

GRUPO VIVENCIAL BASEADO EM *MINDFULNESS* E EXPERIÊNCIA DE LEITURA: BEM-ESTAR E AUTOPERCEPÇÃO EM MULHERES

Mindfulness-Based Living Group: Well-Being and Self Perception among Women
Grupo de Experiencia Basado en la Atención Plena: Bienestar y Autopercepción en Mujeres

Thainá Guimarães Durães Souza¹
Rosângela Araújo Darwich²

Artigo encaminhado: 20/11/2024
Artigo aceito para publicação: 19/09/2025

RESUMO

Este estudo qualitativo analisa os efeitos do treino do estado de atenção plena, ou *Mindfulness* em um grupo vivencial breve constituído por mulheres. O objetivo foi investigar os resultados da participação no grupo, considerando os efeitos das práticas de *Mindfulness* associadas à leitura, na amplificação da autopercepção e na experiência de bem-estar total em um grupo vivencial breve de *Mindfulness* realizado na internet. Durante duas semanas as 14 integrantes do grupo realizaram encontros semanais com duração de duas horas e exercícios meditativos e reflexivos de *Mindfulness*. Os resultados dos encontros, junto com as práticas de atenção plena, contribuíram para uma maior consciência emocional, aceitação e foco no presente por parte das participantes. Além dos resultados decorrentes da análise do grupo vivencial, este estudo apresenta bases teóricas de autores que evidenciam os benefícios da experiência de leitura e de práticas *Mindfulness* para a promoção do bem-estar e autopercepção. Apesar de desafiadora, esta proposta mostra-se promissora para a promoção de saúde e bem-estar na esfera individual e coletiva, bem como no desenvolvimento de autonomia, autoeficácia e empoderamento de mulheres.

Palavras-chave: Grupo Vivencial; Mindfulness; Bem-Estar; Autopercepção.

ABSTRACT

This qualitative field study analyzes the effects of mindfulness state training, along with the reading experience, in a short-term experiential group composed of women. In this sense, it aims to investigate the outcomes of participation in the group, considering the effects of mindfulness practices associated with reading in enhancing self-perception and the overall well-being experience in a

¹ Psicóloga. Mestre em comunicação, linguagem e cultura pela Universidade da Amazônia (Unama). E-mail: thainagdsacademico@gmail.com

² Psicóloga. Pós-doutorado na Universidade Protestante de Ciências Aplicadas de Freiburg, Alemanha. Professora do curso de Psicologia e do Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Linguagens e Cultura (PPGCLC) da Universidade da Amazônia. E-mail: rosangeladarwich@yahoo.com.br

brief on-line mindfulness-based experiential group. Over two weeks, the 14 group members engaged in meditative and reflective mindfulness exercises and attended weekly two-hour meetings. The results of these sessions, combined with mindfulness practices, contributed to greater emotional awareness, acceptance, and present-moment focus among the participants. In addition to analyzing the experiential group, this study presents theoretical foundations from authors who highlight the benefits of reading experiences and mindfulness practices in promoting well-being and self-perception. Despite being challenging, this approach proves to be promising for promoting health and well-being on both individual and collective levels, as well as fostering autonomy, self-efficacy, and women's empowerment.

Keywords: Experiential Group; Mindfulness; Well-Being; Self-Perception.

RESUMEN

Este estudio de campo cualitativo analiza los efectos del entrenamiento en el estado de atención plena, o Mindfulness, junto con la experiencia de lectura, en un grupo vivencial breve conformado por mujeres. En este sentido, tiene como objetivo investigar los resultados de la participación en el grupo, considerando los efectos de las prácticas de Mindfulness asociadas a la lectura en la ampliación de la autopercepción y en la experiencia de bienestar total en un grupo vivencial breve de Mindfulness mediado por internet. Durante dos semanas, las 14 integrantes del grupo realizaron ejercicios meditativos y reflexivos de Mindfulness, además de participar en encuentros semanales con una duración de dos horas. Los resultados de estos encuentros, junto con las prácticas de atención plena, contribuyeron a una mayor conciencia emocional, aceptación y enfoque en el presente por parte de las participantes. Además de los resultados derivados del análisis del grupo vivencial, este estudio presenta bases teóricas de autores que destacan los beneficios de la experiencia de lectura y de las prácticas de Mindfulness para la promoción del bienestar y la autopercepción. A pesar de ser un desafío, esta propuesta demuestra ser prometedora para la promoción de la salud y el bienestar en la esfera individual y colectiva, así como para el desarrollo de la autonomía, la autoeficacia y el empoderamiento de las mujeres.

Palabras clave: Grupo Vivencial; Mindfulness; Bienestar; Autopercepción.

1 INTRODUÇÃO

O termo *Mindfulness* pode ser traduzido como atenção plena e, segundo Kabat-Zinn (2003), pode ser definido como a consciência que surge através do

direcionamento intencional da atenção, sem julgamento, com aceitação e abertura à experiência no momento presente. Além deste estado mental, *Mindfulness* também pode ser compreendido como o conjunto de práticas, exercícios e técnicas presentes em programas de intervenções estruturados, em formatos vivenciais, com vistas a treinar o estado de atenção plena.

Mais do que um mero exercício ou prática, a leitura também pode ser percebida enquanto experiência, segundo Freire (2008). Tal visão, considera a experiência vivenciada pelo leitor como uma possibilidade de transformação, de modo a impactar na capacidade do indivíduo de autopercepção, mas também de percepção e abertura ao mundo que o cerca.

O presente estudo objetiva investigar as percepções subjetivas de mulheres em relação aos resultados da participação em um grupo vivencial breve de *Mindfulness*, em formato *on-line*, com leitura de textos e práticas diárias de atenção plena. Este grupo foi mediado pela internet, durante duas semanas, com sessões grupais semanais de duas horas e recomendações de exercícios e práticas diárias aos participantes. Inicialmente será abordado um referencial teórico apresentando as principais temáticas e, em seguida, será abordado o estudo realizado considerando a metodologia utilizada e os procedimentos adotados. Por fim, serão apresentados os resultados e as considerações finais observados pelos pesquisadores.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 Mindfulness

Mindfulness é um estado mental (*Mindful*) que procura focar no momento presente, com pensamentos e atitudes de aceitação e abertura. Santos (2012) descreve que, com o *Mindfulness*, é possível perceber tudo o que emerge de forma externa ou interna, adotando atitudes de reconhecimento, curiosidade e receptividade. De modo mais amplo, pode-se considerar como um estado de consciência plena às experiências vividas, evitando engajar-se em julgamentos ou nas tentativas de mudança das situações.

Mindfulness utiliza-se de práticas meditativas para o treinamento do estado de consciência no aqui e agora. Tal proposta apresenta dois componentes importantes: a autorregulação da atenção e uma inclinação aberta à experiência no momento presente. Desta forma, é possível perceber a

realidade e sua experimentação, libertos dos filtros cognitivos, culturais e afetivos geradores de respostas relacionadas a padrões pré-concebidos pelas experiências passadas dos indivíduos. Ou seja, sem preconceitos pré-estabelecidos. Outro aspecto importante envolvido na atenção plena é o monitoramento aberto, ou seja, a observação das próprias emoções e pensamentos denominados de metacognição ou descentramento (Martí; Garcia-Campayo; Demarzo, 2016, p. 19-21).

Um dos primeiros estudos científicos sobre *Mindfulness* foi realizado por Kabat-Zinn (2003) com objetivo de avaliar a eficácia de seu protocolo padronizado de treinamento de *Mindfulness* baseado na redução de estresse, ou *Mindfulness-based stress reduction* - MBSR. Após vários anos de pesquisas e diversos protocolos baseados em *Mindfulness*, destacam-se vários benefícios que podem ser atribuídos ao desenvolvimento deste estado mental, desde a aplicação em diversos transtornos mentais como ansiedade, depressão, dependência por substâncias, até no auxílio a determinadas condições médicas como dor crônica, câncer, síndrome do cólon irritado, dentre outras (Martí; Garcia-Campayo; Demarzo, 2016, p. 19-21).

Há vários programas de *Mindfulness* desenvolvidos e validados para vários contextos e condições clínicas. Tais programas são denominados de Intervenções Baseadas em *Mindfulness* (Demarzo; Garcia-Campayo, 2011). Segundo estes autores pode-se destacar a utilização de *Mindfulness* como proposta preventiva e terapêutica em diversos contextos, com ênfase na Atenção Primária à Saúde (APS) e seu impacto na promoção da saúde, enquanto proposta preventiva e terapêutica diante de diversas condições clínicas, sobretudo crônicas. Dentre os motivos para praticar *Mindfulness* ressaltam-se evidências crescentes de sua eficácia em diferentes condições clínicas, sobretudo crônicas, além de efeitos terapêuticos em transtornos de ansiedade, depressão e em condições não clínicas como no manejo do estresse e na melhoria da qualidade de vida e bem-estar (Demarzo, 2011; Demarzo; Garcia-Campayo, 2017; Mouzinho, 2018).

2.2 Grupos vivenciais

Os grupos vivenciais se destacam por serem grupos reflexivos de cultivo a um ambiente não coercitivo, em que experiências são vivenciadas e

compartilhadas socialmente. Os grupos vivenciais caracterizam-se pela realização de atividades estruturadas e por permitirem a vivência de situações do cotidiano. Além da partilha de vivências pessoais, na condução desses grupos pode-se utilizar diversas ferramentas, como leitura de textos e poesias, exercícios de escrita e outras dinâmicas (Darwich, 2022). Quanto à leitura, Freire (2008) destaca enquanto experiência que esta desafia e promove a transformação do leitor, o qual se sujeita aos acontecimentos por meio de receptividade e abertura, características e efeitos também necessários ao estado de atenção plena.

2.3 Leitura como experiência

Segundo Freire (2008) a literatura oferece às pessoas material necessário ao entendimento do comportamento, da constituição subjetiva e do psiquismo. Segundo o autor, a leitura apresenta o ser humano em suas múltiplas facetas, “claras ou obscuras, definidas ou ambíguas, serenas ou intranquilas”, de modo a se relacionar com aspectos da cognição e volição. “A leitura deve ensinar-nos o valor do mutável, dinâmico, inesperado, inédito, rúptil” (Freire, 2008, p. 2-9).

Ao ser vivenciada, a experiência de leitura proporciona uma transformação no leitor, tornando impossível permanecer o mesmo, pois ela consegue impactar na percepção e abertura ao mundo, interno ou externo, e também ao outro (Freire, 2008, p. 2-9).

Em relação à perspectiva de tal experiência, Darwich (2020) discute o prazer proporcionado pelo comportamento continuado e voluntário de ler, através de relações não coercitivas de incentivo a tal prática, o que pode levar a relações sociais mais positivas. Adicionalmente, a mesma autora destaca alguns efeitos psicológicos provenientes da arte literária: “leitores podem se tornar mais capazes de empatizar e compreender outras pessoas, bem como mais capazes de compreender e mudar a si próprios” (Oatley, 2016 apud Darwich, 2020, p. 142).

3 PERCURSO METODOLÓGICO

A metodologia utilizada foi uma pesquisa de campo, de cunho qualitativo, com foco nas percepções subjetivas de 14 mulheres quanto aos resultados da participação no grupo vivencial *on-line* baseado em *Mindfulness*.

Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, ISSN 2595-2420, Florianópolis, v.18, n.56, p. 98-112, 2026

Foram realizados dois encontros, um por semana e com duração de duas horas cada, além de propostas de práticas guiadas, veiculadas por meio das plataformas YouTube e Spotify, e de práticas apresentadas nos encontros presenciais, para execução em casa, diariamente, durante 14 dias.. Outro ponto relevante foi a confecção e o envio de apostilas semanais, as quais continham leituras relacionadas às propostas das sessões, bem como práticas de Mindfulness para realização ao longo da semana, além de diários e formulários voltados às autopercepções, aos resultados das práticas e às vivências relacionadas ao treino semanal da atenção plena., além de diários e formulários voltados às autopercepções, aos resultados das práticas e às vivências relacionadas ao treino semanal da atenção plena.

Para a formação do grupo, por meio de uma rede social de pesquisa da Universidade da Amazônia, foi compartilhado um convite a mulheres adultas para a composição de um grupo vivencial *on-line* com a proposta de prática de *Mindfulness*. Neste convite havia um link de inscrição para participação, além de um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e de uma ficha de avaliação quanto ao estado de saúde da possível participante, inquirindo sobre presença de doenças crônicas, transtornos psiquiátricos em fase aguda, uso de medicações psiquiátricas, conhecimento sobre práticas de *Mindfulness* ou meditação, bem como hábitos saudáveis e práticas de exercícios físicos.

Os dois primeiros formulários enviados às inscritas foram considerados obrigatórios para a participação no grupo. Além dos formulários de avaliação inicial e TCLE para a inscrição, foram enviados formulários após o término de cada sessão de grupo para avaliação e acompanhamento dos resultados.

Após as inscrições e análise do formulário de avaliação, todas as 14 inscritas foram consideradas aptas a participarem do grupo, já que não apresentavam quadros agudos de saúde, ausência de acompanhamento médico em alguma doença ou algum comportamento de risco. Todas optaram por participar de um grupo de Whatsapp criado com o intuito de fornecer informações, link dos encontros *on-line* (pela plataforma ZOOM), apostilas com leituras e práticas, bem como os links de formulários para avaliação de resultados.

Os encontros foram baseados nas duas primeiras sessões preconizadas no roteiro do programa de Promoção da Saúde Baseada em *Mindfulness* (do Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, ISSN 2595-2420, Florianópolis, v.18, n.56, p. 98-112, 2026

inglês *Mindfulness-based Health Promotion*, MBHP), descrito e desenvolvido por Demarzo e Garcia-Campayo (2017). Adicionalmente foram recomendadas leituras de poemas e textos. Optou-se por realizar apenas duas sessões do protocolo MBHP de acordo com o conceito de “intervenções breves”, em versão à distância, em resposta à necessidade de pesquisa, ainda sem resultados, descrita por Demarzo e Garcia-Campayo (2017). O quadro 1 apresenta os objetivos e procedimentos de cada encontro em grupo semanal, bem como as propostas de atividades e práticas para o dia a dia ao longo da semana.

Quadro 1 - Objetivos, procedimentos e propostas de atividades das sessões.

Nº da sessão	Objetivos	Procedimentos	Propostas de atividades diárias para a semana
1	-Saindo do Piloto Automático: Perceber o automatismo vivenciado nas atividades rotineiras (possibilidade de escolhas conscientes e autopercepção). -Compreender o estado <i>Mindfulness</i> de forma vivencial. -Perceber a prática de <i>Mindfulness</i> em relação à	-Apresentação do programa, membros do grupo e expectativas. -Prática da uva passa, relatos de vivência e conversa sobre “O que é Mindfulness”. -Prática do escaneamento corporal e partilha de experiências. -Leitura do Texto “ <i>The guest house</i> ” [A casa de Hóspedes], de Rumi (2004).	-Leitura da Apostila. -Prática do escaneamento corporal (Spotify/Youtube). -Prática informal: Início de uma refeição em estado Mindfulness. -Preenchimento do diário de práticas. Perceber as experiências (emoções, pensamentos e sensações) por meio das práticas e reações a estas.

	Promoção da Saúde.	-Fechamento e atividades para os dias da semana.	
2	<p>Mindfulness do Corpo:</p> <p>-Vivenciar a respiração como âncora da atenção.</p> <p><i>-Mindfulness</i> como auxílio no dia a dia (dinâmica).</p> <p>-Explorar os desafios durante a prática de <i>Mindfulness</i>.</p> <p>-Reconhecer a consciência corporal e a importância do corpo para a Promoção da Saúde.</p> <p>-Notar o diálogo mental (“cognição”) e desenvolver habilidades metacognitivas para a Promoção da Saúde Mental (autopercepção,</p>	<p>-Abertura com prática do escaneamento corporal e relatos de experiências.</p> <p>-Vivências da semana e cinco desafios.</p> <p>-Dinâmica do 1º e 2º sofrimento.</p> <p>-Orientações para práticas e posturas.</p> <p>-Exercício “Explorando a respiração” e prática da atenção plena na respiração com partilha de vivências.</p> <p>-Texto “Autobiografia em Cinco Capítulos”, Rinpoche (1999).</p> <p>-Fechamento, reflexão das sessões e atividades para os dias da semana.</p>	<p>-Leitura da Apostila.</p> <p>-Prática do escaneamento corporal e respiração (Spotify/Youtube).</p> <p>-Prática informal: escovar os dentes com atenção plena.</p> <p>-Preencher diário de práticas. Perceber as experiências (emoções, pensamentos e sensações) por meio das práticas e reações a estas.</p> <p>- Preencher o diário de eventos prazerosos.</p> <p>- Propor mudança de hábito.</p>

	autonomia e autoeficácia).		
--	----------------------------	--	--

Fonte: Elaboração própria.

A proposta de realização das leituras presentes nas apostilas semanais e preenchimento de formulários foi alinhada à perspectiva de uma abordagem não coercitiva (Darwich, 2020) e, portanto, não era obrigatória, mas apenas um convite para o bom andamento da pesquisa. Desta forma, as participantes eram convidadas a realizar as leituras, exercícios e relatos de vivência de modo livre e coerente com a vontade e necessidade de cada uma. Os três últimos formulários, portanto, foram elaborados para o acompanhamento reflexivo das experiências, atividades e avaliações das participantes em relação às sessões e propostas para o dia a dia. O quadro 2 apresenta todos os formulários elaborados e enviados às participantes, bem como o objetivo de cada um no presente estudo.

Quadro 2 – Formulários e instrumentos utilizados na pesquisa junto aos participantes.

Nº do formulário	Descrição do Formulário	Objetivos
1 Preenchimento necessário à inscrição.	Informações pessoais	-Realizar a inscrição da participante (informações pessoais). -Selecionar as inscritas através da análise de riscos e condições de saúde. -Registrar alguns hábitos, necessidades e expectativas das participantes.
2 Preenchimento necessário à inscrição.	TCLE (Termo de Consentimento Livre e Esclarecido)	Informar as participantes acerca da pesquisa e procedimentos do Programa de <i>Mindfulness</i> em Grupo e Online. Destacar a aprovação no conselho de ética.

3	Reflexões iniciais da sessão 1	-Coletar dados quanto às reflexões sobre as vivências e percepções da participante acerca de suas experiências na primeira sessão do programa de Mindfulness.
4	Reflexões da sessão 2	-Coletar dados quanto às vivências e percepções da participante acerca de suas experiências na segunda sessão do programa de <i>Mindfulness</i> .
5	Reflexões da prática diária (Acompanhamento)	- Coletar dados quanto às vivências e percepções da participante acerca de suas experiências após um mês do programa de Mindfulness.

Fonte: Elaboração própria.

Com relação às questões éticas, o presente estudo esteve vinculado ao projeto “Poesia no Dia a Dia: Grupos Vivenciais e Resiliência”, com parecer consubstanciado do CEP de número 7.200.484 e CAAE 24782619.9.0000.5173.

4 RESULTADOS

Percebeu-se que a não obrigatoriedade e não coerção reduziram a quantidade de respostas formais dos formulários. No entanto, observou-se que uma maioria das participantes se sentiram mais livres e confortáveis para fornecer relatos reflexivos de vivência e resultados das práticas no grupo de *Whatsapp* e durante o próprio encontro do grupo.

Através do quadro 3 abaixo, é possível observar os resultados quanto ao preenchimento do primeiro formulário, o único que apresentou um formato mais parecido a um questionário, menos reflexivo. Também é possível observar a quantidade de respostas obtidas.

Quadro 3 – Formulário 1 com informações pessoais.

Tópicos abordados	Aspectos analisados	Quantidade de participantes respondentes
Informações sobre estado de saúde	Ocorrência de doença crônica	6 (com ocorrência)
	Pratica atividade física?	9
	É sedentário?	6
	Alimentação saudável	10
	Prática de meditação / yoga	6
Aspectos de Interesse no programa	Maior equilíbrio /pensamentos	6
	Maior equilíbrio /ações e vida	12
	Curiosidade	0
	Conselhos	2
Conhece ou pratica <i>Mindfulness</i> ?	Apenas conheço	8
	Prática esporádica (meditação)	4
	Não conheço	3
	Sem resposta	1

Fonte: Elaboração própria.

Através do quadro 3, pode-se compreender que um pouco menos da metade das participantes apresenta doenças crônicas. Dentre as 14 participantes, um pouco mais da metade pratica atividades físicas, 10 pessoas relatam ter uma alimentação saudável e seis já realizaram ou ainda praticam meditação e/ou yoga. Com relação ao interesse e expectativa no grupo, observa-se com maior intensidade a busca por maior equilíbrio para as ações praticadas na vida diária. Em relação à temática de *Mindfulness*, a maioria já tem conhecimento, sendo que algumas relataram ter alguma prática esporádica de meditação.

Os demais formulários não serão detalhados em formato de quadros por serem de caráter qualitativo e conter textos com reflexões das participantes. Como se trata de uma pesquisa com objetivo de análise qualitativa de vivências e reflexões, optou-se por descrevê-las, de modo resumido, nos próximos parágrafos.

Através das reflexões provenientes do preenchimento dos formulários 3 e 4, após o início das práticas, as participantes relataram observações mais conscientes de comportamentos, emoções e pensamentos, além de atitudes de aceitação, não julgamento, foco no presente e curiosidade sobre as experiências, correspondente a uma autopercepção mais acurada e maior bem-estar. Tais observações podem ser correlacionadas com o princípio dos programas de Intervenção em *Mindfulness* no desenvolvimento de autonomia, autoeficácia e empoderamento, aspectos importantes no conceito mais atual de promoção da saúde, expandindo tal prática a desdobramentos que indiquem empoderamento comunitário através da melhoria das relações sociais e cultivo de atitudes compassivas e empáticas.

5 DISCUSSÃO

No que tange à reflexão direta a respeito das práticas realizadas no grupo, a grande maioria relatou ter sido uma boa experiência. Enquanto muitos relataram relaxamento na prática de escaneamento corporal, uma participante relatou que inicialmente foi ótima, mas, após um tempo, percebeu desconfortos. Já a prática da uva passa foi percebida, pela maioria, como uma vivência boa ou excelente, além de ter despertado surpresa e ter sido diferente, por sentir sensações que até então não eram percebidas no ato de se alimentar. Ainda em relação a essa prática, um comentário foi ter sido possível demonstrar e vivenciar, claramente, a ansiedade que a acompanha, já que a participante percebeu “certa agonia” para comer logo o alimento.

Sobre as atitudes mentais treinadas nas práticas, a que mais foi cultivada, segundo as respostas do formulário 4, foi a atitude de aceitação, seguido pelo estado de atenção (foco) e, em seguida, o cultivo da observação curiosa e aberta a cada momento. Dentre os desafios enfrentados nas práticas foram relatados principalmente a sonolência, inquietação e os desejos (necessidade de sentir sensações específicas). Tais desafios são esperados durante as práticas, sobretudo para os praticantes iniciais.

Muitas participantes relataram não ter conseguido fazer o exercício dos nove pontos e preencher o diário de práticas, o que despertou uma possibilidade de melhoria nesse aspecto. Possivelmente, adotar um preenchimento que não seja em papel ou trazer a sugestão para anotação no

celular seria algo importante. No entanto, muitas relataram ter conseguido realizar as práticas informais diariamente.

Em relação à participação no grupo, todos relataram ter sido uma ótima experiência e, segundo alguns membros, o encontro foi enriquecedor e capaz de gerar aprendizados e esclarecer algumas curiosidades sobre a temática, além de comentários de agradecimento pela oportunidade.

Por fim, em relação ao formulário de manutenção, após um mês do grupo, embora tenha sido respondido por apenas três participantes, duas destas relataram ter conseguido manter as práticas de *Mindfulness*, sendo que uma considerou não ter praticado como deveria. Além disso, no que tange às mudanças nas experiências de vida com as práticas de *Mindfulness*, todas elas relataram ter vivenciado boas experiências, com aumento do nível de consciência, necessidade em viver a prática, melhora na rotina e um estado mental mais calmo e paciente.

Outro ponto a ser destacado e observado na elaboração da presente pesquisa e grupo de *Mindfulness* é o custo-benefício da proposta em questão e viabilidade de trabalho em maior escala na Atenção Primária à Saúde. Além do procedimento poder ser utilizado para outros grupos em torno de 15 a 20 pessoas, é relevante destacar que as práticas permanecem gravadas nas plataformas de mídias digitais e podem ser acessadas durante e após os grupos, além de ter sido bem aceitas e avaliadas como ferramentas úteis para execução das práticas sem a presença do instrutor.

7 LIMITAÇÕES DO ESTUDO

Durante as sessões em grupo, as participantes se mostraram interessadas na proposta do grupo, bem como a leitura e práticas *Mindfulness*. No entanto, após o término do grupo, não foi possível realizar uma mensuração mais palpável dos resultados decorrentes dessas práticas no cotidiano das participantes, uma vez que apenas três das quatorze voluntárias responderam ao formulário de manutenção.

Contudo, as pesquisas bibliográficas apresentadas neste estudo destacam os benefícios da vivência de leitura terapêutica e práticas de atenção plena para o bem-estar individual e coletivo. Dessa forma, recomendam-se pesquisas adicionais e análise de grupos literários terapêuticos baseados em

Cadernos Brasileiros de Saúde Mental, ISSN 2595-2420, Florianópolis, v.18, n.56, p. 98-112, 2026

Mindfulness, aliadas a métodos mais eficazes para coleta de resultados a longo prazo após o término do grupo.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta de programa breve, em duas semanas, e em formato on-line de *Mindfulness*, junto a leituras e exercícios para casa, pode ser considerada como uma pesquisa inovadora e desafiadora, já que utilizou-se da leitura de textos em formato vivencial e não coercitivo, além do fato de ainda não ser comum intervenções tão breves e por ainda não ter sido bem explorada pelos autores do programa de Promoção da Saúde Baseada em *Mindfulness* (do inglês Mindfulness-based Health Promotion, MBHP), descrito por Demarzo e Garcia-Campayo (2017).

Este estudo de integração das práticas de *Mindfulness* aos grupos vivenciais, com leituras, em formato on-line, mostrou-se como uma possibilidade de intervenção breve e com bom custo-benefício para a experiência de bem-estar através da autopercepção e desenvolvimento do estado de atenção plena pelos membros do grupo. Além de desafiadora, esta proposta mostra-se não apenas como uma possibilidade de desenvolvimento de autonomia, autoeficácia e empoderamento de mulheres, mas também como proposta de melhoria das relações sociais e promoção de saúde e bem-estar na esfera individual e comunitária.

Através deste estudo, percebe-se que este formato de grupo de *Mindfulness*, breve e mediado pela internet, mostra-se como possibilidade de treino do estado de consciência no presente, provendo o cultivo de habilidades para o possível desenvolvimento de bem-estar e saúde.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

DARWICH, Rosângela Araújo et al. Prazer em ler e formação de leitores: uma abordagem analítico-comportamental. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, v. 72, n. 2, p. 141-154, 2020.

DARWICH, Rosângela Araújo. Grupos vivenciais: método vivencial em pesquisas mediadas pela internet. In: LEITE, Adriana Maria Pinheiro; LEAL, Bruno Souza; GHIZONI, Luciana Dias; DARWICH, Rosângela Araújo (Orgs.).

Inspirações metodológicas em contextos amazônicos. Belo Horizonte: PPGCOM/UFMG, 2022, p. 211-235.

DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. Meditação aplicada à saúde. *Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade*. Porto Alegre: Artmed, v. 6, p. 1-18, 2011.

DEMARZO, Marcelo Marcos Piva; GARCIA-CAMPAYO, Javier. *Manual prático-Mindfulness. Curiosidade e Aceitação*, v. 1. São Paulo: Palas Athena, 2015.

DEMARZO, Marcelo Marcos Piva; GARCIA-CAMPAYO, Javier. Mindfulness aplicado à saúde. In: AUGUSTO, Débora Koller; UMPIERRE, Roberto Nascimento (Orgs.). *Programa de Atualização em Medicina de Família e Comunidade (SBMFC)*. Porto Alegre: Artmed Panamericana, 2017, p. 125-164.

FREIRE, José Célio. Literatura e psicologia: a constituição subjetiva por meio da leitura como experiência. *Arquivos Brasileiros de Psicologia*, Rio de Janeiro, v. 60, n. 2, p. 2-9, 2008.

KABAT-ZINN, Jon. Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 10, p. 144-156, 2003.

MARTÍ, Andrés Coca; GARCIA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. *Mindfulness e Ciência: Da tradição à modernidade*. 1ª edição. São Paulo, SP: Editora Palas Athena, 2016.

MOUZINHO, Luciana et al. Contribuições do Mindfulness às condições médicas: uma revisão de literatura. *Psicologia: Saúde & Doenças*. Lisboa, v. 19, n. 2, p. 182-196, 2018.

RINPOCHE, Sogyal. O livro tibetano do viver e do morrer. São Paulo: Palas Athena, 1999. Poema: "Autobiografia em cinco capítulos".

RUMI. The guest house. In: BARKS, Coleman (Ed.). *The Essential Rumi*. San Francisco: HarperOne, 2004. p. 109.

SANTOS, Micheli Aparecida Gomes dos. Resenha: A Prática da terapia cognitivo-comportamental baseada em Mindfulness e aceitação. *Psicologia em Revista*, v. 18, n. 3, p. 527-530, 2012.