

O papel da autocompaixão na regulação emocional: Revisão de Literatura

DOI: 10.5935/1984-9044.20210018

Natália Barbosa Medeiros, Fernanda Rabelo Cursino Santos, Daniele da Silva Gomes, Lara Nogueira de Sousa, Ana Lucia Novais Carvalho – Instituto de Ciências da Sociedade e Desenvolvimento Regional, Universidade Federal Fluminense (UFF)

Resumo: A autocompaixão relaciona-se a uma postura amigável de um indivíduo para consigo mesmo, expressado por um ato gentil e empático. A necessidade de investigar a relação desse tema e indicadores de saúde mental mostra-se relevante, visto que níveis pouco significativos de autocompaixão estão geralmente associados a autocrítica, baixa autoestima e autocobrança. Este artigo teve como objetivo investigar a relação entre autocompaixão e regulação emocional com base em uma revisão de literatura científica, a qual reuniu as principais pesquisas e discussões disponíveis. Pode-se perceber a relevância da autocompaixão e seus componentes para a regulação emocional, pois sua prática leva ao aumento da aceitação e reavaliação dos sentimentos, emoções e comportamentos julgados como negativos. Ademais, aponta-se uma lacuna no que tange à produção de pesquisas científicas relacionadas ao tema, principalmente no Brasil, evidenciando a necessidade de novos estudos nacionais, bem como a expansão da temática para as práticas em saúde mental.

PALAVRAS-CHAVE: Autocompaixão; Regulação Emocional; Saúde Mental.

The role of self-compassion in emotional regulation: Literature Review

Abstract: Self-compassion is related to a friendly attitude of an individual towards himself, with a kind and empathetic attitude. The need to investigate the relationship between this theme and mental health indicators is relevant, since insignificant levels of self-compassion are generally associated with self-criticism, low self-esteem and self-demand. This article aimed to investigate the relationship between self-compassion and emotional regulation through a scientific literature review, which brought together the main research and discussions available. Thus, the relevance of self-compassion and its components for emotional regulation is perceived, since its practice

leads to increased acceptance and reassessment of feelings, emotions and behaviors judged as negative. Furthermore, a gap is pointed out regarding the production of scientific research related to the theme, mainly in Brazil, highlighting the need for new national studies, as well as the expansion of the theme to mental health practices.

KEYWORDS: Self-Compassion; Emotional Regulation; Mental Health.

Introdução

Durante o processo de constituição do indivíduo na comunidade verbal ocidental, muito se relata sobre ações compassivas para com os outros, seja em sociedade seja em relações interpessoais mais próximas. Segundo Neff e Germer (2019), a compaixão pode ser observada através da gentileza, a qual é melhor compreendida e executada quando voltada a terceiros, como amigos e familiares, o que corrobora com a dificuldade das ações do indivíduo voltadas para si, como auto centrar-se e confortar-se, incluindo também o auto zelo em momentos difíceis que, entre todos, ainda é exceção. No entanto, con-

sidera-se que a autocompaixão pode ser aprendida em qualquer etapa da vida, funcionando como uma estratégia de prevenção que contribui para um olhar gentil e encorajador diante das experiências no decorrer da existência humana (Silva, 2021).

Não sendo as ações autocompassivas comuns, revela-se uma realidade de autocritica severa que contribui com altos índices de transtornos psicológicos decorrentes da falta de acolhimento próprio (Neff & Germer, 2019). Dessa forma, níveis elevados de autocompaixão têm sido cada vez mais relacionados a indicadores de saúde mental, visto que pessoas autocompassivas e gentis con-

sigio mesmas apresentam grande satisfação pessoal, melhora nas relações intra e interpessoais, entre outros (Nonnenmacher & Pureza, 2019). Neff e Germer (2019) atrelam a relação positiva entre autocompaixão e bem-estar psicológico a evidências da diminuição dos níveis de depressão, ansiedade e do aumento da felicidade e autoconfiança.

Embora estudos na psicologia sobre a autocompaixão sejam recentes no ocidente, com uma prática clínica baseada em evidências é possível reconhecer a importância desse construto para os contextos de saúde, principalmente para o campo da regulação emocional (Souza & Hutz, 2016a). Diante disso, níveis maiores de preocupações associados a menores perfis de autocompaixão foram encontrados em pesquisas envolvendo mulheres, o que acaba por vulnerabilizar a saúde mental e favorecer os quadros de transtornos mentais, como ansi-

idade e depressão (Souza & Hutz, 2016b).

A elaboração de pensamentos e comportamentos pautados na autocompaixão possui a capacidade de permitir que as pessoas entendam suas dores e encarem suas emoções de forma gentil e sem julgamentos, reconhecendo que a dor é comum à vida, mas não deve ser expandida pelo sofrimento causado pela autocritica (Neff & Germer, 2019).

Assim, o presente artigo propõe o estudo sobre as influências e a importância da autocompaixão no bem-estar dos indivíduos, mais especificamente na capacidade da regulação emocional humana, como componente principal da manutenção da saúde mental. Por meio de uma revisão bibliográfica da literatura científica disponível sobre a temática proposta, foram apontados os principais construtos, seus delineamentos e relevância. Evidencia-se ainda a grande lacuna

existente na literatura nacional em relação à autocompaixão, ilustrando a emergência recente dessa área no ocidente e a necessidade de divulgar as informações teóricas existentes, bem como promover novas pesquisas sobre.

Compaixão

A compaixão traz consigo inúmeras controvérsias acerca de sua exata definição, e diferentes propostas tentam postular sua origem, seja por uma visão mais evolucionista seja ancorada em bases correspondentes aos julgamentos morais (Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010). Conforme o estudo de Souza (2020), a compaixão pode ser entendida como uma postura de gentileza com sofrimento, constituída inclusive pelo acolhimento ao outro e partilha de seu sofrimento, pautada, ainda, nas ações solidárias, compreensivas, gentis e cooperativas.

A Terapia Focada na Compaixão (TFC) foi desenvolvida pelos estudos do psicólogo Paul Gilbert,

com uma abordagem que auxilia o indivíduo a se autorregular e a desenvolver a autocompaixão, fundamentada em aspectos da psicoeducação sobre os sistemas de regulação emocional, na atenção plena e na compaixão (Videira, 2018).

Segundo Videira (2018), a compaixão é derivada da palavra em latim *compati*, que se traduz em "sofrer com", sendo caracterizada como uma habilidade passível de aprendizagem e treinamento. A compaixão é, pois, mais bem explicada quando compreendemos que o cérebro humano é de certa forma programado para o processamento social. O desejo de contribuir na resolução de problemas para as outras pessoas é justificado pelos inúmeros benefícios do processo evolutivo, contribuindo para o senso de pertencimento e estabelecimento de conexões que posteriormente proporcionarão bem-estar. Por conseguinte, sentimentos relaci-

onados ao não pertencimento podem causar níveis elevados de ansiedade ou depressão relacionados à solidão (Gilbert, 2014).

Dessa forma, observa-se a necessidade de reconhecer a compaixão como uma ação consciente e intencional que busca o alívio do sofrimento compartilhado entre a humanidade, em um estado de interconectividade (Goleman, 2003). As capacidades de compaixão relacionam-se às competências motivacionais, emocionais e cognitivo-comportamentais, desenvolvidas, dentre outros fatores, pela experiência evolutiva de sobrevivência (Gilbert, 2005). Assim, entende-se que ações compassivas permitem que haja uma sensibilidade ao sofrimento, promovendo uma ação direcionada a tomar decisões em prol do bem-estar, sob um olhar de paciência, aceitação e não julgamento (Souza, 2020).

Autocompaixão

Estudos vêm sendo realizados sobre o impacto da autocompaixão na saúde mental e física dos indivíduos, conceito pesquisado por Kristin Neff (2003), professora doutora em Psicologia e pioneira na área. Pelas contribuições da autora, compreende-se a autocompaixão como uma série de ações guiadas pela sensibilidade perante o sofrimento pessoal, relacionadas ao cuidado do indivíduo para consigo mesmo. Essa é uma postura ativa de zelo e empatia diante das experiências pessoais, inclusive as avaliadas como negativas, como as próprias limitações e falhas, tomando consciência de que a imperfeição é parte da existência humana e que todo indivíduo é passível de erro.

Dessa forma, estabelecer uma relação interna livre de julgamentos, mais gentil e acolhedora são alguns passos da autocompaixão, que não permitem ao indivíduo afundar diante de

acontecimentos ruins, ao mesmo tempo que não o colocam em um lugar de passividade no enfrentamento das dificuldades (Neff & Germer, 2019). Em suma, autocompaixão é a experiência consciente das emoções presentes, permitindo confortar a si mesmo em momentos difíceis e dolorosos de maneira racional e objetiva, não assimilando a autopiedade ou passividade, mas sim a gentileza consigo mesmo (Neff & Germer, 2019).

Ao possuir em sua estrutura os conceitos de autobondade, humanidade compartilhada e mindfulness, a autocompaixão auxilia na vivência menos dolorosa de situações negativas, colocando em evidência noções de autogentileza, ampliando a compreensão de que o sofrimento e as falhas fazem parte da vida e precisam ser experienciados de maneira equilibrada e dinâmica, sem que o indivíduo se agarre ou sucumba

aos próprios sentimentos e situações negativas (Neff, 2003).

A autobondade faz com que as ações de acolhimento e apoio, que são normalmente destinadas apenas a outras pessoas, também sejam executadas para com o próprio sujeito, resultando que, mesmo nas situações difíceis da vida ou quando erros são cometidos, não é necessário criticar-se ou punir-se, produzindo assim maneiras mais saudáveis de enfrentamento (Neff & Germer, 2019).

Na humanidade compartilhada, é fundamental compreender que todos podem errar e passar por situações ruins na vida, e ter a noção da interconectividade é o que permite livrar-se da autopena e do isolamento, além de promover o entendimento de que outras pessoas em algum momento da vida também irão sofrer (Neff & Germer, 2019; Silva, 2021).

O último componente que constrói as noções de autocompaixão é o mindfulness ou atenção plena. A atenção plena é estar o mais consciente possível do momento atual em concordância com a realidade presente, para que, ao ter a percepção em ordem, atitudes compassivas e assertivas de enfrentamento possam ser tomadas, só havendo cura para o sofrimento reconhecido (Neff, 2017). Mindfulness leva o indivíduo a estar em equilíbrio com sua situação real, positiva ou não, fazendo com que o sofrimento possa ser experienciado da maneira como ele de fato é, sem exageros ou perspectivas erradas (Neff & Germer, 2019).

Para melhor compreender a importância da autocompaixão, se faz necessário diferenciá-la dos conceitos de empatia e autoestima. Segundo Filgueiras et al. (2019), empatia pode ser entendida como um componente crucial do comportamento humano,

baseada em ações voltadas para o cuidado com o outro, essencial para a regulação das interações sociais. Segundo de Waal (2010), a empatia pode ser compreendida como uma experiência emocional compartilhada, em que um indivíduo percebe o estado emocional de outro, e traz para si uma experiência similar àquela vivenciada.

Empatia e autocompaixão são conceitos relacionados e, apesar de autocompaixão não poder ser descrita de forma simplista por empatia, sem esta não conseguimos desenvolver a autocompaixão. Segundo Torres (2020, para. 1):

Enquanto empatia se refere à capacidade de imaginar e entender os sentimentos de outra pessoa, a compaixão vai um pouco além. Compaixão se refere ao sofrimento que sentimos ao ver outra pessoa sofrendo, e que nos desperta uma vontade muito grande de ajudar ou confortar (Torres, 2020, para. 1).

Neff (2003) recorre a William James (1890) que conceitua autoestima como a avaliação que as pessoas fazem de si mesmas em diferentes aspectos da vida, a partir de comparações com padrões estabelecidos socialmente. Rosenberg et al. (1995), ao discutirem a autoestima global e específica, afirmam que a primeira está associada a orientações positivas ou negativas que o sujeito direciona a si.

Apesar das suas contribuições para o bem-estar psicológico, Neff e Germer (2019) enfatizam que a autoestima se torna limitante a partir do momento em que, para obtê-la, um indivíduo precisa se sentir especial ou acima da média, em uma situação de comparação com os outros. Nessa condição, a autoestima se torna instável, pois depende da obtenção de sucesso para sua constante permanência.

Tanto a autoestima como a auto-compaixão envolvem sentimen-

tos positivos em relação a si mesmo, porém se manifestam de modo diferente e apresentam resultados distintos. Apesar de possíveis similaridades existentes entre os construtos, compreende-se que a autoestima está associada a um referencial do que se considera positivo e negativo na sociedade e cultura do território em que o indivíduo se insere. A partir dessa referência, há a presença de um autojulgamento, que, para o indivíduo se sentir bem, deve ser positiva ou, ao menos, correspondente ao referencial desejado. Dessa forma, comportamentos como narcisismo, bullying, isolamento e competitividade são apontados como crescentes na dinâmica de manutenção da autoestima (Souza, 2020).

Diante disso, é possível perceber o quão perigoso pode ser quando tais validações não são alcançadas, pois sentimentos negativos, como frustração e tristeza podem

ocorrer diante dessas situações. Quando se age de forma auto-compassiva, entende-se que erros e falhas são inerentes ao ser humano, trazendo a compreensão da importância desse processo para fortalecer a saúde mental e física, contribuindo para adquirir práticas de autocuidado e desenvolver o senso de autovalorização. A autocompaixão rompe com as cobranças perpetuadas na auto-estima, trazendo em foco a imperfeição como variável básica de união entre todos os seres humanos. Essa proposta promove uma mudança comportamental e cognitiva em relação ao próprio ser, pautada na aceitação de todos os aspectos que o compõem, livre de cobranças ou competições, aprendendo a viver inclusive com as falhas e limitações existentes e compartilhadas entre os indivíduos (Souza, 2020).

Ademais, deve-se salientar que frequentemente a autocompaixão é confundida com egoísmo ou

vitimização, porém, seu significado opõe-se a isso, relacionando-se com autoaceitação e autoconhecimento incondicionais, os quais promovem menores níveis de ruminações e maiores atitudes compassivas inclusive para terceiros (Neff & Germer, 2019). Para Souza (2020), a cultura possui grande interferência no processo de construção da autocompaixão, podendo ser considerada como uma dificultadora dessa dinâmica, visto que promove a competição e a autocritica como variáveis motivadoras de sucesso e, em contrapartida, ilustra a autocompaixão como processo de autopiedade, desencorajando-a desde muito cedo na trajetória dos indivíduos.

Regulação Emocional

As emoções são parte fundamental da experiência humana, pois atuam na capacidade de adaptação do indivíduo ao ambiente, inclusive na própria experiência de bem-estar, no manejo das

dificuldades e na manutenção dos vínculos sociais (Smith & Lazarus, 1990). Dessa forma, a regulação emocional pode ser entendida como a capacidade do indivíduo para lidar com suas próprias reações emocionais, validando-as e agindo de forma adaptativa. A falta de regulação emocional pode levar a uma reação desadaptativa diante das experiências emocionais, podendo contribuir para comportamentos ansiosos, depressivos, entre outros (Leahy, Tirch & Napolitano, 2013).

Estudos realizados por Davidson, Putnam e Larson (2000), pesquisadores da University of Wisconsin-Madison, constataram que a regulação emocional poderia estar envolvida com regiões do córtex pré-frontal, da amígdala e do hipocampo. Esse achado apresenta grande importância, visto que alguns distúrbios psiquiátricos, como transtornos de ansiedade ou o transtorno do estresse pós-traumático (TEPT), parecem se

relacionar com uma disfunção nessas regiões (Mocaiber et al., 2008).

Em concordância, o estudo de Santana e Gondim (2016) evidencia uma correlação positiva entre altos níveis de regulação emocional e maiores experiências emocionais afetivas, além de uma melhor avaliação de outros aspectos da vida. As influências da regulação emocional estendem-se para o bem-estar psicológico e subjetivo dos indivíduos, pois auxiliam no desenvolvimento adequado do funcionamento psicológico e promovem mais autonomia (Santana & Gondim, 2016).

Observa-se que a regulação emocional é desenvolvida desde a infância e perpassa também a adolescência, de maneira gradual, e é um componente importante para o manejo das experiências durante a vida (Batista & Noronha, 2018). Em relação a suas propriedades, podem ser classificadas por dois elementos básicos

essenciais, sendo eles o sistema motivacional, caracterizado pela busca e desenvolvimento dos objetivos e análise dos processos anteriormente selecionados, e o controle das respostas emocionais, principal efeito protetor contra comportamentos impulsivos e desadaptativos (Gaspar et al., 2015).

Goleman (2005) associa a autorregulação à inteligência emocional ao destacar a importância do manejo hábil das emoções. Assim, por se tratar de aspecto fundamental da adaptação humana, a regulação emocional é associada positivamente com as esferas afetivas e de bem-estar (Batista & Noronha, 2018).

Compreende-se, no entanto, que crenças e avaliações equivocadas acerca das reações emocionais são fatores que podem contribuir para a desregulação emocional (Leahy, Tirsch & Napolitano, 2013). A recuperação da regulação emocional ocorre quando o indi-

víduo age de forma autocompassiva, entendendo que as emoções são como sinais capazes de auxiliá-lo a criar estratégias mais adaptativas para a resolução de problemas

Dessa forma, entende-se que, quanto maior o nível de regulação emocional, melhor será a capacidade de lidar com as emoções e eventos estressantes sem adicionar uma carga excessiva de sentimentos nessas situações, processo que auxilia na manutenção dos níveis de bem-estar. Segundo Souza (2020), o bem-estar se configura como um fenômeno complexo, que implica uma variedade de fatores e vai muito além da ausência de sofrimento psicopatológico, envolvendo o desenvolvimento de forças e potenciais humanos. Assim, a autocompaixão se caracteriza como uma das ferramentas capazes de auxiliar nesse processo, o que consequentemente contribuirá para a regulação emocional.

Autocompaixão e regulação emocional: possíveis relações

Esquivar-se de pensamentos, contextos ou emoções negativas é uma tendência natural dos seres humanos que, ao se depararem com situações aversivas, tendem a adotar uma postura rígida, pautada no autocrítico, contribuindo assim para uma desregulação emocional. No entanto, reconhece-se que as ações autocompassivas favorecem a diminuição da autocrítica, pois reduzem os comportamentos voltados ao isolamento e ruminação, já que ao praticarem a autocompaixão os indivíduos entendem que o sofrimento faz parte da existência humana e reconhecem ser necessário vivenciá-lo (Silva, 2021).

Segundo o estudo exploratório realizado por Trompetter, Kleine e Bohlmeijer (2017), foram avaliados 349 participantes através de um questionário online, destacando os índices de autocompai-

xão, saúde mental e psicopatologia. Os resultados apontam para a influência da autocompaixão na diminuição da associação entre afeto negativo e a psicopatologia. Assim, evidencia-se que as contribuições da autocompaixão atuam como fator de resiliência e estratégia de regulação emocional ao fornecer subsídios para a criação de um ambiente seguro e de aceitação perante os impactos de situações desafiadoras.

Dessa forma, evidencia-se a importância da aceitação de eventos passados e de experiências que não podem ser alteradas como componente essencial no mecanismo da autorregulação emocional, advindos da prática autocompassiva (Trompetter, Kleine & Bohlmeijer, 2017). Ademais, agir com autocompaixão diminui o processo de ruminação, presente na ansiedade, auxiliando na construção de uma visão mais ampla e menos negativa sobre as situações, podendo estas serem

vistas como são, eventos momentâneos, ou reavaliadas em aspectos mais positivos (Souza, 2020).

Souza (2020) evidencia que a influência da autocompaixão no ambiente em que o indivíduo se insere torna-se fator essencial para a manutenção do equilíbrio emocional, visto que consegue proporcionar um contexto acolhedor para o enfrentamento do evento estressor. Assim, ao se engajar em ações autocompassivas, o indivíduo consegue experimentar maiores níveis de bem-estar sem precisar se esquivar de sentimentos negativos ou se envolver em estratégias disfuncionais para a solução de problemas, pois a autocompaixão permite focar a atenção para o que está acontecendo no aqui e agora (mindfulness), reconhecendo todos os aspectos da vida (Silva, 2021).

Compreende-se que as estratégias de mindfulness se configu-

ram como fundamentais para a prática de autocompaixão, ao permitirem que o indivíduo entre em contato com o seu sofrimento, criando estratégias autocompassivas e constituindo-se como componente essencial para a regulação emocional (Leahy, Tirsch & Napolitano, 2013). Assim, ao conduzir a vida com as práticas da atenção plena, consegue-se ter contato com as próprias dores, fracassos e, assim, perceber como acolher com cuidado e compaixão nossas emoções (Silva, 2021).

Dessa forma, pessoas com altos índices de autocompaixão conseguem reagir de maneira mais funcional às situações de estresse, tendendo a se tratar com mais gentileza, apresentando menos pensamentos pessimistas e auto-críticos quando comparadas com os demais (Leary et al., 2007). Entende-se que a autocompaixão se configura um recurso contínuo e dinâmico, que contribui para altos níveis de bem-estar, relaci-

onando-se com a capacidade de regulação emocional (Souza, 2020).

Considerações finais

O presente estudo propôs uma revisão de literatura sobre a relação entre a autocompaixão e a capacidade da regulação emocional, identificando os possíveis impactos promovidos das práticas autocompassivas, incluindo a autobondade, a humanidade compartilhada e a atenção plena, no bem-estar físico e psicológico dos indivíduos. A partir disso, foi possível observar efeitos adaptativos entre os dois construtos, principalmente na prevenção dos quadros psicopatológicos.

Constatou-se que a autocompaixão se configura como uma estratégia capaz de promover a regulação emocional, possibilitando ao indivíduo manter-se no momento presente sem ser paralisado por fatores de estresse. Dessa forma, através deste estudo

é possível observar uma associação entre as práticas da autocompaixão e a regulação emocional. Contudo, evidencia-se que há uma lacuna de pesquisas nacionais sobre a temática, apontando a importância de novos estudos sobre os impactos da autocompaixão no bem-estar geral dos indivíduos, como forma de prevenção em saúde mental. Destaca-se a necessidade de reconhecer a autocompaixão como ação relevante no campo da saúde, promovendo maiores discussões sobre o tema no ocidente.

Espera-se que o artigo possa introduzir a temática e orientar os profissionais do campo da saúde mental sobre a importância da prática autocompassiva para o manejo dos sofrimentos trazidos pelos clientes, principalmente no

que tange os aspectos da autocrítica, visto a influência que a auto-compaixão exerce no bem-estar psicológico, sobretudo na regulação emocional. Ademais, cabe ressaltar as limitações do presente artigo, uma vez que, embora tenha abordado os fatores qualitativos, discorreu sobre a auto-compaixão e sua relação com o

equilíbrio emocional de maneira mais rápida. Assim, observa-se a importância da continuidade dos estudos de modo mais ampliado, incluindo dados quantitativos sobre os impactos das práticas autocompassivas sobre os fatores psicológicos dos indivíduos.

Referências

- Batista, H. H. V. & Noronha, A. P. P.** (2018). Instrumentos de Autorregulação Emocional: Uma Revisão de Literatura. *Avaliação Psicológica*, 17(3), 389–398. <https://dx.doi.org/10.15689/ap.2018.1703.15643.12>
- Davidson, R. J., Putnam, K. M. & Larson, C. L.** (2000). Dysfunction in the neural circuitry of emotion regulation – a possible prelude to violence. *Science*, 289(5479), 591–594. DOI: 10.1126/science.289.5479.591
- Filgueiras, G., Maio, T., Bibiano, A., David, L., Ribeiro, L., Luzia, J., & Piccolo, M.** (2019). Aspectos neurobiológicos e sociais da evolução da empatia humana. 147–157, [SI] https://www.researchgate.net/publication/331073849_Aspectos_neurobiologicos_e_sociais_da_evolucao_da_empatia_humana
- Gaspar, T., Tomé, G. Q., Simões, C., & Matos, M. G. D.** (2015). Estratégias de auto-regulação em pré-adolescentes e adolescentes: versão portuguesa do TESQ-E. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 28(4), 649–658. <https://doi.org/10.1590/1678-7153.201528402>
- Gilbert. P.** (2014). As origens e a natureza da terapia focada na compaixão. *British Journal of Clinical Psychology*, 53, 6–41.
- Gilbert, P.** (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualizations, research and use in psychotherapy* (1ª ed.). Routledge Taylor and Francis Group.

Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351–374. <https://doi.org/10.1037/a0018807>

Goleman, D. (2003). Como lidar com emoções destrutivas - para viver e paz com você e os outros: diálogos com a contribuição do Dalai Lama. Rio de Janeiro: Campus.

Goleman, D. (2012). Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. São Paulo: Objetiva.
https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/4133507/mod_resource/content/2/Inteligencia-emocional-Daniel-Goleman.pdf

Leahy, R. L., Tirsch, D., & Napolitano, L. A. (2013). Regulação emocional em psicoterapia: um guia para o terapeuta cognitivo-comportamental. Porto Alegre: Artmed Editora.

Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly. *Journal of personality and social psychology*, 92(5), 887. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>

Mocaiber, I., Oliveira, L. D., Pereira, M. G., Machado-Pinheiro, W., Ventura, P. R., Figueira, I. V., & Volchan, E. (2008). Neurobiologia da regulação emocional: implicações para a terapia cognitivo-comportamental. *Psicologia em estudo*, 13(3), 531-538.
<https://www.scielo.br/j/pe/a/TzrVt3zL8rcnJdpbWfok3vt/?lang=pt#>

Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity*, 2(2), 85-101.
<https://doi.org/10.1080/15298860309032>

Neff, K. (2017). Autocompaixão: Pare de se torturar e deixe a insegurança para trás. (Trad. Beatriz Marcante Flores). Rio de Janeiro: Lúcida Letra.

Neff, K. & Germer, C. (2019). Manual de Mindfulness e Autocompaixão: Um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo. Porto Alegre: Artmed Editora.

Nonnenmacher, C. A. D., & Pureza, J. R. (2019). As relações entre a auto-compaixão, a ansiedade social e a segurança social. *Contextos Clínicos*, 12(3), 1000-1027.
<http://revistas.unisinos.br/index.php/contextosclinicos/article/view/ctc.2019.123.14>

Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global Self-Esteem and Specific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes. *American Sociological Review*, 60(1), 141.
<https://doi.org/10.2307/2096350>



Santana, V. S., & Gondim, S. M. G. (2016). Regulação emocional, bem-estar psicológico e bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia (Natal)*, 21(1), 58-68. <https://doi.org/10.5935/1678-4669.20160007>

Silva, F. F. (2021). Autocompaixão: Uma ferramenta de promoção de bem-estar e de diminuição de autocritica. *Revista de extensão e iniciação científica da Unisociesc*, 8(2). <http://reis.unisociesc.com.br/index.php/reis/article/view/270>

Smith, C.A. & Lazarus, S.R. (1990). Emotion and Adaptation. In Pervin, L. A. (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research*. (609-637). New York: Guilford.

Souza, J. P. M. (2020). Autocompaixão e bem-estar e principais mecanismos psicológicos: uma Revisão Integrativa, (Trabalho Conclusão de Curso), Universidade Federal de São Paulo, São Paulo. <https://repositorio.unifesp.br/handle/11600/58921>

Souza, L. K. & Hutz, C. S. (2016a). Adaptation of the Self-Compassion Scale for use in Brazil: Evidences of construct validity. *Temas em Psicologia*, 24(1), 159-172. <https://dx.doi.org/10.9788/TP2016.1-11>

Souza, L. K. & Hutz, C. S. (2016b). A autocompaixão em mulheres e relações com autoestima, autoeficácia e aspectos sociodemográficos. *Psico*, 47(2), 89. <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.21185>

Torres, A. R. (2020). A importância da autocompaixão. Faculdade de Medicina de Botucatu- UNESP. <https://www.fmb.unesp.br/Modulos/Noticias/2625/a-importancia-da-autocompaixao.pdf>

Trompeter, H. R., De Kleine, E., & Bohlmeijer, E. T. (2017). Why does positive mental health buffer against psychopathology? An exploratory study on self-compassion as a resilience mechanism and adaptive emotion regulation strategy. *Cognitive therapy and research*, 41(3), 459-468. <https://doi.org/10.1007/s10608-016-9774-0>

Videira, L. S. M. (2018). Eficácia da Terapia Focada na Compaixão em grupo no transtorno de estresse pós-traumático. [Dissertação de Mestrado, Universidade de São Paulo]. Biblioteca Digital USP. <https://doi.org/10.11606/D.5.2018.tde-06112018-134730>

Waal, Frans de. (2010). A era da empatia: lições da natureza para uma sociedade mais gentil. São Paulo: Companhia das Letras.

Recebido em: 27/04/2022

Aprovado em: 28/11/2022



