZENTHAL et al., 2004)

Segundo De Menezes (2020), a prática de *Mindfulness* revela uma aplicabilidade muito alta diante de desequilíbrios físicos e psicológicos, e aliada aos processos terapêuticos pode auxiliar no alívio de sintomas, pois não busca diretamente a cura dos sintomas, mas sim reforçar a atuação mais satisfatória dos mecanismos e processos psicológicos, como atenção, memória, aprendizagem, sensopercepção, pensamento, entre outros, sendo assim pode impactar diretamente o bem-estar físico, emocional, mental e transcendental do ser humano, o que se revela ponto em comum com a busca pelo florescimento humano pela Psicologia Positiva. Destarte, reforçar processos cognitivos que são prejudicados na atuação do transtorno depressivo, e para além, a meditação *Mindfulness* é capaz de gerar um efeito neurobiológico, desativando a rede do modo operante, pois mesmo que o cérebro esteja em repouso, diversas regiões ao longo da linha média do cérebro permanecem ativas, onde, sempre estará ativa quando a mente vagueia, o que acontece geralmente em 46% das pessoas, quando estão em estado de vigília. Enquanto, pela neurobiologia da depressão sugere-se que há diminuição do cortex pre-frontal, com afinamento do cortex frontal, provouse que a prática regular de meditação *Mindfulness* é associado ao aumento da espessura em um subconjunto de áreas corticais relacionadas, como a somatossensorial, auditiva, visual e o processamento interoceptivo, o que pode postergar o afinamento do córtex frontal, que chega normalmente com a idade mais avançada e o aumento da espessura cortical pode se dar pela maior arborização dos neurônios, aumento da substância cinzenta, do volume glial e da vasculatura regional. (LAZAR et al., 2005)

De acordo com De Aguiar et. al. (2022), o *Mindfulness*, de uma maneira mais simples, pode ser conceituado como uma estratégia para trabalhar e exercitar a atenção plena de forma intencional no momento presente sem quaisquer julgamentos e de maneira não reativa, favorecendo assim, principalmente a autorregulação e a autoeficácia, construtos importantes para prevenção do comportamento suicidário e promoção da saúde integral. As Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (MBIs) vêm crescendo progressivamente como opções de tratamento no campo da saúde mental. Tendo destaque científico, e configurando-se entre as mais conhecidas das MBIs, a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT), a Redução de Estresse Baseada em *Mindfulness* (MBSR)

e a Prevenção de Recaída Baseada em *Mindfulness* (MBPR). (DAWSON et al., 2020; TEASDALE, SEGAL, 1995; KABAT-ZINN, 2013; BOWEN et al., 2009)

Devido à ausência de fatores de proteção, como por exemplo, valorização de suas características pessoais, como, boa autoestima e autoeficácia, ou até do meio em que esteja inserido, mantendo boa relação com amigos, familiares, e/ou outras redes de apoio que fortaleçam vínculos que dêem suporte para lidar com as situações problema, para amenizar os efeitos dos eventos negativos e dos desafios enfrentados, a presença de fatores de risco geram menos recursos, e aumentam as chances de desfechos negativos, acarretando fragilidades para o enfrentamento de problemas sociais e emocionais, e assim, por tais condições de vulnerabilidade muitos, sobretudo os jovens, podem ser conduzidos a soluções drásticas, em um cenário marcado por instabilidade, insegurança e desesperança, sendo acometidos pelo suicídio, que seria um dos desfechos mais violentos, pois, segundo a Organização Mundial da Saúde, quase metade das mortes mais violentas no mundo são em decorrência desse fenômeno multifatorial que é o suicídio. (ABREU et al., 2010; PAPALIA, FELDMAN, 2013; WHO, 2020)

Então, podemos vislumbrar o *Mindfulness* como uma técnica meditativa de desenvolvimento intelectual da atenção como boa aliada na prevenção do morrer por suicídio, pois segundo Santos (2012), esta técnica deve centrar-se na valorização do momento presente, gerando equilíbrio independente de fatores que possam surgir, sejam de demandas externas ou internas, como cobranças pessoais ou coletivas, conflitos ou comportamentos disfuncionais oriundos também de fontes externas ou internas, como angústia, raiva ou medo.

O conceito de consciência plena foca no não julgamento e propõe que não se permita que sentimentos de controle coordenem o todo, assim, o praticante pode ser expectador do seu mundo interior, observando pensamentos e sentimentos surgirem e desaparecerem, mas não estabelecendo vínculos, sejam estes de ordem afetuosa positiva ou negativa. (SANTOS, 2012; FINZETO; BERTINI, 2017).

De Aguiar et al. (2022) mostram em seu artigo de revisão recente que as intervenções psicoterápicas que utilizam a técnica de *Mindfulness* vêm crescendo progressivamente como mais uma opção promissora para o tratamento no campo da saúde mental, pois os resultados de suas pesquisas revelaram que diante dos 14 estudos incluídos em sua revisão sistemática, a maioria apresentou a Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* como a Intervenção Baseada em *Mindfulness* (MBI) mais prevalente (n=10) e uma literatura emergente e em rápido crescimento sobre MBI apresenta resultados promissores na redução do risco de suicídio, particularmente em pacientes com transtorno depressivo maior. Outros quatro estudos avaliados surgiram na amostra, todos cumprindo os protocolos de tratamento MBI, que são: 1) Redução do Estresse Baseado em *Mindfulness*; 2) Prática Diária de Meditação *Mindfulness*; 3) *Mind Body Awareness* e 4) Terapia Cognitiva Comportamental Baseada em *Mindfulness* e todos demonstraram que o MBI reduz os fatores associados ao risco de suicídio, concluindo-se que as práticas de MBI podem configurar estratégias eficientes no processo psicoterápico e assim, ser boa aliada na redução do risco de morte por suicídio. Um estudo importante, com pacientes psiquiátricos ambulatoriais, publicado em 2020, revelou que houve uma redução significativa de ideações suicidas e de desregulação emocional em pacientes que praticaram a estratégia de meditação consciente, o que corrobora para crermos que tanto a Psicologia positiva e a prática regular do *Mindfulness* podem ser importantes aliadas para diminuição das taxas de morte por suicídio, em uma correlação negativa com o transtorno depressivo maior e outras patologias, seja de ordem fisiológica, emocional ou cognitiva. (IBADAT; VANDANA, 2020)

3. RELEVÂNCIA E IMPACTO SOCIAL

Embora o Primeiro Congresso Brasileiro de Psicologia Positiva tenha ocorrido em outubro de 2014 (CFP, 2014), a Psicologia Positiva ainda não tem sido implantada efetivamente como disciplina nas grades curriculares dos cursos de graduação de Psicologia no Brasil, reservando-se maior espaço à esta área do saber científico apenas lugares de discussões em cursos de extensão, ou marcando presença nas especializações em cursos de pósgraduação. Destarte, muitos

poderiam se beneficiar do resgate proposto pela Psicologia Positiva, que é a valorização das forças e virtudes humanas diante do objetivo do florescer individual e social, focando, sobretudo no que dá certo e não apenas tentando “tratar” os mais variados transtornos mentais. Como visto em estudo das pesquisadoras de Cambridge, que utilizaram construtos da Psicologia Positiva em sua pesquisa, os países europeus tiveram alta taxa de florescimento e de índices que revelavam bem-estar em estudo feito na mesma década que a Organização Mundial da Saúde revelou em seu último boletim epidemiológico que a Europa teve as mais expressivas quedas nas taxas de morte por suicídio.

Segundo a OMS, dos transtornos mentais, o transtorno depressivo é percebido como o mais prevalente nas mortes por suicídio e este estudo mostra-se relevante, pois a depressão maior tem sido a 4ª maior causa de incapacidade mundial e no Brasil tem mobilizado 10% dos atendimentos na atenção básica. Esse transtorno atinge mais e mais pessoas a cada dia, o que gera redução na qualidade de vida e da saúde integral, bem como proporciona aumento no uso abusivo de medicamentos antidepressivos, que por sua vez geram vários efeitos adversos, aumentando-se os gastos públicos devido ao uso cada vez mais recorrente dos equipamentos da saúde pública e da previdência social, além de diminuir o potencial de florescimento humano e o bem-estar individual e social, tão valorizados pela Psicologia Positiva. (FINZETO; BERTINI, 2017; SELIGMAN, 2019)

Há uma clara notoriedade percebida pela comunidade científica, na mesma década que contempla o último boletim epidemiológico da OMS, diante das várias estratégias de *Mindfulness*, que também tem sido validada pela neurociência, pois segundo a *American Mindfulness Research Association* (2022) houve um salto enorme nos artigos publicados sobre *Mindfulness* entre o ano 2000, com apenas 10 para o ano de 2021, com 1362 artigos, o que mostra a importância e o destaque dessa temática para saúde integral e mundial, que não pode parar por aqui, sendo assim, que trabalhos como estes possam suscitar novas políticas públicas e sociais bem como, mais pesquisas que gerem uma nova conscientização global diante das taxas alarmantes da morte por suicídio.

4. FONTES

ABREU KP, Lima MADS, Kohlrausch ER, Soares JSF. Comportamento suicida: fatores de risco e intervenções preventivas. Suicidal behavior: risk factors and preventive interventions. 2010. Disponível em:<<http://www.lume.ufrgs.br/handle/10183/85271>> Acessado 2022 out 22.

BACHMANN S. Epidemiology of Suicide and the Psychiatric Perspective. Int J Environ Res Public Health 2018; 15: 1425

BOWEN S, Chawla N, Collins SE, Witkiewitz K, Hsu S, Grow J, et al. Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: a pilot efficacy trial. Subst Abus. 2009;30:295-305.

CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA (CFM). Suicídio: informando para prevenir. Brasília, 2014.

CORRÊA, H., BARRERO, S. P. Suicídio: uma morte evitável. São Paulo. Editora Atheneu, 2006.

CRESWELL, J. W. Projeto de pesquisa: método qualitativo, quantitativo e misto. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2007.

DALGALARRONDO, Paulo. Psicopatologia e semiologia dos transtornos mentais. – 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2008. 5 de jul. de 2016.

DAWSON AF, Brown WW, Anderson J, Datta B, Donald JN, Hong K, et al. Mindfulnessbased interventions for university students: a systematic review and meta- analysis of randomised controlled trials. Appl Psychol Heal Well Being. 2020;12:384- 410. 3.

DE AGUIAR et al. (2022). The impact of mindfulness on suicidal behavior: a systematic review. Trends in psychiatry and psychotherapy, 44, e20210316.<https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0316>, 2022

DE MENEZES, Marlene Silva. MINDFULNESS: CULTIVANDO O EQUILÍBRIO EMOCIONAL. Revista Valore, v. 5, 2020.

DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. Introdução: a disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. In: DENZIN, N. K. e LINCOLN, Y. S. (Orgs.). O planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006. p. 15-41.

DONALD M, Dower J, Correa-Velez I, Jones M. Risk and protective factors for medically serious suicide attempts: a comparison of hospital-based with population-based samples of young adults. Aust N Z J Psychiatry 2006; 40(1):87-96.

HUTZ, Claudio. Avaliação em psicologia positiva. São Paulo: Artmed, 2014.

KABAT-ZINN J. Full catastrophe living: using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam Books; 2013. 5.

LUDWIG DS, Kabat-Zinn J. Mindfulness in medicine. JAMA. 2008;300:1350-2.

MELEIRO A., Correa H. Suicídio. In: Psiquiatria: estudos fundamentais. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2018.

NIEMIEC, Ryan. Intervenções com forças de caráter: um guia de campo para praticantes. São Paulo: Hogrefe 2019.

PAPALIA, D. E. e FELDMAN, R.D. Desenvolvimento Humano. Porto Alegre: Artmed, 12ª ed, 2013.

PARCIAS, S.; ROSARIO, B, P.; SAKAE, T.; MONTE, F.; GUIMARÃES, A, C, A.; XAVIER, A, J. Validação da versão em português do Inventário de Depressão Maior. Florianópolis, SC. Jun. 2011. Disponível em: acessado em 20 de out. 2022

PESCE RP, Assis SG, Santos N, Oliveira RVC. Risco e proteção: em busca de um equilíbrio promotor de resiliência. Psicologia: Teoria e Pesquisa 2004; 20(2):135-

POLETTO M, Koller SH. Contextos ecológicos: promotores de resiliência, fatores de risco e de proteção. *Estudos de Psicologia (Campinas)* 2008; 25(3):405-416

PEREIRA et al. DOI: 10.1590/1413-812320182311. 2016

RASHID, Tayyab; SELIGMAN, M. *Psicoterapia Positiva: manual do terapeuta*. Porto Alegre: Artmed, 2019.

SANTOS, V. D.; CANDELORO, R. J. *Trabalhos Acadêmicos: Uma orientação para a pesquisa e normas técnicas*. Porto Alegre/RS: AGE Ltda, 2006. 149 p.

FINZETTO SARCO, D; BERTINI, Edna. Mindfulness como co-intervenção na redução de recaídas em pacientes com depressão in *Revista*.
oswaldocruz.br/Edicao_14/Artigos

SELIGMAN, Martin E.P. *Felicidade Autêntica: use a psicologia positiva para alcançar todo seu potencial*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SELIGMAN, Martin E.P. *Florescer: uma nova compreensão da felicidade e do bem-estar*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2019.

SNYDER, C.R; LOPEZ, S.J. *Psicologia Positiva: uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed, 2009.

TEASDALE JD, Segal Z, Williams JM. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behav Res Ther.* 1995;33:25-39. 4.

TRIVIÑOS, A. N. da S. *Introdução à pesquisa em ciências sociais: a pesquisa qualitativa em educação*. São Paulo: Atlas, 2008.

TURECKI G., BRENT D.A. Suicide and suicidal behaviour. *Lancet*, v. 387, p.1227– 39, 2016.

VIEIRA, M. M. F. e ZOUAIN, D. M. Pesquisa qualitativa em administração: teoria e prática. Rio de Janeiro: Editora FGV, 2005.

WHO (2020). Global Health Estimates 2019: deaths by cause, age, sex, by country and by region, 2000–2019. Geneva: World Health Organization.

WHO (2014). Preventing suicide: a global imperative. Geneva: World Health Organization.

WHO (2021). LIVE LIFE: an implementation guide for suicide prevention in countries. Geneva: World Health Organization.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Live life: an implementation guide for suicide prevention in countries. Geneva: World Health Organization, <https://apps.who.int/iris/handle/10665/341726> (2021, accessed 8 September 2022)

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Suicide. World Health Organization, <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/suicide> (2021, accessed 5 Sep 2022).

Kaltenboeck A, Harmer C. A neurociência dos transtornos depressivos: Uma breve revisão do passado e algumas considerações sobre o futuro. Cérebro e avanços da neurociência . 2018;2. doi: 10.1177/2398212818799269

Ran Wu, Shi-Yang Zhong, Guang-Hai Wang, Meng-Yang Wu, Jin-Fang Xu, Hong Zhu,

Lin-Lin Liu, Wen-Jun Su, Zhi-Yong Cao & Chun-Lei Jiang (2021): The Effect of Brief Mindfulness Meditation on Suicidal Ideation, Stress and Sleep Quality, Archives of Suicide Research, DOI: 10.1080/13811118.2021.1982800

Role of Mindful-Meditation: A Review on Affective Dysregulation and Suicide Ideation among Psychiatry Outpatients Ibadat Khan^{1*}and Vandana Sharma²

¹Department of Psychology, Akal University, Talwandi Sabo, Bathinda, Punjab,

India, 2 Indo-Global College of Education, Abhipur, Punjab, India. Received March 23, 2020; Revised April 11, 2020; Accepted April 13, 2020

<https://site.cfp.org.br/?evento=i-congresso-brasileiro-de-psicologia-positiva>

<https://www.unibrad.com.br/UniversidadeCorporativa/Noticia/DetalheArtigo/58>

https://goamra.org/resources/Pictures/AMRA_trends_2022.png

[← Post anterior](#)

[Post seguinte →](#)

RevistaFT

A RevistaFT é uma Revista Científica Eletrônica Multidisciplinar Indexada de Alto Impacto e Qualis “B2” em 2023. Periodicidade mensal e de acesso livre. Leia gratuitamente todos os artigos e publique o seu também [clikando aqui](#).



Contato

Queremos te ouvir.

WhatsApp: 11 98597-3405

e-Mail: contato@revistaft.com.br

ISSN: 1678-0817

CNPJ: 48.728.404/0001-22

CAPES – Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), fundação do Ministério da Educação (MEC), desempenha papel fundamental na expansão e consolidação da pós-graduação stricto sensu (mestrado e doutorado) em todos os estados da Federação.

Conselho Editorial

Editores Fundadores:

Dr. Oston de Lacerda Mendes.

Dr. João Marcelo Gigliotti.

Editor Científico:

Dr. Oston de Lacerda Mendes

Orientadoras:

Dra. Hevellyn Andrade Monteiro

Dra. Chimene Kuhn Nobre

Dra. Edna Cristina

Dra. Tais Santos Rosa

Revisores:

Lista atualizada periodicamente em revistaft.com.br/expediente Venha fazer parte de nosso time de revisores também!

Copyright © Editora Oston Ltda. 1996 - 2023

Rua José Linhares, 134 - Leblon | Rio de Janeiro-RJ | Brasil