

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS SOCIAIS APLICADAS
MESTRADO EM GESTÃO PÚBLICA PARA O DESENVOLVIMENTO
DO NORDESTE**

ALESSANDRA FERREIRA DE SOUZA AGUIAR

AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO PROGRAMA CULTIVATING EMOTIONAL
BALANCE (CEB®) NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL DOS SERVIDORES DA UFRPE

RECIFE

2020

Alessandra Ferreira de Souza Aguiar

AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO PROGRAMA CULTIVATING EMOTIONAL
BALANCE (CEB®) NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL DOS SERVIDORES DA UFRPE

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gestão Pública para o Desenvolvimento do Nordeste da Universidade Federal de Pernambuco como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Gestão Pública.

Orientador: Prof. Dr. Guilherme Lima Moura.

RECIFE

2020

Catálogo na Fonte
Bibliotecária Ângela de Fátima Correia Simões, CRB4-773

A282a Aguiar, Alessandra Ferreira de Souza
Avaliação da eficácia do Programa Cultivating Emotional Balance (CEB) no equilíbrio emocional de servidores da UFRPE / Alessandra Ferreira de Souza Aguiar. – 2020.
72 folhas: il. 30 cm.

Orientador: Prof. Dr. Guilherme Lima Moura.
Dissertação (Mestrado em Gestão Pública) – Universidade Federal de Pernambuco, CCSA, 2020.
Inclui referências e apêndices.

1. Bem-estar. 2. Equilíbrio emocional. 3. Felicidade. I. Moura, Guilherme Lima (Orientador). II. Título.

351 CDD (22. ed.) UFPE (CSA 2021 – 006)

Alessandra Ferreira de Souza Aguiar

AVALIAÇÃO DA EFICÁCIA DO PROGRAMA CULTIVATING EMOTIONAL BALANCE (CEB®) NO EQUILÍBRIO EMOCIONAL DOS SERVIDORES DA UFRPE

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Gestão Pública para o Desenvolvimento do Nordeste da Universidade Federal de Pernambuco como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Gestão Pública.

Orientador: Prof. Dr. Guilherme Lima Moura.

Aprovada em 25/11/2020

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Guilherme Lima Moura (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof. Dr. Marcos Roberto Gois de Oliveira (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Prof^a. Dr^a. Daiana Amorim Ferreira (Examinadora Externa)
Universidade Federal de Pernambuco

Esta dissertação é dedicada à Dona Neve (*in memoriam*) e suas filhas Riso (*in memoriam*) e Lalinha, onde tudo começou.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e ao universo pela dádiva da existência e pela energia que me proporciona uma vida ativa.

Agradeço por todo apoio vindo da minha família, mãe, esposo, filhas, que além do apoio dedicado também foram pacientes para me ouvir quando precisei falar sobre o meu trabalho, as minhas dúvidas, as minhas ansiedades. E também ao meu Fred, que esteve sempre perto velando as minhas horas de estudos e dedicando o seu amor incondicional a mim.

Agradeço aos meus amigos pelo incentivo e por sempre se preocuparem com o andamento do meu trabalho, e pela torcida.

Agradeço ao Coordenador do Programa de Pós-Graduação em Gestão Pública para o Desenvolvimento do Nordeste (MGP), Professor Denílson Marques, quem me indicou como orientador o Professor Guilherme Moura.

Agradeço especialmente ao meu orientador, Professor Guilherme Moura, pela orientação e condução deste trabalho de dissertação, por me apresentar ao curso de Equilíbrio Emocional, o que me proporcionou um grande aprendizado e um autoconhecimento imensuráveis.

Agradeço aos membros da banca examinadora, Professor Marcos Gois e a Professora Daiana Ferreira, pelas contribuições tão essenciais para a construção e conclusão deste trabalho.

Agradeço à equipe de apoio do MGP sempre muito solícitos e educados, em especial a Secretária Juliana Henrique pela sua presteza, tanto no atendimento, quanto nas orientações fornecidas.

Por fim, agradeço aos meus colegas de curso de mestrado, pelo companheirismo e pelo conhecimento compartilhado, tive o prazer de conhecer pessoas incríveis.

Meu muito obrigada a todos!

RESUMO

Este trabalho de pesquisa pretende contribuir com estudos na área de equilíbrio emocional, tomando por base dados que demonstram como a população vem sofrendo com doenças de ordem emocionais, como estresse, ansiedade e depressão, o que afeta diretamente o bem-estar das pessoas. Na grande maioria dos casos essas doenças provêm de uma mente em desequilíbrio. Nesse sentido, o objetivo desta dissertação é o de verificar a eficácia de um curso de desenvolvimento emocional nos seus participantes. O estudo foi realizado no período de novembro a dezembro de 2019 na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), que ofertou aos seus servidores uma capacitação de equilíbrio emocional, através de um programa internacional: Cultivando o Equilíbrio Emocional - (Cultivating Emotional Balance CEB®), que tem a proposta de desenvolver os equilíbrios: conativo, atencional, cognitivo e emocional, através de aprendizado sobre as emoções, autoconsciência, e concentração através de práticas meditativas e atenção plena. A estratégia metodológica utilizada foi baseada no método quantitativo, com a aplicação de dois questionários do tipo *survey*, um antes de iniciar o curso e um segundo logo após o seu término. A hipótese foi que ao estimular o desenvolvimento do equilíbrio emocional, houvesse um aumento do nível da inteligência emocional e das demais inteligências e, portanto, gerando um benefício global no bem estar dos participantes. Após a análise do processamento dos dados obtidos na pesquisa, observou-se através do resultado do índice geral, que o CEB® proporcionou um aumento no desenvolvimento do equilíbrio emocional dos participantes, beneficiando assim, o seu bem estar.

Palavras-chave: Bem-estar. Equilíbrio emocional. Felicidade Genuína. Programa CEB®.

ABSTRACT

This research work aims to contribute to studies in the area of emotional balance, based on data that demonstrate how the population has been suffering from emotional illnesses, such as stress, anxiety and depression, which directly affects people's well-being. In the vast majority of cases these diseases come from an unbalanced mind. In this sense, the objective of this dissertation is to verify the effectiveness of an emotional development course in its participants. The study was carried out at the Federal Rural University of Pernambuco (UFRPE), which offered its employees an emotional balance training, through an international program: Cultivating Emotional Balance - (Cultivating Emotional Balance CEB®), which has the proposal to develop the balances: conative, attentional, cognitive and emotional, through learning about emotions, self-awareness, and concentration through meditative practices and mindfulness. The methodological strategy used was based on the quantitative method, with the application of two survey questionnaires, one before starting the course and a second just after its completion. The hypothesis was that when stimulating the development of emotional balance, there would be an increase in the level of emotional intelligence and other intelligences and, therefore, generating a global benefit in the well-being of the participants. After analyzing the processing of the data obtained in the research, it was observed through the result of the general index, that the CEB® provided an increase in the development of the emotional balance of the participants, thus benefiting their well-being.

Key words: Well-being. Emotional balance. Genuine Happiness. CEB® program.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	9
2. PROBLEMATIZAÇÃO	12
3. OBJETIVOS	15
3.1 Objetivo Geral.....	15
3.2 Objetivos Específicos.....	15
4. JUSTIFICATIVAS	16
4.1 Justificativa acadêmica.....	16
4.2 Justificativa social.....	17
5. REFERENCIAL TEÓRICO	19
5.1 Emoções.....	19
5.2 Inteligência emocional.....	25
5.3 Bem estar e Felicidade Genuína.....	29
5.4 O programa Cultivating Emocional Balance (CEB).....	32
6. ESTRATÉGIA METODOLÓGICA	40
6.1 Objeto de estudo e construção do corpus da pesquisa.....	40
6.2 Procedimentos de coleta e de tratamento dos dados.....	42
7. ANÁLISE DOS RESULTADOS	45
7.1 Análise dos resultados por equilíbrio.....	45
7.2 Análise por participante.....	51
8. CONSIDERAÇÕES FINAIS	61
9. REFERÊNCIAS	64
APÊNDICE A - Relação inicial das questões utilizadas na aplicação do questionário.....	68
APÊNDICE B - Relação das questões após validação do questionário e teste de significância	71
APÊNDICE C - Relação final das questões após validação e teste de significância e sua correspondência com os quatro equilíbrios do CEB.....	72

1. INTRODUÇÃO

As doenças de ordem emocionais têm sido o mal do século XXI. As pessoas têm levado uma vida mais estressante, desenvolvendo com mais frequência síndromes de ansiedade e depressão. Essas patologias estão se tornando cada vez mais comuns principalmente no ambiente de trabalho. E na maioria das vezes essas doenças surgem de uma mente em desequilíbrio. Muitos autores sugerem que ao desenvolver o equilíbrio emocional, as pessoas passam a lidar melhor com suas próprias emoções, proporcionando uma mente mais saudável e tranquila, evitando assim o surgimento dessas patologias.

Nesse sentido, este trabalho foi desenvolvido com o intuito de contribuir com mais pesquisas na área de equilíbrio emocional, colaborando com o desenvolvimento emocional e bem-estar das pessoas. O objetivo principal da pesquisa foi o de analisar a eficácia de um curso de educação emocional no que se refere ao desempenho do desenvolvimento da inteligência emocional (IE) dos participantes.

A pesquisa desta dissertação foi realizada na Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), que ofertou um curso sobre práticas de desenvolvimento do equilíbrio emocional aos seus servidores, através da Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE) UFRPE, com o intuito de proporcionar aos seus servidores uma alternativa para trabalhar o desenvolvimento do equilíbrio emocional, e portanto, contribuindo para o seu bem estar.

O objeto de estudo foi Programa *Cultivating Emotional Balance* CEB® (Cultivando o Equilíbrio Emocional), aplicado a um grupo de servidores da UFRPE inscritos no programa. O CEB® é um Programa de capacitação emocional internacional que trabalha com o aperfeiçoamento das quatro inteligências: conativa, atencional, cognitiva e emocional, através do autoconhecimento, práticas contemplativas (meditação) e atenção plena. O pressuposto do programa é de que ao desenvolver o equilíbrio emocional, as pessoas terão um bem - estar emocional a partir de uma mente mais tranquila.

E afim de demonstrar a importância do equilíbrio emocional para o bem estar do indivíduo, serão tratados temas que formam o seu conceito estruturado em quatro eixos

principais: emoções, inteligência emocional, felicidade genuína e CEB®; o tema das emoções, tomaremos como base o Paul Ekman, psicólogo americano especialista no estudo das emoções; utilizando uma das fontes teóricas, o seu livro *A Linguagem das Emoções*, no qual o autor traz além das relações entre emoções, inteligência emocional e bem estar, também a importância que as emoções têm nas vidas das pessoas. Segundo Ekman (2011) as emoções determinam a qualidade de vida dos indivíduos. Ele diz ainda que ao aprender identificar desde cedo as emoções, todos serão capazes de lidar melhor com situações adversas, com pessoas e com as próprias emoções (EKMAN, 2011, p. 13).

No que tange ao tema da Inteligência Emocional, Daniel Goleman, autor que tornou mundialmente conhecida a expressão “Inteligência Emocional - IE”, no seu livro *Inteligência Emocional*, traz uma abordagem sobre como é importante desenvolver a inteligência emocional, ou seja, aprender a como lidar com as emoções no momento em que elas surgem. Goleman acredita que se a IE fosse totalmente enraizada na sociedade, e se tornasse tão difundida quanto o quociente intelectual (QI), a inteligência emocional, que ele chama também de quociente emocional - QE, se tornaria um medidor das qualidades humanas, e que tanto as famílias, quanto as pessoas que formam outros grupos sociais como a escola, o trabalho e a comunidade seriam mais humanas e alentadoras (GOLEMAN, 2007, p.17).

E o tema da Felicidade Genuína, terceiro eixo do referencial teórico, será tratado a partir da abordagem de Allan Wallace, como também de Matthieu Ricard, os dois têm uma visão muito próxima do que é a felicidade. Para eles, a felicidade genuína independe dos estímulos externos. Wallace afirma que a felicidade genuína que todos anseiam, nada tem relação com prazeres materiais, entretenimento ou estímulo intelectual passageiros, é uma qualidade de bem estar mais profundo (WALLACE, 2015, p.20). Já Ricard afirma que a felicidade além de um excelente estado de ser, que surge em uma mente sadia, também é uma forma de ver o mundo com mais clareza, enxergando a realidade do jeito que ela se apresenta (RICARD, 2007, p.29).

Por fim, será apresentado o programa CEB®, que foi desenvolvido por Paul Ekman e Alan Wallace, após um encontro do *Mind and life institute* em março de 2000, em que o tema “Emoções Destrutivas” era discutido com outros especialistas da área e que contou com a presença do Dalai Lama. A intenção principal do CEB® é oferecer

recursos para que o participante aprenda a cultivar níveis cada vez maiores de bem estar emocional, através do desenvolvimento dos quatro equilíbrios: conativo, atencional, cognitivo e emocional. O CEB® é uma combinação de práticas contemplativas e pesquisas científicas realizadas nas áreas das emoções (CEB Brasil, 2020).

Concluída a introdução ao tema desta dissertação, serão apresentados na sequência seções que tratarão o problema de pesquisa (seção 2), a justificativa, tanto acadêmica quanto social (seção 3), os objetivos pretendidos, o geral e os específicos (seção 4), além do referencial teórico que servirá de embasamento para fundamentação da hipótese da pergunta da pesquisa (seção 5), a estratégia metodológica que foi utilizada para obtenção e processamento dos dados (seção 6), os resultados e discussões a partir da análise dos dados (seção 7), e as considerações finais desta dissertação seção 8).

2. PROBLEMATIZAÇÃO

As doenças de ordem emocionais estão se tornando cada vez mais comuns. Muitos estudos sugerem que os níveis altos de estresse têm levado as pessoas a desenvolverem depressão e transtornos de ansiedade. A Dra. Sílvia Jardim, em seu artigo *Depressão e Trabalho*, afirma que a depressão adentra o século XXI como o “mal do século” e que o mal estar no ambiente de trabalho pode levar ao suicídio (JARDIM, 2011).

A depressão é um transtorno de humor que vem atingindo muitas pessoas em todo o mundo, e no Brasil tem sido uma importante causa de afastamentos no trabalho (MOTTA, 2011). Além de questões subjetivas como relacionamentos com os colegas de trabalho, chefias ou com público externo, as condições de trabalho têm tido grande influência para a evolução do quadro de depressão, como ambiente físico, jornada de trabalho, autonomia na tomada de decisão, formando um conjunto de circunstâncias onde as atividades laborais passam a ter papel importante interferindo de forma negativa no bem estar emocional do indivíduo (BLANCH, 2003).

Nesse sentido, Gherardi (2016) sugere na conclusão de um estudo realizado por ele e outros especialistas com 310 técnicos de enfermagem no Hospital - Escola em São Paulo (2015), que o controle de estresse no local de trabalho é fundamental para prevenir sintomas depressivos no trabalho. Nesse mesmo estudo foi concluído ainda que existe uma associação entre o alto nível de estresse com a depressão e os altos casos de afastamentos de trabalho (GHERARDI, 2016).

Nesse contexto, o estresse interpessoal tem-se mostrado um fator significativo para o desenvolvimento da depressão nas pessoas. De acordo com Feitosa (2014), o estresse interpessoal, resultado das relações e demandas interpessoais como a iniciação de uma conversa, resolução de conflitos e na defesa de direitos, é um importante elemento para a origem da depressão. Ele afirma ainda que saber interagir adequadamente com as outras pessoas é crucial para a saúde mental (FEITOSA, 2014).

Percebe-se que as organizações da produção e do trabalho, públicas ou privadas, frequentemente constituem-se em ambientes nocivos à saúde emocional dos que nelas trabalham (SHRM, 2019; ISMA-BR; 2019). Nada obstante, ainda é pequena a presença de programas voltados a amenizar estas questões nas organizações, é o que podemos ver nesse levantamento realizado pela *Associação Internacional de Gerenciamento de Stress* (ISMA-BR):

“Apesar de 90% dos trabalhadores emitirem algum sinal de ansiedade e metade sofrer de depressão, só 18% das empresas mantêm um programa para cuidar da saúde mental do time” (ISMA-BR, 2019).

Apesar da presença de fatores ambientais que possam ser nocivos à saúde das pessoas, aqueles que conseguem equilibrar suas vidas emocionais, pela prática da autoconsciência, desenvolvem uma vantagem clara e considerável na saúde (GOLEMAN, 2007, p.13). A inteligência emocional, segundo Goleman, é um tipo de habilidade que pode ser aprendida (GOLEMAN, 2007, p.15).

Tendo em vista que a inteligência emocional pode ser desenvolvida e que é algo que proporciona bem estar aos indivíduos, e considerando que programa CEB® tem como objetivo contribuir com o desenvolvimento do equilíbrio emocional das pessoas, através da junção de práticas meditativas e autoconhecimento do ponto de vista das emoções, este trabalho de pesquisa teve como objetivo principal verificar a eficácia desse programa para o desenvolvimento do equilíbrio emocional dos participantes.

Além disso, tem a intenção de contribuir com a Instituição UFRPE no sentido de se foi um bom investimento da instituição ofertar um curso de educação emocional para os seus servidores como uma alternativa de ajudar o desenvolvimento do equilíbrio emocional deles.

Como será visto no referencial teórico (seção 5) os pensamentos perturbadores desencadeiam emoções negativas, e estes são os principais causadores do sofrimento mental, levando a um desequilíbrio emocional. Assim, desencadeando entre outras patologias, o estresse, a ansiedade e a depressão, frutos de uma mente em desequilíbrio. Nesse sentido, o equilíbrio emocional ao proporcionar uma melhor regulação das emoções e melhor habilidade em dissipar pensamentos perturbadores, torna-se uma forma de prevenir o aparecimento dessas doenças.

Considerando que o equilíbrio emocional pode ser desenvolvido, e que a partir desse desenvolvimento pode-se alcançar uma mente mais tranquila e equilibrada, e que também pode diminuir as chances do surgimento das patologias que mais afligem a mente humana, como a ansiedade e depressão, por exemplo. É relevante, então, que seja verificada a eficácia do curso CEB® como sendo uma das alternativas possíveis para ajudar no desenvolvimento emocional.

Portanto, a hipótese desta pesquisa é de que se o curso CEB® for eficaz de acordo com as suas propostas, os seus participantes obterão uma forma de aprender como desenvolver o seu equilíbrio emocional, proporcionando a si um bem estar mental. Nesse caso específico, os participantes são o grupo de servidores da UFRPE inscritos no programa.

Afim de testar se essa hipótese é válida ou não, a seguinte pergunta de pesquisa foi formulada: **O curso CEB® é efetivo como uma forma de desenvolver o equilíbrio emocional dos servidores da UFRPE que se inscreveram no programa?**

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral

Investigar, por meio da análise estatística dos dados, se o CEB® é eficaz no desenvolvimento do equilíbrio emocional de servidores da UFRPE após participarem do programa.

3.2 Objetivos Específicos

1. Medir, em um grupo de servidores da UFRPE, participantes da capacitação do Programa CEB®, através de pesquisa quantitativa e de forma estatística, o avanço geral nos quatro equilíbrios que são trabalhados durante a capacitação (conativo, atencional, cognitivo e emocional), comparando o antes e o depois;
2. Analisar o desempenho de cada participante de acordo com os quatro equilíbrios trabalhados, correlacionando os resultados individuais com os efeitos esperados ao desenvolver esses equilíbrios.

4. JUSTIFICATIVAS

O estudo realizado e apresentado nessa dissertação de mestrado justifica-se de duas formas: tanto do âmbito acadêmico, quanto no social. No âmbito acadêmico contribuindo para ampliar o número de pesquisas na área de desenvolvimento do equilíbrio emocional. E no âmbito social, proporcionando conhecimento e reflexão a respeito da importância do equilíbrio emocional para o bem estar do indivíduo em todas as esferas dos seus relacionamentos sejam eles, interpessoais, familiar ou no trabalho. A seguir será apresentado de forma detalhada cada uma das justificativas.

4.1 Justificativa acadêmica

A justificativa acadêmica está relacionada com a contribuição que se propõe a fazer para a comunidade científica na área de equilíbrio emocional. Visto que ainda não existem tantas pesquisas realizadas nessa área, considerada tão importante no que tange o bem estar emocional das pessoas.

A inteligência emocional teve o seu conceito apresentado à comunidade científica através de um artigo teórico dos psicólogos Salovey e Mayer, e amplamente divulgado por Goleman, e desde então um grande número de publicações científicas surgiram com o intuito de conceituar o tema. Goleman afirma que antes de 1995 não havia praticamente nada na literatura sobre a IE, mas que hoje em dia o campo possui muitos pesquisadores investigando os aspectos da inteligência emocional sobretudo nos Estados Unidos (GOLEMAN, 2007, p. 12).

Nesse sentido, aqui no Brasil, apesar de já existirem pequenos avanços quanto a realização de novas pesquisas na área, ainda pouco se pesquisa sobre equilíbrio emocional, principalmente correlacionando-o com o reflexo deste no bem estar geral do indivíduo. Um levantamento foi realizado referente aos estudos publicados sobre Inteligência Emocional no Brasil, e os resultados encontrados na ocasião foram: 37 publicações nacionais, sendo 12 artigos teóricos e 25 artigos empíricos. Levando em consideração que já existem suficientes estudos para validação da inteligência emocional, os autores concluíram que existe uma grande necessidade de mais

pesquisas sobre o tema no Brasil, sobretudo os artigos empíricos (Gonzaga e Monteiro, 2011).

Ainda como justificativa acadêmica, esta pesquisa se insere numa agenda de estudos relacionados ao tema, conduzida pelo orientador desta dissertação, e neste sentido tem a intenção de contribuir com a produção de mais conhecimentos científicos na área.

Um destes estudos resultou em uma dissertação do Programa de Mestrado em Gestão Pública para o Desenvolvimento do Nordeste (MGP) da Universidade Federal de Pernambuco (UFPE), com o título: “Efeitos no desenvolvimento da Inteligência Emocional nos Servidores da UFPE Participantes do Curso de Capacitação do Programa *Cultivating Emotional Balance* (CEB®)” (FRADE, H.G.2018). O objeto de estudo foi um grupo de vinte servidores da UFPE inscritos no programa ofertado pela instituição, com objetivo de verificar quais efeitos o programa causaria nos participantes, através de aplicações de testes num formato de questionários, aplicados antes e depois do curso, e de uma entrevista semiestruturada a qual foi aplicada junto com o segundo questionário. Os resultados apresentaram de um modo geral, que através da capacitação CEB® é possível elevar o bem estar a partir do desenvolvimento do equilíbrio emocional.

4.2 Justificativa social

E como justificativa social, esta pesquisa torna-se relevante sob três aspectos. Primeiro, a importância do tema da educação emocional das pessoas.

Apesar de Goleman acreditar que as crianças devem ser ensinadas desde os primeiros anos do colégio a reconhecer e classificar com precisão seus sentimentos e como eles os levam a agir resultando em um melhor comportamento (GOLEMAN, 2007, p.10), também é possível aperfeiçoar a autoconsciência e confiança, controlar suas emoções e impulsos perturbadores quando adulto.

A partir dessas emoções perturbadoras nascem a confusão interior e o sofrimento, que tanto podem adoecer a mente (RICARD, 2007, p. 130). Assim, ao permitir que tais emoções perturbadoras se formem e se desfaçam sem deixar nenhum vestígio na mente, com o tempo elas vão perdendo o poder de “escravizar” o indivíduo

(RICARD, 2007, p.129). Saber lidar com as próprias emoções e cultivar as emoções positivas proporciona um bem estar mais duradouro (RICARD, 2007, p. 130).

O segundo aspecto é que a realização da pesquisa utilizando o Programa CEB® como objeto de estudo, mede a sua eficácia quanto a melhoria do equilíbrio emocional dos servidores participantes. Aumentando a quantidade de estudos com esse tipo de objetivo.

E terceiro, ao medir a eficácia do programa ofertado aos servidores da UFRPE, concluiria se foi válido o investimento financeiro realizado pela instituição. Além disso, o maior investimento seria o de proporcionar uma alternativa para ajudar a desenvolver o equilíbrio emocional dos servidores com o objetivo de que eles consigam obter mais qualidade de vida, bem estar emocional e uma mente tranquila e equilibrada. Este bem estar afeta positivamente todos os relacionamentos: pessoais, familiar e de trabalho. Além de prevenir doenças como estresse, ansiedade e depressão. A instituição ganharia duplamente, já que os servidores que apresentassem uma melhora no seu bem estar estariam bem mais motivados para o trabalho.

5. REFERENCIAL TEÓRICO

Nesta seção serão apresentados quatro temas importantes, os quais formarão o eixo teórico principal que nortearão esta dissertação, são eles: Emoções; Inteligência Emocional; Felicidade Genuína e o Programa Cultivando o Equilíbrio Emocional (*Cultivating Emotional Balance* - CEB®). Os temas serão divididos em subseções, com o enfoque nos aspectos conceituais de cada um deles, nos quais embasam e sustentam a hipótese apresentada na introdução deste trabalho.

Os principais autores que norteiam o estudo são: Paul Ekman, psicólogo especialista e estudioso sobre a linguagem das emoções; Daniel Goleman, psicólogo conhecido por popularizar o termo Inteligência Emocional (IE), e por realizar várias pesquisas sobre a contribuição da IE no bem-estar do indivíduo, como também ao desempenho no ambiente de trabalho; Alan Wallace, que apresenta ferramentas que ajudam a cultivar a felicidade genuína e Matthiel Ricard, autor do livro *Felicidade: a prática do bem estar*. Entre outros autores importantes para o tema do equilíbrio emocional.

5.1 Emoções

O tema principal deste trabalho é a Inteligência Emocional (IE), que também trataremos por equilíbrio emocional, mas para que se possa compreender a IE é necessário que se tenha uma concepção do que é uma emoção.

Para efeitos de entendimento, nesta pesquisa a emoção será tratada sob o prisma de um fenômeno que quando ocorre nos impulsionam para agir rapidamente, e que podem causar importantes impactos na saúde, seja física ou mental. Nesse contexto, utilizaremos como referência alguns autores que têm uma definição do que seja uma emoção nessa mesma linha de visão.

Ricard (2007), por exemplo, afirma que a emoção é atribuída a todo sentimento que faz a mente entrar em movimento, seja na direção de um pensamento nocivo, seja na de um neutro ou positivo. Essa definição condiz com o significado da própria palavra emoção, que é derivada do verbo latino *emovere*, que significa “mover” (RICARD, 2007, p.118).

Para Ekman (2011), a emoção é um processo, um tipo específico de avaliação automática, influenciado por nosso passado evolucionista e pessoal, em que sentimos que algo importante para o nosso bem-estar está acontecendo e um conjunto de mudanças fisiológicas e comportamentos emocionais influenciam a situação (EKMAN, 2011, p. 31).

Já segundo Goleman (2007), emoção se refere a um sentimento e seus pensamentos distintos, estados psicológicos e biológicos, e a uma gama de tendências para agir (GOLEMAN, p.303, 2007). O autor afirma ainda que existe outra definição em um sentido mais literal, de acordo com o Oxford English Dictionary, “a emoção é qualquer agitação ou perturbação da mente, sentimento, paixão; qualquer estado mental veemente ou excitado” (GOLEMAN, p.303, 2007).

Para Fortes D’ Andrea (1996) poucas coisas se comparam as emoções, pois elas demarcam acontecimentos importantes nas vidas das pessoas, e além disso, são elas que influenciam a forma com que as pessoas reagem a estas experiências.

Para os autores Smith e Lazarus (1990) as emoções podem causar importantes impactos no bem estar subjetivo das pessoas, como também na saúde física e mental. Nesse sentido Woyciekoski e Hutz (2009) afirma que as emoções são facilitadoras de pensamentos, isto é, a capacidade de o pensamento gerar emoções, boas ou ruins, podendo afetar a saúde como um todo.

Alguns autores classificaram as emoções dividindo em grupos e subgrupos com o objetivo de facilitar a forma de estudar as emoções e de identificá-las corretamente.

Daniel Goleman (2007) explica que para alguns teóricos existem famílias básicas das emoções, e suas derivações que são considerados membros dessas famílias básicas, objetivando uma forma de identificá-las (GOLEMAN, p.303, 2007).

Nesse contexto, Ekman através de um importante estudo que realizou com povos de culturas diferentes, pela Universidade da Califórnia, concluiu que existem quatro expressões emocionais faciais que são consideradas universais (medo, ira, tristeza e alegria). E que são reconhecidas por povos de culturas de todo o mundo, o que sugere então, que essas compõem as emoções básicas (GOLEMAN, 2007, p.304).

Goleman e Ekman, utilizam essas duas categorias de classificação para que se torne mais fácil o reconhecimento das emoções tanto na hora em que elas surgem, quanto reconhecendo no outro através das expressões faciais consideradas universais.

Tabela 1: Famílias básicas das emoções e seus membros

Família (básica)	Membros da família
Ira	revolta, ressentimento, raiva, exasperação, indignação, animosidade, hostilidade, e no extremo ódio e violência patológicos.
Tristeza	sofrimento, mágoa, desânimo, desalento, melancolia, solidão, desespero, e quando patológica, severa depressão.
Medo	ansiedade, apreensão, nervosismo, preocupação, cautela, pavor, susto, terror e, como patologia, fobia e pânico.
Prazer	felicidade, alegria, alívio, contentamento, deleite, diversão, orgulho, arrebatamento, satisfação, bom humor, euforia, êxtase e, no extremo, mania.
Amor	aceitação, amizade, confiança, afinidade, dedicação, adoração, paixão.
Surpresa	choque, espanto, pasmo, maravilha.
Nojo	desprezo, desdém, antipatia, aversão, repugnância, repulsa.
Vergonha	culpa, vexame, mágoa, remorso, humilhação, arrependimento, mortificação.

Fonte: adaptado de Goleman (2007). Inteligência Emocional (GOLEMAN, 2007).

Na tabela (1), logo acima, as emoções estão distribuídas de acordo com a família básica e os membros dessa família, demonstrando que uma emoção considerada básica, pode ser percebidas de outras formas, com intensidade e nomes diferentes.

Com relação a importância das emoções, esta pesquisa se apoia na perspectiva de Paul Ekman, no qual ele afirma que as emoções são importantes para as pessoas, podendo salvar vidas como também causar danos nocivos. E que a chave para um bem estar é conseguir aprender a lidar com elas. E nesse sentido é importante buscar uma compreensão de como as emoções aparecem, identificá-las e conduzi-las de forma que

não afetem negativamente o comportamento ou causem mal estar emocional (EKMAN, 2011, p. 13).

De forma simples, as emoções se desenvolvem e nos preparam para agir rapidamente em situações ou eventos importantes em nossas vidas, ou que comprometam a nossa sobrevivência. Isso é considerado algo que faz parte da nossa evolução. Isso explicaria por exemplo, quando somos acometidos por alguma emoção forte como a raiva, agimos rapidamente sem pensar muito, isso é uma ação automática evolutiva (Ekman, 2011).

De acordo com Ekman (2007), as emoções determinam nossa qualidade de vida. Elas acontecem em todos os relacionamentos que nos interessam: no trabalho, em nossas amizades, nas interações familiares e em relacionamentos íntimos.

E Ricard (2007) complementa afirmando que certas emoções podem nos fazer desabrochar, enquanto outras sabotam o nosso bem-estar (RICARD, 2007, p.117).

As emoções são consideradas positivas ou construtivas quando eles fortalecem a paz e o bem-estar interior de uma pessoa, e quando busca fazer o bem para os outros. Assim, por meio dos atos, palavras e pensamentos regulados pode-se alcançar a serenidade e passar essa sensação para o outro (RICARD, 2007). Ricard afirma que quando o amor é dirigido para o bem estar do outro e a compaixão para os seus sofrimentos, tornam-se emoções que alimentam e que favorecem a irradiação da felicidade. Esse tipo de felicidade é chamada *eudaimonia*, termo de origem grego que significa floração, desabrochar, realização, graça. (RICARD, 2007, p.117).

Por outro lado, quando uma emoção destrói a serenidade e o bem-estar de alguém, perturbando sua mente, ela é considerada uma emoção negativa ou perturbadora. As consequências de uma emoção negativa infringe sofrimento ao outro por meio de atos, pensamentos ou palavras (RICARD, 2007, p. 119). Para Ricard, a palavra “negativo” significa menos felicidade, lucidez e liberdade interior, qualificando dessa forma toda emoção que seja fonte de tormento para a mente (RICARD, 2007, p. 124).

O autor afirma que na literatura ainda não se sabe muito a respeito das emoções agradáveis, pois quase todas as pesquisas dedicadas às emoções, enfocaram principalmente as emoções perturbadoras. A atenção se concentrou nas emoções que

causam problemas ao próprio indivíduo e aos outros. Por isso, existe mais conhecimentos a respeito de distúrbio que saúde mental do que de fatores que auxiliem na saúde mental (RICARD,2007, p. 124).

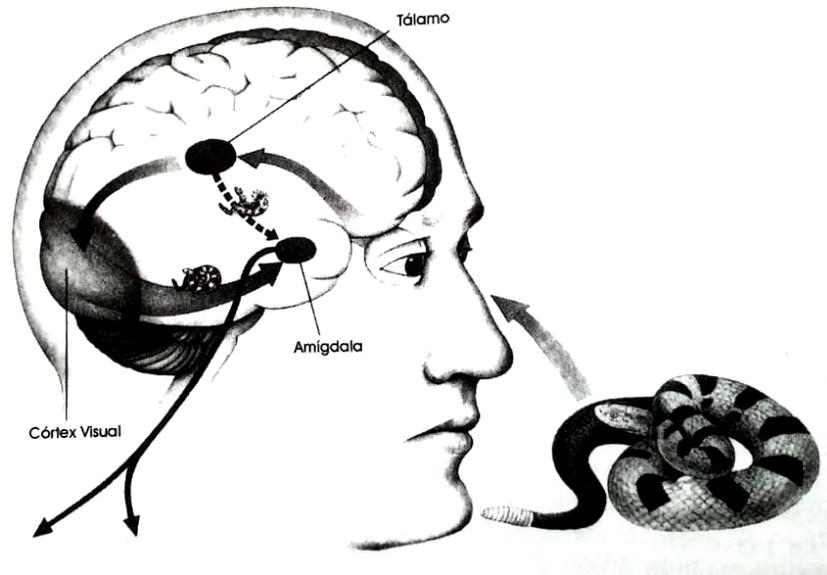
Ainda segundo Ricard (2007), é possível se beneficiar muito sabendo mais a respeito das emoções agradáveis, já que são tão fundamentais a motivação. E que as emoções agradáveis estimulam as vidas de todos; motivando a fazer coisas que, em geral, são boas. A busca da satisfação é uma motivação primária em nossas vidas, ou seja, a busca por uma felicidade genuína (RICARD, 2007, p.125).

Nesse contexto, por ser a emoção um processo específico de avaliação automática, influenciado pelo passado evolucionista e pessoal, em que é percebido que algo importante está acontecendo que poderá afetar o bem estar ou a própria sobrevivência do indivíduo, o que o leva a ter repostas emocionais automáticas de defesa (EKMAN, 2011, p. 31).

Essas repostas emocionais, que tanto podem ser positivas ou negativas, são uma reação de lutar-ou-fugir, como explica Goleman:

“O sinal visual vai primeiro da retina para o tálamo, onde é traduzido para a linguagem do cérebro. A maior parte da mensagem segue então para o córtex visual, onde é analisada e avaliada em busca de significado e da resposta adequada; se a resposta é emocional, um sinal vai para amígdala ativar os centros emocionais. Mas uma parte menor do sinal original vai direto do tálamo para a amígdala, numa transmissão mais rápida, permitindo uma resposta mais pronto, embora menos precisa. Desse modo, a amígdala pode disparar uma resposta emocional antes que os centros corticais tenham entendido plenamente o que se passa” (GOLEMAN, 2007, p.44).

Figura 1: Processo de reação de lutar-ou-fugir.



Fonte: Imagem do livro *Inteligência Emocional* 2007 (Daniel Goleman).

Este mesmo sistema de resposta rápida, também se aplica a resposta aos pensamentos perturbadores. Ricard (2007) afirma que na maioria das vezes não são os eventos externos, mas a própria mente e as emoções negativas que interferem na estabilidade interior das pessoas. E que são também responsáveis por reações impulsivas diante destas emoções negativas acionadas por gatilhos advindos de pensamentos perturbadores (RICARD, 2007, p. 106).

Conforme Andrew Solomon (*apud* Ricard, 2007), os pensamentos perturbadores podem distorcer a realidade: “Na depressão, tudo o que acontece no presente é a antecipação da dor do futuro, e o presente enquanto tal não existe mais”.

E segundo Ekman (2011), existem diversos tipos de gatilhos emocionais que deflagram determinadas emoções, e ao aprender identificá-los e associá-los a emoções específicas, é possível que se possa lidar melhor com as reações emocionais tanto de si mesmo quanto dos outros (EKMAN, 2011, p.36).

Neste contexto de tentar gerenciar as emoções objetivando um bem estar emocional, Ricard sugere que para as emoções conflitantes, as quais causam dor e

sofrimento, deve-se desenvolver a capacidade de lidar com os pensamentos, acalmando a mente e silenciando esses pensamentos perturbadores, e que isso é uma fator fundamental para o caminho da paz interior e portanto, de bem estar emocional (RICARD, 2007, p. 107).

Na próxima subseção será apresentado o conceito de inteligência emocional e seus precursores; como nos emocionamos; a importância das emoções e o processo do episódio emocional.

5.2 Inteligência emocional

O termo Inteligência Emocional surgiu em uma época em que a proeminência do QI era inquestionável, e que a definição de ser inteligente estava diretamente ligado a quem possuísse um Quociente Intelectual relativamente alto (GOLEMAN, 2007, p. 9). E a inteligência era definida, segundo Gardner (1995) como a capacidade de resolver problemas ou de criar produtos que sejam importantes para o ambiente ou comunidade.

Em seu livro *Inteligências Múltiplas*, Gardner apresenta sete inteligências: linguística, lógico-matemática, espacial, musical, corporal-sinestésica, inteligência interpessoal e inteligência intrapessoal, afirmando que estas capacidades era tão fundamentais quanto as capturadas pelos testes de QI. Corroborando com ideia de que as relações que envolvem emoções também são importantes (GARDNER, 1995, p.3).

Os responsáveis pela formulação do termo inteligência emocional foram os psicólogos John Mayer e Peter Salovey, que o apresentou à comunidade científica através de um artigo teórico, definindo a IE como:

“a capacidade do indivíduo de monitorar os sentimentos e as emoções dos outros e os seus, de discriminá-los e de utilizar essa informação para guiar o próprio pensamento e as ações” (1990 SALOVEY & MAYER, 1990, p. 189).

Apesar da criação do termo da IE ser atribuído a Mayer e Salovey, quem o disseminou mundialmente através da publicação do seu livro *Inteligência Emocional: A Teoria Revolucionária que Redefine o que é ser Inteligente* em 1995, foi Daniel Goleman.

Goleman define a inteligência emocional como o potencial que cada um possui de aprender os fundamentos do autodomínio dos aspectos que ele considera

fundamentais para o quociente emocional (QE) - autoconsciência, autocontrole, consciência social e habilidade de gerenciar relacionamentos (GOLEMAN, 2007, p. 15).

Goleman (2007) afirma que o crescimento desta área deve-se muito ao trabalho incansável de Mayer e Salovey, para que a comunidade científica aceitasse a inteligência emocional. Além de Reuven Bar-On que produziu livros acadêmicos que ajudaram a dar mais alcance ao tema, como também incentivando a produção de mais estudos sobre inteligência emocional (GOLEMAN, 2007, p.12).

Neste sentido, Goleman acredita que um dia o QE se tornará tão amplamente compreendida que não será mais preciso discuti-la, ela simplesmente se fundirá às vidas de todos (GOLEMAN, 2007, p.12).

No momento em que a emoção começa, ela se apodera nos primeiros segundos de quem a está sentindo, comandando o que se faz, diz e pensa. Por isso para Ekman (2011), a definição de inteligência emocional tem relação com o gerenciamento das emoções no momento em que elas surgem (EKMAN, 2011, p.36).

Por isso não é tão fácil ter controle sob as emoções quando se estar em episódio emocional. Ekman explica que isso acontece porque as nossas reações emocionais são respostas automáticas e rápidas com a finalidade de garantir a nossa sobrevivência.

Trata-se de respostas emocionais evolutivas, ou seja, ao longo da evolução humana, essas respostas foram úteis diante de possíveis perigo. Essas respostas automáticas acontecem devido a mecanismos automáticos de avaliação, o que Ekman chama de autoavaliadores. Ele acredita que esses mecanismos de avaliação rastream o ambiente ao nosso redor a todo momento, detectando se algo importante para o nosso bem estar e para a nossa sobrevivência está acontecendo (EKMAN, 2011, p.38).

Se o processo fosse mais lento, diz Ekman, todos seriam capazes de ter consciência do que estava acontecendo no cérebro durante um episódio emocional, porém, não seria possível ter a rapidez na resposta diante de perigos, por não ter a rapidez necessária para agir (EKMAN, 2011, p.37).

Goleman afirma que em termos evolutivos essa resposta rápida foi muito importante, eliminando milésimos de segundos no tempo de reação, que podem ter sido cruciais diante de algum perigo, salvando a vida de nossos ancestrais (GOLEMAN, 2007, p.48).

Para alguns especialistas que estudam as emoções do ponto de vista evolutivo, afirmam que as emoções se adaptaram com o tempo às conforme o seu grau de utilidade para a sobrevivência do indivíduo (RICARD, p. 120, 2007).

Nesse sentido, as respostas automáticas às emoções advindas de pensamentos perturbadores, devem ser avaliadas com mais calma e atenção. Ao desenvolver a inteligência emocional o objetivo não é livrar-se de uma emoção ou transcendê-la, nem mesmo o ódio, mas regular a experiência e a ação quando a emoção é vivenciada (RICARD, p. 120, 2007).

Para Goleman, é como se todos tivessem duas mentes com dois tipos diferentes de inteligência: uma racional e outra emocional. E que o novo paradigma abandona o antigo, em que a razão tinha supremacia sob a emoção, defendendo uma harmonização entre razão e emoção. Ele afirma que para tanto, é necessário primeiro entender o que significa usar inteligentemente a emoção (GOLEMAN, 2007, p.53).

Com a finalidade de tornar mais fácil a compreensão do surgimento das emoções no momento em que acontecem, Paul Ekman desenvolveu a linha do tempo emocional (BERTOLINO, 2017).

Essa linha do tempo emocional, também chamada de episódio emocional, consiste em um processo que se inicia com algum tipo de gatilho que aciona determinada emoção, e que desencadeia uma reação que pode ser positiva ou negativa, chamada também de resposta emocional (BERTOLINO, 2017).

De acordo com Bertolino (2017), o episódio emocional se apresenta em cinco etapas:

1ª etapa - condição inicial: condição anterior ao evento, relativo ao estado de humor na qual o indivíduo se encontrava;

2ª etapa - evento emocional: o evento pode ter ligação com pessoas, situações ou estímulos do ambiente e o evento aciona o gatilho;

3ª etapa - o gatilho emocional: o gatilho gera o estado emocional do indivíduo, provocando tanto mudanças físicas, quanto mudanças psicológicas. Este gatilho é o iniciador da resposta emocional, no qual busca na base de dados das memórias

armazenadas, sejam elas universais ou adquiridas/aprendidas, uma resposta que combine a avaliação automática do ambiente com essas memórias da base de dados;

4ª etapa - estado emocional: Podem provocar mudanças físicas ou psicológicas.

As mudanças físicas podem ser percebidas através das alterações das expressões faciais de acordo com a emoção sentida, aumento da temperatura corporal ou ainda a aceleração dos batimentos cardíacos, por exemplo (BERTOLINO, 2017).

Já as mudanças psicológicas é o momento em que o indivíduo pode estar tomado pela emoção e entrar em um estado refratário, quando ele perde a conexão com a realidade e distorce os fatos, ou ainda pode manter a atenção plena ao acontecimento e filtrar as respostas emocionais, fazendo boas escolhas. (BERTOLINO, 2017).

5ª etapa - condição posterior ao evento: a última etapa configura a condição posterior ao evento que iniciou todo o episódio emocional. Neste momento o indivíduo pode se sentir bem ao ter agido de forma construtiva; ou ele pode se sentir mal ou ainda arrependido dos atos cometidos durante o seu estado refratário.

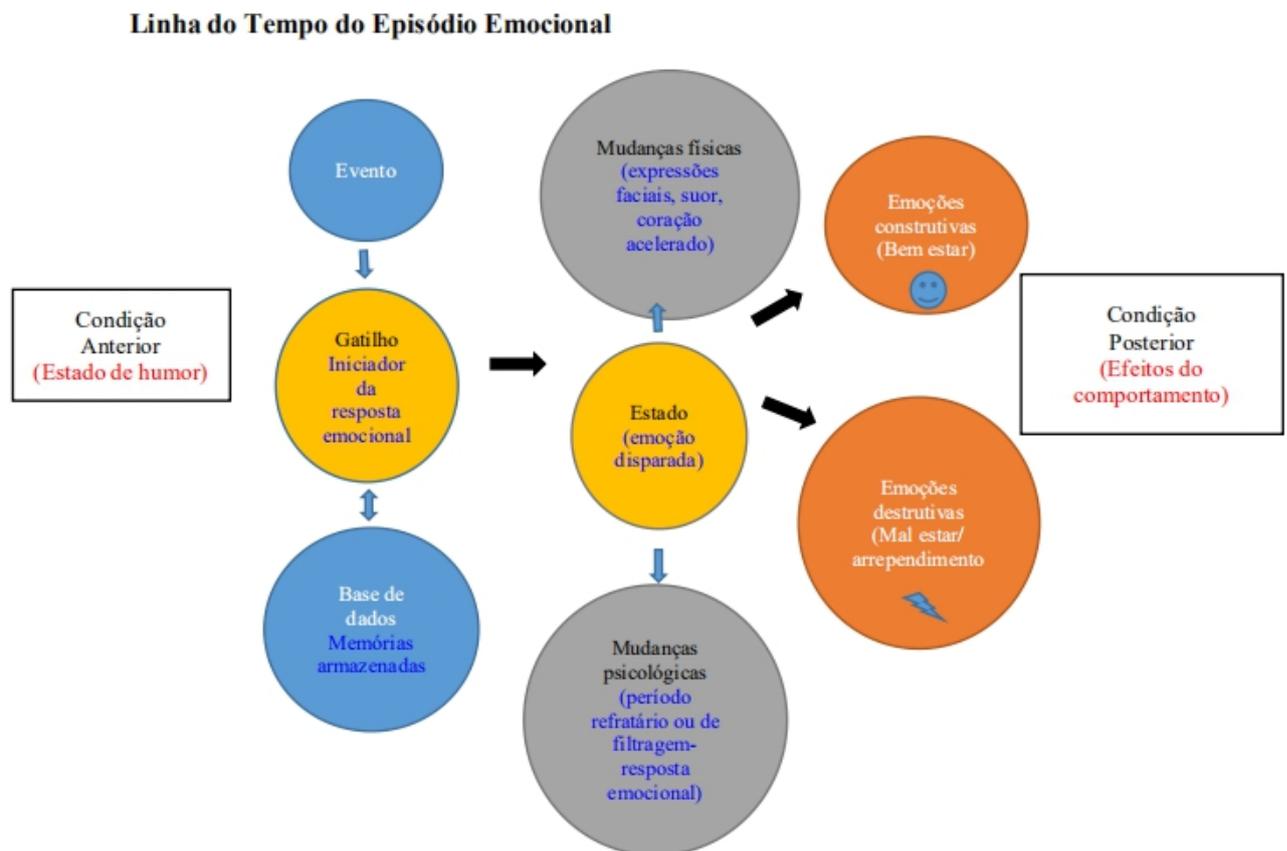


Figura 2: Episódio emocional. Fonte: criada pela própria pesquisadora, com base em Bertolino, 2017.

O resultado da escolha da resposta emocional pode se apresentar através de ações construtivas, na qual o comportamento promove conexão ou cooperação; ou ações destrutivas, quando o comportamento causa prejuízo para si ou para o outro envolvido no evento (BERTOLINO, 2017).

5.3 Bem estar e Felicidade Genuína

A presente pesquisa utiliza o significado de bem estar baseado no que Aristóteles chamou de *Eudaimonia*, que significa felicidade genuína. Esse tipo de felicidade não é acionada por estímulos externos e está ligada a bondade humana e a mais completa virtude (EKMAN, 2011, p.20).

“Todo homem quer ser feliz, mas para consegui-lo precisa antes compreender o que é felicidade” (Jean-Jacques Rousseau, *apud* RICARD, 2007, p.27).

Segundo Ricard, qualquer pessoa busca por felicidade, ainda que não declare, ela estará buscando a felicidade sob outro nome (RICARD, 2007, p.36). Ekman também acredita que os seres humanos estão sempre em busca de um bem estar mais profundo do que o prazer, ou qualquer outro tipo de estímulo passageiro, a felicidade genuína (EKMAN, 2011, p.20). Neste contexto, Ricard (2007) afirma ainda que até mesmo as pessoas mais egoístas ou que inflige algum tipo de sofrimento a si ou a outro, está em busca de satisfação ou de algum tipo de prazer que consideram felicidade:

“A maldade, a ilusão, o desprezo e a arrogância não são meios de chegar à verdadeira felicidade, mas mesmo aqueles que são cruéis, atormentados, obcecados, hipócritas ou vaidosos estão, à sua maneira, buscando a felicidade (RICARD, 2007, p.36).

E nessa busca por ser mais felizes e sofrer menos, as pessoas confundem felicidade genuína com emoções agradáveis:

“Todos lutamos, consciente ou inconscientemente, com competência ou não, com paixão ou calma, de forma aventureira ou na rotina, para ser mais felizes e sofrer menos. No entanto, quase sempre acabamos confundindo a felicidade genuína com a mera busca de emoções agradáveis.” (RICARD, 2007, p. 35)

Mas, que apesar desse desejo de alcançar a felicidade genuína, as pessoas comumente são atraídos por prazeres fugazes. Não há nada de errado em aproveitar os prazeres da vida, complementa Ekman. Porém, quando esses estímulos são

cessados, o prazer e a alegria também vão embora, explica o autor (EKMAN, 2011, p.20).

Por outro lado, a felicidade genuína, por não ser acionada por estímulos externos, perdura por muito mais tempo. Ekman a define da seguinte forma:

“Essa é a felicidade obtida não por meio da conquista externa das condições naturais ou da obtenção de riqueza e fama, mas através da conquista de nossos obscurecimentos internos e da realização dos recursos naturais inerentes ao nosso coração e mente.” (EKMAN, 2011, p.18).

Para Ricard (2007), a definição de felicidade também está ligada a uma imensa sensação de bem estar:

“é a profunda sensação de florescer que surge em uma mente excepcionalmente sadia. Isso não é meramente um sentimento agradável, uma emoção passageira ou uma disposição de ânimo: é um excelente estado de ser.” (RICARD, p. 29, 2007).

Ainda de acordo com Ricard (2007), existem alguns acontecimentos, nos quais ele nomeia como sendo flashes de felicidade, como por exemplo passar num exame, o nascimento do filho, uma vitória ou um encontro, pelo fato de os considerarem como sendo um momento de ausência de conflito interior (RICARD, 2007, p.30). O autor acrescenta que as pessoas tornam como permanente o efêmero e acaba considerando felicidade o que na verdade não passa de fonte de sofrimento: desejo de riqueza, de poder, fama, de prazeres obsessivos. Pois esses desejos quando alcançados não proporcionam a verdadeira felicidade.

Segundo Chamfort, “o prazer pode se apoiar na ilusão, mas a felicidade repousa sobre a verdade” (CHAMFORT 1824, *apud* RICARD, 2007, p.30).

Diferentemente desses flashes de felicidade, a felicidade genuína se trata de um excelente estado de ser que surge em uma mente sadia, segundo Ricard. Um tipo de felicidade perfeita, que traz uma paz profunda, harmonia e serenidade para quem a cultiva (RICARD, 2007, p.29).

Wallace (2015) defende que ao elevar o estado natural e neutro da mente através da meditação, o indivíduo trilha um caminho que pode levar a uma paz interior e uma sensação de bem estar dissociados dos prazeres fugazes (WALLACE, 2015, p.18).

Na subseção que trata das emoções, foi visto como os pensamentos perturbadores podem facilmente nos levar a distorcer a realidade causando dor e sofrimento. Buscar a felicidade, de acordo com Ricard, é iniciar um processo de eliminar as toxinas mentais provocadas por esses pensamentos negativos, e por emoções negativas, a exemplo do ódio e a obsessão que envenenam a mente (RICARD, p. 32, 2007). Para tanto, é necessário adquirir um certo conhecimento de como a nossa mente funciona:

“devemos adquirir um conhecimento melhor sobre como a mente funciona e ter uma percepção mais precisa sobre a natureza das coisas, pois, no sentido mais profundo, o sofrimento está intimamente ligado a um mal entendido sobre a natureza da realidade” (RICARD, 2007, p. 33).

E nesse processo de dissipar pensamentos perturbadores, as práticas utilizadas no programa CEB podem ser de grande relevância. Pois o programa têm como objetivo oferecer recursos para que o participante aprenda a cultivar o bem estar que deriva de uma felicidade genuína da qual não é condicionada pelas circunstâncias externas (CEB BRASIL, 2018).

Wallace (2015) afirma que as práticas meditativas podem ser uma importante ferramenta transformadora da mente. Pois nesse estado mental é quando a consciência não é afligida por memórias e pensamentos nem do passado e nem do futuro. Em vez disso, a mente fica em um estado natural e neutro, livre de perturbações (WALLACE, 2015, p.8).

O completa a sua afirmação anterior defendendo que as práticas contemplativas têm o propósito de recompor e focar a mente por meio da quietude, estabilidade e vivacidade internas. E esse processo de refinamento da atenção plena na mente leva a um estado de felicidade genuína (WALLACE, 2015, p.18).

Ricard (2007) entende que enquanto formos escravos da insatisfação e da frustração que surgem da desordem da mente, será inútil tentar ser feliz Para ele, “aquele que tem paz interior não é mais esmagado pela derrota ou inflado pelo sucesso” (RICARD, 2007, p.32). “Torna-se capaz de viver intensamente as suas experiências no contexto de uma serenidade vasta e profunda, já que compreende que elas são efêmeras e que é inútil apegar-se a elas. Não mergulha na depressão, já que sua felicidade repousa em uma fundação sólida” (RICARD, 2007, p. 32).

Para Wallace & Shapiro (2006), o sofrimento mental é devido em grande parte aos desequilíbrios da mente. E que doenças como depressão e ansiedade são sintomas de uma mente que não está em equilíbrio (WALLACE & SHAPIRO, 2006)

Por outro lado, o bem estar emocional decorre de uma mente que está em equilíbrio (conativamente, atentamente, cognitivamente e emocionalmente) (WALLACE & SHAPIRO, 2006).

Algumas pessoas tem uma inclinação natural para serem felizes do que outras, afirma Ricard. “A felicidade duradoura como modo de ser é uma habilidade que se adquire”. Por isso, as pessoas que buscam por um bem estar terá que se esforçar no que se refere a treinar a sua mente. É um esforço constante, afim de desenvolver qualidades como paz interior, atenção plena e amor altruísta (RICARD, 2007, p. 17).

Assim como a felicidade genuína, o equilíbrio emocional faz parte desse exercício constante de manter a mente tranquila, equilibrada e em paz. Nesse sentido, escolher práticas que ajudem com esse exercício é fundamental. É o que veremos na próxima subseção, conhecendo como funciona o programa CEB e os equilíbrios que são trabalhados durante o programa.

5.4 O programa Cultivating Emocional Balance (CEB®)

Esta subseção visa apresentar o programa Cultivando o Equilíbrio Emocional (*Cultivating Emotional Balance* CEB®), seus aspectos conceituais e desenvolvimento, como também os seus pressupostos, formato e aplicação.

O CEB® foi desenvolvido por Paul Ekman e Alan Wallace, por volta do ano 2000, após participarem de uma conferência do Instituto *Mind and Life*, realizada em Dharamsala, Índia. Esse evento contou com a participação de vários pesquisadores, monges e o Dalai Lama, com o objetivo de dialogar sobre o tema “Emoções Destrutivas” (CEB BRASIL, 2020).

Deste encontro resultou um livro, no qual Daniel Goleman descreve todo o diálogo, e foi publicado por ele e o Dalai Lama, e o desenvolvimento do CEB®. Ekman e Wallace foram desafiados por Dalai Lama a criar um programa educacional que fosse

capaz de oferecer ferramentas práticas para uma gestão emocional mais eficaz (CEB BRASIL, 2020).

Após esse encontro, o primeiro programa CEB® foi oferecido no ano 2002 e desde 2010 o programa tem-se expandindo graças ao início da formação de facilitadores. Segundo informações do site do CEB® Brasil, o programa hoje está sendo ensinado em mais de 21 países, tendo sido adaptado para vários contextos, incluindo empresas, estabelecimentos prisionais, escolas, centros de Meditação, universidades, hospitais e outros (CEB BRASIL, 2020).

O programa CEB® foi estudado empiricamente através de um estudo científico rigoroso realizado por Ekman e Wallace com a colaboração de outros estudiosos, em 2011, pela Universidade de São Francisco, Califórnia.

Em um ensaio clínico randomizado e controlado, composto por uma amostra de 82 professoras escolares, na qual foi utilizado como instrumento de avaliação um autorrelato, sendo aplicado o primeiro no início do treinamento (pré-avaliação), outro imediatamente após o seu término (pós-avaliação) e depois de cinco meses de conclusão do treinamento foi aplicado novamente (acompanhamento) com finalidade de verificar se os resultados obtidos seriam duradouros (KEMENEY *et al.*, 2012).

Nesse estudo ficou evidenciado que a integração de práticas seculares de meditação juntamente com informações e técnicas derivadas de estudos científicos da emoção, aplicados de forma conjunta pelo o programa CEB® proporcionou inúmeros benefícios ao bem estar mental dos seus participantes e que tais benefícios comportamentais e fisiológicos podem ser duradouros. (KEMENEY *et al.*, 2012).

Os resultados desse estudo além de revelar uma redução significativa dos graus de depressão, ansiedade e hostilidade sentidos ao longo de cinco semanas, obteve outros resultados adicionais os quais evidenciaram uma melhora nas relações interpessoais, não só no ambiente de trabalho como na vida pessoal (CEB BRASIL, 2020).



Imagem x: Resultados do estudo científico. Fonte: site CEB Brasil.

A base teórica do programa reside no pressuposto de que o equilíbrio emocional está relacionado a três outros equilíbrios mentais (conativo, atencional e cognitivo), de acordo com Bertolino (2017). Wallace & Shapiro (2006) chama esse modelo quádruplo de “modelo inovador” de como cultivar o equilíbrio emocional. Tal modelo é baseado nas tradições contemplativas advindas do budismo tradicional, bem como em pesquisas científicas psicológicas ocidentais relevantes (WALLACE & SHAPIRO, 2012).

É importante destacar que, as referências feitas neste trabalho de pesquisa às práticas budistas, não se tratam de referência de cunho religioso, mas sim, da tradição budista de preocupar-se em cultivar os estados excepcionais de bem estar da mente, bem como identificar e tratar problemas mentais, tentando neutralizar o sofrimento emocional (SMITH, 1991). Assim, sendo relevante para a teoria e prática filosófica e psicológica devido a sua exploração dos estados da mente e seus métodos de cultivar o bem estar (WALLACE & SHAPIRO, 2012).

De acordo com o pressuposto teórico do CEB®, como foi visto anteriormente, o equilíbrio emocional está relacionado a três outros equilíbrios: conativo, atencional e cognitivo (BERTOLINO, 2017). E que tais equilíbrios são alcançados pelo treinamento da mente, resultando em uma felicidade muito mais duradoura e benéfica para o próprio indivíduo como para todos aqueles a sua volta (GRAZZIANO, 2014).

Os equilíbrios são apresentados de forma linear e estão interconectados, e representam um processo de evolução em direção ao bem estar (WALLACE & SHAPIRO, 2006). A seguir descrevemos cada um deles.

Equilíbrio Conativo

Conação é um termo que se refere a intenção, vontade ou objetivo de realizar ou alcançar algo (WALLACE & SHAPIRO, 2012). Segundo os autores, quando existe o desejo mas não a intenção de ação, geralmente não há força suficiente para concretizar o desejo.

Os autores afirmam que, o equilíbrio conativo é de importante relevância sob os demais equilíbrios. Pois, quando alguém não manifesta intenções, desejos e aspirações orientado para a felicidade própria ou dos outros, não haverá quase nenhum incentivo para tentar equilibrar as suas faculdades atencionais, cognitivas e afetivas (WALLACE & SHAPIRO, 2012).

Dessa forma, o equilíbrio conativo torna-se importante ponto de partida para desenvolver os outros equilíbrios. Cultivando a intenção e motivação corretas, pode-se alcançar o bem estar mental (GRAZZIANO, 2014).

Wallace & Shapiro (2012) afirmam que o equilíbrio conativo precede os outros equilíbrios porque nesse processo de cultivar o bem estar, é importante que antes as pessoas estabeleçam intenções, objetivos e prioridades, definindo assim, o curso para o cultivo dos outros três equilíbrios.

Por outro lado, quando há um desequilíbrio conativo, isto é, quando não há desejos e nem intenções, o indivíduo apresenta uma apatia e perda de motivação pela felicidade, é o que acontece com pessoas em depressão, por exemplo (Wallace & Shapiro, 2006).

Ao desenvolver esse equilíbrio, espera-se que as intenções e os desejos de cultivar qualidades que levem ao bem estar, que conduzem à felicidade genuína, sejam fortalecidos (FRADE, 2018).

Equilíbrio atencional

Segundo Wallace (2007) a atenção é um fator muito importante na realização de qualquer tarefa, como andar, estudar, escutar, dormir, trabalhar, por exemplo. Consiste em desenvolver uma habilidade de sustentar um fluxo voluntário de atenção com estabilidade e clareza (GRAZZIANO, 2014).

Bertolino (2017) acrescenta que a atenção é uma característica crucial da saúde mental e do desenvolvimento ideal de qualquer tipo de atividade e que a capacidade de regulação está diretamente relacionada à capacidade de cultivar o bem estar.

Goleman (2013) afirma que a ciência da atenção floresceu muito recentemente, e passou a ser muito mais do que apenas um estado de vigiância. Consiste em uma importante ferramenta que se adapta a inúmeras operações mentais como compreensão, memória, aprendizagem, percepção do que sentimos, leitura das emoções e interações harmoniosas (GOLEMAN, 2013, p.28).

Já o desequilíbrio nessa capacidade de regulação é caracterizado pelo deficit de atenção, quando o indivíduo perde a clareza, vivacidade e desinteresse pelas coisas. Da mesma forma, quando há uma hiperatividade da atenção, e a mente fica excessivamente estimulada, portanto agitada e compulsiva; e quando o foco é direcionado a eventos aflitivos, caracteriza uma disfunção desse equilíbrio; comprometendo o equilíbrio atencional (BERTOLINO, 2017).

Para Wallace & Shapiro (2006), o caminho para tentar corrigir esses desequilíbrios é por meio do cultivo da atenção plena, contínua e voluntária, sem esquecimento ou distração e por meio da meta-atenção, que é a capacidade de monitorar o estado da mente, afim de perceber se a atenção sucumbiu à excitação (hiperatividade) ou à frouxidão (déficit).

Equilíbrio cognitivo

No contexto de bem estar emocional, o equilíbrio cognitivo tem ligação com a capacidade de percepção da realidade, e de engajar-se mentalmente com a experiência sem distorcê-la. Ter clareza e ser capaz de ver os fenômenos da realidade como eles são (BERTOLINO, 2007).

Bertolino (2007) faz uma conexão entre o equilíbrio atencional e o cognitivo ao defini-lo:

“equilibrar a atenção é perceber com clareza os fenômenos que serão observados. O próximo passo, então, é distinguir esses fenômenos e ser capaz de vê-los como são, ao invés de projetar uma série de histórias, crenças, memórias e ‘pré-conceitos’ a esses fatos” (BERTOLINO, 2017, p.37).

De acordo com Grazziano (2014), estar calmo e presente no momento em que as experiências acontecem, facilitando assim a sua compreensão sem distorções, é estar com sua inteligência cognitiva em total equilíbrio.

O desequilíbrio cognitivo pode ser caracterizado através do déficit cognitivo, ou seja, quando o indivíduo por vezes encontra-se fantasiando ou “ausentes”; ou quando há uma hiperatividade cognitiva, isto é, não há percepção da diferença entre a realidade e as fantasias que são criadas em sua mente; e quando há disfunção cognitiva, as interpretações dos fenômenos são equivocadas (WALLACE & SHAPIRO, 2006).

Geralmente as pessoas que apresentam algum dos tipos de desequilíbrios em graus mais severos, estão fora de contato com a realidade e são comumente diagnosticados com algum tipo de psicose. Porém, as pessoas saudáveis, são propensas a qualquer dos desequilíbrios cognitivos também, segundo Wallace & Shapiro (2006). Os autores concluem afirmando que essas pessoas normalmente confundem as emoções, atitudes e intenções de outras pessoas. E que uma das principais intervenções é a prática da atenção plena, ou seja, atentar apenas para tudo que surge no momento (WALLACE & SHAPIRO, 2006).

Equilíbrio emocional

De acordo com Ekman (2003), a emoção é um tipo particular de avaliação automática, influenciada pelo passado evolutivo que envia uma mensagem de que algo importante por ocorrer e impactar no bem estar do indivíduo.

O equilíbrio emocional é ter consciência das emoções em si e nos outros, como também dos gatilhos e comportamentos no momento em que surgem. A partir desta consciência, é possível fazer boas escolhas durante os eventos emocionais (FRADE, 2018). É, portanto, uma forma de desenvolver a habilidade de regulação emocional (WALLACE & SHAPIRO, 2006).

A fim de criar a capacidade de escolha frente às emoções, faz-se necessário que o indivíduo aprenda a identificar as suas emoções, e essa é uma das perspectivas do programa CEB (BERTOLINO, 2017).

Para Wallace & Shapiro (2006), o equilíbrio emocional é o resultado natural e linear do equilíbrios das outras inteligências, conativa, atencional e cognitiva.

Quando há desequilíbrio nessa inteligência, os principais sintomas são: frieza e indiferença em relação as outras pessoas (déficit emocional); euforia e depressão excessivas, esperança e medo, adulação e desprezo, e paixão e aversão, caracterizando hiperatividade emocional; e por fim, quando as pessoas dão respostas emocionais inadequadas às circunstâncias, como por exemplo sentir prazer com o sofrimento dos outros, caracterizando uma disfunção emocional (WALLACE & SHAPIRO, 2006).

Da perspectiva de práticas contemplativas, a principal intervenção nesse desequilíbrio é o cultivo das seguintes qualidades: bondade amorosa; compaixão; alegria empática, e equanimidade, que significa ter um senso imparcial de cuidar do bem estar dos outros independente dos gostos e aversões do egocêntrica (WALLACE & SHAPIRO, 2006).

Figura 3: Quatro equilíbrios - conativo, atencional, cognitivo e emocional.



Fonte: *Intelligences* - Brasil 2020.

Embora os equilíbrios sejam apresentados de forma linear, os autores Wallace & Shapiro, esclarecem que essa linearidade não são restritas entre si. Cada um tem suas próprias qualidades distintas, enquanto é simultaneamente parte de um todo.

Destacando que é importante observar que o equilíbrio obtido em uma área irá afetar as outras três. A exemplo dessa afirmação, uma pessoa que melhora seu equilíbrio emocional, provavelmente terá uma maior sabedoria em relação à escolha de metas (conativo), maior capacidade de manter a atenção (atencional) e atenção plena ao fatos quando eles surgem (cognitivo) estabelecendo uma conexão entre si desses equilíbrios (WALLACE & SHAPIRO, 2006).

6. ESTRATÉGIA METODOLÓGICA

Nesta seção será apresentada a construção do *corpus* da pesquisa, local onde foi realizada, quais foram os procedimentos utilizados para coleta dos dados e como os dados foram tratados.

A estratégia metodológica utilizada quanto ao tipo de abordagem foi a pesquisa *quantitativa*, a fim de quantificar os fenômenos que seriam analisados nesta pesquisa. Para isso, foi utilizado o procedimento de coleta de dados de pesquisa com *survey*. Este tipo de procedimento visa buscar informações diretamente de um grupo de interesse, nesse caso os participantes da capacitação CEB®.

Para este tipo de procedimento de coleta de dados o instrumento utilizado foi um questionário estruturado, contendo inicialmente 65 perguntas relacionadas com as inteligências abordadas no CEB® (conativa, atencional, cognitiva e emocional). E o conjunto de opções de respostas foram do tipo escala *likert*, onde as respostas são previamente preenchidas e com pontuação que vai de 1 a 5. Na subseção 6.2 está descrito como foi aplicado o procedimento de coleta através do instrumento utilizado anteriormente mencionado.

6.1 Objeto de estudo e construção do *corpus* da pesquisa

A Pró-reitoria de Gestão de Pessoas (PROGEPE) da UFRPE, por meio dos seus canais de divulgação, ofertou 25 vagas para os servidores ativos da instituição que quisessem participar do Programa CEB®, com objetivo de disponibilizar aos seus servidores a oportunidade de aprender práticas que pudessem ajudar no desenvolvimento do equilíbrio emocional. A capacitação aconteceu nas dependências da própria instituição no período de novembro a dezembro de 2019, num total de 08 encontros de 4 horas cada.

Dessa forma, o objeto do estudo empírico desta pesquisa foi o grupo inicialmente composto por 24 servidores inscritos na capacitação do Programa CEB®. Porém, na primeira coleta de dados, estavam presentes apenas 18 servidores inscritos, os quais foram convidados a participar voluntariamente desta pesquisa. O questionário foi aplicado aos 18 participantes presentes no primeiro dia do curso antes de iniciar de fato a capacitação.

Na segunda coleta ocorreu outra redução porque, dos dezoito servidores inscritos, sete não concluíram a capacitação e, portanto, não foram considerados aptos para participar dessa segunda etapa da pesquisa. Dessa forma, o *corpus* da pesquisa foi composto por onze servidores que se inscreveram na capacitação e que concluíram o CEB®. O *corpus* é formado por dois homens e nove mulheres, na sua maioria composta por técnicos administrativos e apenas um professor universitário.

Com o intuito de assegurar a identificação dos participantes, cada um deles teve o seu questionário codificado com uma numeração que foi do 1 ao 18 e a letra “P” (participante) antecedendo cada número na primeira coleta, permanecendo o mesmo código para o segundo questionário. Esses cuidados foram de grande relevância uma vez que o orientador desta dissertação também foi o professor que ministrou o curso de capacitação CEB®.

Tabela 2 - Resumo da composição do corpus ao final da capacitação

Participante	Situação
P1	Inapto
P2	Inapto
P3	Inapto
P4	APTO
P5	APTO
P6	Inapto
P7	APTO
P8	APTO
P9	APTO
P10	Inapto
P11	APTO
P12	APTO
P13	APTO
P14	Inapto
P15	APTO
P16	APTO
P17	Inapto
P18	APTO

Fonte: elaborada pelos próprios pesquisadores

6.2 Procedimentos de coleta e de tratamento dos dados

A aplicação do questionário aconteceu em em dois momentos distintos, a primeira aplicação aconteceu no primeiro dia do curso antes da sua iniciação. Foi solicitado que o professor ministrante da capacitação deixasse o local por alguns instantes enquanto os participantes respondiam ao questionário. Para essa primeira etapa foi obtido 18 questionários respondidos pelos participantes do curso.

O segundo momento se deu um mês após o término do CEB®. Dos 18 participantes apenas 11 foram considerados aptos por terem concluído o curso, e portanto, puderam participar da segunda etapa da pesquisa. Esse tempo entre uma aplicação ter sido de pelo menos um mês foi intencional, com o objetivo de o participante ter tempo para aplicar as práticas aprendidas na capacitação em seu dia-a-dia, como também para perceber se houve algumas mudanças em seu bem estar. Para esse segundo momento a pesquisadora entrou em contato com cada participante, agendando um encontro em seu local de trabalho (UFRPE) para a reaplicação do questionário.

O instrumento de coleta de dados utilizado na pesquisa foi composto por um questionário estruturado, elaborado pelo orientador dessa pesquisa, e que continha respostas fechadas o qual foi aplicado antes e depois do curso CEB®. Esse questionário inicialmente possuía 65 questões correspondentes aos quatro equilíbrios abordados durante o CEB® (conativo, atencional, cognitivo e emocional). As opções de respostas foram montadas numa escala de cinco pontos (1-5) do tipo *likert*, onde o 1 é o nível mais baixo e o 5 mais alto, conforme descrito na tabela abaixo.

Tabela 2: Opções de respostas do questionário e suas respectivas pontuações.

Opções de respostas	Sempre	Geralmente	Às vezes	Raramente	Nunca
Pontuação	5	4	3	2	1

Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

A amostra que foi analisada é do tipo pareada dependente, ou seja, quando os elementos das amostras provém dos mesmos indivíduos, e são analisadas mais de uma vez com intuito de verificar se houve diferença entre as informações obtidas antes e depois.

Dessa forma, foi utilizado para tratamento dos dados o Teste *t* pareado. É um tipo de teste estatístico que se utiliza para analisar amostras pareadas dependentes, como foi o caso da amostra de dados desta pesquisa. O objetivo desse teste é comparar duas amostras pareadas e testar a hipótese de que a média antes e depois de algum determinado tratamento ou intervenção sofreu alguma alteração significativa.

Para que os resultados sejam considerados válidos é necessário que tenha um nível de significância relevante, nesse caso é o teste unilateral - quando os resultados são crescentes - ao nível de significância que tenha um valor estatístico menor que 0,05 (valor-p <0,05).

Nesse caso, foi utilizado o software SPSS para a realização das análises estatísticas dos dados. Esse programa é um tipo de software de análise estatístico de dados potente, uma plataforma considerada de fácil utilização e que faz previsões rápidas e confiáveis.

Em relação a validação do questionário, foram analisadas todas as perguntas, que inicialmente eram 65 questões, a fim de identificar quais eram significativas, ou que não estavam claras, ou ainda se haviam questões similares, e que pudessem ser consideradas dúbias interferindo assim na resposta dos participantes. O objetivo de tratar as respostas foi de que todas ficassem uniformes e coerentes

Após essa análise, foram validadas 28 questões. Deste quantitativo, ao aplicar o teste de significância levando em consideração estatisticamente o valor-p de (<0,05), chegamos ao total de 14 questões válidas que apresentaram resultados com um bom nível de significância.

No Apêndice B e C, que estão localizados nas páginas (pp. 63-64) encontram-se as listas com as perguntas após validação e teste de significância, quanto as perguntas e seus equilíbrios correspondentes, respectivamente.

Foram ainda identificadas quatro questões que foram consideradas reversas, isto é, quando as respostas deveriam ser do nível mais alto ao invés do mais baixo e vice-

versa. A exemplo disso vemos a questão 45: *“Eu sou uma pessoa tensa”*, uma boa resposta seria quanto menor o nível, melhor. Se o respondente colocasse, por exemplo, “sempre”, pontuação “5” (nível alto), essa resposta deveria equivaler a “1” e não ao “5”, correspondendo assim ao nível mais baixo. Durante o processo de análise as questões reversas tiveram seus resultados revertidos para que pudessem ficar coerentes com as perguntas.

Com base nos resultados válidos e significativos obtidos, foram realizadas as análises desses resultados fazendo correlação com as inteligências abordados durante o CEB®, como também analisado o desempenho de cada participante após o curso. Os detalhes dessas análises dos resultados podem ser observados na próxima seção.

7. ANÁLISE DOS RESULTADOS

A aplicação da estratégia metodológica utilizada nesse trabalho, descrita anteriormente, produziu os dados cuja análise será discutida nesta seção. O índice geral dos resultados de cada equilíbrio, como ao equilíbrio emocional global, foram analisados de forma comparativa do antes e depois do programa. Também foi analisado os resultados individuais dos participantes em relação a cada equilíbrio trabalhado, fazendo uma comparação do desempenho de cada um antes e depois, relacionando com os efeitos que cada equilíbrio pode causar. Para tanto, esta seção foi dividida em duas partes apresentadas em subseções: a primeira, constitui a análise dos resultados referentes aos quatro equilíbrios (subseção 7.1); e em seguida a análise dos resultados de cada participante em relação aos equilíbrios (subseção 7.2).

7.1 Análise dos resultados por equilíbrio

O quadro a seguir apresenta os resultados das respostas dos onze participantes do programa CEB® ao questionário aplicado, os quais estão agrupados por equilíbrio. Observa-se que todos os equilíbrios obtiveram um aumento, com destaque para o equilíbrio conativo que apresentou um aumento significativo em relação aos demais, com 30,8%. Esse aumento deve-se principalmente ao desenvolvimento dos outros equilíbrios três que estão interligados entre si. Os participantes obtiveram no geral um resultado positivo apresentando um aumento de 23,9% no seu equilíbrio emocional global.

Tabela 4 - Resultado geral por equilíbrio (Diferença entre o antes e depois)

Resultado	Etp1	Etp2	Dif	Dif%
Int Conativa	2,95	3,86	0,91	30,8%
Int Atencional	2,58	3,36	0,79	30,6%
Int Cognitiva	3,73	4,12	0,39	10,6%
Int Emocional	2,82	3,61	0,80	28,2%
Global	3,02	3,74	0,72	23,9%

Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

Ao analisar os dados obtidos referente as respostas dadas pelos participantes a cada equilíbrio na primeira etapa (Etp1), conforme tabela acima, o equilíbrio atencional apresentou o menor resultado em comparação com os demais equilíbrios com média de 2,58. E outro equilíbrio que também apresentou uma média menor que os demais equilíbrios foi o emocional com 2,82 de média.

Esses dois resultados apresentados no parágrafo anterior têm uma importante correlação, pois a diminuição de um impacta no desenvolvimento do outro. O equilíbrio atencional é considerado importante e crucial para o desempenho de qualquer atividade (WALLACE & SHAPIRO, 2006). E portanto, uma habilidade necessária para alcançar os outros dois equilíbrios finais, o cognitivo e o emocional. A baixa média do equilíbrio atencional impacta no resultado do equilíbrio emocional, justificando assim sua baixa pontuação nessa etapa.

Dessa forma é possível afirmar que os participantes ao iniciarem o programa CEB® encontravam-se com o equilíbrio atencional baixo, ou seja, estavam com a sua capacidade de estar atento aos eventos na medida em que surgem comprometida. O que também compromete a atenção plena ao estado da mente, isto é, quando o indivíduo consegue reconhecer as emoções sentidas e gerenciá-las de forma mais adequada (WALLACE & SHAPIRO, 2006).

Já na segunda etapa (Etp2) dos resultados, que são referentes aos dados coletados após o término do programa CEB®, o aumento do equilíbrio conativo teve um percentual bastante significativo, 30,8%. Esse aumento contribui para o aumento do desenvolvimento simultâneo dos demais equilíbrios.

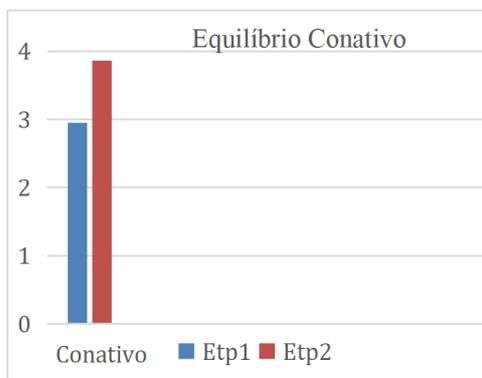
Esse aumento significativo do equilíbrio conativo, segundo Wallace (2006), possivelmente resulta em uma maior sabedoria nas escolhas das metas e objetivos (conativo), e por consequência em uma maior capacidade de manter a atenção ao que se está fazendo (atencional) e atenção plena aos eventos no momento em que eles surgem sem distorcer a realidade (cognitivo), impactando no aumento também do equilíbrio emocional. E esta afirmação pode ser observada através dos resultados na segunda etapa, após o programa.

Percebe-se, portanto, com base no conteúdo do referencial teórico abordado na seção 5 deste trabalho, e a partir dos resultados obtidos, que as pessoas conseguem um desenvolvimento significativo do seu equilíbrio emocional global através de práticas

constantes de atenção plena e de autoconhecimento. E isto conduz a um bem estar mental. E o bem estar decorre de uma mente equilibrada de quatro maneiras: conativamente, atencionalmente, cognitivamente e emocionalmente (WALLACE & SHAPIRO, 2006).

A seguir, será descrito o resultado de cada equilíbrio, como também a relação desse resultado com o possível efeito na condição de bem estar geral do participante.

Gráfico 1 - Médias do Equilíbrio Conativo referentes as Etapas 1 e 2



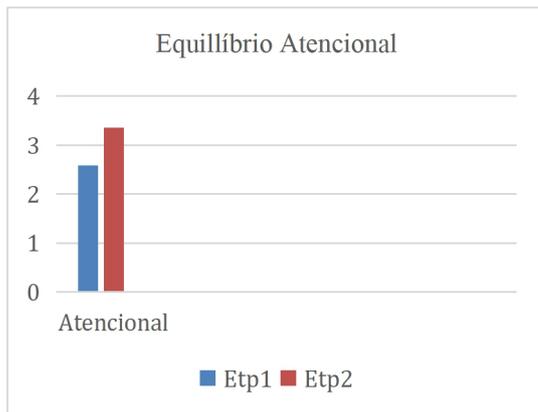
Fonte: elaborada pelos próprios pesquisadores.

Os resultados do gráfico acima são referentes as médias obtidas através das respostas dos participantes às perguntas do questionário aplicado antes e depois do programa CEB®. Tais respostas foram dadas às questões referentes ao equilíbrio conativo. Na primeira etapa (Etp1) foram coletados os dados antes de iniciar o curso, portanto, a média geral (2,95) obtida aponta para uma condição geral dos participantes naquele momento, do ponto de vista do equilíbrio conativo.

De acordo com Bertolino (2017), o equilíbrio conativo tem relação com as aspirações e intenções do indivíduo e que levam ao bem estar próprio e dos outros (BERTOLINO, 2017). E para Wallace & Shapiro (2006), é por esta razão que este equilíbrio apresenta uma importância central para todos os outros equilíbrios. Pois, se não há desejos ou aspirações orientado para a felicidade própria ou dos outros, então haverá pouco ou nenhum interesse em equilibrar as suas faculdades atencionais, cognitivas e emocionais (WALLACE & SHAPIRO, 2006).

Desse modo, a partir do resultado obtido na segunda etapa (Etp2), com média de 3,86, os participantes tiveram um aumento positivo de 30,8% no desenvolvimento do equilíbrio conativo em relação a primeira etapa, isso significa dizer que, é possível que a motivação para elevar o bem estar tenha tido uma grande melhora.

Gráfico 2 - Médias do Equilíbrio Atencional referentes as Etapas 1 e 2



Fonte: elaborada pelos próprios pesquisadores.

O equilíbrio atencional apresentou na Etp1 a menor média dentre os demais equilíbrios (ver tabela 4I) com média de 2,58. Portanto, pode-se supor que os participantes apresentavam uma baixa na sua habilidade de estar prestar atenção tanto no que se está fazendo quanto ao surgimento dos diversos tipos de eventos, no período anterior ao início do programa.

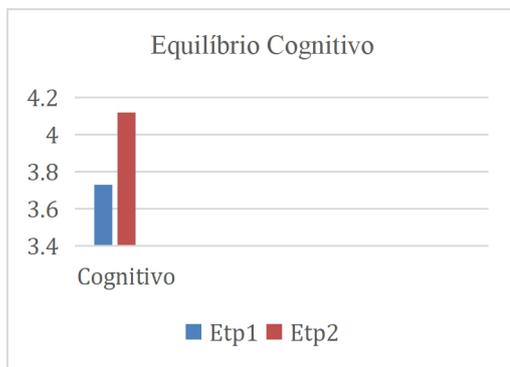
Este equilíbrio é considerado fundamental na realização de qualquer tarefa, afirma Wallace. Atividades como estudar, escutar, dormir, trabalhar ou jogar, diminuiriam se a habilidade atencional estivesse comprometida (WALLACE, 2007). Este equilíbrio possui um papel central no controle da atenção e do cognitivo, orientando o pensamento, comportamento e influenciando na tomada de decisão (COHEN & BLUM, 2002).

Desse modo, uma diminuição nesse equilíbrio indica uma inabilidade de manter a atenção, dificultando examinar os processos cognitivos e emocionais das pessoas a cada momento em que acontece (WALLACE & SHAPIRO, 2006). No entanto, quando há um bom desenvolvimento dessa faculdade, o indivíduo passa a ter uma mente mais

eficaz no momento tanto de realizar alguma tarefa, quanto de monitorar o estado da mente, ficando mais atento às emoções sentidas, afirmam ainda os autores.

Os dados da segunda etapa, pós programa, demonstram que houve um aumento bastante significativo desse equilíbrio em 30,6% em relação a Etp1. Indicando que provavelmente os participantes passaram a ter mais atenção na execução das suas tarefas, como também mais atenção às suas emoções.

Gráfico 3 - Médias do Equilíbrio Cognitivo referentes as Etapas 1 e 2



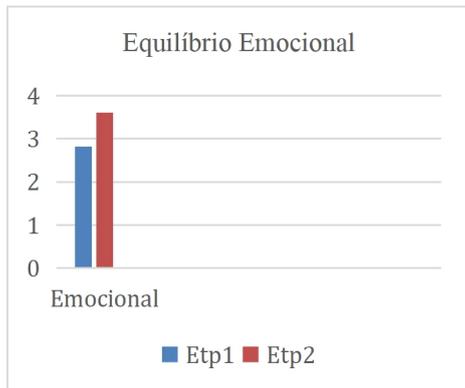
Fonte: elaborada pelos próprios pesquisadores.

Quanto ao equilíbrio cognitivo, este apresentou na primeira etapa uma média de 3,73 resultando na média maior entre os demais equilíbrios, de acordo com o quadro de resultados. Enquanto que na segunda etapa apresentou mesmo com um aumento na sua média, um menor resultado geral com índice 10,6% de aumento em relação aos outros equilíbrios: conativo (30,8%), atencional (30,6%) e o emocional (28,2%).

Este equilíbrio está ligado com a habilidade de se manter calmo e presente ao evento no momento em que surge, sem distorções ou suposições da realidade. Sendo eficazmente alcançado mais rapidamente quando há um cultivo prévio dos equilíbrios que o antecede - conativo e atencional (WALLACE & SHAPIRO, 2006)

Portanto, o aumento obtido nesse equilíbrio em relação ao primeiro resultado, aponta para uma possível melhora na clareza e percepção da realidade. Contribuindo para um melhor entendimento sem confundir as emoções, atitudes e comportamentos de outras pessoas (WALLACE & SHAPIRO, 2006).

Gráfico 4 - Médias do Equilíbrio Emocional referentes as Etapas 1 e 2



Fonte: elaborada pelos próprios pesquisadores.

O percentual no equilíbrio emocional também apresentou um aumento significativo obtendo 28,2% no resultado global, sendo o terceiro melhor índice dentre os outros equilíbrios.

O equilíbrio emocional é o resultado natural dos equilíbrios conativo, atencional e cognitivo, e constitui um desenvolvimento de habilidades de regulação emocional (WALLACE & SHAPIRO, 2006). Ainda de acordo com esses autores, o bem estar mental está ligado a um estilo de vida saudável, equilíbrio emocional e uma compreensão sólida da realidade.

Dessa forma, com o resultado positivo do equilíbrio emocional no quadro geral, pode-se inferir que as pessoas que conseguiram ter aumento em todos os equilíbrios, tiveram um aumento significativo em seu bem estar mental.

Na próxima seção será apresentado os resultados por participante em relação a cada um dos equilíbrios trabalhados durante a capacitação CEB®, fazendo uma comparação do “antes e depois” do curso. Como também a análise do desempenho que cada um e os comparando entre si, e os possíveis efeitos no seu bem estar emocional.

7.2 Análise por participante

Nesta seção será apresentado os resultados dos participantes após terem concluído o curso CEB®. Todas as perguntas respondidas pelos participantes são equivalentes a uma pontuação que seguiu uma escala de 1 a 5 pontos, conforme descrito na seção de metodologia deste trabalho.

O Após o tratamento dos dados chegou-se a uma média aritmética para cada equilíbrio trabalhado durante o CEB® e uma média geral que equivale ao equilíbrio emocional global.

Na tabela 4 está descrito os resultados obtidos em relação ao desempenho de cada participante. E no geral todos apresentaram um aumento no desenvolvimento do equilíbrio emocional, até mesmo aqueles participantes que não apresentaram bom desempenho em todas as inteligências, também obtiveram um ganho positivo em seu equilíbrio emocional global e consequentemente uma possível melhoria na qualidade do seu bem estar emocional.

Tabela 4 - Resultados dos participantes por equilíbrio

Partic/Intelig	Conativa			Atencional			Cognitivo			Emocional			Geral		
	Etp1	Etp2	%	Etp1	Etp2	%	Etp1	Etp2	%	Etp1	Etp2	%	Etp1	Etp2	%
P4	3,50	5,00	42,9%	2,30	4,00	71,4%	5,00	5,00	0,0%	3,22	4,00	24,1%	3,51	4,50	28,1%
P5	4,00	4,00	0,00%	3,00	3,33	11,1%	3,67	3,67	0,0%	3,13	3,29	5,1%	3,45	3,57	3,6%
P7	3,00	4,00	33,3%	2,33	3,00	28,6%	5,00	5,00	0,0%	2,71	3,25	19,7%	3,26	3,81	16,9%
P8	3,00	4,00	33,3%	2,33	2,33	0,0%	4,00	4,33	8,3%	2,50	2,88	15%	2,96	3,39	14,4%
P9	3,00	4,00	33,3%	2,00	4,00	100%	2,67	4,00	50%	2,25	4,29	90,5%	2,48	4,07	64,2%
P11	2,50	3,50	40%	2,67	3,00	12,5%	3,67	4,67	27,3%	2,75	3,00	9,1%	2,90	3,54	22,3%
P12	1,50	4,50	200%	3,00	4,67	55,6%	4,67	5,00	7,1%	3,38	4,88	44,4%	3,14	4,76	51,8%
P13	2,50	3,50	40%	3,00	3,33	11,1%	3,33	3,33	0,0%	2,75	3,50	27,3%	2,90	3,42	18%
P15	3,00	3,50	16,7%	2,00	3,00	50%	3,67	4,00	9,1%	2,13	3,50	64,7%	2,73	3,50	29,7%
P16	3,50	3,00	-14,3%	2,67	3,33	25%	2,00	2,67	33,3%	3,25	3,88	19,2%	2,85	3,22	12,8%
P18	3,00	3,50	16,7%	3,00	3,00	0,0%	3,33	3,67	10%	2,63	3,38	28,6%	2,99	3,39	13,2%

Elevação em todos os equilíbrios	36,4%
Elevação em alguns equilíbrios	54,5%
Elevação em alguns equilíbrios mas com diminuição em outro	9,1%

Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores.

Na tabela (4) acima, pode-se observar que se formaram três grupos distintos:

O primeiro grupo onde todos os participantes obtiveram elevação no desempenho de todos equilíbrios trabalhados durante o CEB®;

O segundo grupo onde os participantes tiveram elevação em praticamente todos os equilíbrios, mantendo-se na mesma média inicial em algum outro;

E o terceiro, formado apenas por um participante, obteve elevação em alguns equilíbrios, porém, apresentou uma diminuição em um equilíbrio.

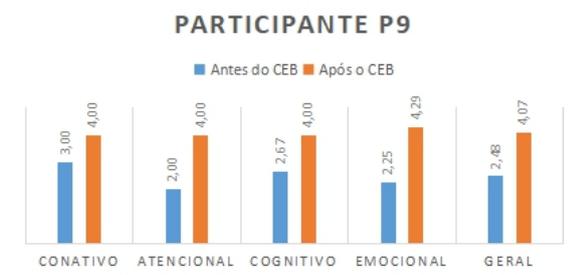
Vale direcionar a tenção para os resultados dos participantes P4 e P7, eles estão no grupo de que apresentou mesma média inicial em algum equilíbrio. Porém, a escala de pontuação que foi utilizada na metodologia variava de 1 ao 5, sendo o 5 o nível mais alto e pontuação máxima. Tanto os participantes P4 quanto o P7 tiveram a sua média inicial com pontuação máxima (5), e após o CEB® essa média foi mantida, ou seja, mesmo que tenha havido uma melhora nesse equilíbrio, não havia como aparecer nos resultados, visto que já haviam alcançado a pontuação máxima. Isso pode significar que é possível que eles tenham tido uma melhora nesse equilíbrio, embora não apareça nos resultados.

GRUPO 1 - Elevação em todos os equilíbrios

Este grupo é composto por quatro participantes (P9, P11, P12 e P15), equivalendo a 34,4% em relação ao todo, e em que todos eles apresentaram elevação no desenvolvimento de todos os equilíbrios (conativo, atencional, cognitivo e emocional).

Abaixo segue os gráficos com as médias obtidas através da pontuação relativa as respostas dadas por cada participante aos questionários aplicados. A sequência dos resultados vão do maior ao menor desempenho dos que pertencem a esse grupo, dando destaque para o equilíbrio que obteve maior nível de elevação.

Gráfico 5 - Resultado dos quatro equilíbrios antes e depois do CEB (Participante P9)



Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores.

Participante P9 apresentou melhor resultado tanto dentro o grupo 1 quanto no resultado geral em relação aos demais participantes, alcançando 64,2% de elevação em seu equilíbrio emocional global. Como também apresentou um desempenho significativo no desenvolvimentos de todos equilíbrios.

Dos quatro equilíbrios, o atencional foi o que apresentou melhor desenvolvimento, melhorando assim a sua atenção ao realizar tarefas e aos eventos emocionais. Este desenvolvimento atencional naturalmente eleva tanto o equilíbrio cognitivo quanto o emocional, visto que o individuo passa a ter mais atenção as sua próprias emoções e as das outras pessoas também, sem distorções da realidade e nem interpretações equivocadas em relação aos comportamentos dos outros.

As práticas meditativas utilizadas no programa CEB® favoreceram a melhoria do equilíbrio atencional, pois nessa prática é trabalhado a habilidade de manter o foco de atenção em algum objeto (como a respiração). Portanto, se o participante P9 obteve um aumento significativo nesse equilíbrio, isso significa que ele continuou praticando meditação após o término do curso.

Gráfico 6 - Resultado dos quatro equilíbrios antes e depois do CEB (Participante P12)



Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

O segundo participante a obter melhor resultado geral foi o P12, com 51,8%. Este participante apresentou uma melhora bastante significativa no equilíbrio conativo, que inicialmente estava bem baixo, como pode ser observado no gráfico acima. Isso significa dizer que, é possível que este participante estivesse sem motivação, sem metas definidas e que após trabalhar essas questões tenha melhorado nesse quesito. Por consequência os demais equilíbrios apresentaram também uma elevação no desenvolvimento.

Essa melhoria se deve as práticas de concentração, autoconhecimento e desenvolvimento na habilidade de conseguir definir prioridades e metas que impulsionem o indivíduo a viver com mais entusiasmo pela vida. Práticas estas trabalhadas durante o programa CEB®.

Gráfico 7 - Resultado dos quatro equilíbrios antes e depois do CEB (Participante P15)

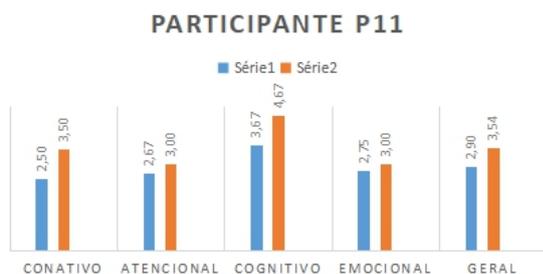


Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

Já o participante P15 apresentou um destaque no desenvolvimento do equilíbrio emocional, com uma elevação de 64,7. Como também no equilíbrio atencional. Como já foi visto anteriormente, esses dois equilíbrios estão interligados de forma mais relevante em relação aos demais. Pois, a atenção plena contribui para que se possa estar mais atento às emoções sentidas e assim, percebê-las e tentar gerenciá-las da melhor forma possível.

Ao trabalhar com a prática meditativa durante o programa, o participante obteve um maior desenvolvimento em seu equilíbrio emocional, mantendo a atenção voltada as suas emoções, como também a realidade da vida da forma como se apresenta, sem distorções.

Gráfico 8 - Resultado dos quatro equilíbrios antes e depois do CEB (Participante P11)



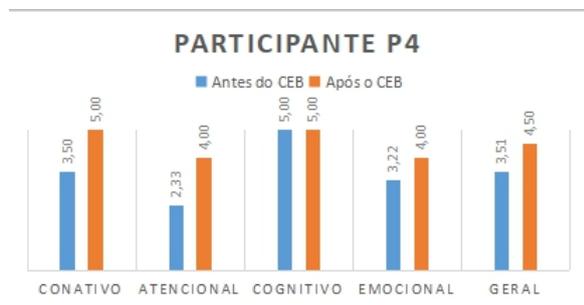
Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

Este participante apresentou uma melhora semelhante ao P12, com uma elevação significativa no equilíbrio conativo. É possível afirmar que essa melhora tenha refletido na hora de fazer as melhores escolhas ou definir metas e objetivos, configurando um primeiro passo para o desenvolvimento dos demais equilíbrios. Ele apresentou também uma grande melhora no equilíbrio cognitivo, o que possivelmente influenciou em sua capacidade de enxergar a realidade como ela se apresenta, sem distorções.

GRUPO 2 - Elevação em alguns equilíbrios

Este segundo grupo é composto por seis participantes (P4, P5, P7, P8, P13 e P18), equivalendo a 54,5% em relação ao todo, e em que todos eles apresentaram elevação parcial no desenvolvimento dos equilíbrios (conativo, atencional, cognitivo e emocional), mantendo-se com a mesma média inicial em algum desses equilíbrios.

Gráfico 9 - Resultado dos quatro equilíbrios antes e depois do CEB (Participante P4)



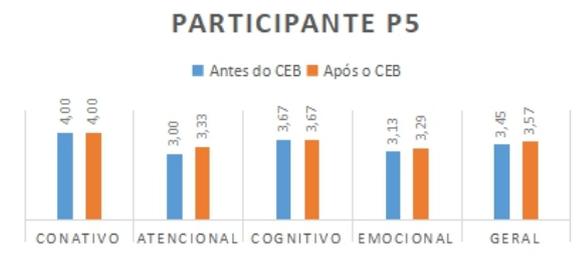
Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

Este participante teve uma particularidade interessante, ele alcançou elevação em três dos quatro equilíbrios trabalhados, mantendo-se com a mesma média inicial do equilíbrio cognitivo (5). Porém, não há como saber nesse momento se houve ou não um avanço em relação ao desenvolvimento desse equilíbrio, visto que a pontuação máxima da escala utilizada foi 5. Ou seja, ele iniciou supostamente o curso com o seu equilíbrio cognitivo no nível mais alto, portanto, se houve melhora não tinha como aparecer nos resultados.

Os demais equilíbrios apresentaram bons resultados, com destaque para o atencional com 71,4% de aumento, seguido do conativo com 42,9% e o emocional com

24,1%. Estes resultados representam provável melhora no seu bem estar geral, onde ele melhorou bastante a sua atenção, o que naturalmente já melhora a relação com suas emoções, o cognitivo influencia na clareza em perceber o ambiente e seus eventos e o conativo elevado proporciona melhores chances de definir boas metas e/ou fazer boas escolhas.

Gráfico 10 - Resultado dos quatro equilíbrios antes e depois do CEB (Participante P5)

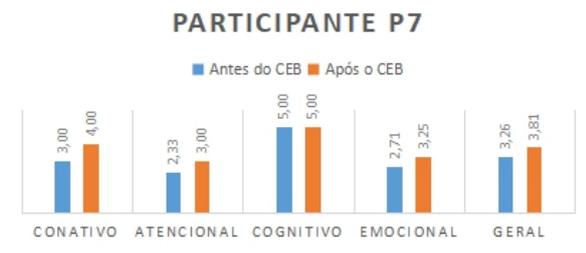


Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

Já em relação ao participante P5, os resultados obtidos tiveram uma elevação bastante discreta, como pode ser observado no gráfico acima. Os equilíbrios conativo e cognitivo se mantiveram na mesma média inicial, enquanto o atencional e o emocional a elevação no desenvolvimento foi muito pouco significativa. Justificando a sua posição de último lugar no quadro geral apresentando a menor média geral do grupo como um todo, 3,6% (ver tabela 4).

Apesar do equilíbrio conativo não ter uma média tão baixa (4), tanto na primeira etapa quanto na segunda, o que se observa é que talvez o participante em não ter trabalhado um pouco mais esse equilíbrio, resultou assim em uma motivação mais branda para a realização das práticas do CEB®, e a de querer de fato tentar desenvolver as inteligências que podem levar a um bem estar emocional.

Gráfico 11 - Resultado dos quatro equilíbrios antes e depois do CEB (Participante P7)

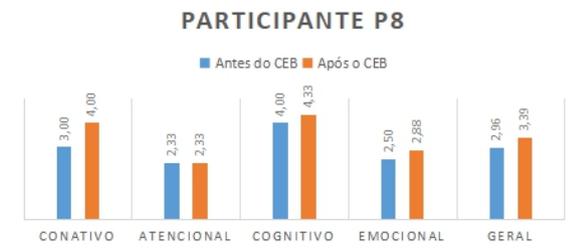


Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

O participante P7 apresenta a mesma particularidade do P4, no qual se mantiveram com a mesma média inicial no equilíbrio cognitivo, sendo a pontuação mais alta da escala, o que impossibilita saber se houve ou não realmente uma elevação nesse equilíbrio.

Mas apesar disso, os demais equilíbrios tiveram uma boa elevação no seu desenvolvimento, com destaque para o equilíbrio conativo que teve um aumento de 33,3% em relação a média inicial. Por ser este equilíbrio considerado o primeiro passo a caminho do desenvolvimento do equilíbrio emocional e portanto do bem estar, é um resultado bastante relevante.

Gráfico 12 - Resultado dos quatro equilíbrios antes e depois do CEB (Participante P8)



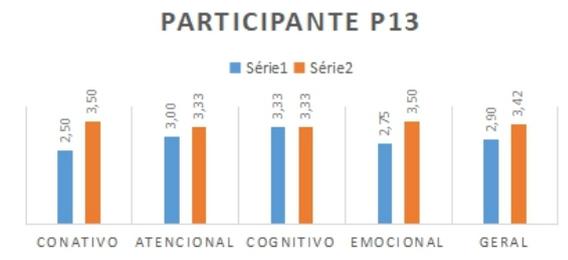
Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

A partir dos resultados do participante P8, pode-se observar o quanto um equilíbrio influencia no desenvolvimento do outro. Por exemplo, o P8 teve um resultado bom no equilíbrio conativo com 33,3% de elevação, mas apesar deste resultado, o emocional teve uma elevação de 15% enquanto que o atencional manteve a mesma média inicial, ou seja, não apresentou elevação.

Ao comparar com o participante anterior (P7), que obteve o mesmo índice no equilíbrio conativo, se manteve no cognitivo e aumentou o atencional em 28,6%, resultando em um aumento natural no equilíbrio emocional, 19,7%.

Não ter tido uma melhora no desempenho do equilíbrio atencional, influenciou no resultado do equilíbrio emocional. Significando uma menor atenção as emoções, em relação a percepção e reconhecimento.

Gráfico 13 - Resultado dos quatro equilíbrios antes e depois do CEB (Participante P13)

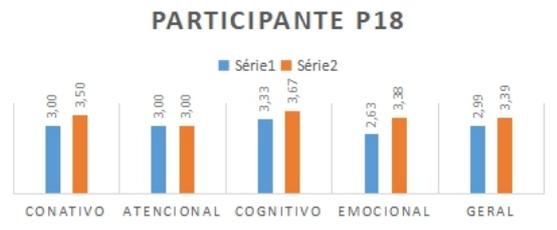


Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

Os resultados do participante P13 corrobora com a afirmação anterior de que o equilíbrio atencional influência naturalmente no desenvolvimento do equilíbrio emocional, isso não significa dizer que os demais não influenciem, pelo contrário, mas nesse caso tem um peso maior. Pois o reconhecimento das emoções está ligada a atenção plena voltada para a mente e para os pensamentos, no sentido de estar atento aos eventos que acontecem.

Este participante apresentou a mesma média inicial para o equilíbrio cognitivo (3,33), e teve um aumento no atencional (11,1%), que junto com a elevação significativa do conativo (40%) elevou também de forma relevante o equilíbrio emocional (27,3%). Ou seja, motivação, metas e objetivos bem claros (conativo), atenção plena a tudo que se passa (atencional), clareza dos fatos (cognitiva), e percepção e reconhecimento das emoções (emocional), caminho possível para uma mente tranquila e obtenção do bem estar emocional.

Gráfico 14 - Resultado dos quatro equilíbrios antes e depois do CEB (Participante P18)



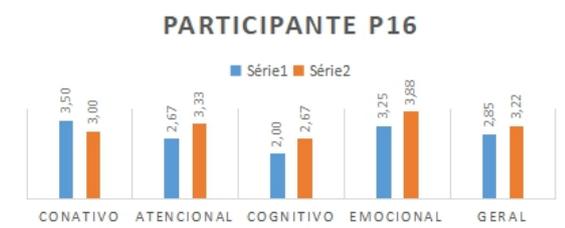
Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

E o P18, último participante deste 2º grupo, apresentou desenvolvimento no equilíbrio conativo (16,7%), cognitivo (10%) e o emocional teve um resultado bem relevante com 28,6%, muito embora o equilíbrio atencional tenha se mantido a média inicial (3,33).

Em comparação ao participante P8, que também se manteve na média inicial do equilíbrio atencional (2,33), o que influenciou no desempenho do equilíbrio emocional mais baixo, foi diferente para o P18 que teve um aumento relevante no equilíbrio emocional. Essa diferença aconteceu devido ao valor das médias do equilíbrio atencional (2,33) do P8 que foi menor que o P18 (3,0). Reiterando a grande influência do equilíbrio atencional no desenvolvimento do equilíbrio emocional.

GRUPO 3 - Diminuição em algum Equilíbrio

Gráfico 15 - Resultado dos quatro equilíbrios antes e depois do CEB (Participante P16)



Fonte: Elaborada pelos próprios pesquisadores

Este participante também apresenta uma particularidade. Ele foi o único que teve uma diminuição em dos equilíbrios, mas que apesar disto, obteve bons resultados quanto a elevação dos demais.

O participante P16 apresentou uma diminuição de 0,5 na média da segunda etapa no equilíbrio conativo. Porém, todos os demais tiveram um bom desempenho com elevação de 25% no equilíbrio conativo; 33,3% no cognitivo e 19,2% no equilíbrio emocional.

Vários fatores podem ter contribuído para essa diminuição, como por exemplo algum tipo de “contaminação” na hora de responder ao questionário. Pressa ou falta de clareza em relação as perguntas relacionadas com esse equilíbrio em questão, são hipóteses do que podem ter acontecido. Visto que, quanto mais se eleva o equilíbrio emocional, mais os outros equilíbrios se elevam e se desenvolvem também.

Comparando esse participante (P16) com o participante P5 que apresentou o menor desempenho geral com 3,6% de aumento apenas. Pode-se observar que o participante P16, apesar de ter tido uma diminuição em um dos equilíbrios, conseguiu alcançar níveis bem melhores nos outros equilíbrios em relação ao P5.

Dessa forma, ao analisar o desempenho de cada participante, pode-se concluir que todos os equilíbrios influenciam uns aos outros e que existe uma interligação entre eles, sendo tão importante para o equilíbrio emocional global desenvolvê-los.

8. CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que motivou a pesquisa desta dissertação foi a problemática de doenças que frequentemente afetam a mente. Os casos crescentes de patologias como estresse, ansiedade e depressão, vêm sendo cada vez mais comuns entre as pessoas. E essas doenças têm as suas origens geralmente em desordens emocionais e pensamentos perturbadores. E isso indica a importância que as emoções têm nas vidas dos indivíduos.

E no que se refere a prevenção do surgimento desses pensamentos perturbadores, que geralmente causam emoções perturbadoras, práticas como meditação e autoconhecimento fazem parte de um conjunto de alternativas para desenvolver o equilíbrio emocional, objetivando alcançar uma mente mais tranquila e bem estar emocional.

Vários autores defendem que devemos aprender mais sobre as emoções, como elas surgem, como reconhecê-las e a gerenciá-las. E que o equilíbrio emocional é algo que aprendemos a cultivar com exercícios constantes de controle da mente. Todas as questões pertinentes às essas afirmações encontram-se na seção 5 que trata do referencial teórico.

Então, com o intuito de contribuir com estudos a respeito da inteligência emocional e como desenvolvê-la, e a elevação do bem estar dos indivíduos, esta dissertação buscou identificar os efeitos no desenvolvimento do equilíbrio emocional em servidores da UFRPE participantes da capacitação internacional do Programa Cultivating Emotional Balance (CEB®).

A partir da problemática mencionada inicialmente, e com embasamento teórico de que equilíbrio emocional pode ser um fator importante para o não surgimento de patologias de desordens emocionais, e também que o desenvolvimento do equilíbrio é algo que pode ser aprendido e posto em prática, a hipótese desse trabalho foi a de que seria possível obter bons resultados através de um curso de desenvolvimento emocional.

Os resultados das análises realizadas a partir do processamento dos dados obtidos se encontram na seção 7 deste trabalho. É importante destacar que nos resultados extraídos dessas análises, em relação ao desempenho dos participantes

observa-se que dos 11 participantes que concluíram o programa, 4 tiveram elevação em todos equilíbrios trabalhados durante a capacitação, 6 tiveram elevação parcial em alguns equilíbrios e manteve a mesma situação em outros, e apenas 1 participante apresentou uma discreta diminuição em apenas um equilíbrio. Essa melhoria ocorreu porque os participantes praticaram meditação com foco na atenção a respiração principalmente, desenvolveram a habilidade do autoconhecimento procurando reconhecer suas emoções e comportamentos afim de gerenciá-las melhor.

Apesar de ter tido um resultado no qual houve uma diminuição em um dos equilíbrios, deve-se considerar que todos os participantes apresentaram alguma melhora no desenvolvimento da sua inteligência emocional. Até mesmo o participante que obteve uma diminuição em um equilíbrio, conseguiu elevação nos demais equilíbrios o que possivelmente proporcionou um ganho em seu bem estar emocional geral.

Com relação as análises realizadas a partir dos resultados das médias atribuídas às inteligências, podemos destacar que houve um resultado bem positivo, visto que todos os equilíbrios tiveram uma elevação bem significativa tanto no resultado por equilíbrio, quanto no resultado geral. Nenhum dos equilíbrios apresentou um índice baixo em sua média geral. Todos os esses resultados referentes ao equilíbrios e ao equilíbrio emocional global encontram-se na subseção 7.1 deste trabalho.

Na análise do equilíbrio conativo, observa-se através dos resultados uma elevação geral nessa inteligência, isso pode significar que os participantes passaram a ter uma melhor habilidade em escolher metas e objetivos e conseqüentemente melhoraram a sua motivação. Atenuando, por exemplo, quadros iniciais de depressão, já que a desmotivação e falta de objetivo de vida é uma das características dessa doença. Esse equilíbrio obteve maior índice de aumento de desenvolvimento, isso é um resultado positivo, pois esse é o equilíbrio inicial que incentiva o desenvolvimento dos demais.

Em relação a análise do equilíbrio atencional, podemos observar um bom desenvolvimento também, foi o segundo maior, logo após o conativo. Refletindo uma melhora na capacidade de focar nas execuções das atividades, foco no presente, atenção plena ao estado da mente e portanto, às emoções. Este equilíbrio é fundamental para o desenvolvimentos dos dois últimos equilíbrios, o cognitivo e

emocional, pois a atenção aos eventos, à realidade e às emoções são fundamentais para um equilíbrio mental.

Já em relação ao equilíbrio cognitivo, a melhora foi mais discreta em relação aos demais equilíbrios, porém, esse equilíbrio foi o que apresentou maior média inicial, antes do curso se iniciar. A melhora nesse equilíbrio reflete uma boa percepção da realidade evitando distorções do que está acontecendo no momento, como também evita pensamentos perturbadores. Não ter pensamentos perturbadores contribui e muito para que emoções perturbadoras não surjam na mente.

E por último, o equilíbrio emocional teve uma boa elevação no seu desenvolvimento após a capacitação CEB®. Essa elevação contribui para uma melhor compreensão das emoções através do autoconhecimento, reconhecendo as emoções quando elas surgem, e aprendendo em como lidar com elas depois que o episódio emocional se iniciou. Saber gerenciar as emoções na verdade é saber escolher respostas emocionais positivas após se emocionar, de forma que não prejudique nem a si e nem ao outro.

O CEB® desde a sua primeira aplicação em 2002 vem demonstrando ser eficaz como uma forma de reduzir graus de depressão, ansiedade e hostilidade, além de proporcionar uma melhora nas relações interpessoais não só no ambiente de trabalho como na vida pessoal. Esses benefícios foram verificados e validados através de um estudo científico realizado pela Universidade de São Francisco, Califórnia, em 2011 (CEB BRASIL, 2020).

Vale destacar que o estudo realizado nesta dissertação demonstrou que a realização da capacitação CEB® em uma Universidade Pública brasileira também foi eficaz em constatar, de modo geral, os efeitos positivos nos participantes do curso CEB® no que se refere ao desenvolvimento do equilíbrio emocional e bem estar dos participantes.

Por fim, a presente dissertação a partir dos seus resultados, que corroboraram para sustentar a hipótese inicial do trabalho, servirá também de estímulo para a ampliação de mais estudos no Brasil relativos a temática de equilíbrio emocional e bem estar dos indivíduos. E também ampliando esse campo de pesquisa na área de mestrado profissional em gestão pública.

9. REFERÊNCIAS

BERTOLINO, C.O.(2017). *Avaliação do Impacto de Programa de Educação emocional no Desenvolvimento de Comportamentos Pró-sociais em Universitários*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, Porto Alegre, Rio grande do Sul, Brasil.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAÚDE. Ministério da Saúde. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/dicas-em-saude/2068-estresse>. Acesso em 27/01/2020.

_____. Disponível em: <http://bvsmms.saude.gov.br/ultimas-noticias/2408-07-4-dia-mundial-da-saude-2017-depressao>. Acesso em 27/01/2020.

BLANCH, J. M. (2003). Condiciones de trabajo . In J. M. Blanch, M. J. Espuny, C. Gala, & A. Martín (Orgs.), *Teoría de las relaciones laborales: Fundamentos* (pp. 42-44). Barcelona: UOC.

COHEN, J.D.; BLUM, K.I. Overview: Reward and decision. *Neuron*, v.36, 193-198, october 10, 2002.

CULTIVATING EMOCIONAL BALANCE BRASIL. Disponível em: <<http://cebbrasil.com.br>>. Acesso em: 09/06/2019.

DELGADO, José Manuel R. *Emoções*. Rio de Janeiro: J. Olympio; São Paulo: Universidade de São Paulo, 1971.

EKMAN, P. *A linguagem das Emoções: Revolucione sua comunicação e seus relacionamentos reconhecendo as expressões das pessoas ao seu redor*. Tradução Carlos Szlak. São Paulo: Lua de Papel, 2011.

FEITOSA, F. B. (2014). A depressão pela perspectiva biopsicossocial e a função protetora das habilidades sociais. *Psicologia: Ciência e Profissão* , 34 (2), 488-499.

FORTES, D' Andrea, F. *Desenvolvimento da Personalidade: Enfoque psicodinâmico*. Rio de Janeiro, RJ: Bertrand Brasil, 1996.

FRADE, H.G. (2018). *Efeitos no desenvolvimento da Inteligência Emocional nos Servidores da UFPE Participantes do Curso de Capacitação do Programa Cultivating Emotional Balance (CEB®)*. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Pernambuco, Recife, Pernambuco, Brasil.

FRANCO, M.G.S.d'E., & SANTOS, N.N. Desenvolvimento da Compreensão Emocional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, jul-set 2015, Vol 31, n. 3, pp 339-348.

GARDNER, Howard. *Inteligências Múltiplas. A Teoria na Prática*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1995.

GOLEMAN, D. *Inteligência Emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente*. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.

_____. *Como lidar com emoções destrutivas – para viver em paz com você e os outros: diálogo com a contribuição do Dalai Lama*. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

_____. *Foco: a atenção e seu papel para o sucesso*; tradução Cássia Zanon. 1. ed. - Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

GONZAGA, Alessandra.R.; MONTEIRO, Janine.K. *Inteligência Emocional no Brasil: Um panorama da Pesquisa Científica*. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, Vol. 27 n.2, pp. 225-232, abr/jun. 2011.

GRAZZIANO, Eliane.S. *Equilíbrio Emocional: será possível?*. *Rev. SOBECC, São Paulo*. out-dez 2014, 19(4): 179-180.

ISMA-BR. *Precisamos falar de estresse*. International Stress Management Association Brazil. Disponível em: <http://www.ismabrasil.com.br/img/estresse71.pdf>. Acesso em: 31 out. 2019.

MAYER, J., & SALOVEY, P. *What Is Emotional Intelligence?* In P. Salovey, & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional intelligence. Educational Implications* (pp. 3-31). New York: Basic Books, 1997.

MOTTA, C. C. L. (2011). *Depressão: Sua compreensão e significados à luz da prática dos psicólogos no contexto de uma rede municipal de saúde mental* (Tese de doutorado). Universidade Federal de Santa Catarina. Florianópolis, SC.

OPAS/OMS. *Organização Pan-Americana de Saúde da Organização Mundial de Saúde*. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5635:folha-informativa-depressao&Itemid=1095. Acesso em 26/01/2020.

RICARD, Matthieu. Felicidade: a prática do bem-estar. 3ª Ed. São Paulo: Palas Athenas, 2012.

SALOVEY, P. & MAYER, J.D. Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211, 1990.

SIQUEIRA, M. M. M., BARBOSA, N. C., & ALVES, M. T. Construção e validação fatorial de uma Medida de Inteligência Emocional. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 15, 143-152, 1999.

SMITH, C.A., e LAZARUS, R.S. Emotion and adaptation. In L.A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609-637). New York: Ghiford Press, 1990.

TEIXEIRA, C. A. B.; GHERARDI-DONATO, E. C. da S.; PEREIRA, S. S.; CARDOSO, L.; REISDORFER, E. Estrés laboral y estrategias de afrontamiento entre los profesionales de enfermería hospitalaria Enfermería Global Out 2016, Volume 15 Nº 44 Páginas 288 - 298

SHRM. Workplace Burnout at 'Epidemic Proportions'. Disponível em: <<https://www.shrm.org/resourcesandtools/hr-topics/employee-relations/pages/employee-burnout.aspx>>. Acesso em: 31 out. 2019.

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DE PERNAMBUCO. Disponível em: <http://ufrpe.br/br/content/apresenta%C3%A7%C3%A3o>. Acesso em 26/01/2020.

_____. Disponível em: <http://www.sugep.ufrpe.br/progepe>. Acesso em 26/01/2020.

WALLACE, B. A. Felicidade genuína: meditação como o caminho para a realização/B. Alan Wallace; tradução Jeanne Pilli; prefácio Sua Santidade o Dalai Lama; apresentação Lama Padma Samten – Teresópolis, RJ: Lúcida Letra, 2015.

_____. *Contemplative Science: where buddhism and neuroscience converge*. New York: Columbia University Press, 2007.

WALLACE, B. A. & SHAPIRO, S.L. Mental balance and well-being: building bridges between Buddhism and Western psychology. *American Psychologist*, 61(7), 670-701. doi: 10.1037/0003-066X.61.7.690, 2006.

WOYCIEKOSKI, Carla; HUTZ, Claudio.S. Inteligência Emocional avaliada por autorrelato difere do construto personalidade?. Psico-USF, Porto Alegre, v. 15, n. 2, p. 151-159, maio/ago. 2010.

APÊNDICE A

Relação inicial das questões utilizadas na aplicação do questionário

Num.	Questão	Sempre	Geralmente	Às vezes	Raramente	Nunca
1	Eu consigo perceber quais emoções estou sentindo e porque as estou sentindo.					
2	Eu consigo perceber quando minhas emoções estão afetando meu desempenho.					
3	Eu consigo perceber quando estou começando a perder a paciência ou quando meus pensamentos estão se tornando negativos.					
4	Estou atento às sugestões emocionais que me surgem à mente.					
5	Sou capaz de tomar decisões diante de incertezas e pressões.					
6	Eu lido bem com minhas emoções angustiantes.					
7	Eu consigo reagir de modo adequado aos meus sentimentos impulsivos.					
8	Eu penso claramente e fico focado sob pressão ou quando me sinto ansioso.					
9	Eu lido tranquilamente com múltiplas demandas, alterações de prioridades e mudanças rápidas.					
10	Eu lido com pessoas difíceis e situações tensas com diplomacia e tato.					
11	Eu permaneço positivo e imperturbável mesmo em momentos difíceis, como por exemplo, diante da raiva ou agressão do outro.					
12	Sou orientado a resultados, com uma alta motivação para atingir meus objetivos e atender os meus padrões.					
13	Eu me recupero rapidamente após algum revés.					
14	Estou pronto para aproveitar as oportunidades.					
15	Eu busco objetivos além do que é exigido ou esperado de mim.					
16	Eu reconheço necessidades de mudança e removo barreiras.					
17	Eu prefiro que as coisas sejam desafiadoras (envolvendo algum risco de fracasso).					
18	Eu não desisto facilmente quando confrontado com um problema difícil.					
19	Eu defino metas desafiadoras e assumo riscos calculados.					
20	Meus valores e objetivos são elaborados conscientemente por mim.					
21	Eu estabeleço metas específicas para minha carreira e minha vida.					
22	Apesar da incerteza do futuro, vale a pena fazer planos.					
23	Eu cumpro compromissos e promessas.					

24	Eu consigo entrar rapidamente em ação quando necessário.					
25	Eu persisto em buscar metas apesar dos obstáculos e contratempos.					
26	No trabalho, passo a maior parte do meu tempo e energia em projetos importantes.					
27	Termino as coisas que começo.					
28	Eu estabeleço prioridades e alcanço objetivos efetivamente.					
29	Eu sou flexível diante dos eventos que surgem.					
30	Eu posso manter minha mente em uma tarefa por um longo período de tempo.					
31	Eu sou uma pessoa carinhosa, e as pessoas parecem sentir isso.					
32	Eu entendo e sou paciente com alguém que está experimentando muitas emoções.					
33	Sou uma pessoa calorosa e receptiva e as pessoas ficam à vontade falando comigo sobre preocupações e sentimentos particulares.					
34	Eu sou o tipo de pessoa com a qual as pessoas podem realmente conversar sobre problemas pessoais.					
35	Meus amigos me dizem que eu sou uma pessoa compreensiva.					
36	Eu sinto as emoções dos outros de modo semelhante a como eles se sentem.					
37	Eu ouço e realmente entendo os sentimentos de outra pessoa.					
38	Eu sou considerado um bom ouvinte.					
39	Eu entendo com precisão como uma pessoa se sente quando está falando comigo.					
40	Quando alguém está me dizendo algo importante, eu me concentro na pessoa e realmente a ouço.					
41	Embora tenha trabalhado duro, não me sinto bem-sucedido.					
42	Não consigo encontrar tempo para realmente aproveitar a vida do jeito que eu gostaria.					
43	Estou incomodado com sintomas físicos, como dores de cabeça, insônia, úlceras ou hipertensão.					
44	Quando vejo alguém tentando fazer algo que sei que posso fazer muito mais rápido, fico muito impaciente.					
45	Eu sou uma pessoa tensa.					
46	Eu acho realmente difícil relaxar e me divertir.					
47	Não consigo expressar confortavelmente emoções fortes como medo, raiva e tristeza.					
48	Mesmo quando tento me divertir e relaxar sinto muita pressão.					
49	Eu quero que as pessoas falem mais rapidamente e me vejo querendo apressá-las.					
50	Tenho dificuldade de relaxar no final de um dia difícil e de dormir à noite.					

51	Muitas vezes sinto que tenho pouco controle sobre o que penso, sinto e faço.					
52	Recorro a álcool, tabaco ou remédios para relaxar ou me acalmar.					
53	Sinto-me tenso e pressionado pela maneira como tenho que viver.					
54	Minha família e amigos muitas vezes me incentivam a desacelerar e relaxar mais.					
55	Eu sou impaciente comigo mesmo e com os outros, e geralmente estou pressionando para apressar as coisas.					
56	Estou sob tanto estresse que posso sentir a tensão no meu corpo.					
57	Meus amigos costumam dizer que pareço preocupado, nervoso ou tenso.					
58	Eu lido efetivamente com a tensão e aprendi várias maneiras saudáveis de relaxar.					
59	Nas minhas atividades profissionais eu trabalho sob muita pressão.					
60	Não consigo evitar hábitos negativos que são um problema para mim (beber, fumar, comer demais, etc.)					
61	Quando eu realmente relaxo e não faço absolutamente nada, sinto-me culpado por perder tempo.					
62	Eu pareço continuamente lutar para alcançar e fazer bem e raramente tenho tempo para honestamente me perguntar o que eu realmente quero da vida.					
63	Desenvolvi técnicas de relacionamento e pratico-as diariamente.					
64	Meus pensamentos sobre situações ou questões futuras interferem na minha atividade em execução.					
65	Lembranças de situações vividas geram em mim dificuldades para me concentrar no que estou fazendo.					

APÊNDICE B

Relação das questões utilizadas após validação do questionário e teste de significância

Num	Questão
1	Eu consigo perceber quais emoções estou sentindo e porque as estou sentindo.
3	Eu consigo perceber quando estou começando a perder a paciência ou quando meus pensamentos estão se tornando negativos.
5	Sou capaz de tomar decisões diante de incertezas e pressões.
6	Eu lido bem com minhas emoções angustiantes.
8	Eu penso claramente e fico focado sob pressão ou quando me sinto ansioso.
21	Eu estabeleço metas específicas para minha carreira e minha vida.
31	Eu sou uma pessoa carinhosa, e as pessoas parecem sentir isso.
33	Sou uma pessoa calorosa e receptiva e as pessoas ficam à vontade falando comigo sobre preocupações e sentimentos particulares.
38	Eu sou considerado um bom ouvinte.
41	Embora tenha trabalhado duro, não me sinto bem-sucedido.
45	Eu sou uma pessoa tensa.
46	Eu acho realmente difícil relaxar e me divertir.
58	Eu lido efetivamente com a tensão e aprendi várias maneiras saudáveis de relaxar.
61	Quando eu realmente relaxo e não faço absolutamente nada, sinto-me culpado por perder tempo.

APÊNDICE C

Relação final das questões após validação do questionário e teste de significância e sua correspondência com os quatro equilíbrios do CEB

Num	Questão	Equilíbrio
21	Eu estabeleço metas específicas para minha carreira e minha vida.	Conativo
41	Embora tenha trabalhado duro, não me sinto bem-sucedido.	
8	Eu penso claramente e fico focado sob pressão ou quando me sinto ansioso.	Atencional
46	Eu acho realmente difícil relaxar e me divertir.	
61	Quando eu realmente relaxo e não faço absolutamente nada, sinto-me culpado por perder tempo.	
31	Eu sou uma pessoa carinhosa, e as pessoas parecem sentir isso.	Cognitivo
33	Sou uma pessoa calorosa e receptiva e as pessoas ficam à vontade falando comigo sobre preocupações e sentimentos particulares.	
38	Eu sou considerado um bom ouvinte.	
1	Eu consigo perceber quais emoções estou sentindo e porque as estou sentindo.	Emocional
3	Eu consigo perceber quando estou começando a perder a paciência ou quando meus pensamentos estão se tornando negativos.	
5	Sou capaz de tomar decisões diante de incertezas e pressões.	
6	Eu lido bem com minhas emoções angustiantes.	
45	Eu sou uma pessoa tensa.	
46	Eu acho realmente difícil relaxar e me divertir.	
58	Eu lido efetivamente com a tensão e aprendi várias maneiras saudáveis de relaxar.	
61	Quando eu realmente relaxo e não faço absolutamente nada, sinto-me culpado por perder tempo.	