



Universidade de Brasília
Instituto de Psicologia
Departamento de Psicologia Clínica
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura

**DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO PARA A
PROMOÇÃO DO PERDÃO**

José Marcelo Oliveira da Luz

Brasília
2020



Universidade de Brasília
Instituto de Psicologia
Departamento de Psicologia Clínica
Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura

**DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO PARA A
PROMOÇÃO DO PERDÃO**

José Marcelo Oliveira da Luz

Texto submetido ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura da Universidade de Brasília, como parte dos requisitos necessários para a obtenção do título de Doutor em Psicologia.

Orientadora: Prof.^a Dr.^a Sheila Giardini Murta
Co-orientador: Prof. Dr. Julio Rique Neto

Brasília
2020

José Marcelo Oliveira da Luz

**DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DE UMA INTERVENÇÃO PARA A
PROMOÇÃO DO PERDÃO**

BANCA EXAMINADORA

Prof.^a Dr.^a Sheila Giardini Murta
Universidade de Brasília – UnB
Presidente da Banca

Prof. Dr. Eduardo Augusto Remor
Universidade Federal do Rio Grande do Sul – UFRGS
Membro Titular

Prof.^a Dr.^a Vanessa Barbosa Romera Leme
Universidade do Estado do Rio de Janeiro - UERJ
Membro Titular

Prof.^a Dr.^a Larissa Polejack Brambatti
Universidade de Brasília – UnB
Membro Titular

Prof.^a Dr. Sérgio Eduardo Silva de Oliveira
Universidade de Brasília – UnB
Membro Suplente

À minha mãe, Terezinha de Jesus (in memoriam), pelos valores ensinados.

À minha família, pelo amor incondicional.

AGRADECIMENTOS

Essa tese é fruto de uma caminhada longa e desafiadora, com momentos tranquilos e também uma certa dose de sobressaltos, mas em nenhum momento, solitária. E é aos companheiros que encontrei nesse caminho, que dirijo meus agradecimentos.

À minha querida orientadora, Sheila Murta, que já caminha comigo desde a graduação e que nunca se cansa de compartilhar seus saberes. Seu acolhimento e cuidado são fontes de inspiração e de motivação para a construção de novos sonhos, sem falar que foi um alívio para mim, nos momentos mais inquietantes nesses anos de mestrado e doutorado. Em você encontrei um modelo de pessoa, de orientadora e de pesquisadora. Obrigado por acreditar em mim, por aceitar minhas ideias e embarcar nessa aventura que é a construção do conhecimento. Que essa parceria nos permita trilhar muitos outros caminhos.

Ao prof. Julio Rique, meu co-orientador, pela disponibilidade em me acompanhar nessa jornada e em partilhar dos seus preciosos conhecimentos sobre o perdão. E que seja a primeira de muitas parcerias.

À Anne Marie e Susana Coimbra, minhas co-orientadoras durante o estágio doutoral na Universidade do Porto, pelo carinho e acolhimento recebidos. Estendo o agradecimento aos colegas da República da 208, em especial à Daniela Leal, Marisa Matias, Jorge Gato e Carlos Barros pelas partilhas nessa breve e significativa temporada no Porto-PT.

À CAPES, pelos investimentos em minha formação durante o estágio doutoral na Universidade do Porto.

À Larissa Nobre-Sandoval, pelos anos de amizade, pelos incentivos, pelas trocas de experiências e por todas as outras contribuições na vida como pesquisador e como pessoa.

Ao Pedro Lusz, pelas palavras de incentivos, sempre encorajadoras e reconfortantes; pela amizade e pelo apadrinhamento.

Aos amigos de sempre, irmãos de coração, que foram compreensíveis com a minha ausência em aniversários, finais de semanas e outras celebrações da vida; que mesmo à distância se faziam presentes com suas vibrações positivas, tornando a caminhada menos penosa: Janice Naue, Marcelo Magalhães, Ceila Rodrigues, Danilo Gregório, Jonair Prado, Geraldo Nascimento, Marcinha Latão, André Soares, Guilherme Pedrozo, Adriana Mascarenhas e Joamara Borges.

Ao amigo-irmão Berg Matutino e ao meu sobrinho Thiago Luz, que contribuíram ativamente na construção de ferramentas utilizadas durante a pesquisa. Obrigado pelo carinho e suporte.

Aos colegas do Grupo de Estudos em Prevenção e Promoção da Saúde no Ciclo de Vida-GEPPS Vida, em especial à Samia Abreu, Nádía Prazeres, Claudia Alves, Karine Brito e

Leonardo Barbosa pelo suporte, pelas trocas de experiências, pelos cafés, pelas conversas de corredor, pelas revisões de manuscritos e pelos *feedbacks* valiosos.

Aos meus colegas de trabalho, na Universidade de Brasília, em especial à Lia Kunzler, Laene Gama e Nilton Farias, pelo apoio e incentivos recebidos.

Aos professores Dr. Eduardo Augusto Remor – UFRGS, Dr.^a Larissa Polejack Brambatti – UnB, Dr.^a Vanessa Barbosa Romera Leme – UERJ e Dr. Sérgio Eduardo Silva de Oliveira – UnB, membros da banca de defesa, pela disponibilidade em ler e contribuir para o aprimoramento do meu trabalho.

A todos os participantes desta pesquisa, por colaborarem com este estudo em suas diferentes etapas e por confiar a mim a partilha de tantas experiências dolorosas e ao mesmo tempo cheias de esperanças.

À Família Luz, suporte sempre presente. Ao meu pai, Benedito que tanto se orgulha desse caminho que tenho trilhado; aos meus irmãos Benedito, Giovane, Orlando, Leovânia, Alberto e Geanne, por serem um porto seguro onde posso atracar depois de longas viagens.

Ao Bel Costa, companheiro de todas as horas, sempre cuidadoso e disposto a encarar qualquer caminho que eu escolha seguir.

Enfim, a Deus pelo dom da vida e por me permitir encontrar todos vocês nesse caminho que Ele me inspirou a trilhar: o caminho para o perdão.

*“Cultivar o perdão é lançar no mundo sementes de
sociedades mais tolerantes e humanas”*

Luz (2020)

SUMÁRIO

Lista de Tabelas	11
Lista de Figuras	12
Lista de Anexos	13
Resumo	14
Abstract	15
Apresentação	16
Manuscrito 1 - Preditores de eficácia de intervenções para promoção do perdão: lições para o desenho de novas intervenções	25
Resumo	26
Abstract	27
Introdução	28
Modelo de Enright	30
Modelo Reach	31
Modelo de Luskin	32
Outros Modelos	33
Método	35
Delineamento do Estudo	35
Procedimentos de Busca	35
Critérios de Seleção	35
Processo de Seleção dos Estudos	36
Resultados	37
Aspectos Teóricos	39
População-Alvo	40
Características da Intervenção	41
Resultados Alcançados	42
Considerações Finais	42
Referências	44
Manuscrito 2 - Avaliação de necessidades para implementação de uma intervenção para promoção do perdão	50
Resumo	51
Abstract	52
Introdução	53
Estudo 1	58
Método	58
Participantes	58
Instrumentos	59
Procedimentos	59
Considerações Éticas	59
Coleta de Dados	59
Análise de Dados	59
Resultados	60

Objetivos	60
Procedimentos	61
Efeitos	61
Discussão	62
Estudo 2	63
Método	63
Participantes	63
Instrumento	63
Procedimentos	64
Considerações Éticas	64
Coleta de Dados	64
Análise de Dados	64
Resultados	65
Alcance	67
Eficácia	68
Adoção	69
Implementação	69
Manutenção	70
Discussão	71
Conclusão	73
Referências	75
Manuscrito 3 – Processo de construção de uma intervenção para promoção do perdão ..	80
Resumo	81
Abstract	82
Introdução	83
Modelo Enright	85
Fase de descoberta	86
Fase de decisão	87
Fase de trabalho	87
Fase de aprofundamento	87
Método	88
Avaliação de necessidades	88
Definição do público-alvo e dos objetivos	90
Desenho da intervenção (modelo teórico adotado, conteúdo da intervenção e estratégias de implementação)	90
Pré-testagem	91
Cuidados éticos	91
Resultados e discussão	92
Preditores de eficácia	92
Relevância social	93
Estratégias para potencializar o alcance, a eficácia, a adoção, a implementação e a manutenção.....	93
Facilitadores e barreiras para o perdão	95
Desenvolvimento da intervenção	96

Considerações finais	101
Referências	102
Manuscrito 4 - Caminhos para o perdão: Avaliação da aceitabilidade e de efeitos de curto prazo de uma intervenção	108
Resumo	109
Abstract	110
Introdução	111
O presente estudo	114
Método	115
Delineamento	115
Participantes	115
Instrumentos	116
Procedimentos	118
Intervenção	118
Recrutamento	120
Coleta de dados	120
Análise de dados	121
Considerações éticas	121
Resultados	122
Efeitos	122
Processo	123
Aceitabilidade das metas, dos procedimentos e dos efeitos	124
Discussão	127
Considerações finais	131
Referências	133
Considerações Finais	139
Anexos	145

LISTA DE TABELAS

Manuscrito 1

Tabela 1. Modelo de processo do perdão, de acordo com Enright et al. (1991)	31
Tabela 2. Descrição dos estudos incluídos na revisão de escopo	37

Manuscrito 2

Tabela 1. Dimensões RE-AIM, segundo Glasgow et al. (1999)	57
Tabela 2. Roteiro de entrevista semiestruturada	59
Tabela 3. Descrição das categorias do Estudo 1, baseadas em Francisco & Butterfoss (2007)	60
Tabela 4. Roteiro de entrevista RE-AIM	63
Tabela 5. Descrição das categorias do Estudo 2	65
Tabela 6. Resultados do Estudo 2	66

Manuscrito 3

Tabela 1. Descrição das técnicas utilizadas na construção da intervenção	99
--	----

Manuscrito 4

Tabela 1. Conteúdo dos encontros	119
Tabela 2. Índice de mudança confiável dos participantes	123
Tabela 3. Percepção de aceitabilidade da intervenção pelos participantes	124
Tabela 4. Respostas sobre aceitabilidade geral da intervenção	125
Tabela 5. Evidências de aceitabilidade das metas, dos procedimentos e dos efeitos da intervenção	126

LISTA DE FIGURAS

Apresentação

Figura 1. Implicações dos estudos de avaliação de necessidades para o desenho da intervenção	21
--	----

Manuscrito 1

Figura 1. Diagrama de fluxo da busca na literatura e inclusão de artigos	37
--	----

Manuscrito 3

Figura 1. Gráfico esquemático do modelo de processo do perdão	86
---	----

Figura 2. Resultados da avaliação de necessidades incorporados ao desenho da intervenção	96
--	----

Figura 1. Modelo lógico da intervenção	97
--	----

Manuscrito 4

Figura 1. Modelo lógico da intervenção	114
--	-----

Considerações Finais

Figura 1. Proposta de modelo lógico pós-intervenção	142
---	-----

LISTA DE ANEXOS

Anexo A. Parecer Consubstanciado do Comitê de Ética em Pesquisa CHS/UnB	146
Anexo B. Carta de Aceite Institucional – UnB	151
Anexo C. Carta de Aceite Institucional – CNPq	152
Anexo D. Material de Divulgação	153
Anexo E. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Estudos 2 e 3)	157
Anexo F. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Estudo 4)	158
Anexo G. Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (Estudo 5)	159
Anexo H. Escala de Atitude para o Perdão EFI – R	160
Anexo I. Escala Multidimensional de Reatividade Interpessoal EMRI	165
Anexo J. Formulário de Avaliação da Sessão	167
Anexo K. Questionário de Avaliação da Intervenção	168
Anexo L. Linha Pessoal do Tempo	169
Anexo M. Manual da Intervenção para Promoção do Perdão	170
Anexo N. Material: Frases sobre Perdão.....	179
Anexo O. Material: Ideias sobre Perdão	189
Anexo P. Material: Benefícios do Perdão	190
Anexo Q. Material: Chaves para o Perdão	192

RESUMO

Diante de experiências ofensivas, as pessoas magoadas podem vivenciar variadas emoções negativas e responder inicialmente às ofensas com outras formas de comportamento negativo que, embora possam ser consideradas normais, podem ter consequências negativas para si, para as suas relações e mesmo para a sociedade como um todo. O perdão é uma resposta possível a essa situação, ao atuar diretamente no processo de regulação das emoções, com redução ou eliminação de emoções negativas e desejo de retaliação. A literatura especializada na área indica, no cenário nacional, uma escassez de intervenções para promoção de perdão em contextos de promoção da saúde, sistematicamente desenvolvidas. Assim, a presente tese teve como objetivo preencher essa lacuna ao propor o desenvolvimento e avaliação de uma intervenção para promoção do perdão no contexto de promoção da saúde e prevenção, orientada por uma avaliação de necessidades prévia. No manuscrito 1 é apresentada uma revisão de escopo (*scoping review*) sobre os achados de revisões sistemáticas e metanálises no que se refere à eficácia deste tipo de intervenção. Os resultados dos estudos lançam luz sobre os preditores de eficácia de intervenções para promoção do perdão, sugerindo que os melhores resultados estão associados a intervenções que tiveram como base os modelos teóricos de Enright e REACH, àquelas dirigidas com ofensas mais severas e específicas, entregues individualmente ou em grupos homogêneos e em ao menos 6 encontros. O manuscrito 2 aborda estudos de avaliação de necessidades, realizado por meio de entrevistas com profissionais de saúde e especialistas da área, cujos resultados sugerem que intervenções dessa natureza são vistas como socialmente válidas e que podem ser consideradas viáveis, efetivas e sustentáveis se apresentarem características como: (a) equipe de facilitadores capacitada, (b) planejamento feito em equipe multidisciplinar, (c) objetivos alinhados aos valores da organização, (d) procedimentos teoricamente embasados e (e) mecanismos múltiplos de avaliação. O manuscrito 3 descreve o processo de desenvolvimento de uma intervenção para promoção do perdão, orientado por avaliação de necessidades que abrangeu quatro estudos exploratórios e qualitativos. Os objetivos dos estudos de avaliação de necessidades foram: (1) sumarizar os preditores de eficácia de intervenções para promoção do perdão, a partir de um mapeamento das revisões sistemáticas de literatura sobre intervenções dessa natureza; (2) averiguar a percepção de relevância social desse tipo de intervenção, baseados em entrevistas com profissionais inseridos em serviços de atenção à saúde mental; (3) investigar potenciais facilitadores e barreiras para o alcance, eficácia/efetividade, adoção, implementação e manutenção desse tipo de intervenções, na visão de especialistas da área e (4) descrever os elementos que facilitaram ou dificultaram a vivência de experiências bem-sucedidas ou malsucedidas de perdão, por potenciais usuários. Com base nos resultados da avaliação de necessidades foi desenvolvido uma proposta de intervenção, desenhada para uma população adulta que tenha vivenciado ao menos uma situação de ofensa de natureza e grau de severidade diversos. O manuscrito 4 teve como objetivo avaliar a aceitabilidade de uma intervenção para promoção do perdão e os efeitos a ela associados, em metas de curto prazo. Participaram do estudo 10 indivíduos, distribuídos em dois grupos, que receberam a intervenção em sete encontros, com duração de 120 minutos cada, com periodicidade semanal. Os resultados mostraram a ocorrência de mudanças positivas e negativas entre o pré e o pós-teste, apresentam evidências de aceitabilidade das metas, procedimentos e efeitos da intervenção. Sugere-se novos estudos descritivos que abordem os mecanismos de mudança implicados no processo de perdão. De forma complementar, podem ser conduzidos estudos com delineamento experimental, para avaliar as evidências de eficácia da intervenção, de maneira mais robusta.

Palavras-chave: perdão, desenvolvimento de intervenção, avaliação de intervenção

ABSTRACT

Faced with offensive experiences, hurt people can experience various negative emotions and respond initially to transgressions with other forms of negative behavior that, although they may be considered normal, can have negative consequences for themselves, their relationships and even society as a whole. Forgiveness is a possible response to this situation, by acting directly in the process of regulating emotions, reducing or eliminating negative emotions and the desire for retaliation. The specialized literature in the area indicates, in the national scenario, a lack of interventions to promote forgiveness in health promotion contexts, systematically developed. Thus, the present thesis aimed to fill this gap by proposing the development and evaluation of an intervention to promote forgiveness in the context of health promotion and prevention, guided by a prior needs assessment. In manuscript 1, a scoping review is presented on the findings of systematic reviews and meta-analyzes regarding the effectiveness of this type of intervention. The results of the studies shed light on the predictors of the effectiveness of interventions to promote forgiveness, suggesting that the best results are associated with interventions that were based on the theoretical models of Enright and REACH, to those addressed with more severe and specific offenses, delivered individually or in homogeneous groups and in at least 6 meetings. Manuscript 2 addresses a needs assessment studies, conducted through interviews with health professionals and specialists in the area, whose results suggest that interventions of this nature are seen as socially valid and that they can be considered viable, effective and sustainable if they present characteristics such as : (a) trained facilitators team, (b) multidisciplinary team planning, (c) objectives aligned with the organization's values, (d) theoretically based procedures and (e) multiple assessment mechanisms. Manuscript 3 describes the process of developing an intervention to promote forgiveness, guided by a needs assessment that covered four exploratory and qualitative studies. The objectives of the needs assessment studies were: (1) to summarize the predictors of the effectiveness of interventions to promote forgiveness, based on a mapping of systematic literature reviews on interventions of this nature; (2) to investigate the perception of social relevance of this type of intervention, based on interviews with professionals working in mental health care services; (3) to investigate potential facilitators and barriers to reach, efficacy / effectiveness, adoption, implementation and maintenance of this type of interventions, in the view of specialists in the area and (4) describe the elements that facilitated or hindered the experience of successful experiences or unsuccessful forgiveness by potential users. Based on the results of the needs assessment, an intervention proposal was developed, designed for an adult population that has experienced at least one offense of different nature and severity. Manuscript 4 aimed to assess the acceptability of an intervention to promote forgiveness and the effects associated with it, in short-term goals. Ten individuals participated in the study, distributed in two groups, who received the intervention in seven meetings, lasting 120 minutes each, weekly. The results show the occurrence of positive and negative changes between the pre and the post-test, showing evidence of acceptability of the goals, procedures and effects of the intervention. New descriptive studies are suggested that address the mechanisms of change involved in the process of forgiveness. In a complementary way, studies with experimental design can be conducted, to evaluate the evidence of the intervention's effectiveness, in a more robust way.

Keyword: forgiveness, intervention development, intervention assessment.

APRESENTAÇÃO

O perdão é um tema que toca profundamente as pessoas. Talvez por ser considerada uma das virtudes mais valoradas pelas grandes tradições religiosas; talvez por ser vista como uma força pessoal, capaz de contribuir para nossa saúde mental e relacional; ou ainda pela sua capacidade transformadora, possibilitando novos propósitos na vida dos que perdoam e dos que são perdoados. Estas, dentre tantas mais, poderiam ser apontadas como razões pela escolha do perdão como tema central deste estudo. Mas o interesse pelo tema foi, na verdade, sendo construído no dia a dia, conforme o projeto de tese avançava. Entrar em contato com a literatura e perceber a complexidade do fenômeno afetava negativamente a motivação pessoal para continuar. Porém, a questão motivacional foi sendo dirimida à medida que fui escutando relatos sobre experiências bem-sucedidas e malsucedidas de perdão, sobre os impactos positivos (bem-sucedidas) e negativos (malsucedidas) no bem-estar dos envolvidos e sobre a percepção das pessoas em relação a ações que as ajudassem a lidar de forma mais adequada com as situações de ofensas vividas e os danos causados por estas.

O desafio que se apresentava era, então, o de construir uma alternativa que sensibilizasse as pessoas para os benefícios do perdão e favorecesse o desenvolvimento de habilidades que a construção de um caminho pessoal rumo ao perdão. O processo de construção dessa estratégia não foi linear nem individual. Foram necessárias constantes revisões e diversas mudanças de rotas, vividas ao longo de 8 semestres, até chegar numa proposta, sustentada por estudos prévios e construída a partir de vários olhares e à luz da literatura sobre o tema.

Partindo da compreensão conceitual, o Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa (2009), mostra que a palavra perdão pode ser definida como (1) remissão de pena ou de ofensa ou de dívida, desculpa, indulto. O verbo perdoar, de acordo com o mesmo dicionário,

pode ser definido como: (1) relevar (ofensa, dívida, erro, falta, etc.); (2) renunciar a punir, desculpar; (3) estar de acordo com, aprovar, aceitar. Esse conceito reforça a complexidade do fenômeno, tanto em termos de compreensão quanto em aplicabilidade no cotidiano, que se reflete na ausência de uma definição consensual entre os pesquisadores.

Nos estudos formais, o perdão pode ser abordado tanto como um fenômeno coletivo, no nível das relações intergrupo (Neto, Pinto, & Mullet, 2007; Shechtman, Wade, & Khoury, 2009; Worthington & Cowden, 2017), quanto um fenômeno individual, no nível das relações interpessoais (Worthington, Sharp, Lerner, & Sharp, 2006; Enright, Freedman & Rique, 1998) ou ainda no nível intrapessoal, com foco em características pessoais que favorecem ou não o exercício do perdão (Rey & Extremera, 2014;2016).

Assim, o perdão pode ser descrito como um processo que envolve basicamente a liberação de ações, sentimentos e comportamentos negativos, ou orientados para vingança e retaliação, não havendo necessariamente a substituição de elementos negativos por positivos (Thorensen, Harris & Luskin, 2001). Para McCullough, Pargament e Thoresen (2001), o perdão implica em mudança nas motivações negativas e o desenvolvimento de motivações benevolentes dirigidas ao ofensor. Em outra via, Worthington (2006) estabeleceu dois tipos de perdão: o perdão decisional, onde se faz uma escolha deliberada pelo perdão e o perdão emocional, onde há o cultivo de emoções positivas orientadas para o ofensor. Já para Thompson et al. (2005), o perdão é visto como uma libertação do vínculo negativo que se estabeleceu com o ofensor, seja um outro, uma situação ou o próprio indivíduo, ampliando a perspectiva interpessoal destacada nas definições até aqui apresentadas. Esta visão é compartilhada, em alguns aspectos por Hall e Fincham (2005) e Wohl, DeShea e Wahkinney (2008).

Segundo (North, 1987), o perdão pode ser interpretado como capacidade de ultrapassar a mágoa, o ressentimento ou a vingança que o ofensor merecia, através da

compaixão ou da benevolência, sendo considerado, desta forma, um processo psicológico de mudança dirigido a um ofensor específico e uma transgressão específica (Steiner, Allemand & McCullough, 2011). Neste sentido, Enright et al. (1998) definiram o perdão como “uma ação voluntária, na qual o sujeito considera abrir mão do direito ao ressentimento e à retaliação, em função de uma injustiça sofrida, ao mesmo tempo em que busca nutrir a compaixão e o amor incondicional em direção ao autor da mágoa” (pp. 46-47). Esse conceito destaca os componentes cognitivos, emocionais e comportamentais do perdão.

De acordo com Seligman (2004), o perdão representa uma experiência pessoal de transformações benéficas de uma pessoa que foi ofendida ou magoada por outra. Diante de experiências ofensivas, as pessoas magoadas podem vivenciar variadas emoções negativas tais como angústia, medo, vergonha, desilusão e tristeza. Podem ainda responder inicialmente às situações de ofensa com outras formas de comportamento negativo, tais como a vingança ou a esquiva. Tais respostas, apesar de serem consideradas normais e comuns, podem ter consequências negativas para os indivíduos, para as suas relações e mesmo para a sociedade como um todo (McCullough et al., 2001). Ao contrário, quando as pessoas perdoam, as suas motivações básicas de ação em relação ao ofensor tornam-se mais positivas (benevolentes, bondosas e generosas), possibilitando uma melhora nas saúdes física e mental, além de preservar boas relações sociais (Oliveira, 2004).

No modelo teórico proposto por Enright e *The Human Development Study Group* (1996), o perdão pode ainda ser investigado a partir de três dimensões: oferecer perdão (dimensão referente às vítimas), pedir/receber perdão (dimensão relacionada aos ofensores) e perdoar a si mesmo (dimensão referente aos papéis de vítima/ofensor vividos ao mesmo tempo pela pessoa). A construção desta tese está baseada na perspectiva interpessoal do perdão, considerando a dimensão oferecer o perdão.

Para Enright et al. (1996), o perdão resulta em de processo gradual, dividido em quatro fases distintas: (1) fase de descoberta, caracterizada pelo reconhecimento da ofensa sofrida, avaliação dos impactos negativos e das defesas psicológicas por parte da vítima e conscientização de possíveis mudanças adversas ocorridas em função da ofensa; (2) fase de decisão, momento em que se avaliam a eficácia das estratégias utilizadas para lidar com a mágoa, a disposição para considerar o perdão como uma opção e o comprometimento pessoal em oferecer o perdão ao ofensor; (3) fase de trabalho, onde se busca desenvolver estratégias para ver o ofensor de forma contextualizada, aceitando a dor e despertando uma consciência empática e compassiva em relação ao ofensor e (4) fase de aprofundamento, caracterizada pela busca de um significado para o sofrimento gerado pela ofensa, permitindo uma reflexão sobre a imperfeição humana, novos aprendizados advindos da experiência vivida e a possibilidade de novos propósitos para a vida e de maior liberdade emocional. Esse modelo tem sido largamente utilizado no planejamento de intervenções para promoção do perdão.

O desenvolvimento e avaliação de uma intervenção para promoção do perdão no contexto de promoção da saúde está ligado a repostas de questões do tipo: (a) quais são os preditores de eficácia de intervenções para promoção do perdão segundo a literatura especializada? (b) Que características devem compor uma intervenção para promoção do perdão que seja socialmente relevante, viável, efetiva e sustentável? (c) Qual é o percurso metodológico para o desenvolvimento sistemático de uma intervenção para promoção de perdão baseada em evidências empíricas no contexto de promoção de saúde e prevenção? (d) Quais são as evidências de aceitabilidade e eficácia existentes em uma intervenção para promoção de perdão sistematicamente desenvolvida no contexto de promoção da saúde e prevenção?

Considerando que não foram encontradas intervenções dessa natureza na literatura nacional (Pinho & Falcone, 2015), esta tese foi construída com o intuito de responder às questões anteriores e está organizada em cinco estudos que deram origem a quatro manuscritos detalhados a seguir: o **manuscrito 1**, publicado como capítulo de livro sob o título: *Preditores de eficácia de intervenções para promoção do perdão: lições para o desenho de novas intervenções* (Luz, Murta, Fontaine, & Rique, 2019), teve como objetivo mapear estudos de revisões sistemáticas sobre intervenções para a promoção do perdão, possibilitando uma melhor compreensão de quais características estão associadas à eficácia de intervenções dessa natureza.

O **manuscrito 2**, intitulado *Avaliação de necessidades para implementação de uma intervenção para promoção do perdão*, submetido à publicação em periódico nacional, foi construído a partir de dois estudos. No estudo 1 buscou-se investigar a percepção de relevância social de intervenções com foco na promoção do perdão, a partir do ponto de vista de profissionais inseridos em serviços de promoção da saúde. No estudo 2, o objetivo foi descrever barreiras e facilitadores para o alcance, eficácia, adoção, implementação e manutenção destas intervenções, apontados por especialistas no tema e no desenvolvimento e avaliação de intervenções.

O passo a passo do desenvolvimento de uma proposta de intervenção está descrito no **manuscrito 3**, com o título “*Processo de construção de uma intervenção para promoção do perdão*”, a ser submetido à publicação em periódico nacional. O processo de construção foi guiado pelos estudos anteriores, cujos resultados subsidiaram escolhas teórico-metodológicas sintetizadas na Figura 1.

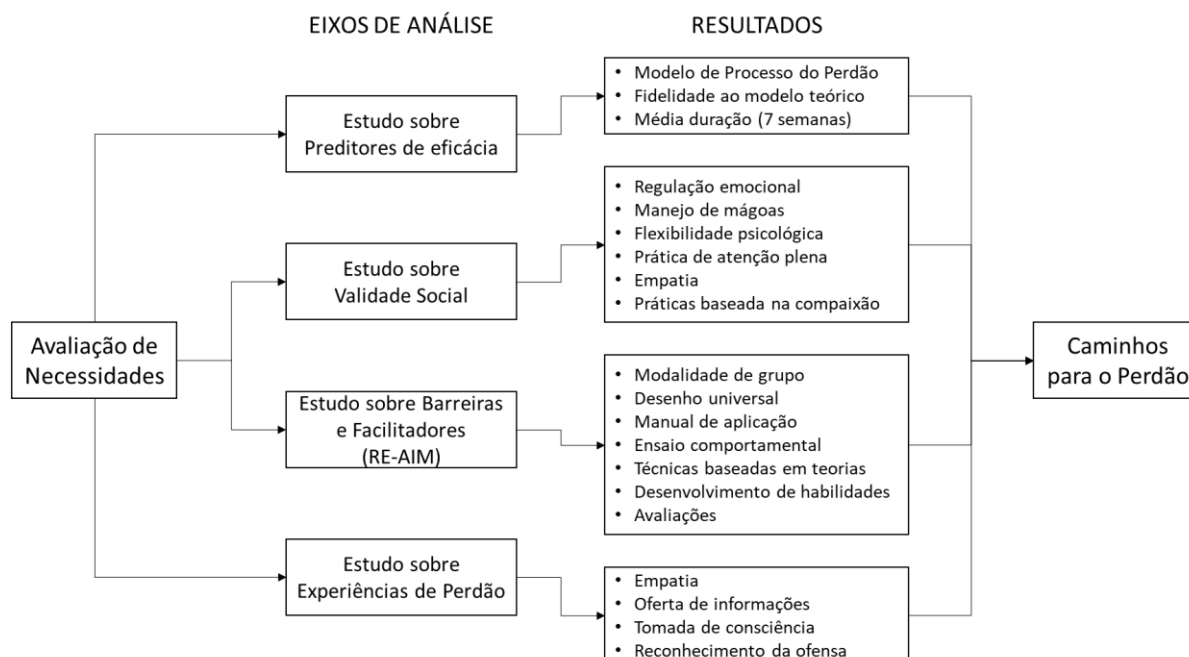


Figura 1. Implicações dos estudos de avaliação de necessidades para o desenho da intervenção.

O **manuscrito 4**, tem como título “*Caminhos para o perdão: Avaliação da aceitabilidade e dos efeitos de curto prazo de uma intervenção*” e descreve a implementação e os efeitos da intervenção para promoção do perdão, inspirada nos resultados dos estudos anteriores. Na avaliação de processo foram apreciadas as variáveis de validade social de objetivos procedimentos e resultados, engajamento e aceitabilidade. Na avaliação de resultados as variáveis consideradas foram atitudes para o perdão, bem-estar psicológico em suas dimensões relações positivas com outros, autonomia, propósito de vida e autoaceitação e empatia, nas dimensões tomada de perspectiva e consideração empática.

Espera-se que a realização do presente estudo contribua para a produção de conhecimento na área, inspirando novos estudos e ampliando a oferta de serviços de promoção da saúde mental, a partir do desenvolvimento de novas intervenções ou aprimoramento de intervenções existentes, que sejam “teoricamente embasadas, sistematicamente planejadas, cuidadosamente implementadas e rigorosamente avaliadas” (Murta, 2011, p. 83).

Referências

- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1996). Counseling within the forgiveness triad: On forgiving, receiving forgiveness, and self-forgiveness. *Counseling and Values, 40*, 107-126.
- Hall, J. H., & Fincham, F. D. (2005). Self-forgiveness: The stepchild of forgiveness research. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(5), 621–637.
- Houaiss, A. (2001) *Dicionário Houaiss da Língua Portuguesa*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Luz, J. M. O., Murta, S. G., Fontaine, A. M. G. V. & Rique, J. (2019). Preditores de eficácia de intervenções para promoção do perdão: lições para o desenho de novas intervenções. In: Antloga, C., Brasil, K., Lordello, S., Neubern, M. & Queiroz, B. (Eds). *Psicologia Clínica e Cultura Contemporânea 4* (p. 575-595). 1 ed. Brasília: Technopolitik.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2001). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). New York: Guilford Press.
- Murta, S. G. (2011). Aproximando ciência e comunidade: difusão de programas de habilidades sociais baseados em evidências. Em A. Del Prette & Z. A. P. Del Prette (Eds.). *Habilidades sociais: intervenções efetivas em grupo* (pp. 83-114). São Paulo: Casa do Psicólogo.

- Neto, F., Pinto, C., & Mullet, E. (2007). Seeking forgiveness in an intergroup context: Angolan, Guinean, Mozambican, and East Timorese perspectives. *Regulation & Governance*, 1(4), 329–346. <https://doi.org/10.1111/j.1748-5991.2007.00018.x>
- North, J. (1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62,499-508.
- Oliveira, J. (2004). *Psicologia positiva*. Porto: Asa.
- Pinho, V. D., & Falcone, E. M. O. (2015). Intervenciones para la promoción del perdón y la inserción de la empatía: revisión de la literatura. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(2),111-120.
- Rey, L., & Extremera, N. (2016) Agreeableness and interpersonal forgiveness in young adults: the moderating role of gender. *Terapia Psicológica*, 34(2), 103-110.
- Rey, L., & Extremera, N. (2014) Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Personality and Individual Differences* 68, 199-204.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Shechtman, Z., Wade, N., & Khoury, A. (2009). Effectiveness of a forgiveness program for arab israeli adolescents in israel: An empirical trial. *Peace and Conflict*, 15(4), 415–438. <https://doi.org/10.1080/10781910903221194>
- Steiner, M., Allemand, M., & McCullough, M.E. (2011). Age differences in forgivingness: The role of transgression frequency and intensity. *Journal of Research in Personality*, 45, 670–678. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.09.004>
- Thompson L., Snyder C. R., Hoffman L., Michael S. T., Rasmussen H. N., et al. (2005). Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*. 73:313–59
- Thorensen, C. E., Harris A. H. S., & F. Luskin (2001). Forgiveness and Health: and unanswered question. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (eds.), *Forgiveness: Theory, research, and Practice* (pp. 255-280). New York: Guilford Press.

- Wohl, M. J. A., DeShea, L., & Wahkinney, R. L. (2008). Looking within: Measuring state self-forgiveness and its relationship to psychological well-being. *Canadian Journal of Behavioural Science* 40(1), 1-10.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). Models of forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed), *Forgiveness and reconciliation: Theory and practice*. New York: Brunner-Routledge.
- Worthington Jr, E. L., & Cowden, R. G. (2017). The psychology of forgiveness and its importance in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 47(3), 292–304. <https://doi.org/10.1177/0081246316685074>
- Worthington Jr., E. L., Sharp, C. B., Lerner, A. J., & Sharp, J. R. (2006). Interpersonal forgiveness as an example of loving one's enemies. *Journal of Psychology and Theology*.

MANUSCRITO 1**Preditores de eficácia de intervenções para promoção do perdão: lições para o desenho de novas intervenções¹.**

¹ Publicado como capítulo de livro em: Luz, J. M. O., Murta, S. G., Fontaine, A. M. G. V. & Rique Neto, J. (2019). Preditores de eficácia de intervenções para promoção do perdão: lições para o desenho de novas intervenções. In: Antloga, C., Brasil, K., Lordello, S., Neubern, M. & Queiroz, B. (Eds). *Psicologia Clínica e Cultura Contemporânea* 4 (p. 575-595). 1 ed. Brasília: Technopolitik.

Resumo

O objetivo deste estudo foi mapear estudos de meta-análise sobre intervenções para a promoção do perdão e identificar implicações para o planejamento de intervenções desta natureza. Realizou-se revisão sistemática de escopo através de busca às bases de dados Lilacs, Medline, PsycInfo, PsycArticles, Scopus (Elsevier), Web of Science, Academic Search Ultimate, Open Dissertations, Eric e Scielo, seguida de uma análise do material recuperado realizada por dois revisores independentes. Os dados extraídos foram analisados e sintetizados de maneira narrativa. Foram identificados 75 estudos que, após aplicados os critérios de inclusão e exclusão e realizada busca ativa nas referências, perfizeram uma amostra final de 8 estudos. Os resultados sugerem que intervenções dessa natureza são viáveis e potentes para promover perdão, diminuir sintomas em saúde mental e promover bem-estar subjetivo dos indivíduos. Relatam ainda que melhores resultados estão associados às intervenções baseadas no modelo de Enright e REACH, às dirigidas a ofensas mais severas e específicas, entregues individualmente ou em grupos homogêneos, e em pelo menos 6 encontros. Assim, a teoria de base, o formato da intervenção e o tipo de ofensa devem ser considerados no planejamento e desenvolvimento de novas intervenções dessa natureza. A viabilidade de intervenções para cultivo do perdão em contextos preventivos e de promoção da saúde deve ser investigada em estudos futuros.

Palavras-chave: perdão; intervenção; meta-análise; revisão de escopo.

Abstract

The purpose of this study was to map meta-analysis studies on interventions to promote forgiveness and to identify implications for planning interventions of this nature. A systematic scope review was carried out by searching the Lilacs, Medline, PsycInfo, PsycArticles, Scopus (Elsevier), Web of Science, Academic Search Ultimate, Open Dissertations, Eric and Scielo databases, followed by an analysis of the recovered material performed by two independent reviewers. The extracted data were analyzed and synthesized in a narrative manner. 75 studies were identified which, after applying the inclusion and exclusion criteria and an active search in the references, made a final sample of 8 studies. The results suggest that interventions of this nature are viable and potent to promote forgiveness, decrease symptoms in mental health and promote subjective well-being of individuals. They also report that better results are associated with interventions based on the model of Enright and REACH, those aimed at more severe and specific offenses, delivered individually or in homogeneous groups, and in at least 6 meetings. Thus, the basic theory, the format of the intervention and the type of offense must be considered when planning and developing new interventions of this nature. The feasibility of interventions to cultivate forgiveness in preventive and health promotion contexts should be investigated in future studies.

Keywords: forgiveness; intervention; meta-analysis; scoping review

Introdução

O perdão é um construto milenar, cuja expressão é encorajada pelas principais tradições religiosas, para as quais o perdão é potente para alcançar numerosos benefícios emocionais e espirituais, além de possibilitar uma transformação radical na vida de quem o pratica (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2000). Além disso, de acordo com os valores e crenças difundidos por essas tradições religiosas, perdoar significa cumprir o plano de Deus ou ainda melhorar o seu relacionamento com o sagrado.

Essa forte vinculação entre perdão e religião pode ser um dos fatores responsáveis pela atenção tardia aos estudos do perdão, por parte das ciências sociais (Worthington, 2006). De fato, o conceito de perdão não recebeu atenção sistemática dos teóricos da psicologia, na maior parte de sua curta história enquanto ciência. Mesmo entre os precursores da psicologia humanista, foram encontradas poucas referências sobre esse fenômeno humano (McCullough et al., 2000). Outro fator que reforçou essa postura dentro da psicologia foi a dificuldade de se obter dados confiáveis sobre o perdão, uma vez que, enquanto psicologia científica em seus anos iniciais, o seu foco esteve voltado para os comportamentos observáveis (McCullough et al., 2000). Apesar desse cenário inicial, um aumento significativo nos estudos sistemáticos sobre o perdão ocorreu entre as décadas de 1980 e 1990, notadamente na psicologia social, psicologia do desenvolvimento e psicologia clínica (McCullough et al., 2000; Worthington, 2005; 2006).

O perdão é interpretado como a capacidade de ultrapassar a mágoa, o ressentimento ou a vingança dirigidas ao ofensor, a partir de uma atitude empática e benevolente (North, 1987), atuando diretamente no sistema de regulação emocional. Segundo Seligman (2004), o perdão representa um conjunto de alterações benéficas que ocorrem dentro de um indivíduo que foi ofendido ou magoado por outro. Diante de experiências ofensivas, as pessoas

magoadas podem vivenciar emoções negativas e responder inicialmente às injustiças com outras formas de comportamento negativo.

Ao contrário, quando as pessoas perdoam, as suas motivações básicas ou tendenciais de ação em relação ao ofensor tornam-se mais positivas (benevolentes, bondosas e generosas), possibilitando uma melhora na saúde física (os sentimentos de cólera provocam um aumento da pressão sanguínea e prejudicam o coração) e psíquica (libertamos a mente de pensamentos negativos, povoando-a de pensamentos positivos), além de preservar boas relações sociais (Oliveira, 2004). Pensando em termos de processo interno de regulação de emoções, o perdão busca reduzir ou eliminar essas emoções negativas e desejos de vingança (Enright, Freedman e Rique, 1998; McCullough, Fincham, e Tsang, 2003).

Mesmo com a expansão dos estudos sobre o perdão e da compreensão de sua natureza, não há ainda uma definição consensual do construto. Para McCullough et al. (2000) o perdão sugere um redirecionamento nas motivações negativas e o desenvolvimento de motivações benevolentes dirigidas ao ofensor. Ampliando essa compreensão, Worthington (2006) estabeleceu uma diferença entre perdão decisional, em que há uma mudança nas motivações para perdoar, e o perdão emocional, onde as emoções negativas são substituídas por emoções positivamente orientadas ao outro. Em uma outra direção, o conceito proposto por Enright, et al. (1998), sustenta que “o perdão é uma ação voluntária, na qual o sujeito considera abrir mão do direito ao ressentimento e à retaliação, em função de uma injustiça sofrida, ao mesmo tempo em que busca nutrir a compaixão e o amor incondicional em direção ao autor da mágoa”. (pp. 46-47)

Embora não haja consenso, é possível perceber elementos comuns nas descrições, sugerindo um avanço na compreensão conceitual. Há certa concordância entre os teóricos e pesquisadores de que perdoar é diferente de absolver, tolerar, ignorar, fazer vistas grossas, desculpar, esquecer, negar, fingir que nada aconteceu e reconciliar. Nessa perspectiva, é

consensual que pode haver perdão sem reconciliação (Coyle & Enright, 1997; Enright et al., 1998; McCullough & Witvliet, 2002). A compreensão mais apurada do que é e do que não é perdão contribui para diminuir possíveis mal-entendidos que podem favorecer o não-perdão.

A ampliação dos estudos sistemáticos sobre o perdão foi acompanhada do surgimento de diversos modelos teóricos com o intuito de explicar a ocorrência desse fenômeno, bem como dar suporte a novos estudos sobre formas de mensurá-lo e estratégias utilizadas em sua promoção. Serão apresentados a seguir alguns modelos que servem de base para o desenvolvimento de intervenções para a promoção do perdão, com destaque para aqueles mais utilizados nos estudos encontrados na literatura internacional.

Modelo de Enright

Enright and *The Human Development Study Group* (1991) desenvolveram um modelo teórico em que o processo de perdão pode ser descrito ao longo de 20 etapas, divididas em quatro diferentes fases: fase de descoberta da raiva, fase de decisão, fase de trabalho e fase de resultados. No entanto, o modelo não deve ser visto como uma sequência rígida, mas um conjunto flexível de passos que as pessoas que perdoam podem experimentar parcialmente ou na sua integralidade, podendo dispensar mais tempo a uma ou outra fase, bem como retornar a etapas já vivenciadas. Isto sugere que o caminho para o perdão seja complexo e que cada pessoa o experimenta de maneira diferente, baseada em suas experiências e modelos prévios (Enright, et al., 1998). Diversos estudos têm contribuído na validação do modelo proposto por Enright. Foram conduzidos estudos com mulheres idosas, vítimas de injustiças variadas (Hebl & Enright, 1993); adultos sobreviventes de incesto (Freedman & Enright, 1996); mulheres com fibromialgia que sofreram abuso emocional, físico ou sexual e negligência emocional ou física, na infância por um dos pais (Lee & Enright, 2014), dentre outros. Os resultados desses estudos revelaram uma melhora na disposição para o perdão e na saúde emocional como um todo, além da diminuição de ansiedade e depressão, na comparação com o grupo controle. A

descrição completa do modelo desenvolvido por Enright e colaboradores está apresentada na

Tabela 1.

Tabela 1. Modelo de processo do perdão, de acordo com Enright et al. (1991).

Fases	Passos
Fase de Descoberta	1. Exame das defesas psicológicas
	2. Confrontação da raiva; o objetivo é liberar a raiva, e não, nutri-la
	3. Admissão da vergonha, quando apropriado
	4. Consciência da catexia, ou, dito de outro modo, de estar tendo suas energias drenadas pela mágoa
	5. Consciência do ensaio psicológico da ofensa (ou ruminância da ofensa)
	6. Insight de que a vítima pode estar comparando sua situação à situação do ofensor
	7. Conscientização de que a ofensa pode causar mudanças adversas e permanentes em si mesmo
	8. Insight da possibilidade de alterar a visão de mundo naquele momento em relação à situação de mágoa
Fase de Decisão	9. Novos insights sobre o fato de que as estratégias para lidar com a ofensa e a dor relacionada não estão sendo eficazes
	10. Disposição para considerar o perdão como uma opção
	11. Comprometimento de se perdoar o ofensor
Fase de Trabalho	12. Reenquadramento da situação da ofensa, com o objetivo de que a vítima veja o ofensor de maneira contextualizada
	13. Empatia em relação ao ofensor
	14. Consciência de compaixão, à medida que surge, em relação ao ofensor
Fase de Resultados / Benefícios (Aprofundamento)	15. Aceitação e absorção da dor
	16. Percepção de sentido para si e para os outros sobre o processo de perdão, e mesmo sobre o sofrimento
	17. Conscientização de que o próprio self já necessitou do perdão de outros no passado
	18. Percepção de que não se está sozinho (universalidade e apoio)
	19. Percepção de que o self pode ter um novo propósito de vida em função da ofensa
	20. Conscientização do decréscimo de afetos negativos, e talvez, do aumento de afetos positivos em relação ao ofensor; consciência de maior liberdade emocional e interior

Modelo REACH

Worthington (2006) desenvolveu um modelo psicoeducacional enfatizando a interrelação entre os componentes motivacional e emocional, classificando o perdão em dois tipos: (a) o perdão decisional, que sugere uma mudança na intenção do indivíduo de se comportar em relação ao ofensor e (b) o perdão emocional, caracterizado pela superação das emoções negativas, substituindo-as por outras emoções positivamente orientadas. Este modelo é conhecido pelo acróstico *REACH* e segue uma sequência de cinco passos: (*R-Recall of the hurt*) recordar a mágoa gerada pela ofensa; (*E-Empathize with the person who hurt you*) desenvolver sentimentos de empatia, compaixão e até mesmo amor para com o ofensor; (*A-*

Altruistic gift of forgiveness) fomentar atitudes altruístas dirigidas ao ofensor, oferecendo-lhe como presente o perdão; (*C-Commit to the emotional forgiveness that was experienced*) assumir publicamente o compromisso com o progresso alcançado e (*H-Hold on to forgiven*) manter a escolha de perdoar ao longo do tempo. Cada passo é dirigido à ofensa específica que a pessoa elegeu como objeto do perdão.

O modelo REACH tem sido adotado em intervenções implementadas em contextos gerais, dirigidas, por exemplo, a adolescentes pertencentes a grupos envolvidos em conflitos culturais (Shechtman et al., 2009), estudantes universitários com queixas de ofensas interpessoais (Harper et al., 2014; Wade, Worthington, & Haake, 2009; Worthington et al., 2000), adultos em geral (Y. Lin et al., 2014) e adultos idosos (Allemand, Steiner & Hill, 2013). Os resultados sugerem que o modelo utilizado nas intervenções tem potencial para ajudar as pessoas a lidar com contextos de ofensas interpessoais, resultando em menos falta de perdão, vingança, reações negativas e aumentando empatia e perdão em relação ao ofensor.

Modelo de Luskin

Luskin (2002) também desenvolveu um modelo processual que consiste em nove passos: (a) o primeiro passo requer que o indivíduo dedique tempo pensando e articulando claramente como se machucou e como se sente em relação a essa experiência; (b) o segundo passo envolve o compromisso de se sentir melhor e reconhecer que o processo de perdão é para o benefício da vítima e não do ofensor; (c) no terceiro passo, os indivíduos aprendem a diferença conceitual entre o perdão, que é um processo intrapsíquico, e a reconciliação, que é um processo interpessoal e relacional; (d) no quarto passo, a vítima é estimulada a manter sua perspectiva no presente e compreender a distinção entre sua experiência passada e o momento presente; (e) o passo seguinte envolve aprender técnicas de manejo de estresse para modular a excitação fisiológica, ocasionada pela memória do evento doloroso, permitindo desta forma, o surgimento de experiências mais positivas; (f) no sexto passo, o indivíduo aprende que,

embora tenha determinadas expectativas em relação ao ofensor, essas não serão necessariamente atendidas, pois fogem ao seu controle, por exemplo: esperar um pedido de desculpas ou reparação não significa que isso ocorrerá, uma vez que depende da atitude do ofensor, cabendo à vítima apenas engajar-se no processo de perdão, espontaneamente; (g) o foco, no sétimo passo, é direcionado aos ganhos potencialmente positivos, advindos da experiência de mágoa; (h) o oitavo passo reforça o senso de poder pessoal no perdão, enquanto o (i) último passo reenquadra a história da vitimização em uma nova perspectiva, de resistência e sucesso.

Harris et al., (2006) conduziram estudo com o objetivo de avaliar os efeitos de uma intervenção de perdão, baseada no modelo de Luskin, em três desfechos: (a) o perdão específico para a ofensa, (b) a possibilidade de perdão em novas situações, e (c) variáveis psicossociais relacionadas à saúde. Os resultados apontaram redução nos pensamentos e sentimentos negativos sobre a transgressão alvo e produziu efeitos significativos para a autoeficácia do perdão e perdão generalizado para novas situações.

Outros modelos

Baseados em estudos anteriores, Malcolm e Greenberg (2000) articularam um modelo de perdão derivado da terapia focada na emoção. Segundo eles, são necessários cinco componentes para que o perdão ocorra: (1) a aceitação consciente de emoções fortes como raiva e tristeza; (2) o abandono das necessidades interpessoais não satisfeitas previamente; (3) a mudança na imagem que se tem do ofensor, sob o ponto de vista da pessoa que perdoa; (4) o desenvolvimento de empatia pelo transgressor; e (5) a construção de uma nova narrativa sobre si e sobre o outro. Greenberg, Warwar e Malcolm (2010) conduziram estudo de intervenção com vinte casais, com o objetivo de tratar a raiva não resolvida, advinda de traição, abandono ou insulto. Os participantes da intervenção apresentaram melhora significativa na satisfação diádica, confiança e perdão. Ao fim do tratamento, onze casais relataram ter perdoado

completamente seus parceiros e seis relataram progressos em direção ao perdão. Resultados semelhantes foram encontrados em estudo anterior, conduzido com indivíduos adultos (Greenberg, Warwar, & Malcolm, 2008).

Inspirados na Terapia Familiar, Sells e Hargrave (1998) postularam um modelo teórico de perdão, no qual identificaram quatro estágios que podem ser o ponto de partida para o perdão, mas não como um processo sequencial, contrariamente aos outros modelos. O Estágio 1 estabelece o insight, que envolve o reconhecimento da dinâmica da ofensa; no Estágio 2 dá-se o entendimento, momento em que se busca a compreensão do porquê a ofensa ocorreu; o Estágio 3 é caracterizado pela compensação, permitindo uma consideração em relação ao comportamento do ofensor e por fim, no Estágio 4, ocorre o perdão explícito, que considera a expressão do perdão da vítima ao ofensor, bem como as respostas deste para com a vítima. Ainda podem ser encontrados modelos teóricos de perdão menos utilizados, que foram desenvolvidos a partir de abordagens cognitivo-comportamentais (Harris et al., 2006; Rye & Pargmant, 2002; (Rye et al., 2012)Rye et al., 2012) ou ainda inspirados nos modelos apresentados anteriormente (DiBlasio, 1998).

O modelo teórico é um elemento fundamental no planejamento e desenvolvimento de uma intervenção, apontando quais mecanismos de mudança são necessários e sinalizando quais aplicações práticas se ajustam à população da intervenção e ao contexto onde a intervenção será implementada. É também vital para avaliar como a intervenção funciona na prática e em que medida esse modo de funcionamento é consistente com os pressupostos teóricos (Bartholomew, Parcel, Kok, & Gottlieb, 2016).

Considerando o avanço teórico acerca do perdão e o papel crucial da teoria no desenho e potencial eficácia de intervenções, o propósito central deste estudo foi examinar o papel preditor de modelos teóricos da eficácia das intervenções para promoção de perdão. Objetivos

secundários deste estudo foram investigar características da intervenção e da população-alvo como potenciais preditoras de eficácia dessas intervenções.

Método

Delineamento do Estudo

Trata-se de uma revisão de escopo (*scoping study* ou *scoping review*), abordagem metodológica proposta por Arksey e O'Malley (2005) e aperfeiçoada por Peters et al. (2015), cujos objetivos englobam mapear os principais conceitos que dão suporte a determinada área de conhecimento; examinar a extensão, alcance e natureza da atividade de pesquisa; resumir e disseminar achados de pesquisa e identificar lacunas de pesquisas na literatura existente. A questão norteadora foi: O que relatam as revisões sistemáticas de literatura sobre preditores de eficácia das intervenções para a promoção do perdão?

Procedimentos de Busca

Os artigos foram localizados nas bases de dados eletrônicas: Lilacs, Medline, PsycInfo, PsycArticles, Scopus (Elsevier), Web of Science, Academic Search Ultimate, Open Dissertations, Eric e Scielo. Foram utilizadas as palavras chave: “forgiveness”, “intervention”, “program”, “therapy”, “treatment”, “strategy”, “systematic review”, “meta-analysis” e “integrative review”, com a seguinte estratégia de busca: [*forgiveness AND (intervention OR program OR therapy OR treatment OR strategy) AND (systematic review OR meta-analysis OR integrative review)*].

Em seguida, foi realizada uma segunda etapa, que consistiu numa busca ativa nas referências dos artigos já recuperados, com o objetivo de maximizar o alcance dos estudos publicados disponíveis.

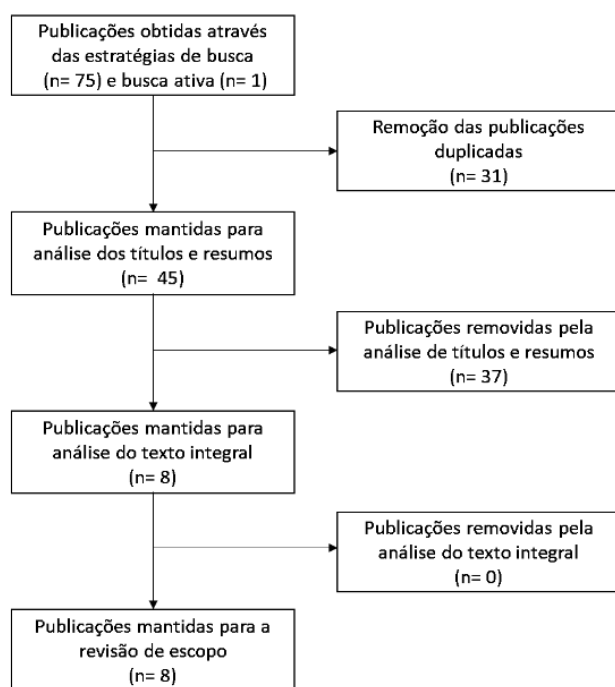
Critérios de Seleção

Para esta revisão, os critérios de inclusão utilizados foram: (i) artigos, teses, dissertações, livros e/ou capítulos de livros, que apresentassem resultados de revisão

sistemática, metanálise, metassíntese ou revisão integrativa de literatura sobre intervenções para promoção do perdão; (ii) publicados nos idiomas inglês, português ou espanhol e (iii) com acesso disponível eletronicamente, sem delimitação de período de publicação. Foram considerados critérios de exclusão: (i) estudos realizados com base nos resultados de revisões sistemáticas, com ou sem meta-análises ou revisões integrativas de literatura e (ii) revisões sistemáticas, meta-análises ou revisões integrativas de literatura que abordassem aspectos teóricos relacionados ao tema do perdão.

Processo de seleção dos estudos

Nas etapas de busca e triagem foram identificados 75 registros, distribuídos nas bases de dados da seguinte forma: Lilacs (0), Medline (11), PsycInfo (22), PsycArticles (3), Scopus (Elsevier) (12), Web of Science (8), Academic Search Ultimate (14), Open Dissertations (3), Eric (2) e Scielo (0). Desses, foram excluídas 31 publicações em duplicidade, restando um total de 44 referências, das quais, após aplicar os critérios de inclusão definidos, resultaram num total de sete estudos. A esse número, somou-se um outro estudo, localizado a partir de uma busca ativa nas referências dos estudos recuperados, perfazendo uma amostra de final de oito estudos, incluídos nesta revisão de escopo. O diagrama de fluxo da busca na literatura e inclusão de artigos está representado na Figura 1.



Fonte: Dados do estudo

Figura 1. Diagrama de fluxo da busca na literatura e inclusão de artigos

Resultados

A base documental desta revisão de escopo foi composta por oito estudos de revisão sistemática, publicados entre os anos de 2004 e 2018, abrangendo um total de 94 intervenções descritas em 68 estudos. A maioria dos estudos estabeleceu comparação entre grupo de tratamento, grupo controle e/ou placebo e ainda, tratamentos alternativos às intervenções específicas para promoção do perdão. Os critérios de inclusão, os aspectos avaliados e o quantitativo de intervenções incluídas em cada uma das revisões sistemáticas recuperadas estão descritos na Tabela 2.

Tabela 2. Descrição dos estudos incluídos na revisão de escopo

Autores	Crítérios de inclusão	Bases de dados consultadas	N. Intervenções Abrangidas	Eixos de Análise
Baskin & Enright (2004)	Estudos empíricos com medidas quantitativas de perdão, publicados em periódicos referenciados	Não informado	9	<ul style="list-style-type: none"> • Modelo teórico de perdão • Modalidade de entrega da intervenção
Wade, Worthington, & Meyer	Estudos que descrevessem programas em grupo para promoção do perdão e relatassem	PsycInfo	39	<ul style="list-style-type: none"> • Tamanho de efeito • Duração da intervenção

(2005)	análise de resultados de medidas que diminuíssem a falta de perdão e aumentassem o perdão			
Lundahl, Taylor, Stevenson & Roberts (2008)	Estudos que descrevessem intervenções para promoção do perdão; que incluísse ao menos duas sessões presenciais; que relatasse estatísticas suficientes para calcular tamanho de efeito; que tivessem ao menos cinco participantes em cada um dos grupos tratamento e controle e que tenham sido publicados em revistas revisadas por pares	PsycInfo, Eric, Medline, Psychology and BehavioralScience Collection	15	<ul style="list-style-type: none"> • Características do participante • Características da intervenção • Modelo teórico do perdão • Rigor metodológico
Rainey (2008)	Estudos publicados em inglês; conduzidos na América do Norte; que incluíssem participantes maiores de 18 anos; cuja intervenções fossem entregues individualmente ou em grupo; que relatasse injúrias relacionais reais e com estatísticas suficientes para calcular o tamanho de efeito	Blackwell Synergy, Dissertation Abstracts International, FirstSearch, InfoTrac, ISI Web of Science, MedLine, Nexus-Lexus, PsycFirst, PsycInfo, PsycLit, PubMed, Sage Publications e Florida State University Library	26	<ul style="list-style-type: none"> • Modalidade de entrega da intervenção • Duração da intervenção • Medidas de resultados para o perdão • Severidade da ofensa • Características do participante • Características do facilitador • Modelo de tratamento
Rainey, Readdick & Thyer (2012)	Estudos publicados em inglês, entre os anos 1993 e 2006; conduzidos nos EUA; que incluíssem participantes maiores de 18 anos e que fossem realizados em um contexto de terapia de grupo	Blackwell Synergy, Dissertation Abstracts International, FirstSearch, InfoTrac, PsychFirst, PsycInfo, PsycLit, PubMed, and Sage Publications	21	<ul style="list-style-type: none"> • Modelo teórico do perdão • Duração da intervenção • Características do participante
Wade, Hoyt, Kidwell & Worthington (2014)	Estudos que examinassem o efeito psicoterapêutico de intervenções específicas para promoção do perdão; oferecidas por um facilitador treinado; que usassem medidas quantitativas de perdão para ofensa específica; escritos em inglês e implementadas antes de 2012	PsycInfo	57	<ul style="list-style-type: none"> • Duração da intervenção • Modelo teórico do perdão • Modalidade de entrega da intervenção • Severidade da ofensa.
Pinho e Falcone (2015)	Estudos com acesso ao texto integral; que apresentassem método para promoção do perdão; com desenho experimental; entregues ao indivíduo ou ao grupo e com as palavras chaves inseridas no título e/ou resumo	Pepsic, Lilacs, Pubmed e PsycInfo	20	<ul style="list-style-type: none"> • Resultados da intervenção • Modelo teórico do perdão • Duração da intervenção • Modalidade de entrega da intervenção

Akhtar & Barlow (2018)	Estudos escritos em inglês; que usassem teste controlado e aleatório; que avaliassem intervenções para promoção do perdão baseado no processo; entregues de forma individual ou em grupo e que avaliassem a eficácia para resultados em bem-estar e saúde mental	Medline, PsycInfo, Education Resources Information Center e Psychology Behavioral Science Collection	15	<ul style="list-style-type: none"> • Resultados da intervenção • Características do participante • Duração da intervenção
------------------------	--	--	----	--

Aspectos Teóricos

As intervenções abrangidas nos estudos em análise foram baseadas nos modelos teóricos desenvolvidos por Worthington (40%), Enright (37%), Luskin (8%), Greenberg (4%) e outros (11%). Segundo Akhtar e Barlow (2018), quando comparadas a grupos de não tratamento, todos os modelos mostraram diferenças estatisticamente significativas, com maior tamanho de efeito encontrado nas intervenções baseadas no modelo de Enright, em relação ao de Worthington e demais modelos, semelhantes a resultados de estudos prévios (Lundahl, Taylor, Stevenson, & Roberts, 2008; Wade, Hoyt, Kidwell, & Worthington, 2014). No geral, ao comparar as intervenções para promoção do perdão com tratamentos alternativos, somente as que utilizaram o modelo de Enright apresentaram sempre diferenças significativas. No entanto, também foram encontrados resultados significativos em uma intervenção baseada no modelo proposto por Luskin, quando aplicada a uma amostra maior.

Outros achados igualmente importantes dizem respeito à fidelidade dos modelos. Intervenções que foram fiéis aos modelos, utilizando-os integralmente, tiveram melhores resultados que as intervenções que utilizaram o modelo parcialmente (Rainey, 2008; Rainey, Readdick, & Thyer, 2012), e essas, mesmo adaptadas, reportaram melhores efeitos em comparação com grupos de não tratamento e listas de espera (Wade, Worthington, & Meyer, 2005).

Ainda de acordo com Wade et al. (2005), alguns elementos comuns aos modelos teóricos parecem ser eficazes na promoção do perdão: a empatia em relação aos ofensores, o

comprometimento pessoal com o perdão, a superação de sentimentos de falta de perdão e a recordação da ofensa, com atenção plena para com os pensamentos e sentimentos vivenciados.

População-alvo

O público-alvo das intervenções para promoção do perdão abrangidas nestes estudos mostrou-se bem diversificado. As intervenções foram implementadas em adolescentes, adultos e idosos, mas não é possível investigar efeitos adicionais associados a essas e a outras características, como gênero e contexto cultural, devido ao número limitado de estudos (Akhtar & Barlow, 2018). O que os estudos parecem mostrar é que tanto idade quanto gênero e estado civil parecem não limitar a eficácia de intervenções para promoção do perdão (B. W. Lundahl et al., 2008).

Especificamente em relação ao gênero, alguns estudos analisados por Rainey (2008) mostram que mulheres e homens são igualmente tolerantes e disponíveis para o perdão, mas são afetados de forma diferente. Em estudo de meta-análise conduzido por Rainey et al., (2012), as intervenções com 100% de participantes do gênero feminino apresentaram tamanhos de efeito clínica e estatisticamente significativos, e que foi significativamente maior do que as intervenções com uma menor participação de mulheres. Esses achados sugerem que na composição dos grupos, a proporção entre homens e mulheres pode ser um dos fatores responsáveis por essa diferença.

Igualmente diversos são os contextos e as ofensas para os quais as intervenções têm sido desenvolvidas. Violência sexual, aborto, conflitos conjugais, conflitos civis, relações parentais e outras experiências de conflitos interpessoais são alguns dos focos das intervenções abrangidas nas revisões sistemáticas encontradas (Akhtar & Barlow, 2018; Baskin & Enright, 2004; Lundahl et al., 2008; Wade et al., 2014). Tais temáticas apontam para um outro aspecto importante, que está diretamente relacionado com o tamanho de efeito

das intervenções: os níveis de severidade das ofensas relatadas pelos participantes. De acordo com Lundahl et al. (2008), amostras com participantes que relataram níveis de sofrimento e angústia mais elevados reportaram mais benefícios que as amostras cujos relatos dos participantes eram sobre menor sofrimento. Do mesmo modo, participantes que relataram ofensas específicas apresentaram maiores efeitos do que aqueles que reportaram ofensas gerais. Análise com resultados semelhante foi realizada por Rainey (2008).

Características da intervenção

A maioria das intervenções descritas nas revisões analisadas foi implementada na modalidade de grupo (81,7%). As intervenções entregues individualmente corresponderam a 9,7%, e para casais, 8,6% (Pinho & Falcone, 2015; Wade et al., 2014, 2005). Segundo Rainey (2005) as intervenções implementadas individualmente demonstraram índices mais elevados de melhoras clínica e estatisticamente significativas nos escores de perdão, comparadas aos tratamentos de grupo. Tais achados são suportados por outra metanálise conduzida por Baskin e Enright. (2004).

A duração da intervenção também foi objeto de análise em algumas revisões. Dentre as intervenções analisadas por Baskin e Enright (2004), as baseadas na decisão variavam entre uma e oito sessões, enquanto que as baseadas no processo tinham de seis a oito sessões (grupos) e de 12 a 60 sessões (individuais, em contexto terapêutico). As intervenções mais longas alcançaram melhores efeitos nos escores de perdão, mesmo entre aqueles que não receberam a intervenção específica para a promoção do perdão (Baskin & Enright, 2004; Wade et al., 2014). Análises de regressão indicaram que uma intervenção em grupo, com seis sessões de duração pode ser considerada adequada, embora não seja de longa duração (Wade et al., 2014).

Os resultados apontados nas revisões sistemáticas, referentes a participantes de intervenções com seis ou mais sessões de duração demonstraram tamanho de efeito moderado

ou grande, contrapondo-se aos participantes de intervenções com menos de seis sessões de duração, que apresentaram tamanho de efeito não significativo. Esses resultados sugerem que há uma relação direta entre efeitos e duração da intervenção (Baskin & Enright, 2004; Lundahl et al., 2008). Contudo, cabe aqui, a ressalva de que algumas populações específicas, onde se aborde ofensas com maior grau de severidade, podem necessitar de um tratamento com duração mais longa (Raynei et al., 2012). As intervenções que adotaram o modelo de Enright, com duração média de seis sessões, mostraram resultados com significância estatística, combinada com bom tamanho de efeito. Já o modelo de Rye, como a mesma duração mostrou tamanho de efeito moderado (Raynei, 2008).

Resultados alcançados

As intervenções para a promoção do perdão têm se mostrado mais eficazes para aumentar níveis de perdão e reduzir ansiedade e depressão, quando comparadas a grupos controle e tratamentos alternativos (Pinho & Falcone, 2015; Wade et al., 2014). Essas intervenções mostraram-se também potentes para reduzir estresse e angústia, além de promover emoções positivas (Akhtar & Barlow, 2018; Wade et al., 2014). Esses resultados se assemelham a achados de estudos prévios (Baskin & Enright, 2004; Wade et al., 2005), sugerindo que o perdão seja um importante fator de melhora em saúde mental. Outros estudos são mais cautelosos quando se referem à diminuição da ansiedade, como resultado dessas intervenções, pois embora tenham produzido efeitos significativos, os tamanhos de efeito correspondentes podem ter sido influenciados pela pequena amostra, necessitando, portanto, de estudos adicionais que permitam sustentar tal informação (Akhtar & Barlow, 2018).

Considerações Finais

A presente investigação teve como objetivo mapear os estudos de revisão sistemática e meta-análise sobre intervenções para promoção do perdão, resumizando os principais achados

que pudessem servir de referência para o desenvolvimento de novas intervenções ou adaptação de intervenções já existentes.

Os resultados encontrados sugerem inicialmente que intervenções desta natureza são viáveis e têm grande potencial na diminuição de problemas em saúde mental e na promoção do bem-estar subjetivo das pessoas, podendo ser aplicadas a uma variedade de contextos. Associados a esses achados, os estudos alcançados por esta revisão de escopo apresentam alguns elementos que podem nortear o planejamento de novas intervenções para promoção do perdão, de forma a ampliar suas possibilidades de sucesso.

Embora o modelo teórico de Enright tenha apresentado tamanho de efeito maior que o modelo REACH, ambos mostraram resultados estatisticamente significativos. Assim, os dois modelos parecem ser viáveis como base teórica de novas intervenções em detrimento dos demais modelos. O modelo de Enright tem sido mais utilizado em intervenções voltadas para ofensas específicas e consideradas de maior severidade, duas características contextuais que parecem também estar associadas aos tamanhos de efeito encontrados nas meta-análises. Intervenções desenhadas para ofensas consideradas mais graves, aquelas que são reportadas como geradoras de maior impacto emocional negativo, apresentaram tamanho de efeito significativamente maior em relação às outras. O mesmo ocorreu com as ofensas mais específicas, em detrimento das ofensas mais gerais.

Outro elemento importante que parece estar associado à eficácia da intervenção é a modalidade de entrega. Embora as intervenções entregues individualmente tenham apresentado maior tamanho de efeito em relação às entregues em grupo, ambas se mostraram potentes, com resultados estatisticamente significativos. Vale ressaltar que as intervenções individuais foram implementadas em contextos onde as ofensas reportadas eram mais específicas, mais severas e, conseqüentemente, mais longas, todas características associadas a melhores tamanho de efeito.

Apesar das intervenções mais longas apresentaram melhores resultados, os achados sugerem também que intervenções de média duração, com o mínimo de seis encontros são efetivas, levando em consideração a severidade das ofensas reportadas e a modalidade de entrega. Dessa forma, as relações entre tais variáveis devem ser consideradas no planejamento e desenvolvimento de novas intervenções.

Intervenções que mantiveram fidelidade em relação aos modelos teóricos apresentaram melhores resultados do que aquelas que utilizaram o modelo parcialmente. Embora os dados não sejam conclusivos, isso parece indicar que oferecer uma intervenção bem estruturada, desenhada especificamente para promover perdão seja uma estratégia mais eficaz do que a simples oferta de um conjunto de ações desarticuladas.

Em síntese, os achados desta revisão sugerem que, no planejamento ou adaptação de intervenções para promoção do perdão, sejam priorizados os modelos de Enright e REACH, a implementação individual ou em grupos não heterogêneos, as ofensas mais severas e específicas e duração igual ou superior a seis encontros. Considerando as limitações dos estudos alcançados pelas meta-análises, estudos futuros podem ser planejados de forma a comparar os diferentes modelos teóricos existentes, as modalidades de entrega e a duração das intervenções. É necessário também implementação de intervenções desta natureza em novos ambientes como escolas, universidades, centros de saúde e ambientes organizacionais, com o intuito de avaliar sua eficácia em contextos preventivos e de promoção de saúde, uma vez que a grande maioria das intervenções encontradas na literatura foram implementadas em contextos de tratamento.

Referências

Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. *Trauma, Violence, and Abuse, 19*(1), 107–122.

<https://doi.org/10.1177/1524838016637079>.

Allemand, M., Steiner, M., & Hill, L. P. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counselling Psychology, 60*(2), 279–286.

Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology: Theory and Practice, 8*(1), 19–32.
<https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>.

Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., Kok, G., & Gottlieb, N. H. (2016) *Planning health promotion programs: an intervention mapping approach*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Baskin, T., & Enright, R. (2004). Intervention studies on forgiveness a meta analysis. *Journal of Counseling and Development, 82*, 70–90.

Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*, 1042–1046.

DiBlasio, F. A. (1998). The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy, 20*, 77-94.

Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.

Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.

Luskin, F. (2002). *Forgive for good: A proven prescription for health and happiness*. New York: HarperCollins .

Freedman, S., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*, 983-992.

Greenberg, L., Warwar, S., & Malcolm, W. (2010). Emotion focused couples therapy and the

- facilitation of forgiveness. *Journal of Marital and Family Therapy*, 36, 28–42.
- Greenberg, L. S., Warwar, S. H., & Malcolm, W. M. (2008). Differential effects of emotion-focused therapy and psychoeducation in facilitating forgiveness and letting go of emotional injuries. *Journal of Counseling Psychology*, 55(2), 185–196. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.2.185>.
- Harper, Q., Worthington, E. L., Griffin, B. J., Lavelock, C. R., Hook, J. N., Vrana, S. R., & Greer, C. L. (2014). Efficacy of a workbook to promote forgiveness: A randomized controlled trial with university students. *Journal of Clinical Psychology*, 70(12), 1158–1169. <https://doi.org/10.1002/jclp.22079>.
- Harris, A.H.S. , Luskin, F. , Norman, S.B. , Standard, S. , Bruning, J. , Evans, S. , et al. (2006). Effects of a group forgiveness intervention on forgiveness, perceived stress, and trait-anger. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 715-733.
- Hebl, J. H., & Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658–667.
- Lee Y. R., & Enright, R. D. (2014) A forgiveness intervention for women with fibromyagia who were abused in childhood: A pilot study. *Spirituality in Clinical Practice*, 1, 203-217.
- Lin, Y., Worthington, E. L., Griffin, B. J., Greer, C. L., Opare-Henaku, A., Lavelock, C. R., ... Muller, H. (2014). Efficacy of REACH forgiveness across cultures. *Journal of Clinical Psychology*, 70(9), 781–793. <https://doi.org/10.1002/jclp.22073>.
- Lundahl, B. W., Taylor, M. J., Stevenson, R., & Roberts, K. D. (2008). Process-based forgiveness interventions: A meta-analytic review. *Research on Social Work Practice*, 18(5), 465–478. <https://doi.org/10.1177/1049731507313979>.
- Malcolm, W. M., & Greenberg, L. S. (2000). Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 179-202). New York: Guilford Press.

- McCullough, Fincham, & Tsang. (2003). Forgiveness, forbearance, and time: the temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84: 540–557.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2000). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament, & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1-14). New York, NY, US: Guilford Press.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). Psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). London: Oxford University Press.
- North, J.(1987). Wrongdoing and forgiveness. *Philosophy*, 62,499-508.
- Oliveira, J. (2004). *Psicologia positiva*. Porto: Asa.
- Peters M. D., Godfrey, C. M., Khalil, H., McInerney, P., Parker, D., & Soares, C. B. (2015). Guidance for conducting systematic scoping reviews. *Int J Evid Based Healthc*. 2015;13(3):141–146.
- Pinho, V. D., & Falcone, E. M. O. (2015). Intervenciones para la promoción del perdón y la inserción de la empatía: revisión de la literatura. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(2),111-120.
- Rainey, C. A. (2008). *Are individual forgiveness interventions for adults more effective than group intervention? A meta-analysis* (PhD Thesis; Florida State University). Retrieved from <http://diginole.lib.fsu.edu/etd/2160>.
- Rainey, C. A., Readdick, C. A., & Thyer, B. A. (2012). Forgiveness-based group therapy: A meta-analysis of outcome studies published from 1993-2006. *Best Practice in Mental Health*, 8(1), 29–51.

- Rye, M. S., Fleri, A. M., Moore, C. D., Worthington, E. L., Wade, N. G., Sandage, S. J., & Cook, K. M. (2012). Evaluation of an intervention designed to help divorced parents forgive their ex-spouse. *Journal of Divorce and Remarriage*, *53*(3), 231–245. <https://doi.org/10.1021/am404995h>.
- Rye, M. S., & Pargament, K. I. (2002). Forgiveness and romantic relationships in college: Can it heal the wounded heart? *Journal of Clinical Psychology*, *58*, 419–441.
- Seligman, M. E. P. (2004). *Felicidade autêntica*. Rio de Janeiro: Objetiva.
- Sells, J. N., & Hargrave, T. D. (1998). Forgiveness: A review of the theoretical and empirical literature. *Journal of Family Therapy*, *20*(1), 21–36. <https://doi.org/10.1111/1467-6427.00066>.
- Shechtman, Z., Wade, N., & Khoury, A. (2009). Effectiveness of a forgiveness program for arab israeli adolescents in Israel: An empirical trial. *Peace and Conflict*, *15*(4), 415–438. <https://doi.org/10.1080/10781910903221194>.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *82*(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>.
- Wade, N. G., Worthington, E. L., & Haake, S. (2009). Comparison of explicit forgiveness interventions with an alternative treatment. *Journal of Counseling and Development*, *87*(2), 143–151.
- Wade, N. G., Worthington, E. L. J., & Meyer, J. E. (2005). But do they work? A meta-analysis of group interventions to promote forgiveness. In E. L. Worthington, Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 423–440). New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). Models of forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed), *Forgiveness and reconciliation: Theory and practice* (pp. 15-27). New York: Brunner-Routledge.

- Worthington, E. L., Jr. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 1–14). New York: Routledge.
- Worthington, E. L. Jr., Kurusu, T, Collins, W, Berry, J. W., Ripley, J. S. & Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: a lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28, 3–20.

MANUSCRITO 2**Avaliação de necessidades para implementação de uma intervenção para promoção do
perdão²**

² Manuscrito submetido à publicação na Revista Psicologia: Ciência e Profissão

Resumo

Este artigo descreve, em dois estudos, uma avaliação de necessidades para o planejamento de uma intervenção para promoção do perdão. No estudo 1, examinou-se a percepção de validade social deste tipo de intervenção, a partir de entrevistas semiestruturadas, conduzidas com quatro profissionais de psicologia, um de psiquiatria e um de enfermagem. No estudo 2, investigou-se barreiras e facilitadores para o alcance, eficácia, adoção, implementação e manutenção destas intervenções. Entrevistas embasadas no modelo RE-AIM foram conduzidas com cinco especialistas em desenvolvimento, implementação e/ou avaliação de intervenções psicossociais. Os resultados indicam que intervenções dessa natureza são vistas como socialmente válidas, com potencial para reduzir emoções negativas, aumentar emoções positivas e melhorar relações interpessoais. Também foram apontados como facilitadores do êxito deste tipo de intervenção: 1) o planejamento em equipe multidisciplinar; 2) objetivos alinhados aos valores da organização; 3) capacitação para a equipe de facilitadores; 4) procedimentos teoricamente embasados e mecanismos múltiplos de avaliação.

Palavras-chave: perdão; intervenção; avaliação de necessidades; promoção da saúde.

Abstract

This article describes, in two studies, a needs assessment for the planning of an intervention to promote forgiveness. In study 1, we examined the perception of social validity of this type of intervention, from semi-structured interviews, conducted with four psychology professionals, one from psychiatry and one from nursing. In study 2, barriers and facilitators were investigated for the reach, efficacy, adoption, implementation and maintenance of these interventions. Interviews based on the RE-AIM model were conducted with five specialists in the development, implementation and/or evaluation of psychosocial interventions. The results indicate that interventions of this nature are seen as socially valid, with the potential to reduce negative emotions, increase positive emotions and improve interpersonal relationships. They were also pointed out as facilitators of the success of this type of intervention, multidisciplinary team planning; objectives aligned with the values of the organization; training for the team of facilitators; theoretically based procedures and multiple evaluation mechanisms.

Keywords: forgiveness; intervention; needs assessment; prevention

Introdução

A psicologia por muito tempo voltou sua atenção para estudos de fenômenos relacionados a aspectos negativos do funcionamento dos seres humanos. Essa posição tem sido revertida desde que ganharam força as pesquisas sobre os aspectos saudáveis e positivos do indivíduo, movimento este conhecido como Psicologia Positiva. Embora essa preocupação não seja recente, foi nas últimas duas décadas que ganhou notoriedade, quando Martin Seligman assumiu a presidência da American Psychological Association. Naquela ocasião, ele estimulou a proposição de estudos com uma maior sistematização comparado aos estudos da Psicologia Humanista, buscando assim, um equilíbrio no foco das pesquisas sobre os aspectos patológico e salutar do funcionamento humano (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Nas pesquisas sobre o perdão também se pode observar movimento semelhante. Apesar de ter raízes em tradições religiosas milenares, principalmente entre as tradições monoteístas, estudos mais sistematizados na psicologia sobre o tema só tiveram início nas últimas décadas do século passado (McCullough & Worthington, 1999) e tem ampliado cada vez mais o seu espaço (Fehr, Gelfand, & Nag, 2010). Uma das possíveis razões para esse interesse tardio pode estar relacionada à associação entre perdão e religião e o desinteresse das ciências sociais por temas com esse tipo de associação (McCullough, Pargament, & Thoresen, 2001). O perdão pode ser abordado no nível das relações intergrupo (Neto, Pinto, & Mullet, 2007; Shechtman, Wade, & Khoury, 2009; Worthington & Cowden, 2017), no nível das relações interpessoais (Enright, Freedman, & Rique, 1998; Worthington, Sharp, Lerner, & Sharp, 2006) ou ainda no nível intrapessoal, com foco em características pessoais que favorecem ou não o exercício do perdão (Rey & Extremera, 2014;2016). O foco deste trabalho é o perdão interpessoal.

Nesta perspectiva, o perdão tem sido definido como a renúncia voluntária a pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos, em um contexto específico de

injustiça e, por conseguinte, o desenvolvimento de pensamentos, sentimentos e comportamentos positivos dirigidos ao ofensor (Enright et al., 1998). Nesse sentido, perdoar se distingue de (a) absolver, termo mais relacionado à remissão de pena pela justiça; (b) tolerar, ignorar ou fazer vistas grossas a determinados comportamentos considerados errados; (c) desculpar, quando não há percepção de injustiça na ofensa; (d) esquecer, pois quem perdoa dificilmente esquece o evento, mas pode recordá-lo sob uma nova perspectiva, sem vivenciar raiva ou ressentimento, por exemplo, e (e) reconciliar, que envolve duas ou mais pessoas juntas novamente em uma relação restaurada, enquanto perdão envolve uma escolha individual. Pode haver perdão sem reconciliação (Coyle & Enright, 1997; Enright et al., 1998; McCullough & Witvliet, 2002).

O conceito proposto por Thompson et al. (2005) converge com o anterior na medida em que o perdão é visto como uma libertação do vínculo negativo que se estabeleceu com o ofensor, mas o amplia pois considera que esta relação pode se dar com um outro, uma situação ou o próprio indivíduo. Uma outra compreensão de perdão destaca seus aspectos motivacionais, diminuindo o desejo de evitar o ofensor e aumenta o desejo de agir positivamente em relação a ele (McCullough, 2000; McCullough et al., 1998). Apesar das divergências conceituais, os estudiosos são unânimes em reconhecer que o perdão é benéfico para as pessoas. Dentre esses benefícios, podem ser citados a redução de sintomas de ansiedade (Jarrett, Pickett, Amsbaugh, & Afzal, 2017), da hostilidade e da raiva (Park, Enright, Essex, Zahn-Waxler, & Klatt, 2013), aumento em satisfação na vida e bem-estar subjetivo (Ramírez, Ortega, Chamorro, & Colmenero, 2014), no perdão a si (Griffin et al., 2015), na empatia em relação ao ofensor (Park et al., 2013), na percepção de sentido na vida (Van Tongeren et al., 2015) e de bem-estar mental, considerando uma diminuição nos afetos negativos, vivência de emoções positivas e relações positivas com os outros (Akhtar, Dolan, & Barlow, 2017). O perdão pode ainda ser considerado uma forma potente de se lidar com

ofensas no local de trabalho, estando associado a diminuição de problemas de saúde física e mental e improdutividade (Toussaint et al., 2018).

A literatura sobre intervenções para a promoção de perdão (Wade, Hoyt, Kidwell, & Worthington, 2014; Akhtar & Barlow, 2018) revela que diversas intervenções tem sido desenvolvidas em contextos e populações específicas, como: mulheres vítimas de incesto (Freedman & Enright, 1996), mulheres vítimas de abusos psicológicos pelos ex-companheiros (Reed & Enright, 2006) e universitários privados de amor parental (Al-Mabuk, Enright, & Cardis, 1995). Estudo conduzido por Pinho e Falcone (2015) encontrou resultados semelhantes no que diz respeito à especificidade de populações e contextos, chamando a atenção para a escassez de intervenções para a promoção do perdão na literatura nacional e latinoamericana e salientando também a lacuna no que se refere a intervenções sob uma perspectiva de prevenção universal e de promoção de saúde.

As revisões sistemáticas encontradas (Wade, Johnson, & Meyer, 2008; Wade et. Al., 2014; Pinho & Falcone, 2015) revelam que o foco da análise é na eficácia e efetividade das intervenções. No entanto, os achados destas revisões não são precisos ao informar sobre processo de desenvolvimento, implementação e disseminação; a utilização de avaliação de necessidades no planejamento de tais intervenções; ou, ainda, se estas têm origem na experiência pessoal e/ou profissional dos respectivos pesquisadores. Ora, a avaliação de necessidades pode ser útil para suprir lacunas em serviços ofertados à comunidade, pois além de ser considerada uma etapa inicial no planejamento de intervenções, ajuda a estabelecer prioridades, definindo serviços em saúde que serão ofertados (Jacobsen & O'Connor, 2006). A partir desta avaliação é possível identificar, por exemplo, as demandas reais da população, o alcance das ações que serão propostas para responder a essas demandas, as características do contexto onde a intervenção será implementada e a população alvo a ser assistida, aumentando, assim, as possibilidades de se oferecer uma intervenção que de fato tenha

impacto positivo na população-alvo (WHO, 2000). Desta forma, ao menos duas questões mostram a importância de uma avaliação de necessidades. A primeira seria a questão financeira, para que se faça o melhor uso dos recursos disponíveis, principalmente em se tratando de recursos públicos. A segunda questão é de natureza ética, para que o serviço oferecido responda, de fato, a uma demanda apontada pela população alvo, gerando benefícios sem gerar efeitos iatrogênicos. Portanto, a avaliação de necessidades deve ser capaz de responder às questões: O quê? Como? Por quê? Para quem?

As estratégias para se realizar uma avaliação de necessidades são diversas, pois dependem dos objetivos de seus planejadores, tornando improvável que um único método seja suficiente para todos os fins (WHO, 2000). Uma forma, por exemplo, é identificar membros da comunidade que podem atuar como informantes-chave ou juizes dos consumidores e consultá-los sobre possíveis objetivos, procedimentos e efeitos que podem ser considerados socialmente relevantes para essa população (Francisco & Butterfoss, 2007). Avaliações de necessidades com este propósito buscam maximizar o potencial de validade social de intervenções, ao levantar insumos que permitam desenhar procedimentos socialmente aceitáveis, adequados para se atender a metas relevantes do ponto de vista do público-alvo e capazes de gerar efeitos socialmente impactantes. Intervenções com maior potencial de validade social são mais prováveis de serem aceitas por usuários, profissionais e serviços, e tendem a gerar mudanças mais substanciais e duradouras, ao serem customizadas ao contexto local.

Um modelo que tem sido largamente utilizado para avaliação de processo e impacto, mas que também tem se mostrado útil para o planejamento de intervenções, é o RE-AIM (Glasgow, Vogt, & Boles, 1999). Este modelo surgiu em um contexto de avaliação cuja tendência era concentrar-se na eficácia das intervenções, desconsiderando o real impacto que os resultados produziam no “mundo real” (Moore et al., 2013). Tomando como base um

modelo proposto por Abrams et al. (1996), que definia impacto de uma intervenção como sendo o produto da porcentagem da população assistida (Reach – Alcance) versus a eficácia (Efficacy) desta intervenção ($I=R \times E$), Glasgow et al. (1999) adicionaram ao modelo três novas dimensões como forma de aprimorar a avaliação de processo e impacto de uma intervenção: Adoção (Adoption), Implementação (Implementation) e Manutenção (Maintenance), dando origem ao modelo RE-AIM. A definição das dimensões do REAIM está apresentada na Tabela 1.

O objetivo do RE-AIM é oferecer a gestores de programas, pesquisadores, implementadores e avaliadores ferramentas e estratégias que ajudem a compreender os elementos essenciais de intervenções, de modo a potencializar sua adoção, alcance, implementação, eficácia e sustentabilidade, ajudando a reorientar as prioridades, dando ênfase equilibrada à validade interna e externa (Glasgow, Lichtenstein, & Marcus, 2003).

Tabela 1.
Dimensões RE-AIM, segundo Glasgow et al. (1999).

Dimensão	Nível	Definição
Alcance	Individual	Medida de nível individual, que se refere ao número absoluto, características e representatividade de pessoas que podem ser assistidas por uma política ou programa.
Eficácia ou Efetividade	Individual	Medida de nível individual, que diz respeito ao impacto de uma intervenção em critérios de resultados específicos, incluindo potenciais resultados negativos, bem como resultados pretendidos.
Adoção	Organizacional	Medida de nível organizacional, que se refere à proporção e representatividade de serviços e agentes de implementação, considerados os potenciais adotantes de uma política ou programa.
Implementação	Individual Organizacional	No nível individual, refere-se à adesão dos participantes e ao uso das estratégias da intervenção; no nível organizacional, diz respeito à fidelidade na entrega da intervenção, conforme planejado, por parte dos agentes de implementação.
Manutenção	Individual Organizacional	No nível individual, refere-se à extensão em que a mudança de comportamento se mantém ao longo do tempo. No nível organizacional, indica em que medida a intervenção se torna uma prática institucionalizada.

Considerando-se os insumos gerados pela avaliação de necessidades, baseada em modelos teóricos consistentes, para o planejamento de uma intervenção para promoção de

perdão potencialmente relevante, viável, efetiva e sustentável para serviços de promoção de saúde, conduziu-se dois estudos qualitativos. Buscou-se realizar uma avaliação de necessidades junto a profissionais de saúde e especialistas na temática do perdão e/ou no desenvolvimento, implementação e avaliação de intervenções preventivas neste âmbito. Este relato está organizado em duas partes, ambas essencialmente descritivas: (a) o Estudo 1, conduzido com profissionais de saúde, inseridos em serviços de prevenção e promoção da saúde, baseado no construto validade social, e (b) o Estudo 2, realizado com especialistas no desenvolvimento, implementação e/ou avaliação de intervenções preventivas e na temática do perdão, sustentado pelo modelo RE-AIM.

Estudo 1

Este estudo teve por objetivos (a) explorar a percepção de profissionais de saúde, inseridos em serviços de prevenção e promoção de saúde, acerca da validade social de intervenções para promoção de perdão e (b) levantar possíveis elementos capazes de favorecer a atratividade da intervenção para populações atendidas nos serviços em que estão inseridos.

Método

Participantes

Participaram do estudo 6 (seis) profissionais de saúde inseridos em serviços de saúde diversos, 4 (quatro) da área de psicologia, 1 (um) psiquiatria e 1 (um) enfermagem. 5 (cinco) destes profissionais são do sexo feminino e 1 (um) do sexo masculino. Todos os profissionais haviam concluído mestrado (5) ou doutorado (1) em suas respectivas áreas de atuação. Os profissionais foram recrutados por conveniência, a partir de indicações do serviço de atenção à saúde mental onde o pesquisador atuava.

Instrumentos

Foi utilizado um roteiro de entrevista semiestruturada, com questões abertas, sobre a importância de intervenções com foco na promoção do perdão. O roteiro de entrevista semiestruturada está descrito na Tabela 2.

Tabela 2
Roteiro de entrevista semiestruturada

Nº	Perguntas
1	Na sua prática clínica, você percebeu alguma vez a necessidade de abordar o tema do perdão?
2	Na sua opinião, quão útil é uma intervenção para a promoção do perdão?
3	Qual o alcance desse tipo de intervenção, considerando a população que vocês atendem?
4	Você teria sugestões de como tornar uma intervenção desse tipo atrativa?

Procedimentos

Considerações Éticas. A pesquisa foi registrada no Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas da Universidade de Brasília sob o número CAAE 85561518.7.0000.5540, Parecer Nº 2.731.624. Todos os cuidados éticos previstos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde foram adotados, incluindo a informação aos participantes e sua expressão de consentimento por meio dos Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Coleta de dados. Inicialmente os profissionais foram contatados pelo pesquisador, via telefone e via e-mail, a partir de indicações do serviço de atenção à saúde mental onde o pesquisador atuava. Em seguida, após breve apresentação da posposta de pesquisa e concordância com o TCLE, procedeu-se às entrevistas, realizadas presencialmente nos respectivos locais de trabalho desses profissionais. As entrevistas tiveram uma duração total de 103 minutos. Todas elas, realizadas pelo pesquisador, foram gravadas e depois transcritas.

Análise de dados. Inicialmente foi feita uma leitura flutuante, para identificar temas afins nos discursos dos entrevistados e analisados a partir do modelo de análise temática proposta por Braun e Clarke (2006). Em seguida, os temas foram relacionados aos elementos estruturantes de validade social, quando foram categorizados segundo seus componentes

conceituais – objetivos, procedimentos e resultados – cujas definições estão apresentadas na Tabela 3. A classificação dos temas, nas categorias específicas, foi submetida à validação por um segundo juiz.

Resultados

Tabela 3

Descrição das categorias do Estudo 1, baseadas em Francisco & Butterfoss (2007)

Categoria	Descrição
Validade Social de Objetivos	Os objetivos propostos pela intervenção são percebidos pela comunidade como aceitáveis e socialmente relevantes.
Validade Social de Procedimentos	Os procedimentos adotados na intervenção são adequados e aceitáveis, do ponto de vista da comunidade.
Validade Social de Efeitos	Os resultados e/ou impactos alcançados pela intervenção são vistos pela comunidade como satisfatórios, aceitáveis e/ou importantes para seus membros.

Os entrevistados foram unânimes em apontar a relevância de intervenções com a temática da promoção do perdão, salientando que, tanto populações em contextos específicos quanto a comunidade como um todo poderiam usufruir de potenciais benefícios advindos de intervenções desta natureza. Os resultados sobre os componentes de validade social, envolvidos em uma proposta de intervenção, são descritos a seguir.

Objetivos

Do ponto de vista dos profissionais entrevistados, muitos objetivos poderiam ser vistos como importantes, dentro de uma proposta de intervenção para promoção do perdão, pensada para uma população não clínica. Foram citados: (a) desenvolver habilidades de regulação emocional, manejo de mágoas e ressentimentos; (b) promover maior flexibilidade psicológica; (c) possibilitar o desenvolvimento de empatia, compaixão e esperança; (d) despertar os participantes para a necessidade do autoconhecimento; (e) contribuir na prevenção de problemas de relacionamentos, angústia, depressão e outras ocorrências negativas em saúde mental; (f) fortalecer e reforçar a necessidade de relações mais profundas e com mais sentido;

(g) incentivar o cultivo consciente do perdão e (h) promover educação para o perdão e cultura de não-violência.

Procedimentos

No que diz respeito a procedimentos que poderiam ser adotados nesse tipo de intervenção e que são considerados relevantes quanto à sua adequabilidade e aceitabilidade, os participantes citaram o uso de técnicas do psicodrama, com o objetivo de oportunizar um ensaio do comportamento desejado. Foram citadas ainda atividades de atenção plena, reestruturação cognitiva e atividades focadas na compaixão. Ressaltaram também a importância de se propor encontros e tarefas dinâmicas, em que as pessoas consigam perceber o sentido em executá-las, além de ser um espaço acolhedor, partilha de experiências e angústias e de escuta das pessoas e de seus sentimentos.

Efeitos

Ao discorrer sobre potenciais efeitos e impactos que uma intervenção para promoção do perdão poderia causar, os participantes citaram: melhora nas relações interpessoais, familiares e conjugais e melhora na satisfação consigo mesmo. Reforçaram que tais intervenções são potentes para despertar no indivíduo uma melhor compreensão de si, de seus sentimentos e de como a forma de lidar com tais sentimentos impactam na sua vida e na relação com os outros.

Os participantes deste tipo de intervenção poderiam ainda experimentar uma libertação de sentimentos negativos, por exemplo, redução da raiva, levando-os a se sentirem mais leves e ressignificar algumas experiências percebidas como negativas, contribuindo desta forma, para o aumento de vivências de emoções positivas; diminuição de vivências de emoções negativas e melhora na percepção de qualidade de vida como um todo.

Discussão

Os achados deste estudo, baseado em entrevistas com seis profissionais de saúde, revelam que intervenções para promoção de perdão podem ser socialmente válidas, com potencial redução de emoções negativas, aumento de emoções positivas, e melhoria das relações intrapessoais e interpessoais. Esses achados encontram respaldos em estudos sobre promoção do bem-estar psicológico (Akhtar et al., 2017), promoção de saúde no ambiente de trabalho (Toussaint et al., 2018), qualidade de vida em idosos (Ramírez et al., 2014), ajustamento escolar e psicológico (Park et al., 2013) e manejo de ansiedade (Jarrett et al., 2017). De modo geral, estes potenciais resultados, se alcançados, impactariam positivamente a comunidade, o que pode ser percebido como importante por seus membros.

Para atingir tais efeitos, os profissionais entrevistados sugeriram que as intervenções devem ser desenhadas para gerar mudanças pessoais e interpessoais. Dentre as primeiras, estão o autoconhecimento, a regulação emocional, a flexibilidade psicológica, a empatia, a compaixão e a esperança. Dentre as últimas, estão competências para estabelecer relações não violentas, com vínculos seguros e com sentido. Ambos os conjuntos de metas podem prevenir problemas relacionais e depressão e promover uma cultura de perdão. Intervenções para promoção do perdão tem incluído entre seus elementos, estratégias para desenvolver habilidades como compaixão e empatia e promover modificação de crenças como forma de alcançar resultados esperados neste tipo de intervenção (Jarrett et al., 2017; Shechtman et al., 2009).

Conforme os dados deste estudo, técnicas alinhadas aos objetivos e promotoras dos efeitos listados são aquelas voltadas para processos cognitivos (como reestruturação cognitiva) e emocionais (como atenção plena), guardando semelhanças com estudos prévios (Jarrett et al., 2017). Ademais, estes processos podem ser facilitados por técnicas pertinentes à

cultura do público alvo, implementadas em um contexto relacional capaz de facilitar a autoexpressão, a escuta empática e o respeito mútuo.

Em síntese, os achados corroboram o que estudos prévios e mostram que intervenções desta natureza são percebidas como potencialmente eficazes para aumentar disponibilidade para o perdão, autoestima, esperança e empatia e diminuir conflitos, desejos de vingança, ansiedade e outros sintomas psicológicos.

Estudo 2

O objetivo deste segundo estudo foi levantar, junto a profissionais especialistas, elementos que pudessem facilitar ou dificultar as dimensões propostas no modelo RE-AIM, isto é, o alcance, a eficácia, a adoção, a implementação e a manutenção dos efeitos da intervenção e sua integração em serviços.

Método

Participantes

Neste estudo, participaram cinco profissionais de psicologia, quatro do sexo feminino e um do sexo masculino. Todos os entrevistados são pesquisadores, atuando também como docentes (4), gestor de programa (1), consultor em desenvolvimento de intervenções (1) e psicoterapeutas (2). Dois destes profissionais concluíram mestrado e três concluíram doutorado em psicologia. Os participantes foram mapeados a partir da lista de contatos do pesquisador e de indicações posterior

Instrumentos

Foi utilizado um roteiro de entrevista estruturada, com 20 questões abertas, elaboradas a partir das dimensões do modelo RE-AIM, apresentadas na Tabela 4.

Tabela 4

Roteiro de entrevista RE-AIM

Nº	Perguntas
1	Que população poderia se beneficiar de uma intervenção para promoção do perdão?
2	Que formas de recrutamento facilitaria o alcance da população-alvo?
3	Que barreiras podem limitar o alcance da população-alvo?

- 4 Que estratégias podem ser usadas para superar essas barreiras
 - 5 Como podemos oferecer a intervenção de forma a maximizar a vontade de participar?
 - 6 Que critérios podem ser usados para “medir” o sucesso do programa?
 - 7 Quais benefícios podem ser esperados com a participação na intervenção?
 - 8 Que estratégias podem ser utilizadas para potencializar a eficácia da intervenção?
 - 9 Para quais serviços ou organizações devemos planejar essa intervenção?
 - 10 Quais possíveis benefícios para a organização que venha a adotar a intervenção?
 - 11 Como podemos oferecer a intervenção de forma a maximizar a disposição do serviço ou organização em adotar a intervenção?
 - 12 Quais são os principais facilitadores e barreiras para outras organizações adotarem esse programa? Existem estratégias para superar essas barreiras?
 - 13 Que estratégias podem ser utilizadas para documentar e acompanhar o andamento do programa e as possíveis alterações feitas durante a sua execução?
 - 14 Qual é a maior ameaça para a aplicação da intervenção?
 - 15 Que estratégias podem ser utilizadas para ajudar na assiduidade dos participantes?
 - 16 O que poderia facilitar e dificultar para os facilitadores/multiplicadores executarem a intervenção?
 - 17 Como podemos facilitar que a mudança de comportamento se mantenha a longo prazo entre participantes da intervenção?
 - 18 Que suporte contínuo precisamos incluir no protocolo de intervenção para permitir que facilitadores continuem a aplicar o conteúdo da intervenção?
 - 19 Quais são os desafios para a intervenção continuar sendo oferecida?
 - 20 Como a intervenção poderia ser integrada à prática regular de uma organização?
-

Procedimentos

Considerações Éticas. A pesquisa foi registrada no Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas da Universidade de Brasília sob o número CAAE 85561518.7.0000.5540, Parecer N° 2.731.624. Todos os cuidados éticos previstos na Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Saúde foram adotados, incluindo a informação aos participantes e sua expressão de consentimento por meio de TCLE.

Coleta de dados. Os profissionais foram contatados pelo pesquisador, via telefone e via e-mail, e após apresentação e concordância com o TCLE, procedeu-se às entrevistas, realizadas via telefone (3), via e-mail (1) e presencialmente (1). As entrevistas foram gravadas e depois transcritas, exceto a que foi realizada via e-mail. Todas as entrevistas foram feitas pelo pesquisador.

Análise de dados. Utilizou-se o modelo de análise temática, proposto por Braun e Clarke (2006), para análise dos dados. A análise de dados foi executada em três etapas. Na primeira etapa, os relatos foram organizados em critérios-chave para o planejamento,

implementação e avaliação de intervenções (Tabela 5). Na segunda etapa, os relatos foram analisados conforme seu valor positivo (facilitador) ou negativo (barreira). Na terceira etapa, os dados analisados nas etapas anteriores foram integrados às dimensões do modelo RE-AIM (Glasgow et al., 1999; Glasgow et al., 2003). Em seguida, procedeu-se a validação, por um segundo juiz, da classificação nas respectivas categorias.

Resultados

Tabela 5
Descrição das categorias do Estudo 2

Categoria	Definição
Objetivos	Resultados potenciais e metas a serem alcançadas em curto, médio e longo prazos, pela intervenção
População-alvo	Segmento da comunidade a quem é dirigido a intervenção.
Recrutamento	Mecanismos e ações desenvolvidas para alcançar a população-alvo.
Formato	Descrição das configurações da intervenção em termos de duração, periodicidade, desenho e modalidade.
Formação	Ações de capacitação e monitoramento dos facilitadores da intervenção.
Estratégia de construção	Mecanismos e ações utilizadas no processo de desenvolvimento da intervenção.
Técnicas	Conjunto de atividades e procedimentos utilizados na intervenção de forma a propiciar o alcance dos resultados desejados.
Estratégia de implementação	Mecanismos e ações utilizadas no processo de implementação da intervenção.
Engajamento	Estratégias para promover a compreensão e adesão do participante às atividades propostas
Infraestrutura	Recursos necessários à execução da intervenção.
Avaliação	Ações e estratégias utilizadas para monitorar os participantes, facilitadores, organização envolvidos na intervenção, bem como, a própria intervenção.
Contexto interno	Características organizacionais ou do serviço onde a intervenção será implementada.
Contexto Externo	Características da cultura em que estão inseridos os participantes e a organização onde será implementada a intervenção.

Os relatos dos participantes apontam potenciais barreiras e facilitadores da intervenção em todas as dimensões do modelo REAIM, distribuídos nos elementos objetivos, população-alvo, formato, formação, estratégia de construção, estratégia de implementação, engajamento,

infraestrutura, avaliação e contexto interno e externo. Os resultados da análise temática estão descritos na Tabela 6.

Tabela 6
Resultados do Estudo 2, segundo eixos de desenvolvimento de intervenções

Eixos de Desenvolvimento de Intervenções	Facilitadores	Barreiras	Dimensões RE-AIM
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Objetivos tangíveis; 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eficácia / Efetividade
População-alvo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenho universal (jovens, adultos e idosos não clínicos). 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alcance
Recrutamento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Convite pessoal através de flyers, cartazes em locais específicos; ▪ Divulgação em redes sociais; ▪ Divulgação clara dos objetivos e potenciais benefícios; ▪ Comunicação adequada ao público-alvo; ▪ Uso de inovações tecnológicas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Falta de clareza na divulgação dos objetivos e potenciais benefícios para o participante e organização; ▪ Desinformação sobre intervenções dessa natureza. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alcance ▪ Adoção
Formato	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intervenção breve; ▪ Atividades realizadas em grupos. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adoção ▪ Implementação
Formação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Produção de manuais de orientação para facilitadores; ▪ Capacitação para facilitadores; ▪ Acompanhamento para a equipe de facilitadores; ▪ Atualizações para a equipe de facilitadores. 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Implementação ▪ Manutenção
Estratégia de construção	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Participação, em alguma medida, dos usuários no processo de construção da intervenção; ▪ Envolvimento dos profissionais da instituição no desenvolvimento e implementação da intervenção. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Mal ou não planejamento das atividades; 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alcance; ▪ Eficácia / Efetividade ▪ Adoção ▪ Manutenção
Técnicas	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Oferta de psicoeducação, com desenvolvimento e prática de alguma habilidade; ▪ Feedbacks aos participantes; ▪ Proposição de atividades que facilitem o engajamento e que façam sentido para os participantes; ▪ Uso de estratégias para que os participantes transfiram para a vida o que estão aprendendo; ▪ Intervenção customizada ao público-alvo; ▪ Uso de técnicas baseadas em teorias. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Proposições de tarefas não exequíveis; ▪ Proposição de atividades sem sentido para os participantes; ▪ Oferta de atividades sem embasamento teórico. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eficácia / Efetividade ▪ Implementação
Estratégia de implementação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Local e horários adequados à rotina do participante; ▪ Divulgação dos benefícios potenciais para a organização; ▪ Integração da intervenção à rotina da organização; ▪ Customização à realidade da organização; ▪ Participação de equipe multiprofissional no desenvolvimento e implementação; ▪ Acolhimento por parte da equipe de 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Concorrência com a rotina da organização. ▪ Ausência de estratégias para engajar os facilitadores; ▪ Não acolhimento por parte dos facilitadores. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alcance ▪ Adoção ▪ Implementação ▪ Manutenção

	facilitadores.		
Engajamento	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprometimento do participante com a intervenção; ▪ Assiduidade; ▪ Percepção dos ganhos pessoais; ▪ Ambiente favorável ao envolvimento entre os participantes, criando um clima propício ao desenvolvimento pessoal e enquanto grupo; ▪ Compromisso com as tarefas de casa. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pouco ou nenhum envolvimento do participante na execução das tarefas; ▪ Não percepção de benefícios ou necessidade pelo participante. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eficácia / Efetividade ▪ Implementação
Infraestrutura		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intervenção muito sofisticada, com necessidade de muitos recursos; ▪ Recursos e estrutura precários ou não disponíveis. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Adoção ▪ Implementação
Avaliação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Avaliação gradual do engajamento nas atividades por parte dos usuários; ▪ Uso de medidas de atitude, qualidade de vida e bem-estar; ▪ Monitoramento e registro do processo de implementação; ▪ Utilização de diário de campo para acompanhar os participantes; ▪ Avaliação de impacto no dia a dia do participante e da organização; ▪ Avaliação de seguimento; ▪ Acompanhamento dos participantes através de e-mail, telefonemas e/ou outras estratégias. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Falta de avaliação de efeitos. ▪ Não acompanhamento adequado da equipe de facilitadores, deixando o participante “solto”. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eficácia / Efetividade ▪ Implementação ▪ Manutenção
Contexto interno	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alinhamento à missão da organização; ▪ Apoio institucional com o compromisso de mudança de normas, caso necessário; ▪ Tempo para planejamento e execução das atividades. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Intervenção vista como imposição da organização; ▪ Não alinhamento com as ações que a equipe já desenvolve; ▪ Não observância das demandas do grupo; ▪ Rotina com muitas atividades, sobrecarga de trabalho/tarefas. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Eficácia / Efetividade ▪ Implementação ▪ Manutenção
Contexto Externo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Manutenção de contatos pessoais extra-grupo (grupos de apoio); 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Preconceito com a temática, associada à religião; ▪ Cultura de tratamento e não de prevenção; ▪ Percepção de que é bom, mas não há uma demanda específica a ser tratada. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Alcance ▪ Adoção ▪ Implementação

R-Alcance

No que se refere à dimensão do alcance de uma intervenção, os relatos das entrevistas apontam como facilitadores: (a) que a intervenção tenha um desenho universal (jovens,

adultos e idosos não clínicos); (b) que o recrutamento se dê por meio de convite pessoal através de flyers, cartazes em locais específicos; (c) que a divulgação abranja redes sociais, blogues de pessoas que tenham assuntos interessantes, blogues de influência; (d) que, em alguma medida, a intervenção seja customizada para o público a quem será oferecida; (e) que na divulgação dos objetivos, deixe claro aos participantes os potenciais benefícios (pessoais) em participar da intervenção; (f) que se utilize uma comunicação adequada à maneira como o público-alvo se comunica; (g) que se estabeleçam local e horários adequados, não concorrentes com a rotina do participante; (h) que, em alguma extensão, haja a participação dos usuários no processo de construção da intervenção; (i) que se faça uso de inovações tecnológicas.

Como potenciais barreiras, apontam: (a) o preconceito com a temática, pois está muito associada à religião; (b) a própria cultura de tratamento e não de prevenção; (d) a percepção de que é bom, mas não há necessidade, não há uma demanda específica a ser tratada; (e) não deixar claro quais são os objetivos e potenciais benefícios alcançados e (f) a percepção de que falta de tempo, que há uma sobrecarga de trabalho/tarefas.

E-Eficácia/Efetividade

Levando em consideração elementos que poderiam favorecer eficácia/efetividade da intervenção, os entrevistados relataram: (a) uso de técnicas baseadas em teorias, dando maior consistência ao desenho da intervenção; (b) oferta de psicoeducação, a possibilidade de desenvolver e praticar alguma habilidade; (c) realização de avaliação gradual do engajamento nas atividades por parte dos usuários; (d) uso de feedbacks aos participantes, favorecendo a percepção de progresso; (e) propostas de atividades que facilitem o engajamento e que façam sentido para os participantes; (f) proposição de objetivos tangíveis; (g) uso estratégias para que os participantes transfiram para a vida o que estão aprendendo (tarefa de casa); (h) criação de ambiente que favoreça o envolvimento entre os participantes, criando um clima propício ao

desenvolvimento pessoal e enquanto grupo e (i) utilização de medidas de atitude, qualidade de vida e bem-estar. Em contraponto, apontam como possíveis dificultadores: (a) proposição de atividades sem sentido para os participantes; (b) mal ou não planejamento das atividades; (c) não observância das demandas do grupo e (d) oferta de atividades sem embasamento teórico.

A-Adoção

Considerando a adoção como a extensão em que uma organização está disposta e é capaz de implementar uma intervenção, os entrevistados apontaram elementos e características que poderiam facilitar sua adoção: (a) divulgação dos benefícios potenciais para a organização, como por exemplo, melhora no clima organizacional, melhora nas relações interpessoais; (b) integração da intervenção à rotina da organização, não criando uma atividade paralela concorrente; (c) intervenção breve; (d) customização à realidade daquela organização e (e) participação dos profissionais da instituição no processo de construção e implementação da intervenção.

Dentre os elementos que podem ser considerados barreiras à adoção, foram descritos: (a) intervenção muito sofisticada, com muitos recursos, “aparatososa”; (b) preconceito, devido à associação com religião; (c) cultura de tratamento e não de prevenção; (d) não clareza dos benefícios para a organização; (e) falta de informação sobre intervenções desse tipo e (f) concorrência com a rotina da organização.

I-Implementação

No nível organizacional, a implementação está relacionada ao grau em que a intervenção é aplicada como planejada. Dentre os elementos que poderiam facilitar esta etapa, os entrevistados apontaram: (a) produção de manuais de orientação para facilitadores; (b) capacitação para facilitadores; (c) acompanhamento para a equipe de facilitadores; (d) participação de equipe multiprofissional no desenvolvimento e implementação; (e) atividades realizadas em grupos; (f) monitoramento e registro do processo de implementação; (g)

utilização de diário de campo para facilitar o acompanhamento dos participantes e as ocorrências no processo de implementação; (h) avaliação do processo como um todo (i) alinhamento à missão da organização e (j) estudo de custo-efetividade. Como elementos que possivelmente dificultariam esse processo: (a) intervenção percebida como imposição da organização; (b) não alinhamento com as ações que a equipe já desenvolve; (c) ausência de estratégias para engajar os facilitadores e (d) recursos e estrutura precários ou não disponíveis.

Já no nível individual, a implementação refere-se à forma como os participantes transferem para suas vidas, o conteúdo e as estratégias da intervenção. Nesse aspecto, facilitadores elencados foram: (a) comprometimento com a intervenção; (b) assiduidade; (c) boa acolhida e (d) percepção dos ganhos pessoais. Como barreiras, foram relatados: (a) não acolhimento por parte dos facilitadores e (b) proposições de tarefas não exequíveis.

M-Manutenção

A manutenção foi apontada por alguns entrevistados como o grande desafio para desenvolvedores de intervenções pois, no nível organizacional, diz respeito a sua institucionalização, o grau em que as ações são integradas à prática da organização. Como possíveis facilitadores, foram apontadas estratégias como: (a) tempo para planejamento e execução das atividades; (b) integração à realidade da organização; (c) atualizações para a equipe de facilitadores; (d) apoio institucional com o compromisso de mudança de normas, caso necessário e (e) avaliação de impacto no dia a dia da organização. Já como possíveis barreiras, foram citadas: (a) rotina com muitas atividades; (b) equipe sobrecarregada de tarefas e funções e (c) falta de avaliação de efeitos.

No nível individual, foram citados os elementos facilitadores: (a) avaliação de seguimento; (b) acompanhamento dos participantes através de e-mail, telefonemas e/ou outras estratégias; (c) manutenção de contatos pessoais extra-grupo (grupos de apoio); (d) compromisso com as tarefas de casa e (e) avaliação de impacto na vida do participante. E

ainda, como dificultadores: (a) pouco ou nenhum envolvimento do participante na execução das tarefas; (b) não acompanhamento adequado da equipe de facilitadores, deixando o participante “solto” e (c) não percepção de benefícios ou necessidade.

Discussão

O presente estudo objetivou avaliar se intervenções para promoção do perdão são percebidas como relevantes por especialistas e quais aspectos, considerados facilitadores ou barreiras para sua implementação, devem ser cuidados no planejamento da intervenção. Verificou-se inicialmente que o caráter universal, no que se refere à população-alvo que se beneficiaria com trabalhos dessa natureza, é uma ideia compartilhada por todos os entrevistados. Uma intervenção com desenho universal não só ampliaria o seu alcance, mas ainda preencheria uma lacuna na área, uma vez que a maioria das intervenções são desenvolvidas para contextos específicos (Akhtar & Barlow, 2018; Lundahl, Taylor, Stevenson, & Roberts, 2008; Wade et al., 2014), salientando porém, a necessidade de um delineamento adequado para cada grupo etário específico. Uma ressalva foi feita por um dos especialistas, quando se referiu a mulheres em situação de violência e ao risco de se perpetuar o ciclo de violência vivido por elas. Esse receio encontra respaldo no trabalho de Lamb (2002) que argumenta que o perdão, em um contexto de psicoterapia, pode reforçar papéis de gênero opressores, o que por sua vez pode desencorajar a busca por justiça, levando a uma perda do autorrespeito. No entanto, Wade, Johnson e Meyer (2008) apontam que não há dados empíricos que sustentem essa preocupação e que há evidências indiretas de que mulheres que participaram de intervenções de promoção do perdão apresentaram aumento na autoestima, o que pode significar que essas intervenções podem, de fato, trazer-lhes benefícios.

No que diz respeito a serviços e organizações que poderiam implementar esse tipo de intervenção, há também uma concordância entre os entrevistados. De certa forma, todos apontaram estabelecimentos de ensino, estabelecimentos de saúde e locais de trabalho. Essa

diversidade de ambientes/serviços tem sido explorada nas intervenções encontradas (Coyle & Enright, 1997; Reed & Enright, 2006; Al-Mabuk et al., 1995).

Uma recomendação sinalizada nas falas dos profissionais especialistas é que seja adotada uma abordagem de grupo em intervenções dessa natureza. Em uma direção oposta, Lundahl et al. (2008), em estudo de metanálise, sugerem que intervenções individuais estão associadas a melhores resultados quando comparadas às de grupo. É possível que essa diferença tenha se dado em função da análise ter contemplado, em sua maioria, intervenções desenvolvidas a partir de modelos cognitivos baseados no processo. Ora, componentes afetivo-emocionais também foram apontados como facilitadores deste tipo de intervenções, cujos efeitos poderiam ser potencializados a partir de uma abordagem grupal. Cabe ainda ressaltar que atividades desenvolvidas em grupos possibilitam ampliar o alcance do público-alvo, incluindo população não-clínica, a um custo menor, se comparado a intervenções individuais. Esta configuração soa como adequada, se considerarmos a realidade nacional de ofertas de serviços de atenção à saúde, em espaços públicos.

Também foram apontados como elementos facilitadores, e que teriam implicações importantes para o planejamento de intervenções dessa natureza, o recrutamento e o conjunto de técnicas e procedimentos a serem adotados. Foram feitas recomendações que impactariam no alcance, adoção, eficácia e implementação como: ampla divulgação com convites direcionados e uso de tecnologias que permitam acessar com maior facilidade a população-alvo; utilização de uma comunicação adequada à forma de se comunicar desta população; divulgação de potenciais benefícios aos participantes; proposição de atividades que façam sentido àquela população, com utilização de técnicas baseadas em teorias. O contrário – a não divulgação dos benefícios, a proposição de atividades sem sentido ou de tarefas não exequíveis e sem embasamento teórico – atuariam como barreiras para implementação da intervenção.

Ainda merece destaque as recomendações quanto às estratégias de construção e implementação da intervenção e processo de capacitação da equipe executora: envolvimento de outros atores no processo de planejamento e desenvolvimento, incluindo profissionais de diversas áreas; customização à realidade da instituição onde a intervenção será executada; produção de manuais para formação e acompanhamento da equipe de responsável pela implementação. Esses cuidados sinalizam a percepção de que um trabalho em uma equipe multiprofissional minimiza equívocos no planejamento e implementação de intervenções. Dar conta de todas as questões que envolvem o alcance, a eficácia, a adoção, a implementação e a manutenção de uma intervenção requer de seus desenvolvedores uma gama de conhecimentos que não está restrita a uma área específica de formação. Além disso, múltiplos pontos de vista podem potencializar os efeitos positivos de um programa, pois uma intervenção construída coletivamente, tem maior probabilidade de oferecer à comunidade, um serviço que realmente seja necessário e não apenas baseado nas crenças e anseios de seus desenvolvedores

Outro aspecto abordado nas entrevistas diz respeito às estratégias de avaliação do processo de implementação, de monitoramento dos participantes, avaliação de impacto no cotidiano dos participantes e das organizações onde a intervenção for implementada. Estes cuidados poderiam repercutir diretamente no alcance, implementação, eficácia e manutenção da intervenção.

Conclusão

Considerados os achados de ambos os estudos, intervenções para promoção de perdão implementadas em contextos de prevenção universal e promoção de saúde são percebidas como socialmente válidas, podendo gerar mudanças intra e interpessoais. Podem trilhar rotas de fracasso se não forem observados cuidados em relação à clareza de objetivos e benefícios potenciais para participantes e organização; se não houver um planejamento ou este seja mal elaborado; se forem propostas tarefas de difícil execução e que não soem como significativas

aos participantes; se os horários escolhidos forem concorrentes com as rotinas dos participantes e organização e ainda, se não utilizarem estratégias de acompanhamento dos atores envolvidos. Por outro lado, podem alcançar maiores chances de sucesso se no processo de desenvolvimento e implementação forem envolvidos diversos atores; se os objetivos estiverem alinhados aos valores da organização; se for oferecida capacitação para a equipe de facilitadores; se forem propostas atividades baseadas em teorias, exequíveis e que façam sentido para os participantes; se utilizarem estratégias de acompanhamento dos participantes, dos facilitadores e da organização, com avaliações *feedbacks* periódicos sobre o progresso individual, formação continuada e impacto da intervenção no cotidiano dos atores envolvidos

Este estudo apresenta algumas limitações, dentre as quais podemos destacar a pequena amostra em ambos os estudos, não permitindo a saturação dos dados; a não inclusão de gestores organizacionais entre os entrevistados, o que poderia ter apresentado um olhar externo à equipe que executa atividades dessa natureza, mas que também seria corresponsável pela implementação e manutenção da intervenção; o uso de apenas um tipo de procedimento de coleta de dados. Assim sendo, recomendamos que estudos futuros de avaliação de necessidades incluam outras formas de coleta de dados – como grupos focais e questionários, por exemplo – e maior diversificação de perfis entre os entrevistados, incluindo gestores e potenciais usuários das intervenções. Novos estudos também podem ser conduzidos para avaliar se há contextos e populações que devem ser priorizadas na oferta de intervenções dessa natureza.

No geral, os resultados deste estudo sugerem que intervenções dessa natureza são importantes, pois tem grande potencial para melhoria da qualidade de vida geral, promoção de habilidades protetivas e diminuição de desfechos negativos em saúde mental. Além de apresentar possíveis efeitos positivos aos indivíduos, este tipo de intervenção também pode beneficiar as organizações que estiverem dispostas a adotá-las, melhorando seu clima

organizacional, por exemplo. Conhecer possíveis facilitadores e barreiras para o desenvolvimento e implementação de intervenções é, assim, um passo importante para se evitar equívocos e desperdício de recursos nesse processo.

Referências

- Abrams, D.B., Orleans, C.T., Niaura, R.S., Goldstein, M.G., Prochaska, J. O., Velicer, W. (1996). Integrating individual and public health perspectives for treatment of tobacco dependence under managed health care: a combined stepped care and matching model. *Annals Behavioral of Medicine, 18*(4):290-304.
- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, and Abuse, 19*(1), 107–122. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>.
- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study. *Journal of Religion and Health, 56*(2), 450–463. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0188-9>.
- Al-Mabuk, R., Enright, R. D., & Cardis, P. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education, 24*, 427-444.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3* (2), 77-101.
- Coyle, C. T., & Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 65*, 1042–1046.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.

- Fehr, R., Gelfand, M. J., & Nag, M. (2010). The road to forgiveness: A meta-analytic synthesis of its situational and dispositional correlates. *Psychological Bulletin*, *136*(5), 894–914. <https://doi.org/10.1037/a0019993>.
- Francisco, V. T. & Butterfoss, F. D. (2007). Social validation of goals, procedures, and effects in public health. *Health Promotion Practice*, *8*, 128–133.
- Freedman, S., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, *64*, 983-992.
- Glasgow, R. E., Lichtenstein, E., & Marcus, A. C. (2003). Why don't we see more translation of health promotion research to practice? Rethinking the efficacy to effectiveness transition. *American Journal of Public Health*, *93*, 1261-1267.
- Glasgow, R. E., Vogt, T. M., & Boles, S. M. (1999). Evaluating the public health impact of health promotion interventions: The RE-AIM framework. *American Journal of Public Health*, *89*, 1322-1327.
- Griffin, B. J., Worthington, E. L., Jr., Lavelock, C. R., Greer, C. L., Lin, Y., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2015). Efficacy of a self-forgiveness workbook: A randomized controlled trial with interpersonal offenders. *Journal of Counseling Psychology*, *62*(2), 124–136.
- Jacobsen, M. J. & O'Connor. (2006). *A workbook for assessing patients' and practitioners' decisions making needs*. Ottawa: University of Ottawa.
- Jarrett, N. L., Pickett, S. M., Amsbaugh, H., & Afzal, B. (2017). Mindfulness and forgiveness buffer distress: Associations with interpersonal transgression blameworthiness. *Counseling and Values*, *62*(2), 198–215. <https://doi.org/10.1002/cvj.12059>.
- Lamb, S. (2002) Women, abuse and forgiveness: a special case. In S. Lamb and J. Murphy (eds). *Before forgiving: cautioning views of forgiveness in psychotherapy*, pp. 155–71. Oxford: Oxford University Press.

- Lundahl, B. W., Taylor, M. J., Stevenson, R., & Roberts, K. D. (2008). Process-based forgiveness interventions: A meta-analytic review. *Research on Social Work Practice, 18*(5), 465–478. <https://doi.org/10.1177/1049731507313979>.
- McCullough, M. E. (2000). Forgiveness as a human strength: Conceptualization, measurement, and links to well-being. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 43–55.
- McCullough, M. E., Pargament, K. I., & Thoresen, C. E. (2001). The psychology of forgiveness: History, conceptual issues and overview. In M. E. McCullough, K. I. Pargament & C. E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 1–14). New York: Guilford Press.
- McCullough, M. E., Rachal, K.C., Sandage, S.J., Worthington, E.L. Jr., Brown, S.W., & Hight, T.L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 75*, 1586–1603.
- McCullough, M. E., & Witvliet, C. V. (2002). Psychology of forgiveness. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 446-458). London: Oxford University Press.
- McCullough, M. E., & Worthington, E. L. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality, 67*, 1141–1164.
- Moore, G. F., Audrey, S., Barker, M., Bond, L., Bonell, C., Hardeman, W., ... & Baird, J. (2015). Process evaluation of complex interventions: Medical Research Council guidance. *bmj, 350*, h1258.
- Neto, F., Pinto, C., & Mullet, E. (2007). Seeking forgiveness in an intergroup context: Angolan, Guinean, Mozambican, and East Timorese perspectives. *Regulation & Governance, 1*(4), 329–346. <https://doi.org/10.1111/j.1748-5991.2007.00018.x>.

- Park, J. H., Enright, R. D., Essex, M. J., Zahn-Waxler, C., & Klatt, J. S. (2013). Forgiveness intervention for female South Korean adolescent aggressive victims. *Journal of Applied Developmental Psychology, 34*(6), 268-276. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2013.06.001>.
- Pinho, V. D., & Falcone, E. M. O. (2015). Intervenciones para la promoción del perdón y la inserción de la empatía: revisión de la literatura. *Revista Argentina de Clínica Psicológica, 24*(2), 111-120.
- Ramírez, E., Ortega, A. R., Chamorro, A., & Colmenero, J. M. (2014). A program of positive intervention in the elderly: memories, gratitude and forgiveness. *Aging & Mental Health, 18*(4), 463–470. <https://doi.org/10.1080/13607863.2013.856858>.
- Reed, G. L. & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5) 920 –929.
- Rey, L., & Extremera, N. (2016) Agreeableness and interpersonal forgiveness in young adults: the moderating role of gender. *Terapia Psicológica, 34*(2), 103-110.
- Rey, L., & Extremera, N. (2014) Positive psychological characteristics and interpersonal forgiveness: Identifying the unique contribution of emotional intelligence abilities, Big Five traits, gratitude and optimism. *Personality and Individual Differences 68*, 199-204.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55* (1), 5-14.
- Shechtman, Z., Wade, N., & Khoury, A. (2009). Effectiveness of a forgiveness program for arab israeli adolescents in israel: An empirical trial. *Peace and Conflict, 15*(4), 415–438. <https://doi.org/10.1080/10781910903221194>.

- Thompson L., Snyder C. R., Hoffman L., Michael S. T., Rasmussen H. N., et al. 2005. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. *Journal of Personality*. 73:313–59.
- Toussaint, L., Worthington, E. L., Van Tongeren, D. R., Hook, J., Berry, J. W., Shivy, V. A., ... Davis, D. E. (2018). Forgiveness Working: Forgiveness, Health, and Productivity in the Workplace. *American Journal of Health Promotion*, 32(1), 59–67. <https://doi.org/10.1177/0890117116662312>.
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47–55. <https://doi.org/10.1177/1948550614541298>.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>.
- Wade, N. G., Johnson, C. V., & Meyer, J. E. (2008). Understanding concerns about interventions to promote forgiveness: A review of the literature. *Psychotherapy*, 45(1), 88–102. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.45.1.88>.
- World Health Organization – WHO, (2000). *Needs Assessment*, workbook 3. Geneva: WHO.
- Worthington Jr, E. L., & Cowden, R. G. (2017). The psychology of forgiveness and its importance in South Africa. *South African Journal of Psychology*, 47(3), 292–304. <https://doi.org/10.1177/0081246316685074>.
- Worthington Jr., E. L., Sharp, C. B., Lerner, A. J., & Sharp, J. R. (2006). Interpersonal forgiveness as an example of loving one's enemies. *Journal of Psychology and Theology*, 34(1), 32-42.

MANUSCRITO 3

Processo de construção de uma intervenção para promoção do perdão

Resumo

O objetivo do presente estudo foi descrever o processo de desenvolvimento de uma intervenção para promoção do perdão, baseada em uma avaliação de necessidades prévia. Na avaliação de necessidades foram realizados quatro estudos qualitativos. O primeiro estudo mapeou revisões sistemáticas sobre intervenções para promoção do perdão, com o intuito de descrever os preditores de eficácia destas intervenções. O segundo entrevistou profissionais inseridos em serviços de atenção à saúde mental sobre a percepção de relevância social de intervenções dessa natureza. O terceiro buscou levantar potenciais facilitadores e barreiras para o alcance, eficácia/efetividade, adoção, implementação e manutenção desse tipo de intervenções. No quarto estudo foram realizadas entrevistas narrativas com potenciais usuários de intervenções desse gênero, acerca dos elementos que facilitaram ou dificultaram suas experiências pessoais de perdão. Os achados indicaram a percepção de relevância social de estudos desse tipo, apontaram elementos teórico-metodológicos que podem subsidiar o planejamento de intervenções com foco na promoção do perdão e sinalizaram os elementos percebidos como facilitadores ou barreiras em experiências bem-sucedidas ou malsucedidas de perdão. Com base nos resultados da avaliação de necessidades foi desenvolvido uma proposta de intervenção, desenhada para uma população adulta que tenha vivenciado ao menos uma situação de ofensa de natureza e grau de severidade diversos. Sugere-se estudos que avaliem efeitos e o processo de implementação da intervenção desenvolvida, de forma a ampliar os serviços baseados em teoria, dirigidos à comunidade.

Palavras-chave: perdão, intervenção, avaliação de necessidades

Abstract

The objective of the present study was to describe the process of developing an intervention to promote forgiveness, based on a prior needs assessment. In the needs assessment, four qualitative studies were carried out. The first study mapped systematic reviews of interventions to promote forgiveness, in order to describe the predictors of the effectiveness of these interventions. The second interviewed professionals working in mental health care services about the perception of social relevance of interventions of this nature. The third sought to raise potential facilitators and barriers to reach, efficacy / effectiveness, adoption, implementation and maintenance of these types of interventions. In the fourth study, narrative interviews were conducted with potential users of interventions of this kind, about the elements that facilitated or hindered their personal experiences of forgiveness. The findings indicated the perception of social relevance of studies of this type, pointed out theoretical and methodological elements that can support the planning of interventions focused on promoting forgiveness and signaled the elements perceived as facilitators or barriers in successful or unsuccessful experiences of forgiveness. Based on the results of the needs assessment, an intervention proposal was developed, designed for an adult population that has experienced at least one situation of offense of varying nature and severity. It is suggested studies that evaluate effects and the implementation process of the developed intervention, in order to expand the services based on theory, directed to the community.

Keyword: forgiveness, intervention, needs assessment

Introdução

Estudos sistematizados dentro da psicologia têm abordado o perdão como um tópico central na vida cotidiana (Worthington, 2005). De fato, experiências pessoais percebidas como situações de ofensa e mágoa são comuns no dia a dia das pessoas, tanto em contextos familiares quanto em contextos de trabalho e de amizade. Para tais situações, o perdão tem se mostrado como apoio no processo de resolução de conflitos e manejo de mágoas, pois a disponibilidade para perdoar influencia diretamente na qualidade das relações que as pessoas estabelecem entre si (Neto & Mullet, 2012).

Embora não haja consenso entre os pesquisadores, o perdão pode ser definido como “a atitude de abandonar o direito ao ressentimento, julgamento e comportamentos negativos dirigidos à pessoa que nos machucou injustamente” (Enright, Freedman, & Rique, 1998, pp 46-47), mostrando-se uma estratégia efetiva no processo de regulação de afetos negativos (Barcaccia et al., 2018). Considerando, pois, suas potencialidades, uma experiência genuína de perdão pode oferecer benefícios diversos àqueles que a vivenciam, pois, o perdão está associado à redução da raiva, de sintomas depressivos (Barcaccia et al., 2019) e de ansiedade (Jarrett et al., 2017). Também está relacionado a uma maior percepção de propósito na vida (Van Tongeren et al., 2015) e de bem-estar subjetivo, a partir da diminuição de afetos negativos, vivência de emoções positivas e estabelecimento de relações interpessoais mais positivas (Akhtar, Dolan, & Barlow, 2017).

De posse do que se sabe sobre os benefícios possíveis resultantes do perdão, o desafio posto se dá na busca de estratégias para despertar nas pessoas o desejo pelo perdão, oferecendo-lhes ferramentas que ajudem a colocar em prática a disponibilidade para perdoarem seus ofensores. Para tanto, intervenções com foco na promoção do perdão têm sido desenvolvidas e implementadas em contextos diversos como: mulheres vítimas de abuso psicológico (Reed & Enright, 2006), adolescentes vivenciando o divórcio dos pais (Freedman

& Knupp, 2003), pacientes internados por abuso de substâncias (Lin, Mack, Enright, Krahn, & Baskin, 2004), estudantes vitimizados por conflitos étnicos (Shechtman, Wade, & Khoury, 2009) e adultos divorciados que sofreram ofensas diversas por parte de seus ex-cônjuges (Rye et al., 2012).

No entanto, essa profusão de estudos não reflete a realidade da produção acadêmica no Brasil. Segundo Pinho e Falcone (2015), em estudo de revisão sistemática, não foram encontrados relatos de intervenções dessa natureza na literatura nacional e latino-americana. Dessa forma, implementar intervenções com esse propósito pode contribuir para ampliar os serviços em saúde mental oferecidos à comunidade. Essa implementação pode se dar a partir de intervenções com evidências de eficácia já existentes na literatura, cuidando para que haja uma adaptação à cultura ou ao público alvo, caso necessário. Inexistindo intervenções desenhadas para resolver o problema em questão ou para atender a uma população-alvo específica, pode-se considerar o desenvolvimento de uma intervenção inovadora (Murta & Santos, 2015).

O desenvolvimento de intervenções integra uma cadeia de produção do conhecimento em prevenção (Murta & Santos, 2015), dividida em sete etapas: estudos descritivos, que examinam a prevalência e a incidência do problema; estudos etiológicos, que buscam identificar fatores de risco e de proteção para o problema em questão; estudos de desenvolvimento, que consistem na construção e testagem da intervenção; estudos de eficácia e de efetividade, para avaliar os efeitos da intervenção; estudos de difusão, que avaliam a transferência do programa a outros contextos e estudos de adaptação cultural, conduzidos para ajustar a intervenção a outros contextos e culturas (Munoz, Mrazek, & Haggerty, 1996).

O uso de métodos teoricamente embasados é um aspecto importante a ser observado no desenvolvimento de uma intervenção, pois garante-lhe maior robustez, potencializa sua aceitabilidade e minimiza possíveis falhas decorrentes de um desenho e implementação

equivocados. Os desenvolvedores podem fazer uso de uma ou múltiplas teorias e evidências empíricas na avaliação e resolução ou prevenção de um problema, conforme sua complexidade (Bartholomew, Parcel, Kok, Gottlieb, & Fernández, 2013).

Com o avanço dos estudos na área, várias abordagens terapêuticas para promover o perdão foram desenvolvidas. Os modelos teóricos mais utilizados na construção de intervenções são o Modelo de Processo do Perdão, desenvolvido por Enright e *The Human Development Study Group* (1991) e o Modelo REACH proposto por Worthington (2006). No presente estudo, foi adotado o Modelo de Processo do Perdão, concebido partir da compreensão do perdão como um fenômeno complexo que se dá em um contexto de mágoas profundas, pessoais e injustas, que podem resultar em danos psicológicos, emocionais, físicos ou morais. Outro aspecto levado em consideração é que perdoar refere-se a uma escolha e um processo individual que não ocorre da noite para o dia, sendo necessário um investimento substancial de tempo em reflexões e vivências, a depender da experiência de ofensa vivida (Freedman, 2020).

Modelo Enright

O Modelo de Processo do Perdão é composto por 20 passos, distribuídos em 4 fases: descoberta, decisão, trabalho e aprofundamento, que não devem ser entendidas como uma sequência rígida de etapas, experimentadas de maneira universal, mas um conjunto flexível de passos, que podem ser experimentados ou não em sua totalidade, uma ou repetidas vezes. Assim sendo, esse modelo busca ilustrar quão complexa e individual é a jornada rumo ao perdão e que este processo não ocorre de uma hora para outra. Um esquema do modelo de processo do perdão está apresentado na Figura 1.

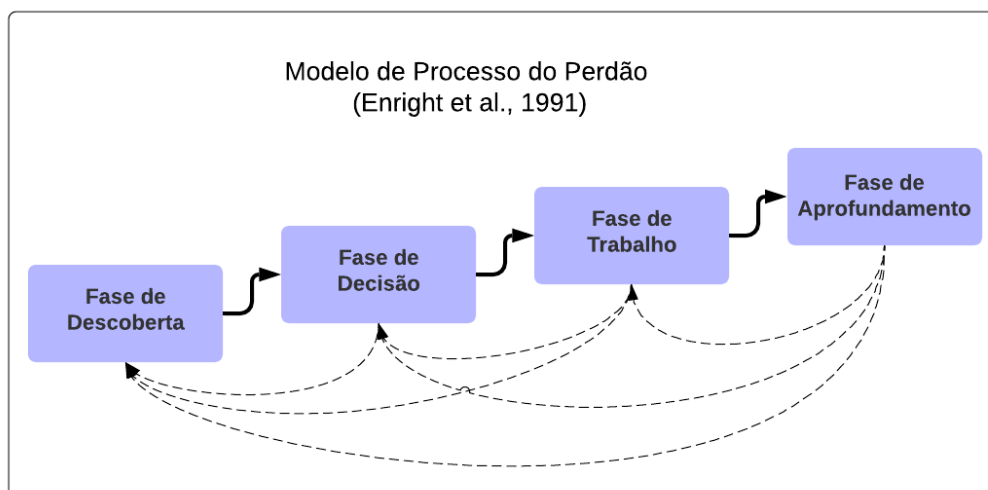


Figura1. Gráfico esquemático do modelo de processo do perdão.

Fase de descoberta

A fase de descoberta, composta por oito passos, é caracterizada pelo exame detalhado da ofensa, onde a vítima faz uma análise das estratégias utilizadas para se distanciar do ofensor (1), percebendo que aos poucos, estas defesas vão se tornando pouco adaptativas. Em seguida, a vítima é encorajada a confrontar a raiva, de modo a expressá-la de maneira adequada (2), admitindo qualquer sentimento de vergonha e / ou culpa que tenha em relação à ofensa, quando apropriado (3). Nos passos seguintes, os objetivos são perceber que a energia emocional pode estar sendo drenada em função da mágoa (4), mantendo a vítima presa, emocional e cognitivamente, à experiência de dor vivenciada (5). Em função das dores experimentadas, a pessoa ofendida pode fazer comparações entre sua situação atual e a melhor situação do ofensor (6), podendo ampliar sua percepção de injustiça e suas dores. Como consequência da situação de ofensa, a pessoa pode perceber mudanças permanentes em si mesma (7) que, a princípio, podem ser avaliadas como negativas, (8) além de ter sua visão positiva de mundo alterada, em função da experiência de dor.

Fase de decisão

A fase de decisão é iniciada a partir da (9) constatação de que as estratégias que foram utilizadas para lidar com a mágoa não foram eficazes. Assim, a vítima é encorajada a (10) considerar o perdão como uma opção. Nessa etapa, é importante ter clareza do que é e do que não é perdão, de forma a facilitar que a vítima (11) assuma um compromisso pessoal de perdoar o ofensor, mesmo que ainda não se sinta pronta para perdoar.

Fase de trabalho

Estratégias que favoreçam o desenvolvimento do perdão são o foco da fase de trabalho. Aqui, a pessoa ofendida (12) se esforça para contextualizar o ofensor no momento da experiência de ofensa, podendo alterar sua avaliação sobre a situação de ofensa e seu autor. Neste reenquadramento, a vítima pode também reconhecer a humanidade e o valor do ofensor como ser humano também, o que pode favorecer o (13) desenvolvimento da empatia e (14) compaixão em relação ao ofensor. Estes passos são dois dos mais difíceis dentro do processo de perdão. O passo seguinte é marcado pela (15) aceitação e absorção da dor. Isso envolve ter a consciência de que o evento doloroso faz parte da história da vítima e que é necessário buscar formas adequadas para se lidar com a dor, ao invés de buscar vingança.

Fase de Aprofundamento

Na fase do aprofundamento a vítima (16) encontra significado para si e para os outros no sofrimento e no processo de perdão, percebendo-se também como suas imperfeições e consciente de que, (17) em algum momento, necessitou do perdão de outras pessoas. Esta fase também é marcada pela (18) percepção de que, embora a experiência seja pessoal, a experiência da dor é semelhante à de outras pessoas, podendo contribuir no (19) desenvolvimento de novo propósito na vida em função da ofensa até (20) experimentar uma liberdade emocional como resultado da diminuição de afetos negativos e, talvez, aumento de afetos positivos dirigidos ao ofensor.

Com base nesses pressupostos, o presente trabalho tem por objetivo descrever os processos de avaliação de necessidades e de desenvolvimento de uma intervenção com foco na promoção do perdão, endereçada a adultos que tenham vivenciado experiências de ofensa de qualquer natureza e/ou severidade, como estratégia de promoção da saúde e prevenção de desfechos negativos em saúde mental.

Método

Será apresentado a seguir o método utilizado na condução da avaliação de necessidades; da definição do público alvo e dos objetivos; do modelo teórico adotado, do conteúdo da intervenção e das estratégias de implementação; da pré-testagem.

Avaliação de necessidades

Foram conduzidos quatro estudos exploratórios e qualitativos com profissionais de saúde inseridos em serviços de atenção psicossocial, especialistas em desenvolvimento e/ou avaliação de intervenções psicossociais e potenciais usuários de intervenções dessa natureza. Esta etapa também teve como objetivo verificar se os achados da literatura examinada previamente, em sua grande maioria internacionais, guardavam similaridade com a cultura brasileira.

No primeiro estudo foram mapeados estudos de intervenções sobre promoção do perdão, publicados na literatura internacional, buscando identificar implicações para o planejamento de intervenções com esse foco. Tratou-se de uma revisão sistemática de escopo, onde foram identificados 75 estudos que, após aplicados os critérios de inclusão e exclusão e realizada busca ativa nas referências, perfizeram uma amostra final de 8 estudos (Luz, Murta, Fontaine & Rique, 2019). Os principais achados sinalizam que os modelos de Enright e REACH apresentam maiores evidências de eficácia, assim como a entrega individual para vítimas de ofensas específicas.

O segundo estudo foi conduzido com o objetivo de identificar a percepção de validade social de intervenções com foco na promoção do perdão, segundo a opinião de profissionais inseridos em serviços de prevenção e promoção da saúde, bem como levantar possíveis elementos capazes de favorecer a atratividade da intervenção para populações atendidas nos serviços em que estão inseridos. Foram feitas entrevistas semiestruturadas com seis profissionais de saúde inseridos em serviços de saúde diversos, contatados pelo pesquisador via telefone e e-mail. As entrevistas tiveram uma duração total de 103 minutos, todas gravadas e posteriormente transcritas.

O terceiro estudo almejou investigar, junto a profissionais especialistas, potenciais barreiras e facilitadores para o alcance, eficácia, adoção, implementação e manutenção de intervenções desta natureza. Participaram deste estudo, cinco profissionais de psicologia, com experiência na temática ou no desenvolvimento e/ou avaliação de intervenções de prevenção e promoção da saúde. Para as entrevistas foi utilizado um roteiro de entrevista estruturada, elaboradas a partir das dimensões do modelo RE-AIM (*Reach* – Alcance, *Efficacy* – Eficácia, *Adoption* – Adoção, *Implementation* – Implementação e *Maintenance* – Manutenção).

No quarto estudo foram examinados relatos de experiências bem-sucedidas e malsucedidas de perdão, vividas por potenciais usuários de intervenções deste tipo. Buscou-se conhecer elementos que facilitaram e dificultaram a experiência de perdão, nos relatos dos participantes. Neste estudo foram realizadas entrevistas narrativas com oito participantes, cujo critério de inclusão foi ter vivenciado uma experiência de ofensa, que já tivesse sido perdoada ou que ainda causasse algum tipo de desconforto emocional.

Utilizou-se o modelo de análise temática, proposto por Braun e Clarke (2006), para analisar os resultados de todos os estudos, onde, a partir de leituras repetidas do material transcrito, foi possível identificar categorias e subcategorias, refinadas em discussões com a equipe de pesquisa.

Definição do público-alvo e dos objetivos

Trata-se de uma intervenção dirigida à população adulta, que tenha vivenciado alguma experiência de ofensa, independente do contexto em que estivesse inserida, da percepção de gravidade da ofensa sofrida e do tipo de relação estabelecida com o ofensor. Segundo Pinho e Falcone (2015), as intervenções com foco na promoção do perdão foram dirigidas a públicos diversos, por exemplo, adolescentes, adultos e idosos. No entanto, foram implementadas em grupos homogêneos, considerando as especificidades do contexto em que esse público estava inserido e das ofensas relatadas. Estes achados são corroborados por outros estudos de revisão sistemáticas da área (Akhtar & Barlow, 2018; Baskin & Enright, 2004; Lundahl, Taylor, Stevenson, & Roberts, 2008; Wade, Hoyt, Kidwell, & Worthington, 2014).

Os estudos de avaliação de necessidades desenvolvidos também contribuíram para a definição dos objetivos da intervenção, a seguir: (a) favorecer tomada de consciência acerca das dores e impactos causados por experiências de ofensa; (b) favorecer o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional; (c) sensibilizar os participantes para os benefícios advindos do perdão, despertando nova consciência sobre motivações para experimentar o perdão; (d) incrementar atitudes de empatia e compaixão em relação ao ofensor; (e) fomentar o compromisso pessoal com a expressão do perdão e o estabelecimento de estratégias de manutenção de atitudes mais compassivas.

Desenho da intervenção (modelo teórico adotado, conteúdo da intervenção e estratégias de implementação)

Para o desenho da intervenção adotou-se o modelo teórico desenvolvido por Enright et al. (1991), em que o processo de perdão é detalhado em quatro fases distintas – fase de descoberta da raiva, fase de decisão, fase de trabalho e fase de resultados – englobando 20

passos. Toda a estrutura da intervenção foi inicialmente pensada considerando os passos descritos no modelo de processo do perdão.

Da mesma forma, o conteúdo da intervenção foi planejado de forma a contemplar as quatro fases do modelo de processo do perdão, além de considerar os elementos e estratégias encontrados dos estudos que compuseram a avaliação de necessidades. Os temas para cada um dos encontros foram assim definidos: (1) o perdão na vida e na literatura; (2) conhecendo melhor o perdão; (3) por que perdoar?; (4) reconstruindo o caminho; (5) desenvolvendo empatia e (6) compromisso com o perdão. No desenvolvimento dos temas foram utilizados exercícios de atenção plena, diálogo socrático, exercícios de auto-observação e autoavaliação, ensaio comportamental e atividades de automonitoramento. Também foi baseado nos dados da avaliação de necessidades, que se faz a opção por implementar uma intervenção de média duração (seis encontros), na modalidade de grupo, com foco em contextos de ofensas gerais.

Pré-testagem.

A proposta de intervenção foi apresentada a pesquisadores e potenciais usuários para apreciação de sua estrutura, conteúdo e técnicas, com o objetivo de aprimorar o desenho inicial formatado. Foram solicitadas avaliações referentes à qualidade do conteúdo e dos procedimentos, considerando os critérios de atratividade, relevância, clareza e coerência com os objetivos propostos. Os informantes expressaram suas opiniões e sugestões acerca do conteúdo e da estrutura por meio de verbalizações livres, *registros* enviados por *e-mail* e reuniões com a equipe de pesquisa. Os resultados dessas avaliações foram utilizados para refinamento do conteúdo e do formato da intervenção.

Cuidados éticos

Os estudos que compõem este manuscrito foram aprovados pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais (CEP/CHS) da Universidade de Brasília, Parecer Nº 2.731.624. Os participantes foram informados quanto aos objetivos do estudo e aos seus

direitos e em seguida declararam seu consentimento para participação, assinando os devidos Termos de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Resultados e Discussão

Preditores de eficácia

Os resultados do Estudo 1 identificaram alguns elementos como preditores de eficácia de intervenções desta natureza, que ajudam a nortear o desenvolvimento de novas intervenções ou adaptação de intervenções já existentes. Considerando os modelos teóricos encontrados na literatura, as intervenções que adotaram o modelo desenvolvido por Enright et al. (1991) apresentaram melhores resultados quando comparadas a grupos controle e a tratamentos alternativos (Akhtar & Barlow, 2018; Lundahl et al., Wade et al., 2014). Outros achados importantes sugerem que a fidelidade ao modelo teórico potencializa o resultado das intervenções (Rainey, 2008; Rainey, Readdick, & Thyer, 2012).

No que diz respeito à população-alvo, os achados revelam que intervenções desse gênero têm sido implementadas em múltiplos contextos e com percepção de severidade diferenciadas como: violência sexual, abuso psicológico, aborto, conflitos conjugais, privação de amor parental, etc. Sugerem que grupos homogêneos, que relatem ofensas de mesma natureza e com grau de severidade mais elevado, podem experimentar melhores resultados, não excluindo, entretanto, benefícios experimentados por participantes de grupos, em que as situações de ofensas e graus de severidade sejam diversas (Lundahl et al., 2008), o que parece ser uma estratégia adequada na proposição de ações com foco na promoção da saúde e ampliação de serviços à comunidade.

Quanto às características das intervenções, os resultados mostram que intervenções de longa duração, entregues individualmente mostraram-se mais potentes que as de média e curta duração, entregues em dupla ou em grupo. No entanto, intervenções em grupo, com seis ou mais sessões podem ser consideradas adequadas, pois mostraram tamanho de efeito

moderado ou grande. Estes achados sugerem uma relação direta entre tamanho de efeito e duração da intervenção (Baskin & Enright, 2004; Lundahl et al., 2008).

Relevância social

A análise dos relatos de participantes do estudo sobre validade social aponta para a percepção de relevância de intervenções com foco na promoção do perdão, podendo ser dirigidas tanto a populações em contextos específicos quanto para a comunidade como um todo. Tais intervenções podem ser consideradas socialmente relevantes se dentre seus objetivos incluir: (a) desenvolver habilidades de regulação emocional, manejo de mágoas e ressentimentos; (b) promover maior flexibilidade psicológica; (c) possibilitar o desenvolvimento de empatia, compaixão e esperança; (d) favorecer o autoconhecimento e (e) contribuir na prevenção de problemas de relacionamentos, angústia, depressão e outras ocorrências negativas em saúde mental.

Em referência a procedimentos que poderiam evidenciar a relevância da intervenção tornar a intervenção, foram relatados o uso de ensaio comportamental, técnicas de atenção plena, atividades de reestruturação cognitiva e tarefas focadas na compaixão. No que diz respeito a potenciais efeitos e impactos que a intervenção poderia produzir, foram citados melhora nas relações interpessoais, familiares e conjugais; aumento nas crenças de autoeficácia e melhora na satisfação consigo mesmo; ampliação da consciência de si mesmo, dos sentimentos e de estratégias para lidar com tais sentimentos de forma a dirimir o impacto negativo na vida dos participantes. Cabe ressaltar que uma intervenção percebida como socialmente relevante em seus objetivos, procedimentos e resultados se tornam mais viáveis, facilitando sua adoção em cenários diversos.

Estratégias para potencializar o alcance, a eficácia, a adoção, a implementação e a manutenção

Os relatos dos entrevistados sinalizam para algumas características que podem facilitar o alcance de uma intervenção, dentre elas: o desenho universal, com foco na promoção da saúde ou ainda um desenho customizado quando se tratar de público específico; o envolvimento de vários atores no desenvolvimento da intervenção; a utilização de linguagem adequada ao público e de inovações tecnológicas, tanto no desenvolvimento das atividades quanto no recrutamento; a divulgação clara dos potenciais benefícios para os participantes e uma programação que não concorra com a rotina da população-alvo. As principais barreiras levantadas estão relacionadas a uma cultura de tratamento em detrimento à prevenção, à percepção de que é bom e necessário, mas não é prioritário por não haver uma demanda específica a ser tratada.

No que diz respeito à eficácia/efetividade, os entrevistados relataram como potenciais facilitadores o uso de múltiplas teorias para embasar o desenho da intervenção; a utilização de estratégias e técnicas que possibilitem o desenvolvimento de habilidades, a avaliação do processo individual e a transferência do aprendizado para o cotidiano do participante; a proposição de objetivos tangíveis e tarefas exequíveis. Em contraponto, foram apontadas como possíveis barreiras a proposição de atividades sem sentido para os participantes, não observando a demandas da população-alvo; o mal ou não planejamento das atividades e a oferta de atividades sem sustentação teórica.

Para potencializar a adoção de uma intervenção, a análise dos relatos dos entrevistados sugere que a divulgação ampla dos benefícios potenciais para a organização, a integração da intervenção à rotina organizacional e a participação de dos profissionais da instituição em um formato de intervenção breve atuariam como facilitadores. No caminho oposto, intervenções que demandem muitos recursos, a falta de informações sobre benefícios, a concorrência com a rotina da instituição, além da cultura de não prevenção representariam potenciais barreiras à sua adoção.

A produção de manuais de orientação, acompanhada de capacitação e acompanhamento dos profissionais responsáveis pela implementação foram apontados como elementos facilitadores da implementação de uma intervenção, no nível organizacional. Foram citados ainda o alinhamento da intervenção aos valores da instituição, a oferta das atividades em grupo e a participação de equipe multiprofissional no desenvolvimento e implementação das atividades propostas. Já no nível individual foram destacados o comprometimento com a intervenção e a percepção dos ganhos pessoais. Como barreiras no nível organizacional foram relatadas: a percepção da intervenção como imposição da organização, a falta de alinhamento às ações já desenvolvidas pela equipe e a falta de estrutura ou recursos. No nível individual: o não acolhimento das demandas do participante por parte dos implementadores e a proposição de tarefas não exequíveis.

Sobre a manutenção, no nível organizacional, os resultados sugerem que o apoio institucional, a integração à realidade da instituição e a adoção de mecanismos de avaliação de impacto da intervenção facilitarão a sua manutenção. No entanto, uma equipe sobrecarregada de tarefas e funções e a falta de avaliação de efeitos poderiam comprometer a manutenção da intervenção. No nível individual, foram citados como elementos facilitadores: avaliação de seguimento e de impacto na vida do participante, bem como o compromisso individual com as tarefas de casa. Já o pouco ou nenhum envolvimento do participante na execução das tarefas, a não percepção de benefícios ou necessidade e a falta de um acompanhamento adequado por parte da equipe de implementadores tornariam a manutenção improvável.

Facilitadores e barreiras para o perdão

O resultado das entrevistas narrativas possibilitou a identificação de quatro grandes categorias, que, segundo a percepção dos entrevistados, contribuíram ou dificultaram para a vivência de experiências bem-sucedidas de perdão: (1) adoção da perspectiva do ofensor – ser

capaz de contextualizar o ofensor e a experiência de ofensa; (2) clareza da ofensa – conseguir descrever de forma precisa a situação de ofensa vivida; (3) consciência da dor e dos seus impactos – saber avaliar e compreender a dor sentida e os danos causados por ela no cotidiano da vítima; e (4) compreensão conceitual do fenômeno – estar consciente dos elementos estruturais do perdão e suas implicações na disponibilidade para perdoar o ofensor. Estas dimensões, quando presentes nas experiências pessoais, agem como facilitadores da experiência de perdão e como barreiras, quando ausentes.

Desenvolvimento da intervenção

Com base nos achados da avaliação de necessidades, optou-se inicialmente por desenvolver uma nova intervenção para promoção do perdão que pudesse ser aplicada em contextos de ofensas diversos, visto que a maioria das intervenções encontradas na literatura tinham como foco ofensas de mesma natureza. A figura 2 descreve de forma esquemática como os resultados da avaliação de necessidades foram incorporados no desenho da intervenção.

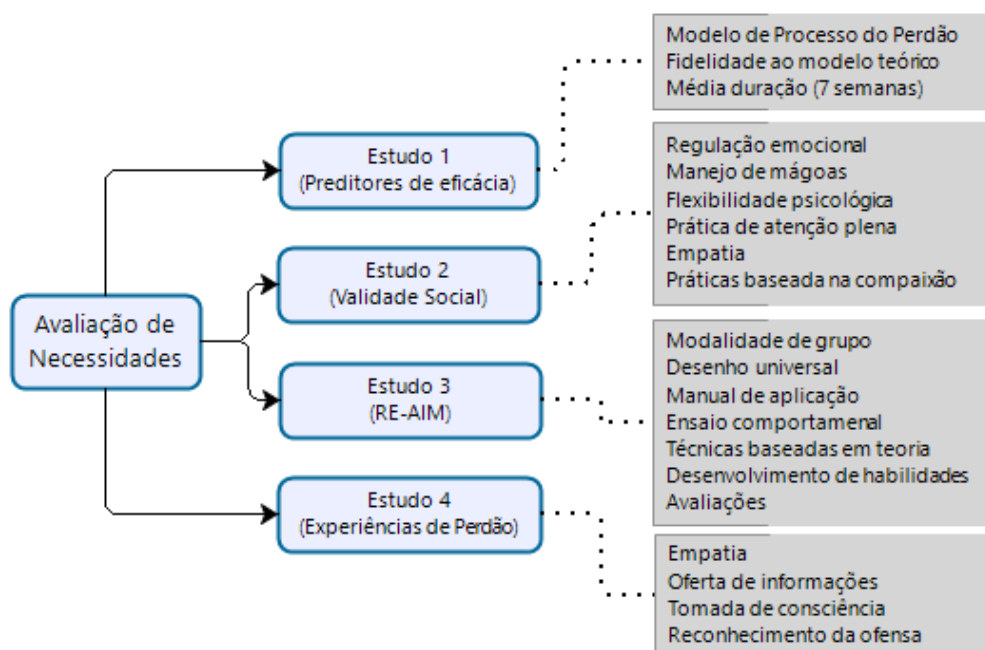


Figura 2. Resultados da avaliação de necessidades incorporados ao desenho da intervenção.

Ainda à luz dos estudos que compuseram a avaliação de necessidades, foi elaborado o modelo lógico da intervenção, descrito na Figura 3, representando seus componentes, insumos, mecanismos de ação e resultados esperados.

Problema:	INSUMOS	CONTEÚDO	OUTPUTS	METAS INTERMEDIÁRIAS	RESULTADOS
Ruminação da raiva derivada de uma experiência de ofensa vivida; vivência de emoções negativas e empobrecimento da qualidade das relações.	<ul style="list-style-type: none"> • 6 horas de planejamento; • 14 horas de implementação; • Facilitadores capacitados; • Material de expediente; • Aparelho de som; • Equipamento para projeção; • Manual da intervenção; • Formulários das atividades. 	MECANISMOS <ul style="list-style-type: none"> • Modelo conceitual e comportamental de perdão; • Empatia; • Compaixão • Regulação emocional PROCEDIMENTOS/TÉCNICAS <ul style="list-style-type: none"> • 7 Encontros semanais; • Prática de atenção plena; • Ensaio comportamental; • Escrita expressiva; • Estabelecimento de metas de resultados; • Partilha em grupo. • Compromisso público; • Demonstração de comportamento; • Informações sobre consequências emocionais; • Intenções de implementação • Inversão de papéis, • Monitoramento de consequências emocionais; • Oferta de informações. • Tomada de consciência; • Reenquadramento. 	Intervenção percebida como socialmente relevante por participantes, facilitadores e especialistas.	<ul style="list-style-type: none"> • Maior compreensão sobre o perdão; • Aumento na prática de empatia; • Aumento em atitudes compassivas; • Melhora em habilidades de regulação emocional. 	METAS DE CURTO PRAZO <ul style="list-style-type: none"> • Aumento na vivência de emoções positivas; • Diminuição na vivência de emoções negativas; • Incremento em atitudes para o perdão.
				<ul style="list-style-type: none"> • Melhora nas habilidades de solução de conflitos interpessoais; • Não vingança; • Redução de sintomas de ansiedade; • Redução de sintomas depressivos. 	
				METAS DE LONGO PRAZO <ul style="list-style-type: none"> • Estabelecimento de vínculos mais saudáveis; • Maior flexibilidade psicológica; • Experiências bem-sucedidas de perdão. 	

Figura 3. Modelo lógico da intervenção.

No desenho inicial da intervenção foi considerado o número de seis encontros, destinados ao desenvolvimento das atividades propostas, seguido de um pós-encontro avaliativo. Embora a literatura sobre intervenções para promoção do perdão indique que intervenções mais longas possuem maior tamanho de efeito (Lundahl et al., 2008), a escolha por uma intervenção curta é sustentada pela possibilidade de ampliar seu alcance e potencializar sua adoção.

O primeiro encontro abordava uma compreensão geral acerca do fenômeno: os modelos de perdão encontrados na literatura e no cotidiano; a experiência pessoal dos participantes em relação ao tema e a representação social acerca do fenômeno. Foram propostas atividades que apresentassem ideias e crenças sobre o perdão, bem como relatos de experiências bem-sucedidas de perdão com o intuito de oferecer modelos que servissem de comparação com a vivência pessoal de cada participante. Na elaboração deste encontro foram

utilizadas as técnicas oferta de informação (Bartholomew et al., 2013), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2003), monitoramento de consequências emocionais e demonstração de comportamento (Michie et al., 2015)

O segundo encontro versava sobre a construção do conceito pessoal de perdão e suas influências na decisão de se engajar no processo de perdão. Foram elaborados textos breves para apresentar definições que se assemelham ao perdão, mas que em uma análise mais detalhada se mostram equivocadas, podendo influenciar na escolha pessoal pelo perdão, além de roteiros vivenciais para encorajar os participantes a reavaliarem suas experiências de ofensa, observando-as de modo contextualizado. Utilizou-se tomada de consciência (Bartholomew et al., 2013), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2003), informações sobre consequências emocionais e monitoramento de consequências emocionais (Michie et al., 2015) na elaboração desse encontro.

O foco do encontro 3 era apresentar os benefícios possíveis do ato de perdoar, contribuindo para uma análise pessoal sobre as razões para perdoar e favorecendo o desenvolvimento de habilidades necessárias no processo de perdão. Exercícios vivenciais foram propostos para motivar os participantes a considerarem o perdão como uma opção, uma vez que as estratégias para lidar com a ofensa e seus impactos, adotadas pelos participantes, mostraram-se ineficazes. A concepção desse encontro se deu a partir da adoção de técnicas como: oferta de informações, tomada de consciência (Bartholomew et al., 2013), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2003), informações sobre consequências emocionais e monitoramento de consequências emocionais (Michie et al., 2015).

No quarto encontro o debate girava em torno do reenquadramento da situação de ofensa, a partir da adoção de posturas mais empáticas e compassivas em relação ao ofensor. As orientações oferecidas aos participantes buscavam motivá-los nessa contextualização da ofensa e do ofensor, de forma a facilitar uma nova leitura sobre experiência vivida, com um

olhar amparado na empatia e compaixão. Para facilitar o alcance dos objetivos, foram utilizadas as na construção desse encontro, técnicas como: escrita expressiva (Pennebaker & Beall, 1986), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2003), informações sobre consequências emocionais, monitoramento de consequências emocionais, reenquadramento, demonstração de comportamento (Michie et al., 2015), e tomada de consciência (Bartholomew et al., 2013).

O quinto encontro ampliava a discussão sobre estratégias para promoção da empatia e seu papel dentro do processo de perdão. Adicionalmente, as orientações oferecidas propunham uma avaliação pessoal de situações em os participantes se encontravam no papel de ofensor, na condição de receber o perdão de outra pessoa. Para a elaboração deste encontro utilizou-se mudança de papéis, intenções de implementação (Bartholomew et al., 2013), escrita expressiva (Pennebaker & Beall, 1986), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2003), tomada de consciência, monitoramento de consequências emocionais e ensaio comportamental (Michie et al., 2015).

O sexto encontro tinha como foco o compromisso pessoal com o perdão, a partir da avaliação dos benefícios alcançados e dos potenciais, bem como do aprimoramento das habilidades adquiridas em função do processo de perdão. As tarefas propostas buscavam fomentar reflexões sobre estratégias para manutenção de atitudes altruístas. Utilizou-se estabelecimento de metas de resultados, monitoramento de consequências emocionais (Michie et al., 2015), oferta de informações, tomada de consciência, compromisso público (Bartholomew et al., 2013), prática de atenção plena (Kabat-Zinn, 2003), e escrita expressiva (Pennebaker & Beall, 1986). Finalizando o desenho da intervenção, foi proposto um pós-encontro com o objetivo de avaliar a experiência pessoal dentro da intervenção, bem como o processo de implementação da intervenção. As técnicas utilizadas na construção da intervenção estão descritas na Tabela 1.

Tabela 1. Descrição das técnicas utilizadas na construção da intervenção

Técnica	Descrição	Objetivo
----------------	------------------	-----------------

Compromisso público	Manifestar declarações indicando compromisso com a mudança de comportamento e, em alguma medida, expressar esse compromisso a outra (s) pessoa (s).	Estimular o participante a assumir o compromisso pessoal com o perdão, oferecido ao ofensor.
Demonstração de comportamento	Fornecer um exemplo prático e observável do desempenho do comportamento desejado, para servir de inspiração/motivação.	Munir o participante de modelos de perdão que o encorajem a adotar novo comportamento ou atitude em relação ao ofensor.
Ensaio comportamental	Praticar ou ensaiar a performance do comportamento desejado.	Facilitar, através do ensaio, a adoção de novos comportamentos dirigidos ao perdão.
Escrita expressiva	Escrever sobre pensamento e sentimentos relacionados a alguma experiência emocional significativa.	Favorecer o processamento e regulação de emoções resultantes da experiência de ofensa.
Estabelecimento de metas de resultados	Definir uma meta, em termos de comportamento ou atitude, a ser alcançado.	Instigar o planejamento de ações que ajudem o participante a alcançar o resultado esperado.
Informações sobre consequências emocionais	Fornecer informações (verbais ou escritas) sobre as consequências emocionais em função da adoção ou não de determinado comportamento ou atitude.	Prover informações sobre possíveis consequências emocionais decorrentes de atitudes e comportamentos frente ao ofensor.
Intenções de implementação	Elaborar planos que especifiquem os comportamentos ou atitudes que a pessoa pretende adotar, para alcançar o resultado desejado.	Encorajar o participante a pensar sobre os passos necessário
Monitoramento de consequências emocionais	Avaliar os sentimentos após tentativas de realizar o comportamento especificado.	Examinar possíveis consequências emocionais advindas da experiência de ofensa ou das estratégias utilizadas para lidar com ela.
Mudança de papéis	Exercitar um papel diferente do que foi vivido em um determinado contexto.	Oportunizar a experimentação de um papel diferente do vivenciado na situação de ofensa relatada.
Oferta de informação	Providenciar informações claras e seguras a sobre determinado fato ou situação.	Prover informações ao participante sobre tópicos específicos, evitando mal-entendidos que possam afetar a experiência pessoal de perdão.
Prática de atenção plena	Exercitar a autorregulação da atenção para a experiência presente, de forma	Estimular a prática da atenção plena como estratégia de

	acolhedora e sem julgamentos.	ampliação da consciência e de regulação emocional.
Reenquadramento	Adotar de forma deliberada uma nova perspectiva sobre um comportamento ou situação.	Estimular a reavaliação da experiência pessoal vivida, contextualizando o ofensor e a situação de ofensa.
Tomada de consciência	Fornecer informação, feedback ou contrapontos a respeito de causas, efeitos ou alternativas relacionadas a um problema.	Favorecer o aumento do nível de consciência do indivíduo sobre si mesmo, sobre a experiência pessoal de ofensa e sobre seus impactos na vida do participante.

A estrutura e conteúdo da intervenção proposta foram submetidos a apreciação por especialistas e potenciais usuários que apontou um descompasso entre a escolha de algumas técnicas e o alcance dos objetivos propostos; uso excessivo de exercícios cognitivos nos dois encontros iniciais; um viés positivo na abordagem do tema, não contemplando outras possibilidades de leitura acerca do fenômeno; ausência de estratégias de manejo de emoções depois de alguns exercícios propostos e uso de linguagem técnica em algumas instruções. Além desses problemas, essa avaliação preliminar indicou que a estrutura e o conteúdo foram percebidos como relevantes, pertinentes e com potencial para promover reflexões e autorreferência.

Em resposta a estes apontamentos, fez-se um ajuste nas sessões iniciais quanto aos objetivos e técnicas escolhidas, uma reorganização das atividades propostas ao conteúdo e formato, uma substituição de alguns exercícios cognitivos por atividades vivenciais e uma readequação na linguagem utilizada nas instruções.

Considerações finais

O presente estudo teve por objetivo descrever a avaliação de necessidades e o desenvolvimento de uma intervenção para promoção do perdão, endereçada a adultos que vivenciaram situações de ofensas e mágoa. Os achados nos estudos de avaliação de necessidades guiaram as decisões tomadas no processo de desenvolvimento, no tocante às

características da intervenção (média duração, modalidade de entrega em grupo); à estrutura e conteúdo (técnicas baseadas em teorias, proposição de objetivos tangíveis, atividades exequíveis e com significado) e às características da população-alvo (desenho universal, experiência de ofensa inespecífica), contribuindo dessa forma, para a construção de uma proposta mais robusta e, conseqüentemente, com maiores chances de adoção em contextos diversos.

Também foram apresentados, elementos teórico-metodológicos que podem ser úteis no planejamento de estratégias de prevenção e promoção da saúde mental em contextos variados. Assim, considerando a escassez de iniciativas com foco na promoção do perdão na literatura nacional, supõe-se que o presente estudo possa representar uma contribuição para o desenvolvimento da área e fomenta o surgimento de novos estudos.

Sugere-se que novos estudos conduzidos possam adotar alguma metodologia que envolva outros atores nas diversas etapas de construção da intervenção, como por exemplo o modelo de co-construção (Hawkins et al., 2017). O envolvimento de outros interessados pode minimizar barreiras referentes a estratégias de entrega e assegurar que o conteúdo corresponda às necessidades reais da população, potencializando, dessa forma, a viabilidade, aceitabilidade e qualidade da intervenção. Outro aspecto que pode ser incluído em estudos futuros é a articulação com outros modelos teóricos que tratem especificamente sobre o processo de mudança do comportamento, como o Modelo Integrado de Mudança - *I-Change Model* (de Vries, 2017), contribuindo para uma melhor compreensão de como as mudanças se efetivam no processo do perdão.

Referências

Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-

Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, and Abuse, 19*(1),

107–122. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>

- Akhtar, S., Dolan, A., & Barlow, J. (2017). Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study. *Journal of Religion and Health, 56*(2), 450–463. <https://doi.org/10.1007/s10943-016-0188-9>
- Barcaccia, B., Pallini, S., Baiocco, R., Salvati, M., Saliani, A. M., & Schneider, B. H. (2018). Forgiveness and friendship protect adolescent victims of bullying from emotional maladjustment. *Psicothema, 30*(4), 427–433. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.11>
- Barcaccia, B., Pallini, S., Pozza, A., Milioni, M., Baiocco, R., Mancini, F., & Vecchio, G. M. (2019). Forgiving adolescents: Far from Depression, close to well-being. *Frontiers in Psychology, 10*(JULY), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01725>
- Bartholomew, L. K., Parcel, G. S., Kok, G., Gottlieb, N. H., & Fernández, M. E. (2013). *Planning health promotion programs an intervention mapping approach.*
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A Meta-Analysis. *Journal of Counseling & Development, 82*(Winter), 79–90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3* (2), 77-101.
- de Vries, H. (2017). An Integrated Approach for Understanding Health Behavior; The I-Change Model as an Example. *Psychology and Behavioral Science International Journal, 2*(2). <https://doi.org/10.19080/pbsij.2017.02.555585>
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.

- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Freedman, S., & Enright, R. D. (2020). A review of the empirical research using Enright's process model of interpersonal forgiveness. In E. L. Worthington Jr & N. G. Wade (Eds.) *Handbook of Forgiveness*, (pp. 266-276). New York: Routledge
- Freedman, S., & Knupp, A. (2003). The Impact of Forgiveness on Adolescent Adjustment to Parental Divorce. *Journal of Divorce & Remarriage*, 39(1-2), 135-165.
https://doi.org/10.1300/j087v39n01_08
- Hawkins, J., Madden, K., Fletcher, A., Midgley, L., Grant, A., Cox, G., ... White, J. (2017). Development of a framework for the co-production and prototyping of public health interventions. *BMC Public Health*, 17(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4695-8>
- Jarrett, N. L., Pickett, S. M., Amsbaugh, H., & Afzal, B. (2017). Mindfulness and Forgiveness Buffer Distress: Associations With Interpersonal Transgression Blameworthiness. *Counseling and Values*, 62(2), 198-215. <https://doi.org/10.1002/cvj.12059>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
<https://doi.org/10.1093/clipsy/bpg016>
- Lin, W., Mack, D., Enright, R. D., Krahn, D., & Baskin, T. W. (2004). Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1114-1121.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1114>
- Lundahl, B. W., Taylor, M. J., Stevenson, R., & Roberts, K. D. (2008). Process-Based Forgiveness Interventions: A Meta-Analytic Review. *Research on Social Work Practice*,

18(5), 465–478. <https://doi.org/10.1177/1049731507313979>

- Luz, J. M. O., Murta, S. G., Fontaine, A. M. G. V. & Rique, J. (2019). Preditores de eficácia de intervenções para promoção do perdão: lições para o desenho de novas intervenções. In: Antloga, C., Brasil, K., Lordello, S., Neubern, M. & Queiroz, B. (Eds). *Psicologia Clínica e Cultura Contemporânea* 4 (p. 575-595). 1 ed. Brasilia: Technopolitik.
- Michie, S., Wood, C. E., Johnston, M., Abraham, C., Francis, J. J., & Hardeman, W. (2015). Behaviour change techniques: The development and evaluation of a taxonomic method for reporting and describing behaviour change interventions (a suite of five studies involving consensus methods, randomised controlled trials and analysis of qualitative data). *Health Technology Assessment*, 19(99), 1–187. <https://doi.org/10.3310/hta19990>
- Munoz, R. F., Mrazek, P. J., & Haggerty, R. J. (1996). Institute of Medicine Report on Prevention of Mental Disorders. *American Psychologist*, 51(11), 1116–1122.
- Murta, S. G., & Santos, K. B. dos. (2015). Desenvolvimento de programas preventivos e de promoção em saúde mental. In S. G. Murta, C. Leandro-França, K. B. dos Santos, & L. Polejack (Eds.), *Prevenção e promoção em saúde mental: Fundamentos, planejamento e estratégias de intervenção* (pp. 168–191). Novo Hamburgo: Sinopsys.
- Neto, F. M., & Mullet, E. (2012). Perdão e reconciliação entre grupos: a perspectiva timorense. *Ariús*, 18(1), 31- 54. Recuperado de http://www.ch.ufcg.edu.br/arius/01_revistas/v18n2/00_arius_v18_n2_2012_edicao_completa.pdf
- Pennebaker, J. W., & Beall, S. K. (1986). Confronting a Traumatic Event. Toward an Understanding of Inhibition and Disease. *Journal of Abnormal Psychology*, 95(3), 274–281. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.95.3.274>

- Pinho, V. D., & Falcone, E. M. O. (2015). Intervenciones para la promoción del perdón y la inserción de la empatía: revisión de la literatura. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(2), 111-120.
- Rainey, C. A. (2008). Are Individual Forgiveness Interventions for Adults More Effective than Group Intervention? A Meta-Analysis (PhD Thesis; Florida State University). Retrieved from <http://diginole.lib.fsu.edu/etd/2160/>
- Rainey, C. A., Readdick, C. A., & Thyer, B. A. (2012). Forgiveness-based group therapy: A meta-analysis of outcome studies published from 1993-2006. *Best Practice in Mental Health*, 8(1), 29–51.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920–929. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920>
- Rye, M. S., Fleri, A. M., Moore, C. D., Worthington, E. L., Wade, N. G., Sandage, S. J., & Cook, K. M. (2012). Evaluation of an Intervention Designed to Help Divorced Parents Forgive Their Ex-Spouse. *Journal of Divorce and Remarriage*, 53(3), 231–245. <https://doi.org/10.1021/am404995h>
- Shechtman, Z., Wade, N., & Khoury, A. (2009). Effectiveness of a forgiveness program for arab israeli adolescents in israel: An empirical trial. *Peace and Conflict*, 15(4), 415–438. <https://doi.org/10.1080/10781910903221194>
- Van Tongeren, D. R., Green, J. D., Hook, J. N., Davis, D. E., Davis, J. L., & Ramos, M. (2015). Forgiveness increases meaning in life. *Social Psychological and Personality Science*, 6(1), 47–55. <https://doi.org/10.1177/1948550614541298>
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of*

Consulting and Clinical Psychology, 82(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>.

Worthington, E. L., Jr. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. L.

Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 1–14). New York: Routledge.

Worthington, E. L., Jr. (2006). Models of forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed),

Forgiveness and reconciliation: Theory and practice. New York: Brunner-Routledge.

MANUSCRITO 4

**Caminhos para o perdão: Avaliação da aceitabilidade e dos efeitos de curto prazo de
uma intervenção**

Resumo

O principal objetivo do perdão é ajudar as pessoas na superação da raiva, do ressentimento contra aqueles que as trataram de maneira injusta e, muitas vezes, cruel. Com base nesse pressuposto, o propósito do presente estudo foi avaliar os efeitos de curto prazo e a aceitabilidade de uma proposta de intervenção para promoção do perdão. A amostra final foi composta por 10 participantes, distribuídos em dois grupos, para os quais foi oferecida uma intervenção em sete encontros, com duração de 120 minutos cada, com periodicidade semanal. Para avaliar efeitos foram aferidos indicadores de atitudes para o perdão, empatia (consideração empática e tomada de perspectiva); foram monitoradas ainda a aceitabilidade da intervenção em relação às suas metas, procedimentos e resultados da intervenção. Os achados revelam tanto mudanças positivas confiáveis – caracterizadas principalmente por aumento em afetos, comportamentos e julgamentos positivos – quanto mudanças negativas confiáveis – caracterizadas principalmente por aumento em afetos, comportamentos e julgamentos negativos, na comparação entre pré e pós-teste; apresentam evidências de aceitabilidade e engajamento dos participantes nas atividades propostas e indicam que a relevância social das metas, procedimentos e efeitos da intervenção. São sugeridos novos estudos descritivos para investigar os mecanismos de mudança dentro do processo de perdão. E de maneira complementar, estudos com delineamentos mais robustos, para avaliar de forma mais adequada as evidências de eficácia da intervenção e proceder aos aprimoramentos necessários.

Palavras-chave: perdão, intervenção, avaliação de efeitos, avaliação de processo, aceitabilidade

Abstract

The main purpose of forgiveness is to help people to overcome anger, resentment against those who treated them unfairly and often cruelly. Based on this assumption, the purpose of the present study was to evaluate the short-term effects and the acceptability of an intervention proposal to promote forgiveness. The final sample consisted of 10 participants, divided into two groups, for whom an intervention was offered in seven meetings, lasting 120 minutes each, with weekly frequency. To assess effects, indicators of attitudes for forgiveness, empathy (empathic consideration and perspective taking) were measured; the acceptability of the intervention was also monitored in relation to its goals, procedures and results of the intervention. The findings reveal both reliable positive changes - characterized mainly by an increase in positive affects, behaviors and judgments - and reliable negative changes - characterized mainly by an increase in negative affects, behaviors and judgments, in the comparison between pre and post-test; present evidence of acceptability and engagement of participants in the proposed activities and indicate the social relevance of the goals, procedures and effects of the intervention. New descriptive studies are suggested to investigate the mechanisms of change within the process of forgiveness. And in a complementary way, studies with more robust designs, to better evaluate the evidence of the intervention's effectiveness and make the necessary improvements.

Keyword: forgiveness, intervention, effects assessment, process assessment, acceptability

Introdução

Situações de conflitos interpessoais, em maior ou menor grau, ocorrem com frequência, por diversas razões e em uma variedade de contextos, para os quais o perdão se apresenta como uma resposta possível às consequências negativas desencadeadas por tais situações. Com efeito, quando as pessoas vivenciam situações de injustiça e ofensa, podem experimentar rancor, desejos de vingança e sentimentos associados à falta de perdão (Worthington, 2005). De acordo com Worthington e Wade (1999) as características da falta de perdão podem ser acompanhadas de emoções como raiva, hostilidade, depressão e medo. A falta de perdão não se caracteriza como uma resposta imediata a uma transgressão, mas por um estado emocional tardio de ressentimento, raiva, amargura e ruminação, à medida que a vítima reflete sobre determinada mágoa ou ofensa vivida (Wade & Worthington, 2003). O principal objetivo do perdão é ajudar as pessoas na superação da raiva, do ressentimento e até ódio contra aqueles que as trataram de maneira injusta e, muitas vezes, cruel (Enright & Fitzgibbons, (2015).

Considerando a diversidade de contextos em que as situações de ofensas interpessoais podem ocorrer, as pessoas magoadas podem vivenciar emoções negativas e responder tais situações com comportamentos violentos de vingança e retaliação, que, a depender da natureza da violência, pode incorrer em problemas de saúde, sociais e até mesmo legais (Worthington, 2005). Os riscos à saúde física e mental, em função da raiva, do ressentimento e ruminação não resolvidos são bem conhecidos. Aqueles que não conseguem lidar de maneira adequada com estas emoções apresentam maiores riscos de doenças cardíacas, depressão, ansiedade e relacionamentos problemáticos (Chida & Steptoe, 2009; Ingersoll-Dayton, Torges, & Krause, 2010). A raiva e a hostilidade também estão associadas a maior probabilidade de violência pelo parceiro íntimo (Norlander & Eckhardt, 2005).

No caminho oposto, os estudos têm demonstrado que a pessoa que perdoa pode experimentar redução de sintomas de ansiedade e depressão (Kaleta & Mróz, 2020; Wade et al., 2014), melhora em sintomas de estresse pós-traumático (Reed & Enright, 2006) e incremento em crenças de autoeficácia (Gençoğlu, Şahin, & Topkaya, 2018) autoestima (Reed & Enright, 2006) e outras emoções positivas (Akhtar & Barlow, 2018; Wade et al., 2014). Estudos anteriores revelaram que o perdão é benéfico para o bem-estar individual (Allemand, Steiner, & Hill, 2013; Allemand, Hill, Ghaemmaghami, & Martin, 2012).

O perdão é um fenômeno multifacetado cuja definição não é consensual entre os pesquisadores. O que parece ser unânime é a compreensão de que perdoar não é tolerar, esquecer, justificar, desculpar, ignorar uma ofensa ou ainda abrir mão da reparação por vias legais, caso seja necessário (Worthington, 2005). No desenvolvimento deste estudo, adotou-se a ideia de que o perdão é caracterizado por uma escolha voluntária por uma mudança cognitiva, afetiva e comportamental associada a uma determinada ofensa e a um ofensor específico, permitindo que as vítimas superem as emoções, comportamentos e pensamentos negativos relacionados à transgressão (Enright, Freedman, & Rique, 1998). Acredita-se, portanto, na potencialidade do perdão como fator de proteção em saúde mental, à medida que contribui para a diminuição do ressentimento, da hostilidade, de pensamentos negativos persistentes e de comportamentos de vingança dirigidos ao ofensor (Lundahl et al., 2008).

A literatura internacional mostra um número crescente de estudos que buscam avaliar em que medida o perdão contribui para o bem-estar psicológico de pessoas que vivenciaram experiências de mágoas ou violência interpessoal. Essas intervenções foram desenhadas considerando uma diversidade de ofensas e de populações-alvo como: adolescentes vítimas de *bullying* (Barcaccia et al., 2018), idosos com conflitos interpessoais não resolvidos (Allemand et al., 2013), adultos filhos de pais alcoólatras (Osterndorf, Enright, Holter, & Klatt, 2011), usuários de substâncias vítimas de ofensas em relacionamentos interpessoais domésticos (Lin,

2010), casais em conflitos matrimoniais (DiBlasio & Benda, 2008) e mulheres vítimas de incesto (Freedman & Enright, 1996). As intervenções de perdão são projetadas para ajudar a diminuir os efeitos negativos de contextos de ofensas passadas sobre as vítimas e não devem ser confundidos com os esforços para beneficiar um infrator (Lundahl et al., 2008). Os resultados destas intervenções sugerem que o perdão seja um importante fator de melhora em saúde mental (Baskin & Enright, 2004; Wade et al., 2005).

Grande parte dos estudos sobre intervenções para promoção do perdão utilizam em sua estruturação teórica o Modelo de Processo do Perdão, desenvolvido por Enright & *The Human Development Group* (1991), que considera que o perdão pode ser alcançado a partir de um processo dividido em 4 fases: descoberta, decisão, trabalho e aprofundamento. Na fase de descoberta, a pessoa é exposta a estratégias para ampliar a consciência sobre a dor e os danos psicológicos resultantes da situação de ofensa, bem como as estratégias utilizadas para lidar com o acontecido. Esse resgate da memória da transgressão pode, inclusive, alterar a percepção da vítima em relação ao mundo, ao ofensor e ao seu próprio futuro. Em seguida, na fase de decisão, a pessoa é estimulada a avaliar a efetividade das estratégias adotadas na fase anterior, bem como considerar o perdão como uma resposta à transgressão, com o estabelecimento de um compromisso pessoal em oferecer o perdão ao ofensor. Na fase de trabalho, a pessoa é instigada a adotar uma nova perspectiva em relação ofensor e à ofensa, buscando desenvolver atitudes empáticas e compassivas dirigidas ao ofensor. Por fim, na fase de resultados/aprofundamento, a pessoa é incentivada a buscar um significado para a experiência vivida tomando consciência das situações em que precisou do perdão de outras pessoas, possibilitando novos propósitos de vida e a experimentação de maior liberdade emocional.

O presente estudo

Estudo realizado por Luz, Murta, Fontaine e Rique (2019) resumiu, a partir de revisões sistemáticas de literatura, alguns elementos que potencializam o sucesso de intervenções com foco na promoção do perdão, dentre eles: a adoção do modelo proposto por Enright et. al. (1991), fidelidade ao modelo escolhido e intervenção de média duração. Com base nesses achados e considerando a ausência de intervenções dessa natureza no cenário nacional (Pinho & Falcone, 2015) e os achados dos outros estudos que compõem esta tese, buscou-se desenvolver uma intervenção com foco na promoção do perdão como estratégia de promoção da saúde mental dirigida a adultos com queixas de ofensas interpessoais de natureza diversa, apoiada em uma avaliação de necessidade prévia. O modelo lógico da intervenção proposta está esquematizado na Figura 1.

Problema:	INSUMOS	CONTEÚDO	OUTPUTS	METAS INTERMEDIÁRIAS	RESULTADOS
Ruminação da raiva derivada de uma experiência de ofensa vivida; vivência de emoções negativas e empobrecimento da qualidade das relações.	<ul style="list-style-type: none"> • 6 horas de planejamento; • 14 horas de implementação; • Facilitadores capacitados; • Material de expediente; • Aparelho de som; • Equipamento para projeção; • Manual da intervenção; • Formulários das atividades. 	<p>MECANISMOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelo conceitual e comportamental de perdão; • Empatia; • Compaixão • Regulação emocional <p>PROCEDIMENTOS/TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 Encontros semanais; • Prática de atenção plena; • Ensaio comportamental; • Escrita expressiva; • Estabelecimento de metas de resultados; • Partilha em grupo. • Compromisso público; • Demonstração de comportamento; • Informações sobre consequências emocionais; • Intenções de implementação • Inversão de papéis; • Monitoramento de consequências emocionais; • Oferta de informações. • Tomada de consciência; • Reenquadramento. 	Intervenção percebida como socialmente relevante por participantes, facilitadores e especialistas.	<ul style="list-style-type: none"> • Maior compreensão sobre o perdão; • Aumento na prática de empatia; • Aumento em atitudes compassivas; • Melhora em habilidades de regulação emocional. 	<p>METAS DE CURTO PRAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento na vivência de emoções positivas; • Diminuição na vivência de emoções negativas; • Incremento em atitudes para o perdão. <p>METAS DE MÉDIO PRAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melhora nas habilidades de solução de conflitos interpessoais; • Não vingança; • Redução de sintomas de ansiedade; • Redução de sintomas depressivos. <p>METAS DE LONGO PRAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabelecimento de vínculos mais saudáveis; • Maior flexibilidade psicológica; • Experiências bem-sucedidas de perdão.

Figura 1. Modelo lógico da intervenção.

Destarte, o objetivo geral deste estudo foi avaliar a aceitabilidade de uma proposta de intervenção para promoção do perdão e os efeitos de curto prazo a ela associados. A avaliação de processo associada à avaliação de resultado contribui para uma maior e melhor compreensão de como a intervenção foi conduzida e recebida pelos participantes, além de trazer à luz dimensões que podem ser aprimoradas em versões posteriores da intervenção

(Berkel, Mauricio, Schoenfelder, & Sandler, 2011). Não foram encontradas, de forma explícita, medidas de processo entre as variáveis avaliadas em intervenções para promoção do perdão nas revisões sistemáticas de literatura levantadas (Akhtar & Barlow, 2018; Baskin & Enright, 2004; Lundahl et al., 2008; Pinho & Falcone, 2015; Rainey, 2008; Rainey et al., 2012; Wade et al., 2014, 2005).

Os objetivos específicos deste estudo, no que diz respeito aos efeitos foram: aferir, ao início e ao final da intervenção, os escores de atitudes para o perdão e de empatia – nas dimensões tomada de perspectiva e consideração empática – entre os participantes. Buscou-se também avaliar a aceitabilidade das metas, dos procedimentos e dos efeitos da intervenção – pelos participantes. Quanto ao processo de implementação, pretendeu-se monitorar aspectos ligados ao recrutamento e à fidelidade dos procedimentos propostos na intervenção.

Método

Foram realizados dois grupos, divididos por conveniência e implementados em instituições distintas da cidade de Brasília. O Grupo 1 (G1) ocorreu nos meses de outubro e novembro e em seguida, nos meses de novembro e dezembro, ocorreram as atividades do Grupo 2 (G2). Algumas sugestões sobre medidas de processo coletadas no G1 subsidiaram adaptações no G2.

Delineamento

O delineamento utilizado para avaliar a intervenção foi o estudo de caso. Esse método visa a descrição e análise de singularidades de um fenômeno em questão, na tentativa de que este possa contribuir para a compreensão de uma realidade maior (Yin, 2018).

Participantes

Inicialmente, 22 pessoas manifestaram interesse em participar da intervenção, assinando o TCLE e respondendo à avaliação de pré-teste. Destas, somente 15 indicaram, ao final da pré-avaliação, em qual grupo gostariam de participar. Os critérios de inclusão foram,

então, a manifestação de interesse e a vivência de ao menos uma situação de ofensa específica, de natureza e grau de severidade diversas. Então, por conveniência, os interessados foram distribuídos em dois grupos: seis integrantes no G1 e nove no G2. A amostra final deste estudo foi composta por 10 participantes, cinco em cada grupo. No G1, a idade dos participantes variava entre 25 e 68 anos ($M = 42,2$; $DP = 18,1$), quatro mulheres e um homem, com grau de escolaridade variando entre graduação (80%) e doutorado (20%). Um participante declarou possuir renda de até 2 salários mínimos (SM), um com renda de 2 a 4 SM, um de 4 a 6 SM e dois com renda superior a 6 SM. Três participantes se autodeclararam cristãos e dois disseram não possuir afiliação religiosa. O G2 foi composto igualmente por cinco participantes, com idades entre 39 e 54 anos ($M = 48,8$; $DP = 6,91$), quatro mulheres e um homem, 40% com graduação completa, 20% com especialização, 20% com mestrado e 20% com doutorado. Sobre afiliação religiosa todos se autodeclararam cristãos.

Instrumentos

Escala de Atitudes para o Perdão – Reduzida (EFI – Enright Forgiveness Inventory).

O EFI foi criado por Enright e *The Human Development Group*, adaptado ao contexto brasileiro por (Enright et al., 2020). É composto por três partes: a primeira parte é uma folha de rosto que busca coletar informações sociais e demográficas sobre os participantes e sobre o contexto da ofensa vivida. A segunda parte é um inventário de 30 itens, distribuídos em seis escalas internas, compostas por 10 itens cada: afetos positivos (ex., bondade, cuidado, carinho), afetos negativos (ex., repulsa, hostilidade, ressentimento), comportamentos positivos (ex., mostrar amizade, ajudar, ter consideração), comportamentos negativos (ex., evitar, ignorar, negligenciar), julgamentos positivos (ex., afetuoso, uma boa pessoa, merecedor de respeito) e julgamentos negativos (ex., uma pessoa má, fraca, uma pessoa difícil). Em seguida, são apresentados 5 itens que avaliam a consistência interna e o falso perdão. Os itens estão dispostos numa escala tipo *Likert* de seis pontos, com os extremos 1 = discordo

fortemente e 6 = concordo fortemente. A última parte do inventário é uma escala independente com tem único, não fazendo parte do escore total da EFI. Nela, o respondente deve indicar o quanto perdoou a pessoa avaliada nas duas primeiras partes, em uma escala de cinco pontos (1=não perdoei; 5=perdoei completamente). O índice de consistência interna (alfa de *Cronbach*) foi de 0,96, encontrado no estudo de validação.

Escala Multidimensional de Reatividade Interpessoal. Instrumento elaborado por Davis (1983) e adaptado por Formiga, Sampaio, Guimaraes e Camino (2012). É composto por 26 sentenças que medem a empatia a partir das dimensões: fantasia, angústia pessoal, consideração empática e tomada de perspectiva. As respostas são assinaladas em uma escala tipo *Likert* de cinco pontos, com extremos 1 – Discordo totalmente e 5 – Concordo totalmente. O instrumento apresentou alfas que variaram de 0,77 a 0,83.

Questionário de Avaliação Sociodemográfica: Composto por questões fechadas, com o objetivo de caracterizar os participantes em relação ao gênero, idade, afiliação religiosa, grau de escolarização, estado civil e renda pessoal.

Formulário de Avaliação da Sessão – Instrumento adaptado para aferir a percepção de aceitabilidade das atividades desenvolvidas na sessão e levantar sugestões de aprimoramentos na intervenção.

Questionário de Avaliação da Intervenção – Instrumento elaborado pelo pesquisador para avaliar a aceitabilidade geral da intervenção, respondido em uma escala de cinco pontos, variando de 1 – muito baixa a 5 – muito alta.

Diário de Campo – Caderneta de anotações com o objetivo de registrar as observações do pesquisador sobre a dinâmica da implementação de forma a subsidiar o monitoramento de medidas de processo como: recrutamento, engajamento e aceitabilidade em relação à intervenção.

Linha Pessoal do Tempo – atividade qualitativa complementar à avaliação de aceitabilidade, onde os participantes foram convidados a visualizar o percurso pessoal dentro da intervenção e partilhar no grupo suas respostas às seguintes questões: a intervenção oferecida mostrou-se consonante com o que eu buscava? O que mais gostei? O que menos gostei? O que foi difícil? Foi útil para quê? Como entrei na intervenção e como saio agora?

Para garantir a fidelidade na implementação da intervenção, foi elaborado um manual de orientação informando os recursos necessários à implementação, bem como as técnicas a serem utilizadas e o passo a passo para executá-las.

Procedimentos

Intervenção

A intervenção será descrita de acordo com o *Template for Intervention Description and Replication Checklist and Guide – TIDieR* (Hoffmann et al., 2014).

Nome breve: Caminhos para o perdão.

Por que: A intervenção foi estruturada como estratégia de promoção da saúde mental, considerando o papel do perdão no processo interno de regulação das emoções. Para tanto, utilizou-se o Modelo de Processo do Perdão (Enright & *The Human Development Group*, 1991) que integra múltiplas teorias.

O que – materiais: Foram utilizados vídeos apresentando experiências de perdão, veiculadas na imprensa nacional, e peças institucionais de sensibilização para empatia e compaixão, disponíveis em plataformas de compartilhamento de vídeos; materiais impressos sobre modelos de perdão, bem como roteiros para exercícios em grupo e individuais, incluindo orientações para práticas de atenção plena.

O que – procedimentos: A Tabela 1 sumariza as atividades propostas em cada encontro. Os procedimentos incluíram atividades informativas sobre ideias acerca do tema,

benefícios potenciais advindos do perdão e exercícios práticos como partilha de sentimentos em relação às experiências pessoais de perdão e à realização das atividades propostas.

Tabela 1. Conteúdo dos encontros.

Atividades	Encontros
• Apresentação dos objetivos da intervenção	1
• O perdão descrito na literatura	1
• Experiências bem-sucedidas de perdão	1
• O que é e o que não é perdão	2
• Examinando a raiva	2
• Motivações pessoais para perdoar	3
• Histórias de perdão e não-perdão	4
• Reescrevendo a história	4
• Modelos de empatia	5
• Diálogo com o ofensor	5
• Desenhando estratégias para ser mais compassivo	6
• Carta de perdão	6
• Linha pessoal do tempo	7
• Partilha em grupo	1, 2, 3, 4, 5, 6 e 7
• Prática de atenção plena	1, 2, 3, 4, 5 e 6
• Avaliação do encontro	1, 2, 3, 4, 5 e 6
• Proposição da tarefa de casa	1, 2, 3, 4, 5 e 6
• Avaliação da aceitabilidade da intervenção	2, 3, 4, 5 e 6
• Revisão da tarefa de casa	2, 3, 4, 5 e 6

Quem forneceu: A intervenção foi facilitada pelo próprio pesquisador, que tem formação em psicologia e, à época do estudo, atuava como psicólogo clínico há 13 anos e há 10 anos como facilitador de grupos.

Como: A intervenção foi entregue na modalidade de grupo, presencialmente.

Onde: Os encontros dos dois grupos ocorreram em duas instituições públicas do Distrito Federal, uma voltada para fins educacionais e a outra para o fomento de ciência, tecnologia e inovação. O ambiente físico onde os encontros foram realizados tinham estruturas semelhantes: sala privativa com cadeiras, janelas, ar condicionado, aparelho e tela para projeção de vídeos.

Quando e quanto: Ambos os grupos tiveram encontros semanais, com duração de duas horas cada, durante sete semanas, totalizando 14 horas de intervenção.

Customização: Não houve adaptação na estrutura ou conteúdo da intervenção.

Modificações: A intervenção foi implementada no G1 da forma como foi concebida inicialmente. Como o funcionamento dos grupos não foi simultâneo, pode-se realizar pequenas adaptações para o G2, a partir da experiência do G1, no procedimento de aferição de algumas medidas de processo, que no G1 foi realizado ao término da intervenção e no G2, durante o processo de implementação. As avaliações finais dos dois grupos subsidiarão ajustes para grupos futuros.

Quão bem – planejado: Não houve avaliação de fidelidade da intervenção.

Quão bem – realizado: Não houve avaliação de fidelidade da intervenção.

Recrutamento. O processo de recrutamento dos participantes foi realizado por de cartazes afixados em murais da universidade e instituições parceiras; de divulgação no informativo institucional da universidade e de postagens em redes sociais (*Facebook, Instagram, Twitter*), em grupos de *WhatsApp* e na página da web www.caminhosparaoperdao.com.br, desenvolvida para essa finalidade.

Coleta de Dados. O cadastro inicial de ambos os grupos (G1 e G2) foi realizado no sítio www.caminhosparaoperdao.com.br, onde os participantes acessaram o TCLE, realizaram a avaliação de pré-teste e sinalizaram em qual dos grupos teriam disponibilidade para participar. As orientações sobre local e horário do primeiro encontro foram encaminhadas para o e-mail cadastrado na página da web. Durante a intervenção, os participantes do G1 responderam individualmente ao Formulário de Avaliação da Sessão ao final das sessões 1 a 6 e no sétimo encontro preencheram a Questionário de Avaliação da Intervenção e a atividade Linha Pessoal do Tempo. Aos participantes do G2 foi solicitado que respondessem individualmente ao Questionário de Avaliação da Intervenção ao início dos encontros 2 ao 7.

Os outros instrumentos foram respondidos de forma semelhante ao G1. Ambos os grupos, responderam às medidas de pré e pós-teste (EFI e EMRI) e ao Questionário de Avaliação Sociodemográfica no sétimo encontro. Além dos questionários avaliativos, as atividades propostas na intervenção foram respondidas pelos participantes em formulários específicos para cada uma delas.

Análise de Dados. Para os dados de natureza textual foi realizada análise de conteúdo, segundo seus procedimentos: leitura exhaustiva dos depoimentos dos participantes, organização dos dados obtidos e categorização temática (Bardin, 1995). Em seguida esses temas foram revistos e agrupados em categorias estabelecidas pelo pesquisador. Por fim, foram quantificadas as frequências desses temas nos relatos dos participantes.

Para os dados quantitativos, utilizou-se o editor de planilhas Microsoft Excel, onde foram computados e analisados por meio de estatísticas descritivas como: frequência, média, desvio-padrão e erro-padrão. Adicionalmente foi utilizado o método JT para investigar o Índice de Mudança Confiável –IMC, na comparação entre os escores de pré e pós-teste. O IMC serve para avaliar se as mudanças observadas nas medidas de pré e pós-intervenção podem ser atribuídas à intervenção ou se estão associadas a erros de medida (Villa, Aguiar & Del Prette, 2012). As mudanças são interpretadas como positivas quando apresentam um acréscimo em escores de fatores positivos (por exemplo, aumento dos índices no fator consideração empática) ou decréscimo em escores de fatores negativos (por exemplo, diminuição de afetos negativos). Quando as mudanças se dão por uma alta em escores de fatores negativos (por exemplo, aumento de julgamento negativo) ou por uma queda nos escores de fatores positivos (por exemplo, redução dos índices no fator autonomia) elas são caracterizadas como negativas.

Considerações éticas. A pesquisa foi registrada e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Ciências Humanas e Sociais (CEP/CHS) da Universidade de Brasília, Parecer N°

2.731.624. Foram adotados todos os cuidados éticos previstos na Resolução CNS N.º 510/2016, incluindo a informação aos participantes quanto aos objetivos do estudo e aos seus direitos, bem como a expressão consentimento por meio de assinatura do devido Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE.

Resultados

Os resultados revelaram que as ofensas mencionadas pelos participantes foram, em sua maioria, praticadas por pessoas próximas como: filho (a) (10%), cônjuges (20%) e outros parentes (40%). Houve ainda relatos de ofensas causadas pelo patrão (10%) e por outras pessoas (20%). Em relação à intensidade da mágoa, 20% dos participantes declararam ter se sentido pouco magoados, 10% magoados em um grau mediano, 30% muito magoados e 40% muitíssimo magoados. Quanto ao tempo transcorrido desde a situação de ofensa, os relatos indicaram que ocorreram há poucos dias (10%), há algumas semanas (10%), há alguns meses (20%) e há mais de um ano (60%).

Efeitos

Ao analisar as dimensões investigadas, foi observado que, todos os dez participantes apresentaram, em alguma medida, mudança confiável pós-intervenção. Considerando o instrumento que afere atitudes para o perdão, ocorreram mudanças positivas confiáveis em todos os fatores: afeto positivo (n=6), afeto negativo (n=1), comportamento positivo (n=5), comportamento negativo (n=1), julgamento positivo (n=4) e julgamento negativo (n=2). As mudanças negativas confiáveis também ocorreram em todos os fatores: afeto positivo (n=2), afeto negativo (n=4), comportamento positivo (n=1), comportamento negativo (n=5), julgamento positivo (n=2) e julgamento negativo (n=6). Em relação à empatia, nas dimensões tomada de perspectiva e consideração empática, foram observadas somente mudança negativa

confiável, para um único participante. A Tabela 2 descreve o IMC dos participantes, a partir da análise do Método JT.

Tabela 2. Índice de mudança confiável dos participantes

ID	Afeto Positivo			Afeto Negativo			Comportamento Positivo			Comportamento Negativo		
	M1	M2	IMC	M1	M2	IMC	M1	M2	IMC	M1	M2	IMC
S1	20	24	2,25⁺	19	17	-1,12	26	26	0,00	16	17	0,56
S2	5	11	3,37⁺	5	10	2,81⁻	5	13	4,50⁺	5	9	2,25⁻
S3	24	23	-0,56	29	23	-3,37⁺	22	30	4,50⁺	16	17	0,56
S4	15	11	-2,25⁻	15	13	-1,12	13	17	2,25⁺	14	19	2,81⁻
S5	15	24	5,06⁺	17	18	0,56	24	20	-2,25⁻	16	13	-1,69
S6	12	13	0,56	20	27	3,94⁻	24	25	0,56	23	21	-1,12
S7	23	18	-2,81⁻	21	27	3,37⁻	25	24	-0,56	25	21	-2,25⁺
S8	22	26	2,25⁺	22	29	3,94⁻	24	24	0,00	19	25	3,37⁻
S9	20	25	2,81⁺	24	25	0,56	22	30	4,50⁺	18	25	3,94⁻
S10	23	24	0,56	23	20	-1,69	21	25	2,25⁺	19	25	3,37⁻

ID	Julgamento Positivo			Julgamento Negativo			Tomada de Perspectiva			Consideração Empática		
	M1	M2	IMC	M1	M2	IMC	M1	M2	IMC	M1	M2	IMC
S1	28	30	1,12	28	30	1,12	32	29	-1,05	32	33	0,35
S2	12	7	-2,81⁻	20	11	-5,06⁺	24	25	0,35	29	32	1,05
S3	24	29	2,81⁺	24	30	3,37⁻	24	26	0,70	31	34	1,05
S4	29	24	-2,81⁻	28	25	-1,69	34	33	-0,35	28	31	1,05
S5	25	27	1,12	19	23	2,25⁻	33	29	-1,40	34	34	0,00
S6	29	29	0,00	30	23	-3,94⁺	24	26	0,70	31	31	0,00
S7	25	29	2,25⁺	27	30	1,69	35	29	-2,10⁻	35	24	-3,85⁻
S8	28	29	0,56	22	28	3,37⁻	33	32	-0,35	33	33	0,00
S9	25	29	2,25⁺	30	30	0,00	29	29	0,00	28	31	1,05
S10	25	29	2,25⁺	25	30	2,81⁻	29	30	0,35	33	34	0,35

Nota: ID = identificação dos sujeitos, M1 = escore pré-teste, M2 = escore pós-teste, IMC = índice de mudança confiável, ⁽⁺⁾ = mudança positiva confiável, ⁽⁻⁾ = mudança negativa confiável.

Processo

Em relação às medidas de processo, constatou-se que o recrutamento para a composição de ambos os grupos se deu de forma semelhante (cartazes em murais da universidade e instituições parceiras, postagens nas redes *sociais Facebook, Instagram e Twitter* e em grupos de *WhatsApp*), com exceção de uma palestra de sensibilização na organização onde ocorreu o G2. As taxas de retenção dos participantes foram de 83% no G1 e

55% no G2. Sobre a fidelidade dos procedimentos, embora não tenha havido um instrumento de avaliação específico, a intervenção foi entregue integralmente, como orientado no manual (Anexo M), em ambos os grupos. Em linhas gerais, a implementação da intervenção foi executada da mesma forma nos dois grupos, no que se refere a duração (120 minutos) e a periodicidade (semanal) das sessões.

Aceitabilidade das metas, dos procedimentos e dos efeitos

Os dados referentes à aceitabilidade da intervenção pelos participantes foram verificados em múltiplos instrumentos: Formulário de Avaliação da Sessão, respondido pelos participantes do G1 ao final de cada sessão; Questionário de Avaliação da Intervenção, cujos escores foram medidos em uma escala de cinco pontos, respondido ao final da intervenção pelos participantes do G1 e no decorrer do processo de implementação, pelos componentes do G2; Linha Pessoal do Tempo, atividade avaliativa sobre a percepção pessoal do caminho percorrido individualmente na intervenção. A Tabela 3 sumariza os aspectos percebidos como positivos e negativos pelos participantes, com as respectivas frequências absolutas, além de sugestões de aprimoramento.

Tabela 3. Percepção de aceitabilidade da intervenção pelos participantes

Aspectos Positivos	Frequência		Aspectos Negativos / A aprimorar	Frequência	
	G1	G2		G1	G2
Conhecimento	4	3	Exercícios corporais complementares	1	-
Consciência da dor e seus danos	8	4	Exemplos de experiências dolorosas	1	-
Acolhimento e partilha	8	2	Grupo pequeno (experiências restritas)	1	1
Estratégias para lidar com a dor	3	4	Espaço físico mais adequado	1	-
Procedimentos interessantes e úteis	15	11	Maior abertura de alguns participantes	1	-
Modelos de perdão	1	2	Duração curta	6	2
Consciência sobre si	8	6	Oferecer como ação contínua	1	-
Mudança de perspectiva sobre emoções e atitudes pessoais	2	3	Memórias dolorosas	1	-

Grupo pequeno (menor exposição)	1	-	Retrocessos	-	1
Experiência positiva	3	2	Rotina	-	2
Habilidades do facilitador na condução das atividades	4	2	Ampliar alcance	-	2

No geral, os aspectos positivos apontados pelos participantes reforçam a percepção de aceitabilidade dos procedimentos da intervenção, considerados interessantes e úteis em 26 relatos, possibilitando o alcance de objetivos estabelecidos, como por exemplo aumento de consciência sobre a situação de ofensa e os danos a ela associados. Em uma quantidade menor, os aspectos negativos apontam para aprimoramentos necessários, tanto em termos de estrutura física quanto metodológica. São encontrados nos discursos dos participantes relatos sobre vivências emocionais dolorosas, decorrentes do resgate de memórias da ofensa sofrida (por exemplo: *“foi um processo difícil, doloroso, mas necessário”* e *“não gostei de ter me confrontado com meus sentimentos”*).

De forma similar, os dados do Questionário de Avaliação da Intervenção reforçam as evidências de aceitabilidade já encontradas, revelando percepções de ganhos pessoais, alcance de objetivos traçados pelos próprios participantes, a partir da execução das atividades propostas na intervenção. A Tabela 4 apresenta a média das respostas dos participantes ao Questionário de Avaliação da Intervenção.

Tabela 4. Respostas sobre Aceitabilidade Geral da Intervenção

Questão	G1	G2
	Média (DP)	Média (DP)
Considerando os objetivos da intervenção, apresentados pelo facilitador, em que medida percebo que eles estão sendo alcançados?	4,4 (0,55)	4,24 (0,60)
Considerando também os meus objetivos com a intervenção, em que medida percebo que estou conseguindo alcançá-los?	4,0 (0,00)	4,04 (0,68)
Em que medida as atividades propostas para a semana são úteis para o alcance dos objetivos pessoais e da intervenção?	4,2 (0,45)	4,00 (0,87)
Em que medida percebo progresso no processo estabelecido pela intervenção?	4,2 (0,45)	4,12 (0,78)

Em que extensão são relatados efeitos colaterais pelos participantes da intervenção?	1,6 (0,55)	2,24 (0,60)
Em que medida percebo o envolvimento dos participantes com as atividades propostas?	4,6 (0,55)	4,12 (0,67)
Em que medida os participantes demonstram gostar da intervenção?	4,4 (0,55)	3,92 (0,64)
Em que medida percebo que a intervenção possa ser recomendada a outras pessoas?	4,8 (0,45)	4,4 (0,58)

Ainda sobre a aceitabilidade dos procedimentos foi possível perceber nos relatos dos participantes a importância que eles atribuíam à intervenção e seus procedimentos, como uma oportunidade de refletir sobre experiências dolorosas em suas vidas e como uma possibilidade de desenvolver habilidades para lidar melhor com tais experiências e com situações futuras. A Tabela 5 apresenta relatos que evidenciam a aceitabilidade de metas, procedimentos e efeitos associados à intervenção

Tabela 5. Evidências de aceitabilidade das metas, dos objetivos e dos procedimentos

Indicador	Descrição	Frequência	Relatos
Aceitabilidade Metas	Extensão em que os participantes atribuem significância social às metas da intervenção ou percebem que se assemelham às próprias metas.	6	<p><i>“Encontrei o que estava buscando. ”</i></p> <p><i>“Gostei porque me deu ferramentas pra trabalhar isso em mim”</i></p>
Aceitabilidade Procedimentos	Extensão em que os participantes consideram relevantes os procedimentos adotados na intervenção, revelam progresso ou relatam disposição para recomendar a intervenção.	35	<p><i>“Gostei muito da utilização da vipassana com ferramenta para lidar melhor com as emoções. ”</i></p> <p><i>“Foi incrível a experiência de me enxergar como ofensor. Nunca tinha feito esse exercício e isso ajuda muito a compreender a pessoa que nos ofendeu”</i></p> <p><i>“As atividades me colocaram em um processo de reflexão muito positivo para o meu processo de perdoar, que ainda está em curso”</i></p>

Aceitabilidade Efeitos	Extensão em que os participantes atribuem importância social aos efeitos ou relatam mudanças positivas em suas vidas associadas à intervenção.	10	<p><i>“As atividades permitiram ampliar o grau de consciência sobre a situação que vivi”</i></p> <p><i>“Eu saio mais leve, mais preparada para situações futuras”</i></p> <p><i>“Saio sem ter conseguido perdoar, mas diferente de quando eu entrei. Agora tenho consciência de muitas partes do processo e me respeito mais nessa parte do caminho que estou”</i></p>
-------------------------------	--	----	--

Discussão

O presente estudo se propôs avaliar o processo de implementação de uma intervenção para a promoção do perdão, os efeitos a ela associados sobre indicadores de atitudes para o perdão e empatia (nas dimensões: tomada de perspectiva e consideração empática) e a percepção de validade social pelos participantes. As variáveis de processo monitoradas foram recrutamento, engajamento e aceitabilidade. Utilizou-se o Método JT para analisar as variações nos escores pré e pós-intervenção e verificar quais participantes se beneficiaram mais, apresentando mudanças positivas confiáveis que pudessem ser atribuídas aos procedimentos propostos na intervenção.

Foram observadas tanto mudanças positivas quanto mudanças negativas ou ausência de mudanças. No geral as mudanças positivas e negativas ocorreram em proporções semelhantes, porém, sinalizando uma concentração positiva entre os indicadores de atitudes para o perdão, principal alvo da intervenção. A heterogeneidade do grupo, em termos de natureza da ofensa, grau de severidade, proximidade com o ofensor e tempo transcorrido desde a ofensa, pode ter contribuído para a variabilidade de resultados, uma vez que a proposta de intervenção desenhada e dirigida a pessoas que viveram situações de ofensa de natureza e grau de severidade percebido diversos. Estudos prévios mostraram que grupos homogêneos e com queixas de ofensas mais severas tendem a experimentar melhores resultados e com maior tamanho de efeito (Lundahl et al., 2008).

Uma análise mais detalhada sobre as ofensas reportadas revela que 70% delas foram causadas por algum parente, em 70% das situações a vítima se sentiu muito ou muitíssimo magoada e que a situação ocorreu há mais de ano, em 60% dos casos. É possível imaginar que haja uma diminuição de afetos, pensamentos e comportamentos negativos com o passar do tempo, por motivos variados (por exemplo: negação, evitação, etc.). O participante, ao ser orientado a pensar em uma situação de mágoa e na pessoa que o ofendeu, respondendo sobre o que sente, pensa ou se comporta em relação a ela, pode ativar emoções e sensações associadas ao contexto de ofensa, elevando os níveis de afetos, julgamentos e comportamentos negativos em suas respostas. Considerando o caráter não linear do processo de perdão proposto por Enright et al. (1991), em que pode ocorrer regresso a etapas do processo já vivenciadas, é possível que os participantes experimentem, em alguma medida, mudanças negativas. Essa intensificação de sentimentos, julgamentos e comportamentos negativos é previsto quando a pessoa vivencia a fase de descoberta do processo proposto por Enright. Nela, a pessoa é exposta a estratégias para ampliação da consciência da dor sofrida e dos danos decorrentes, podendo ter sua percepção de injustiça e suas dores intensificadas. É importante investigar se os resultados negativos encontrados em intervenções, não são efeitos iatrogênicos relacionados aos procedimentos (Bonell, Jamal, Melendez-Torress, & Cummins, 2015). No presente estudo, o contraste com os achados de aceitabilidade da intervenção e as características do modelo teórico adotado, nos levam a presumir que se tratam de efeitos esperados da intervenção.

No que se refere aos escores de empatia, chamou atenção a ausência de mudanças e mudanças negativas nos fatores tomada de perspectiva e consideração empática, pois trata-se de componentes essenciais no processo de perdão. Pode-se intuir que as mudanças positivas nas atitudes para o perdão possam ter ocorrido com os níveis de empatia que os participantes já detinham na avaliação de pré-teste. Podem ainda ser consideradas outras possibilidades de

leitura para esses achados: dentro do modelo de processo proposto por Enright, na fase de trabalho, é esperado um aumento de empatia em relação ao ofensor. É possível que, dada a duração da intervenção, os participantes não tenham alcançado essa fase do processo, não apresentando, portanto, bons escores em empatia na avaliação de pós-teste. Outro aspecto que pode lançar luz sobre os dados é considerar que a dose fornecida dentro da intervenção possa ter sido insuficiente, dimensão já apontada nos estudos de avaliação de necessidades que nortearam essa intervenção.

A análise qualitativa dos efeitos da intervenção sobre as atitudes para o perdão sugere o alcance de algumas metas intermediárias e de curto prazo, como: maior compreensão sobre o perdão e incremento em atitudes para o perdão. A compreensão conceitual do perdão é importante para evitar mal-entendidos comuns. De acordo com Wade e Worthington (2005), equívocos conceituais podem ser problemáticos em situações abusivas. Não distinguir perdão de reconciliação, por exemplo, pode limitar decisões realistas sobre manter, romper ou resgatar um relacionamento. Quando associado erroneamente à reconciliação, o perdão é alvo de críticas por contribuir para manutenção de relações abusivas (Lamb, 2005). O alcance dessas metas, associado a relatos sobre disponibilidade para aprender novas estratégias para lidar com as situações de ofensas vividas e sobre mudanças de perspectivas em relação a atitudes pessoais refletem a vivência, em alguma medida, do processo de perdão proposto por Enright et al. (1991) e adotado nesta proposta de intervenção.

Os indicadores de aceitabilidade revelam que a intervenção foi considerada relevante em suas metas, procedimentos e efeitos (Tabela 3). As metas propostas pela intervenção sugerem uma consonância com as metas dos próprios participantes, como demonstrado nos relatos dos participantes: *“preciso entender a minha raiva e lidar com os abusos, violências, abandono e asco que eu sinto pelos meus irmãos... por isso decidi participar desta oficina ”* e *“encontrei o que estava buscando”*. O próprio usuário de uma intervenção ou serviço é

considerado um juiz na definição de metas socialmente válidas (Fawcett, 1991), que representam um elemento importante na avaliação de aceitabilidade dos procedimentos adotados pela intervenção (Francisco & Butterfoss, 2007). Os relatos de participantes demonstrando que estão progredindo e a disposição para recomendar a intervenção a outras pessoas são indicativos importantes da aceitabilidade dos procedimentos da intervenção (Francisco & Butterfoss, 2007). Os participantes avaliaram os procedimentos como “*úteis e interessantes*” (Tabela 3), mencionaram poucos efeitos colaterais e demonstraram estar progredindo em seus processos pessoais (Tabela 4). Os ganhos pessoais e mudanças percebidas parecem ser importantes no processo individual: “*foi um aprendizado muito bom. Eu saio mais leve, mais preparada para uma situação futura*” e “*saio sabendo que posso adquirir essas ferramentas pra me ajudar no meu processo*”, o que pode sugerir a aceitabilidade dos efeitos alcançados, o que maximiza as chances de adoção em novos contextos, corroborando o pressuposto de que intervenções socialmente válidas tendem a ser mais eficazes (Lane & Beebe-Frankenberger, 2004).

Vale ressaltar o discurso recorrente sobre a curta duração da intervenção. De fato, melhores resultados em intervenções para promoção do perdão estão associados a um maior investimento de tempo (Wade et al., 2014). Segundo Worthington et al. (2000) “Tudo o que é feito para promover o perdão tem pouco impacto, a menos que seja gasto um tempo substancial ajudando os participantes a pensar e experimentar emocionalmente seu perdão” (p. 18). Assim, considerando o alcance parcial de metas intermediárias e de curto prazo, definidas no desenho da intervenção e descrita no modelo lógico (Figura 1), podemos pressupor que o tempo dedicado aos procedimentos propostos não foi o suficiente, necessitando, desta forma, de adequações dos procedimentos à duração da intervenção, de modo a ampliar o alcance dessas metas.

Indicadores de aceitabilidade atestaram que a intervenção foi bem recebida pelos participantes. A maioria das impressões ressaltam aspectos positivos da intervenção (Tabela 3), sinalizando uma boa adesão dos participantes às atividades propostas. Os relatos de progresso e de recursos adquiridos refletem a utilidade da intervenção para sensibilizar os participantes a se engajarem no processo de perdão, motivados pelos benefícios experimentados. O tamanho do grupo foi apontado tanto positivo – evita uma exposição menor do participante – quanto negativo – partilha de experiências limitada. Em menor frequência foram ressaltados aspectos negativos dos procedimentos, como por exemplo: apresentação de experiências trágicas e atividades que mobilizaram memórias dolorosas, destoando um pouco das mudanças negativas apresentadas por alguns participantes. Comentários sobre aspectos negativos, adicionados às sugestões dadas, podem indicar o caminho para adequação da intervenção de forma a maximizar a importância percebida pelos usuários. Embora não seja suficiente, a aceitabilidade da intervenção pelo participante pode ser considerada um indicador de uma intervenção exitosa (Berkel et al., 2011).

Considerações finais

O propósito deste estudo foi avaliar o processo de implementação, efeitos e validade social de uma proposta de intervenção para promoção do perdão, como estratégia de promoção da saúde mental. Os resultados apontam para o alcance parcial das metas intermediárias e de curto prazo, definidas no planejamento de intervenção, contribuindo para o aumento em atitudes para o perdão. Os participantes também experimentaram ausência de mudanças e mudanças negativas, reportando principalmente aumento em afetos, julgamentos e comportamentos negativos. Tais resultados são possíveis de ocorrer em intervenções dessa natureza, mas alertam para uma análise mais cuidadosa desses efeitos não esperados.

Embora a teoria utilizada preveja a intensificação de sentimentos negativos no processo de perdoar, o que poderia explicar as mudanças negativas confiáveis identificadas,

não se pode descartar a hipótese de efeitos colaterais negativos não esperados nesta intervenção (Bonell, Jamal, Melendez-Torress, & Cummins, 2015). Contudo, a consideração das mudanças negativas confiáveis constituírem dano decorrente da intervenção perdem força se tais achados são contrastados com os achados de aceitabilidade da intervenção. De fato, a análise destes achados revela que o processo de mudança dos participantes é marcado por desconforto emocional, mas, a despeito disto, eles julgaram a intervenção como relevante, útil e benéfica.

Também foram encontradas evidências de aceitabilidade social, revelando que os objetivos foram percebidos como importantes para o processo pessoal; que os procedimentos foram considerados interessantes e úteis e que os resultados foram positivos e satisfatórios. Apresentou ainda mostras de que a intervenção foi bem recebida, avaliada positivamente pelos participantes e extensível a outras pessoas. Esses achados sugerem a aceitabilidade potencial da intervenção avaliada.

Dentre os aspectos metodológicos, o delineamento e o tamanho reduzido da amostra podem ser consideradas as principais limitações deste estudo. Outras lacunas que podem ser apontadas são a ausência de avaliação de seguimento (*follow-up*) e de medidas mais específicas para variáveis como engajamento, fidelidade e contexto de implementação da intervenção. O alcance e a baixa taxa de retenção dos participantes neste estudo podem indicar a necessidade de ajustes no recrutamento em edições futuras da intervenção. Sugere-se, portanto, que estudos futuros examinem os mecanismos de mudança no processo de perdão para compreender melhor como se o processo de mudança dos usuários de intervenções para promoção do perdão. Podem também ser empreendidos estudos complementares, com a adoção de delineamentos mais robustos que possibilite análise de significâncias clínica e estatística dos resultados, avaliação da manutenção dos resultados e investigue a relevância social a partir do olhar de outros informantes.

Referências

- Akhtar, S., & Barlow, J. (2018). Forgiveness Therapy for the Promotion of Mental Well-Being: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Trauma, Violence, and Abuse, 19*(1), 107–122. <https://doi.org/10.1177/1524838016637079>.
- Allemand, M., Hill, P. L., Ghaemmaghami, P., & Martin, M. (2012). Forgiveness and subjective well-being in adulthood: The moderating role of future time perspective. *Journal of Research in Personality, 46*(1), 32–39. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.11.004>.
- Allemand, M., Steiner, M., & Hill, P. L. (2013). Effects of a forgiveness intervention for older adults. *Journal of Counseling Psychology, 60*(2), 279–286. <https://doi.org/10.1037/a0031839>.
- Barcaccia, B., Pallini, S., Baiocco, R., Salvati, M., Saliani, A. M., & Schneider, B. H. (2018). Forgiveness and friendship protect adolescent victims of bullying from emotional maladjustment. *Psicothema, 30*(4), 427–433. <https://doi.org/10.7334/psicothema2018.11>
- Bardin, L. (1995). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Baskin, T. W., & Enright, R. D. (2004). Intervention Studies on Forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Counseling & Development, 82*, 79–90. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2004.tb00288.x>.
- Berkel, C., Mauricio, A. M., Schoenfelder, E., & Sandler, I. N. (2011). Putting the Pieces Together: An Integrated Model of Program Implementation. *Prevention Science, 12*(1), 23–33. <https://doi.org/10.1007/s11121-010-0186-1>.
- Bonell C, Jamal F, Melendez-Torress GJ, & Cummins, S., (2015) 'Dark logic': theorising the harmful consequences of public health interventions. *Journal of Epidemiology and Community Health 69*(1): 95–98.

- Chida, Y., & Steptoe, A. (2009). The Association of Anger and Hostility With Future Coronary Heart Disease. A Meta-Analytic Review of Prospective Evidence. *Journal of the American College of Cardiology*, 53(11), 936–946. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.11.044>.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44, 113-126.
- DiBlasio, F. A., & Benda, B. B. (2008). Forgiveness Intervention with Married Couples: Two Empirical Analyses. (Cover story). *Journal of Psychology & Christianity*, 27(2), 150–158.
- Enright, R. D., & Fitzgibbons, R. P. (2015). *Forgiveness therapy: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Enright, R. D., Freedman, S., & Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. In R. D. Enright & J. North (Eds.), *Exploring forgiveness* (pp. 46–62). Madison, WI: University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Rique, J., Lustosa, R., Song, M. J. Y., Komoski, M. C., Batool, I., Bolt, D., Sung, H., Tina Huang, S. T., Park, Y., Leer-Salvesen, P. E., Andrade, T., Naeem, A., Viray, J., & Costuna, E. (2020). *Validating the Enright Forgiveness Inventory – 30 (EFI-30): International Studies* [Manuscript submitted for publication]. Department of Educational Psychology, University of Wisconsin-Madison.
- Enright, R. D., & The Human Development Study Group. (1991). The moral development of forgiveness. In W. Kurtines & J. Gewirtz (Eds.), *Handbook of moral behavior and development* (pp. 123-152). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Fawcett, S. B. (1991). Social Validity: a Note on Methodology. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 24(2), 235–239. <https://doi.org/10.1901/jaba.1991.24-235>.

- Formiga, N. S., Rocha, M. C. O., Pinto, A. D. S. S., Reis, D. A. D., Costa, S. M. D. S., & Leime, J. (2013). Fidedignidade da estrutura fatorial da Escala Multidimensional de Reatividade Interpessoal (EMRI). *Estudos Interdisciplinares em Psicologia*, 4 (1), 64-79. doi: 10.5433/2236-6407.2013v4n1p64.
- Francisco, V. T., & Butterfoss, F. D. (2007). Social Validation of Goals, Procedures, and Effects in Public Health. *Health Promotion Practice*, 8(2), 128–133. <https://doi.org/10.1177/1524839906298495>.
- Freedman, S. R., & Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983–992. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.5.983>.
- Gençoğlu, C., Şahin, E., & Topkaya, N. (2018). General Self-Efficacy and Forgiveness of Self, Others, and Situations as Predictors of Depression, Anxiety, and Stress in University Students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 18(3), 605–626. <https://doi.org/10.12738/estp.2018.3.0128>.
- Hoffmann, T. C., Glasziou, P. P., Boutron, I., Milne, R., Perera, R., Moher, D., ... Michie, S. (2014). Better reporting of interventions: Template for intervention description and replication (TIDieR) checklist and guide. *BMJ (Online)*, 348(March), 1–12. <https://doi.org/10.1136/bmj.g1687>.
- Ingersoll-Dayton, B., Torges, C., & Krause, N. (2010). Unforgiveness, rumination, and depressive symptoms among older adults. *Aging and Mental Health*, 14(4), 439–449. <https://doi.org/10.1080/13607860903483136>.
- Kaleta, K., & Mróz, J. (2020). The Relationship between Basic Hope and Depression : Forgiveness as a Mediator, 25–29.
- Lamb, S. (2005). Forgiveness therapy: The context and conflict. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 61–80. <https://doi.org/10.1037/h0091251>.

- Lane, K. L., & Beebe-Frankenberger, M. (2004). Social validity: Goals, procedures, and outcomes. In *School-based interventions - The tools you need to succeed* (pp. 85– 127). Boston: Pearson.
- Lin, W.-F. (2010). The Treatment of Substance Abuse Disorders by the Psychological Forgiveness. *Bulletin of Educational Psychology*, 41(4), 859–884. Retrieved from <http://ojs.lib.ntnu.edu.tw/index.php/bep/article/viewFile/92/77>.
- Lundahl, Brad W., Taylor, M. J., Stevenson, R., & Roberts, K. D. (2008). Process-based forgiveness interventions: A meta-analytic review. *Research on Social Work Practice*, 18(5), 465–478. <https://doi.org/10.1177/1049731507313979>.
- Luz, J. M. O., Murta, S. G., Fontaine, A. M. G. V. & Rique, J. (2019). Preditores de eficácia de intervenções para promoção do perdão: lições para o desenho de novas intervenções. In: Antloga, C., Brasil, K., Lordello, S., Neubern, M. & Queiroz, B. (Eds). *Psicologia Clínica e Cultura Contemporânea 4* (p. 575-595). 1 ed. Brasília: Technopolitik.
- Norlander, B., & Eckhardt, C. (2005). Anger, hostility, and male perpetrators of intimate partner violence: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, 25(2), 119–152. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.10.001>.
- Osterndorf, C. L., Enright, R. D., Holter, A. C., & Klatt, J. S. (2011). Treating adult children of alcoholics through forgiveness therapy. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 29(3), 274–292. <https://doi.org/10.1080/07347324.2011.586285>.
- Pinho, V. D., & Falcone, E. M. O. (2015). Intervenciones para la promoción del perdón y la inserción de la empatía: revisión de la literatura. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 24(2),111-120.
- Rainey, C. A. (2008). Are Individual Forgiveness Interventions for Adults More Effective than Group Intervention? A Meta-Analysis (PhD Thesis; Florida State University). Retrieved from <http://diginole.lib.fsu.edu/etd/2160>.

- Rainey, C. A., Readdick, C. A., & Thyer, B. A. (2012). Forgiveness-based group therapy: A meta-analysis of outcome studies published from 1993-2006. *Best Practice in Mental Health, 8*(1), 29–51.
- Reed, G. L., & Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 74*(5), 920–929. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.5.920>.
- Rique, J. (1999). A cross-cultural study on the Enright Forgiveness Inventory (EFI): A measure for Interpersonal Forgiveness. Samples from Brazil and the United States. (Doctoral dissertation, University of Wisconsin, Madison, 1999). *Dissertation Abstracts International, 61*(2-A), 512.
- Rye, M. S., Fleri, A. M., Moore, C. D., Worthington, E. L., Wade, N. G., Sandage, S. J., & Cook, K. M. (2012). Evaluation of an Intervention Designed to Help Divorced Parents Forgive Their Ex-Spouse. *Journal of Divorce and Remarriage, 53*(3), 231–245. <https://doi.org/10.1021/am404995h>.
- Villa, M., Aguiar, A., & Del Prette, Z. A. P. (2012). Intervenções baseadas em evidências: *aplicações do Método JT*. São Carlos: EDUFSCar.
- Wade, N. G., Hoyt, W. T., Kidwell, J. E. M., & Worthington, E. L. (2014). Efficacy of psychotherapeutic interventions to promote forgiveness: A meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 82*(1), 154–170. <https://doi.org/10.1037/a0035268>.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. (2005). In search of a common core: A content analysis of interventions to promote forgiveness. *Psychotherapy, 42*(2), 160–177. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.42.2.160>.
- Wade, N. G., & Worthington, E. L. J. (2003). Overcoming interpersonal offenses: Is forgiveness the only way to deal with unforgiveness? *Journal of Counseling &*

Development, 81, 343–353.

- Wade, N. G., Worthington, E. L. J., & Meyer, J. E. (2005). But Do They Work? A Meta-Analysis of Group Interventions to Promote Forgiveness. *Handbook of Forgiveness*, 423–440.
- Worthington, E. L., Jr. (2006). Models of forgiveness. In E. L. Worthington Jr. (Ed), *Forgiveness and reconciliation: Theory and practice*. New York: Brunner-Routledge.
- Worthington, E. L., Jr. (2005). Initial questions about the art and science of forgiving. In E. L. Worthington Jr. (Ed.), *Handbook of forgiveness* (pp. 1–14). New York: Routledge.
- Worthington, E. L., Kurusu, T. A. ., Collins, W., Berry, J. W. ., Ripley, J. S. ., & Baier, S. N. (2000). Forgiving usually takes time: a lesson learned by studying interventions to promote forgiveness. *Journal of Psychology and Theology*, 28(1), 3–20.
- Worthington, E. L., & Wade, N. G. (1999). The psychology of unforgiveness and forgiveness and implications for clinical practice. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 18(4), 385–418. <https://doi.org/10.1521/jscp.1999.18.4.385>.
- Yin, R. K. (2018). *Case Study Research: Design and Methods* (6^a ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O objetivo geral desta tese foi descrever o processo de desenvolvimento, implementação e avaliação de uma proposta de intervenção para promoção do perdão, como estratégia de promoção da saúde mental, contribuindo, desta forma, para o avanço da área ao propor uma intervenção baseada em uma avaliação de necessidades. Sua construção foi subdividida, compreendendo cinco estudos de natureza teórica e empírica, apresentados a seguir.

O primeiro estudo (manuscrito 1) mapeou as revisões sistemáticas de literatura sobre as intervenções para promoção do perdão, com o objetivo de sumarizar os elementos teórico-metodológicos que pudessem ser usados como referência para o desenvolvimento de novas intervenções ou adaptação das já existentes, de forma a maximizar sua aceitabilidade e adoção. Os resultados deste estudo sintetizam os modelos teóricos, as características da intervenção e as características da população-alvo, considerados preditores de eficácia de intervenções dessa natureza. Dessa forma, apontam para quais elementos devem ser considerados no desenvolvimento ou adaptação de uma intervenção de modo a maximizar seus efeitos. Os principais achados sugerem que no planejamento das intervenções sejam adotados os modelos teóricos de Enright e REACH; sejam priorizadas ofensas mais severas e específicas e que sejam entregues individualmente ou em grupos homogêneos.

Os Estudos 2 e 3, que resultaram na redação do manuscrito 2, tiveram como objetivos principais (a) investigar a percepção de relevância social de intervenções para promoção do perdão, a partir do ponto de vista de profissionais inseridos em serviços de atenção à saúde mental e (b) levantar, junto a especialistas na temática ou em desenvolvimento e avaliação de intervenções, potenciais facilitadores e barreiras para o alcance, eficácia/efetividade, adoção, implementação e manutenção de intervenções para promoção do perdão. No geral, os achados deste estudo sugerem que intervenções dessa natureza são considerados relevantes, com

grande potencial para promover habilidades protetivas e diminuição de desfechos negativos em saúde mental. Somados aos resultados do Estudo 1, elencam cuidados a serem considerados no planejamento, implementação e avaliação desse tipo de intervenção. Conhecer possíveis facilitadores e barreiras para o desenvolvimento e implementação de intervenções é um passo importante para se evitar equívocos e desperdício de recursos nesse processo. Os resultados apontam que intervenções dessa natureza podem ser vistas como viáveis, efetivas e sustentáveis se apresentarem características como: equipe de facilitadores capacitada; envolvimento de vários atores em seu planejamento; objetivos exequíveis e alinhados aos valores da organização; procedimentos teoricamente embasados e mecanismos múltiplos de avaliação. Por outro lado, o risco de fracasso está associado à falta de clareza de objetivos e benefícios potenciais para participantes; intervenção mal planejada; proposição de tarefas de difícil execução e intervenção que demande muitos recursos.

No quarto estudo (manuscrito 3) buscou-se complementar a avaliação de necessidades, investigando a percepção dos potenciais usuários acerca dos facilitadores e barreiras encontradas em suas experiências pessoais de perdão e, em complementação aos achados dos estudos anteriores, descrever o processo de desenvolvimento de uma intervenção para promoção do perdão, com foco em uma população adulta, com vivência de situações de mágoa de natureza e grau de severidade diversos. A construção da intervenção foi orientada pelos estudos de avaliação de necessidades, no que diz respeito às características da intervenção (média duração, modalidade de entrega em grupo); à estrutura e conteúdo (técnicas baseadas em teorias, proposição de objetivos tangíveis, atividades exequíveis e com significado) e às características da população-alvo (desenho universal, experiência de ofensa inespecífica). Ainda como contribuição, este estudo apontou a adoção da perspectiva do ofensor; clareza da ofensa; consciência da dor e dos seus impactos no dia a dia da vítima e compreensão conceitual do fenômeno como dimensões a serem consideradas no planejamento

de intervenções para promoção do perdão, pois são percebidas como facilitadores de experiências bem-sucedidas de perdão, quando presentes.

O objetivo principal do quinto e último estudo (manuscrito 4) foi avaliar a aceitabilidade da intervenção desenvolvida e os efeitos de curto prazo. Os resultados alcançados sugerem o alcance parcial de metas intermediárias e de curto prazo; evidências de aceitabilidade de metas, procedimentos e efeitos da intervenção. Também foram encontradas mudanças negativas confiáveis, que podem ser atribuídas aos procedimentos propostos na intervenção. No que diz respeito aos resultados negativos apresentados, as mudanças negativas confiáveis revelam a necessidade de compreender melhor como se dá a evolução dos participantes dentro do processo de perdoar, de maneira que seja possível descartar hipóteses de que sejam efeitos iatrogênicos relacionados à intervenção e tratá-las como um efeito esperado dos procedimentos adotados.

Outros achados, não menos importantes, revelam que a intervenção produziu efeitos positivos não previstos no modelo lógico. A modalidade de entrega em grupo parece ter sido acertada, uma vez que os participantes descreveram o grupo como um espaço importante de acolhimento e partilha de experiências, o que pode ter contribuído para os efeitos positivos não esperados. De forma semelhante, também não foram previstos no modelo lógico os efeitos negativos que, à luz da teoria, podem ser considerados efeitos esperados. Dessa forma, apresentamos na Figura 1, um modelo lógico pós-intervenção, baseado nesses achados não esperados e contemplando dentre suas metas de curto prazo, efeitos negativos esperados, para que sirva como referência para novas avaliações.

Problema:	INSUMOS	CONTEÚDO	OUTPUTS	METAS INTERMEDIÁRIAS	RESULTADOS
Ruminação da raiva derivada de uma experiência de ofensa vivida; vivência de emoções negativas e empobrecimento da qualidade das relações.	<ul style="list-style-type: none"> • 6 horas de planeamento; • 14 horas de implementação; • Facilitadores capacitados; • Material de expediente; • Aparelho de som; • Equipamento para projeção; • Manual da intervenção; • Formulários das atividades. 	<p>MECANISMOS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modelo conceitual e comportamental de perdão; • Empatia; • Compaixão • Regulação emocional <p>PROCEDIMENTOS/TÉCNICAS</p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 Encontros semanais; • Prática de atenção plena; • Ensaio comportamental; • Escrita expressiva; • Estabelecimento de metas de resultados; • Partilha em grupo. • Compromisso público; • Demonstração de comportamento; • Informações sobre consequências emocionais; • Intenções de implementação • Inversão de papéis; • Monitoramento de consequências emocionais; • Oferta de informações; • Tomada de consciência; • Reenquadramento. 	Intervenção percebida como socialmente relevante por participantes, facilitadores e especialistas.	<ul style="list-style-type: none"> • Maior compreensão sobre o perdão; • Aumento na prática de empatia; • Aumento em atitudes compassivas; • Ampliação da consciência sobre a ofensa e seus impactos; • Melhora em habilidades de regulação emocional; 	<p>METAS DE CURTO PRAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aumento na vivência de emoções positivas; • Aumento na vivência de emoções negativas; • Diminuição na vivência de emoções negativas; • Melhora na expressão de sentimentos; • Incremento em atitudes para o perdão; • Acréscimo em recursos para lidar com situações de ofensa; • Redução de sentimentos associados à falta de perdão. <p>METAS DE MÉDIO PRAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Melhora nas habilidades de solução de conflitos interpessoais; • Não vingança; • Redução de sintomas de ansiedade; • Redução de sintomas depressivos. <p>METAS DE LONGO PRAZO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estabelecimento de vínculos mais saudáveis; • Maior flexibilidade psicológica; • Experiências bem-sucedidas de perdão.

Figura 1. Proposta de modelo lógico pós-intervenção

A principal contribuição dessa tese é entregar uma intervenção inovadora no contexto nacional, guiada por estudos sistematizados de avaliação de necessidades e teoricamente embasada em seus procedimentos. Ela é fruto de um estudo desafiador, cujo propósito inicial foi o de sensibilizar os participantes para os benefícios do perdão e oferecer a eles uma ferramenta que lhes indicassem o caminho que precisa ser percorrido, para alcançar o perdão. O percurso feito na construção dessa tese foi de muitos aprendizados. Um dos mais significativos foi o de que é necessária, aos implementadores de intervenções dessa natureza, uma condução consonante com a teoria, com a técnica e, principalmente, com a ética, uma vez que devemos garantir ao participante a autonomia de decidir se escolhe ou não percorrer o caminho do perdão. Nesse sentido, foi desafiante a tarefa de cultivar o perdão, lançando sementes de indivíduos e sociedades mais tolerantes e humanas, de indivíduos e sociedades comprometidos com seu próprio bem-estar. Como produto final desse aprendizado, a intervenção desenvolvida e aqui descrita se mostra potente em sua primeira testagem e, com

os aprimoramentos futuros, pretende ser uma estratégia importante na promoção e manutenção da saúde mental.

Considerando os aspectos metodológicos, o delineamento utilizado para avaliação da intervenção (Estudo 5) e o tamanho reduzido das amostras de todos os estudos podem ser consideradas as principais limitações desta pesquisa. Também podem ser apontadas como lacunas a ausência de avaliação de seguimento (*follow-up*); ausência de instrumentos para mensurar variáveis de processo como: engajamento, fidelidade e contexto de implementação da intervenção.

Como agenda de pesquisa, estudos descritivos podem ser planejados para investigar os mecanismos de mudança implicados no processo do perdão. Apesar da teoria adotada nesta tese lançar luz sobre esse processo, é interessante enxergá-lo a partir de achados no contexto nacional. Esses estudos podem se constituir em uma importante contribuição no aprimoramento em teorias de perdão centradas no mecanismo de mudança. Sugere-se ainda, que estudos complementares possam fazer uso de delineamentos mais robustos que possibilitem análise de significâncias clínica e estatística dos resultados, avaliação do uso continuado da intervenção. Que as próximas intervenções para promoção do perdão, novas ou adaptadas, também possam utilizar alguma metodologia que envolva outros atores nas diversas etapas de construção da intervenção, como por exemplo o modelo de co-construção (Hawkins et al., 2017); articular com o modelo teórico escolhido, teorias específicas sobre mudança de comportamento como o Modelo Integrado de Mudança - *I-Change Model* (de Vries, 2017) e adotar procedimentos para monitorar medidas de processo como: recrutamento, alcance, contexto e fidelidade. Também são recomendados estudos comparativos entre os modelos teóricos e as modalidades de entrega possíveis, visando a ampliação de serviços em prevenção e promoção da saúde mental, oferecidos à comunidade.

Esta tese representa um passo importante na produção de conhecimento sobre o desenvolvimento e avaliação de intervenções para promoção da saúde mental, e em específico sobre promoção do perdão, e no fomento à pesquisa no campo da ciência da prevenção em geral, visto que a disponibilidade para o perdão pode ser uma via promissora de prevenção a agravos à saúde mental, como depressão, estresse e ansiedade. Fornece ainda, subsídios práticos para o planejamento de novas intervenções além de oferecer um produto, teoricamente embasado, que pode contribuir na promoção de habilidades protetivas em saúde mental.

Referências

- de Vries, H. (2017). An Integrated Approach for Understanding Health Behavior; The I-Change Model as an Example. *Psychology and Behavioral Science International Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.19080/pbsij.2017.02.555585>
- Hawkins, J., Madden, K., Fletcher, A., Midgley, L., Grant, A., Cox, G., ... White, J. (2017). Development of a framework for the co-production and prototyping of public health interventions. *BMC Public Health*, 17(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4695-8>

ANEXOS

Anexo A – Parecer Consubstanciado do CEP CHS/UnB

UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Avaliação de Necessidades, Processo e Efeitos de uma Intervenção para Promoção do Perdão.

Pesquisador: José Marcelo Oliveira da Luz

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 85561518.7.0000.5540

Instituição Proponente: Instituto de Psicologia -UNB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 2.731.624

Apresentação do Projeto:

Aspectos saudáveis da natureza humana encontram percussores em autores clássicos da Psicologia como Maslow, Rogers e Frankl. Mais recente com o surgimento da Psicologia Positiva, esses aspectos saudáveis ganharam mais atenção em conceitos como forças, virtudes e potencialidades, especialmente as emoções positivas direcionadas para a prevenção e promoção de saúde mental, entre elas a empatia, otimismo, gratidão, sentido de vida e o perdão. Este último, muito embora tenha um histórico muito antigo, tem sido bem menos estudado que os demais, talvez pelo desinteresse das ciências sociais na associação desse conceito com as grandes religiões monoteístas. Para o objetivos do projeto, o pesquisador define perdão como uma renúncia voluntária a pensamentos, sentimentos e comportamentos negativos, em um contexto específico de injustiça; ao mesmo tempo em que busca desenvolver pensamentos, sentimentos e comportamentos positivos em direção ao ofensor. Desenvolver o perdão diminui o desejo de evitar o ofensor, e aumenta o desejo de agir positivamente em relação a ele. Além disso, reduz a depressão, ansiedade, hostilidade, raiva e desejo de vingança. Por outro lado, aumenta a satisfação na vida, o bem-estar subjetivo e a empatia dirigida ao ofensor. O desenvolvimento do perdão tem sido considerado um fator de proteção de saúde mental, podendo ter impacto positivo, inclusive na saúde física. Estudos anteriores demonstram uma escassez de intervenções para a promoção do perdão, que focam na ofensa específica, sem contudo focar na prevenção. Da mesma forma, existe uma grande quantidade de estudos de natureza exploratória, construção,

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT 03/1 (Ao lado da Direção)
Bairro: ASA NORTE **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASÍLIA
Telefone: (61)3107-1592 **E-mail:** cep_chs@unb.br

UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE



Continuação do Parecer: 2.731.624

validação e adaptação de instrumentos psicométricos, no entanto, intervenções baseadas no perdão são escassas na literatura. O presente projeto engloba seis projetos relacionados, um estudo exploratório baseado em entrevistas sobre a relevância de uma intervenção para promoção do perdão com 12 especialistas na temática do perdão (estudo 1) e seis potenciais usuários (estudo 2) recrutados em universidades, centros universitários e centros de saúde. Aprimoramento de uma intervenção a partir dos dados apontados nos estudos 1 e 2, com pré-testagem e testagem piloto envolvendo a equipe profissional (oito participantes) da Diretoria de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho da Universidade de Brasília (estudo 3). Uma intervenção de caráter experimental com pré e pós-teste e avaliação de de seguimento (três meses também no Aceite Institucional) seis meses após a intervenção, na qual 120 participantes serão alocados randomicamente em um grupo experimental e um grupo controle (estudo 4). Serão realizadas seis sessões temáticas para trabalhar a temática do perdão, com duração de 2h cada semanalmente (essa informação não consta no projeto, apenas no Aceite Institucional). Desenvolvimento de uma ferramenta (?) a ser utilizada na manutenção dos efeitos da intervenção realizada no estudo anterior. Nos estudos 4; 5 e 6 serão convidados 120 participantes entre os servidores da Universidade de Brasília, sorteados aleatoriamente a partir da lista geral de servidores. Os instrumentos utilizados a ser utilizados são: a Escala de Atitudes para o Perdão (Rique, 1999), Escala de Bem Estar Psicológico (Machado e Bandeira, 2010), Questionário de Sentido de Vida (Damásio & Koller, 2013) e um diário de campo.

Objetivo da Pesquisa:

O pesquisador objetiva avaliar a necessidade, o processo e os efeitos de uma intervenção para a promoção do perdão em um contexto de promoção de saúde. Como objetivos específicos, este estudo pretende avaliar a percepção de relevância social de uma intervenção para promoção do perdão, a partir do ponto de vista de especialistas e potenciais usuários; desenvolver uma intervenção para promoção do perdão no contexto de promoção de saúde; avaliar o processo de implementação da intervenção; investigar os efeitos de uma intervenção para a promoção do perdão nos escores de bem-estar psicológico dos participantes, no início e ao final da intervenção; desenvolver uma ferramenta que auxilie na manutenção dos efeitos da intervenção, entre os participantes do grupo experimental; e avaliar os resultados do instrumento de manutenção da intervenção.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

O pesquisador aponta que embora a participação na pesquisa não apresenta riscos iminentes, caso emergjam questões trazidas pela participação, o pesquisador se propõe a realizar uma escuta

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT 03/1 (Ao lado da Direção)
 Bairro: ASA NORTE CEP: 70.910-900
 UF: DF Município: BRASILIA
 Telefone: (61)3107-1592 E-mail: cep_chs@unb.br

UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE



Continuação do Parecer: 2.731.624

emergencial qualificada, e em seguida, se necessário, encaminhar os participantes para serviços especializados da própria Universidade de Brasília, como Centro de Atendimento e Estudos Psicológicos e Coordenadoria de Atenção à Saúde e Qualidade de Vida. Entre os benefícios, o pesquisador espera que grupo experimental apresentem ao final da intervenção uma melhora na percepção de bem-estar psicológico, refletindo numa melhora nos relacionamentos interpessoais, no manejo da raiva e da mágoa e na percepção da qualidade de vida como um todo.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O pesquisador atendeu integralmente as pendências do parecer anterior, esclarecendo o total de participantes envolvidos, para qual serviço encaminharia os participantes que necessitassem de atendimento profissional.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Embora no projeto esteja especificado claramente que a pesquisa acontecerá apenas na Universidade de Brasília, no documento de Informações Básicas do projeto, ainda consta que no estudo 2 serão recrutados participantes em "universidades, centros comunitários e centros de saúde".

Recomendações:

Recomenda-se ao pesquisador que retire as informações de que haverá coleta de dados em outras instituições do documento Informações Básicas do projeto, que estão em desacordo com o Projeto anexado, cuja descrição dos procedimentos de seleção de participantes não prevê coleta de dados em outras instituições além da Universidade de Brasília.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Não há.

Considerações Finais a critério do CEP:

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_1009504.pdf	13/06/2018 14:02:04		Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Projeto_Detalhado_v2_Luz.pdf	13/06/2018 14:01:07	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
Cronograma	Cronograma_Geral_v2_Luz.pdf	13/06/2018 14:00:52	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT 03/1 (Ao lado da Direção)
 Bairro: ASA NORTE CEP: 70.910-900
 UF: DF Município: BRASÍLIA
 Telefone: (61)3107-1592 E-mail: cep_chs@unb.br

UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE



Continuação do Parecer: 2.731.524

Outros	Lattes_Coorientador_Luz.pdf	15/03/2018 11:01:39	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
Outros	Lattes_Orientadora_Luz.pdf	15/03/2018 11:00:57	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
Outros	Lattes_Pesquisador_Luz.pdf	15/03/2018 11:00:14	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Carta_de_Revisao_Etica_Luz.pdf	15/03/2018 10:58:40	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
Declaração de Pesquisadores	Carta_de_Encaminhamento_Luz.pdf	15/03/2018 10:57:58	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Carta_de_Aceite_Institucional_Luz.pdf	15/03/2018 10:57:28	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Intervencao_GE_Luz.pdf	15/03/2018 10:56:21	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Intervencao_GC_Luz.pdf	15/03/2018 10:56:03	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Oficina_Profissionais_Estudo_3_Luz.pdf	15/03/2018 10:54:28	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Entrevistas_Profissionais_Estudo_1_Luz.pdf	15/03/2018 10:54:10	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE_Entrevistas_Participantes_Estudo_2_Luz.pdf	15/03/2018 10:53:40	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito
Folha de Rosto	Folha_de_Rosto_Luz.pdf	15/03/2018 10:51:12	José Marcelo Oliveira da Luz	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT 03/1 (Ao lado da Direção)
 Bairro: ASA NORTE CEP: 70.910-900
 UF: DF Município: BRASÍLIA
 Telefone: (61)3107-1592 E-mail: cep_chs@unb.br

UNB - INSTITUTO DE
CIÊNCIAS HUMANAS E
SOCIAIS DA UNIVERSIDADE



Continuação do Parecer: 2.731.624

BRASILIA, 23 de Junho de 2018

Assinado por:
Érica Quinaglia Silva
(Coordenador)

Endereço: CAMPUS UNIVERSITÁRIO DARCY RIBEIRO - FACULDADE DE DIREITO - SALA BT 03/1 (Ao lado da Direção)
Bairro: ASA NORTE **CEP:** 70.910-900
UF: DF **Município:** BRASILIA
Telefone: (61)3107-1592 **E-mail:** cep_chs@unb.br

Anexo B – Carta de Aceite Institucional – UnB**Universidade de Brasília**Decanato de Gestão de Pessoas
Diretoria de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho**ACEITE INSTITUCIONAL**

Eu, *Nilton Farias Pinto*, Diretor de Saúde, Segurança e Qualidade de Vida no Trabalho da Universidade de Brasília, declaro estar de acordo com a realização da pesquisa *Avaliação de Necessidades, Processo e Resultados de uma Intervenção para Promoção do Perdão*, de responsabilidade do(a) pesquisador(a) *José Marcelo Oliveira da Luz*, estudante de doutorado) no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura PSICC/PCL/IP da Universidade de Brasília, realizado sob orientação da *Profa. Dra. Sheila Giardini Murta*, após revisão e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

O estudo envolve a realização de *atividades em grupos com os servidores da universidade de Brasília, acompanhados por esta diretoria, em seis sessões com duração de 2 horas cada, periodicidade semanal e avaliação de seguimento 3 e 6 meses após a intervenção*. A pesquisa terá a duração total de *18 meses*, com previsão de início em *maio/2018* e término em *outubro/2019*.

Declaro ainda conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 196/96. Esta instituição está ciente de suas responsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Brasília, 01 de fevereiro de 2018.



Nilton Farias Pinto
Diretor

Nilton Farias Pinto
Diretor de Saúde, Segurança e
Qualidade de Vida no Trabalho
DSQV/DCP/UNB
Mat. 998.141

Anexo C – Carta de Aceite Institucional – CNPq



Coordenação Geral de Recursos Humanos - CGERH
 Coordenadora de Promoção da Qualidade de Vida e Competências – COPQV/CGERH

ACEITE INSTITUCIONAL

Eu, *Iliada Muniz Lima*, Coordenadora de Promoção da Qualidade de Vida e Competências-COPQV, declaro estar de acordo com a realização da pesquisa *Avaliação de Necessidades, Processo e Resultados de uma Intervenção para Promoção do Perdão*, de responsabilidade do pesquisador *José Marcelo Oliveira da Luz*, estudante de doutorado no Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura PSICC/PCL/IP da Universidade de Brasília, realizado sob orientação da *Profa. Dra. Sheila Gilardini Murta*, após revisão e aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa.

O estudo envolve a realização de *atividades em grupos com os servidores do CNPq, acompanhadas por esta Coordenação, em seis sessões com duração de 2 horas cada, periodicidade semanal*. A coleta de dados terá a duração total de 2 meses, com previsão de início em *outubro/2019* e término em *dezembro/2019*.

Declaro ainda conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial a Resolução CNS 196/96. Esta instituição está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante do presente projeto de pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos sujeitos de pesquisa nela recrutados, dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança e bem-estar.

Brasília, 15 de outubro de 2019.

Iliada Muniz Lima

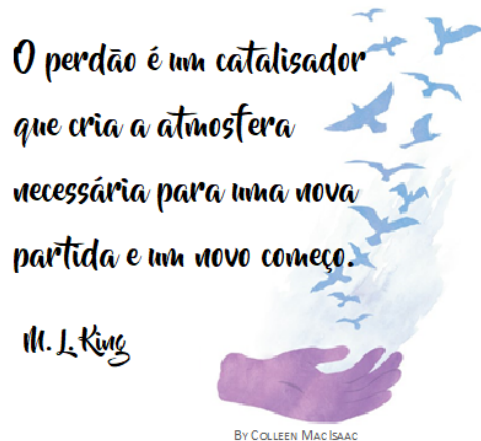
Coordenadora de Promoção da Qualidade
 de Vida e Competências – COPQV/CGERH

Ministério da Ciência, Tecnologia, Inovações e Comunicações
 Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico

SHIS QI 1, Conjunto B, Blocos A, B, C e D
 Edifício Santos Dumont – Lago Sul
 CEP 71625-001 – Brasília - DF

Tel. 3211-9147 / 3211-9062

Anexo D – Material de Divulgação



Quer falar sobre sua experiência de (não) perdão?

Estamos interessados em ouvir.

Esta é uma etapa de uma pesquisa de doutorado em Psicologia Clínica e Cultura/UnB, sobre processo e efeitos de uma intervenção para promoção do perdão.

Se ficou interessado em participar, entre em contato:

José Marcelo (61) 99621 8774

mluzpsi@gmail.com



Caminhos para o Perdão

O QUE É?

É uma intervenção psicológica que tem por objetivo apresentar o perdão como alternativa na superação de mágoas e ressentimentos.

COMO É?

Ao todo são:

1 (uma) entrevista individual;

6 (seis) encontros semanais;

1 (um) pós-encontro.

Realizados em grupo ou individualmente.

PARA QUEM É?

Qualquer pessoa que tenha vivido alguma experiência de ofensa e que queira aprender sobre o processo do perdão como estratégia para a liberdade emocional.

MAIS INFORMAÇÕES:

caminhosparaoperdao@gmail.com

daluz@unb.br

(61) 99621 8774



Caminhos para o Perdão

Inscrições abertas!

O QUE É?

É uma intervenção psicológica, oferecida em grupo ou individualmente, com o objetivo de apresentar o perdão como uma alternativa na superação de mágoas e ressentimentos. A duração é de 15 horas distribuídas em 1 (uma) entrevista individual, 6 (seis) encontros semanais e 1 (um) pós-encontro.

PARA QUEM É?

Qualquer pessoa que tenha vivido alguma experiência de ofensa e que queira aprender sobre o processo do perdão como estratégia para a liberdade emocional.

Inscrições ou mais informações:

www.caminhosparaoperdao.com.br
caminhosparaoperdao@gmail.com
daluz@unb.br
 (61) 99621 8774

REALIZAÇÃO:



APOIO:



By Colleen MacIsaac

Caminhos para o Perdão

PARTICIPE!

Ainda temos vagas para as turmas presenciais:

3ª feira, 10h às 12h.

3ª feira, 16h às 18h.

www.caminhosparaoperdao.com.br

Para a modalidade individual on line, o cadastro pode ser feito até o dia 20 de outubro.

Realização:



Apoio:





Caminhos para o Perdão

Interessado(a) em
participar?

Cadastro já disponível
na página do projeto.

www.caminhosparaoperdao.com.br

Realização:



para o
Perdão



Apoio:



PPGPsicc

DAC

DASU / DAC

DIRETORIA DE ATENÇÃO À SAÚDE
DA COMUNIDADE UNIVERSITÁRIA

Será que o perdão importa para nossa saúde mental?

Palestra de Sensibilização

Venha participar de um bate-papo sobre
perdão como estratégia de promoção da
saúde mental.

Aproveite e conheça também o projeto

"Caminhos para o Perdão".

Data: 22 de outubro de 2019.

Horário: 14h.

Local: Centro de Memória - CNPq

PARTICIPE!

REALIZAÇÃO:



APOIO:



By Coleen MacIsaac

**Anexo E – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE
(Estudos 2 e 3)**

Você está sendo convidado (a) para participar de uma pesquisa, de responsabilidade do pesquisador *José Marcelo Oliveira da Luz*, aluno de doutorado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura, da Universidade de Brasília, sob orientação da *Profa. Dra. Sheila Giardini Murta*. O objetivo desta pesquisa é avaliar a necessidade de desenvolvimento de uma intervenção para a promoção do perdão, como estratégia de promoção de saúde mental. Sua participação consistirá em conceder uma entrevista que será gravada e transcrita. Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo, sendo omitidas todas as informações que permitam identificá-lo (a).

Sua participação é voluntária e livre de qualquer remuneração ou benefício, não implicando nenhum risco, razão pela qual você poderá recusar-se a participar ou retirar esta autorização a qualquer momento. Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico. A recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou prejuízo.

Este estudo foi revisado pelo Comitê de Ética em Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Brasília – CEP CHS. Se tiver qualquer dúvida sobre este projeto ou sobre a sua participação, você poderá contatar o pesquisador através do telefone **61 99621 8774** ou pelo e-mail daluz@unb.br, ou o próprio CEP CHS: Faculdade de Direito, Campus Darcy Ribeiro, Universidade de Brasília, Fone 61 3107 1592. E-mail: cep_chs@unb.br. A equipe de pesquisa garante que os resultados do estudo serão devolvidos aos participantes por meio encontros individuais e/ou e-mails pessoais, no que for mais conveniente ao participante. Estes resultados poderão ser publicados posteriormente na comunidade científica.

Brasília, _____, de _____ de 2018.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

**Anexo F – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE
(Estudo 4)**

Você está sendo convidado (a) para participar de uma pesquisa, de responsabilidade do pesquisador *José Marcelo Oliveira da Luz*, aluno de doutorado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura, da Universidade de Brasília, sob orientação da *Profa. Dra. Sheila Giardini Murta*. O objetivo desta pesquisa é avaliar a necessidade de desenvolvimento de uma intervenção para a promoção do perdão e da gratidão, como estratégia de promoção de saúde mental. Sua participação consistirá em conceder uma entrevista que será gravada e transcrita. Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo, sendo omitidas todas as informações que permitam identificá-lo (a).

Sua participação é voluntária e livre de qualquer remuneração ou benefício, não implicando nenhum risco, razão pela qual você poderá recusar-se a participar ou retirar esta autorização a qualquer momento. Embora não apresente riscos, o conteúdo da entrevista pode suscitar memórias negativas de fatos ocorridos com o participante. Caso venha a ocorrer, será oferecida uma escuta qualificada pelo pesquisador e, se necessário, encaminhado para serviços disponíveis na comunidade.

Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico. A recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou prejuízo.

Este estudo foi revisado pelo Comitê de Ética em Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Brasília – CEP CHS. Se tiver qualquer dúvida sobre este projeto ou sobre a sua participação, você poderá contatar o pesquisador através do telefone **61 99621 8774** ou pelo e-mail daluz@unb.br, ou o próprio CEP CHS: Faculdade de Direito, Campus Darcy Ribeiro, Universidade de Brasília, Fone 61 3107 1592. E-mail: cep_chs@unb.br. A equipe de pesquisa garante que os resultados do estudo serão devolvidos aos participantes por meio encontros individuais e/ou e-mails pessoais, no que for mais conveniente ao participante. Estes resultados poderão ser publicados posteriormente na comunidade científica.

Brasília, _____, de _____ de 2018.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

**Anexo G – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido – TCLE
(Estudo 5)**

Você está sendo convidado (a) para participar de uma pesquisa, de responsabilidade do pesquisador **José Marcelo Oliveira da Luz**, aluno de doutorado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia Clínica e Cultura, da Universidade de Brasília, sob orientação da **Profa. Dra. Sheila Giardini Murta**. O objetivo desta pesquisa é avaliar a necessidade de desenvolvimento de uma intervenção para a promoção do perdão, como estratégia de promoção de saúde mental.

Sua colaboração consistirá na participação de uma intervenção para promoção do perdão, realizada em 6 (seis) encontros de 2 horas cada, com periodicidade semanal e uma entrevista de seguimento 6 meses após a intervenção. Os dados provenientes de sua participação na pesquisa, tais como questionários, entrevistas e formulários ficarão sob a guarda do pesquisador responsável pela pesquisa. A coleta de dados será realizada por meio de *questionários, escalas, técnicas escritas e relatos de sua participação e interação na intervenção*. Espera-se com esta pesquisa ajudá-lo no *manejo da raiva e de mágoas, no estabelecimento de relações interpessoais positivas e na percepção de uma melhor qualidade de vida como um todo*. Sua participação é voluntária e livre de qualquer remuneração ou benefício, não implicando nenhum risco, razão pela qual você poderá recusar-se a participar ou retirar esta autorização a qualquer momento. A recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou prejuízo. Embora não apresente riscos, o conteúdo da intervenção pode suscitar memórias negativas vivenciadas pelo participante. Nesses casos, será oferecida escuta qualificada pelo pesquisador e, se necessário, o participante será encaminhado para os serviços disponíveis na universidade.

Este estudo foi revisado pelo Comitê de Ética em Ciências Humanas e Sociais da Universidade de Brasília – CEP CHS. Se tiver qualquer dúvida sobre este projeto ou sobre a sua participação, você poderá contatar o pesquisador através do telefone **61 99621 8774** ou pelo e-mail daluz@unb.br, ou o próprio CEP CHS: fone **61 3107 1592**. E-mail: cep_chs@unb.br. A equipe de pesquisa garante que os resultados do estudo serão devolvidos aos participantes por meio de *e-mails pessoais*, e-mail institucional (*InfoUnB*) e *página web da UnB*, podendo ser publicados posteriormente na comunidade científica. Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo, sendo omitidas todas as informações que permitam identificá-lo (a).

Brasília, _____, de _____ de 2018.

Assinatura do Participante

Assinatura do Pesquisador

Anexo H – Escala de Atitude EFI – R (Versão em Português)

Algumas vezes, somos magoados por aqueles que nos são próximos na família, nas amizades, na escola, no trabalho, ou em outras situações. Agora, pedimos a você para pensar na experiência **mais recente** na qual alguém lhe magoou **profunda** e **injustamente**. Visualize na sua mente, os eventos daquela situação. Tente ver a pessoa e tente experienciar o que aconteceu.

O quanto você se sentiu magoado quando o incidente ocorreu? (Marque um X na sua resposta)

- Nenhuma mágoa
 Um pouco magoado(a)
 Alguma mágoa
 Muito magoado(a)
 Tremendamente magoado

Quem lhe magoou? (Marque um X na sua resposta)

- Filho(a)
 Cônjuge
 Parente
 Amigo do mesmo sexo
 Amigo do sexo oposto
 Patrão
 Outro, especifique: _____ .

Esta pessoa está viva? Sim Não

Há quanto tempo atrás ocorreu esta ofensa?

- Há poucos dias
 Algumas semanas atrás
 Alguns meses atrás
 Ano(s) passado(s)

Por favor, descreva brevemente a ofensa:

Agora, responda a uma série de questões sobre suas atitudes atuais com respeito a essa pessoa. Nós **não** queremos a sua avaliação das atitudes passadas, mas sim a avaliação de suas atitudes **neste momento**. Todas as suas respostas serão confidenciais. Por favor, vire a página e responda honestamente. Obrigado!

Este grupo de 10 itens diz respeito a seus **sentimentos** ou **emoções atuais** em relativos à pessoa que lhe magoou. Tente, em cada item, avaliar o seu sentimento verdadeiro por esta pessoa. Após isto, marque com um X para cada item, na linha e números apropriados, o grau de resposta que **melhor descreve o seu sentimento atual**. Observe para não pular nenhum item.

Imagine completar a seguinte frase ao marcar cada item:

Eu sinto _____ em relação a ele(a).

	Discordo Fortemente	Discordo	Discordo Ligeiramente	Concordo Ligeiramente	Concordo	Concordo Fortemente
1. Afeto	1	2	3	4	5	6
2. Rejeição	1	2	3	4	5	6
3. Bondade	1	2	3	4	5	6
4. Carinho	1	2	3	4	5	6
5. Repulsa	1	2	3	4	5	6
6. Frieza	1	2	3	4	5	6
7. Antipatia	1	2	3	4	5	6
8. Cuidado	1	2	3	4	5	6
9. Amargura	1	2	3	4	5	6
10. Bem-estar	1	2	3	4	5	6

Por favor, continue na próxima página.

Este grupo de itens diz respeito ao seu **comportamento** atual com relação à pessoa que lhe magoou. Ao responder cada item, considere como você **age** ou **agiria** em relação a essa pessoa. Para cada item, verifique o grau que **melhor descreve seus comportamentos atuais (ou prováveis)**. Observe para não pular nenhum item.

Imagine completar a seguinte frase ao marcar cada item:

Com relação a essa pessoa os meus comportamentos são ou poderiam ser_____.

	Discordo Fortemente	Discordo	Discordo Ligeiramente	Concordo Ligeiramente	Concordo	Concordo Fortemente
11. Evitar	1	2	3	4	5	6
12. Ignorar	1	2	3	4	5	6
13. Negligenciar	1	2	3	4	5	6
14. Ajudar	1	2	3	4	5	6
15. Não dar atenção	1	2	3	4	5	6
16. Estender a mão para ele(a)	1	2	3	4	5	6
17. Estabelecer boas relações com ele(a)	1	2	3	4	5	6
18. Ficar afastado	1	2	3	4	5	6
19. Fazer um favor	1	2	3	4	5	6
20. Ajudá-lo(a) quando estiver com problemas	1	2	3	4	5	6

Por favor, continue na próxima página.

Este grupo de itens diz respeito a como você atualmente **pensa** sobre essa pessoa. Reflita sobre quais os **pensamentos** que lhe vêm à cabeça **neste momento** com relação a essa pessoa em particular. Para cada item, verifique o grau que **melhor descreve o seu atual pensamento**. Observe para não pular nenhum item.

Imagine completar a seguinte frase ao marcar cada item:

Eu penso que ele (a) é _____.

	Discordo Fortemente	Discordo	Discordo Ligeiramente	Concordo Ligeiramente	Concordo	Concordo Fortemente
21. Maligno	1	2	3	4	5	6
22. Terrível	1	2	3	4	5	6
23. Sem valor	1	2	3	4	5	6
24. Uma boa pessoa	1	2	3	4	5	6
25. Corrupto	1	2	3	4	5	6
26. Uma pessoa má	1	2	3	4	5	6

Imagine completar a seguinte frase ao marcar cada item:

Com relação a essa pessoa eu _____.

27. Desejo o bem para ela	1	2	3	4	5	6
28. Espero que ele(a) se saia bem	1	2	3	4	5	6
29. Espero que ele (a) tenha exitos.	1	2	3	4	5	6
30. Espero que ele (a) encontre a felicidade.	1	2	3	4	5	6

Por favor, continue na próxima página.

Repensando sobre **a pessoa e o evento** que você acabou de avaliar, por favor considere as seguintes questões:

	Discordo Fortemente	Discordo	Discordo Ligeiramente	Concordo Ligeiramente	Concordo	Concordo Fortemente
31. Pensando bem, eu agora vejo que não houve nenhum problema.	1	2	3	4	5	6
32. Eu nunca me aborreci com o que aconteceu.	1	2	3	4	5	6
33. A pessoa não estava errada no que me fez.	1	2	3	4	5	6
34. Meus sentimentos nunca foram magoados.	1	2	3	4	5	6
35. O que a pessoa fez foi justo.	1	2	3	4	5	6

Nós agora temos uma última questão.

Até que ponto você perdoou **a pessoa** que você avaliou na **Escala de Atitude**? (Marque um X na sua resposta)

_____ (1)	_____ (2)	_____ (3)	_____ (4)	_____ (5)
Não perdoei		Estou avaliando		Perdoei completamente

Muito Obrigado!

Anexo I – Escala Multidimensional de Reatividade Interpessoal (EMRI)




As seguintes afirmações questionam seus sentimentos e pensamentos em uma variedade de situações. Para cada item, indique quanto você concorda ou discorda com a afirmação escolhendo sua posição na escala abaixo (1- Discordo Totalmente; 2- Discordo Parcialmente; 3- Nem Discordo/Nem Concordo; 4- Concordo Parcialmente; 5- Concordo Totalmente). Quando você tiver decidido sua resposta marque um X no número apropriado ao lado da afirmação. Leia cada item com muito cuidado antes de responder. Responda o mais honesto possível. Obrigado!

1. Habitualmente me envolvo emocionalmente com filmes e/ou livros.	1	2	3	4	5
2. Sou neutro quando vejo filmes.	1	2	3	4	5
3. Incomodo-me com as coisas ruins que acontecem aos outros.	1	2	3	4	5
4. Tento compreender o argumento dos outros.	1	2	3	4	5
5. Sinto compaixão quando alguém é tratado injustamente.	1	2	3	4	5
6. Quando vejo que se aproveitam de alguém, sinto necessidade de protegê-lo.	1	2	3	4	5
7. Imagino como as pessoas se sentem quando eu as critico.	1	2	3	4	5
8. Antes de tomar alguma decisão procuro avaliar todas as perspectivas	1	2	3	4	5
9. Tento compreender meus amigos imaginando como eles veem as coisas.	1	2	3	4	5
10. Fico comovido com os problemas dos outros.	1	2	3	4	5
11. Costumo ser efetivo em ocasiões emergenciais.	1	2	3	4	5
12. Preocupo-me com as pessoas que não têm uma boa qualidade de vida.	1	2	3	4	5
13. Descrevo-me como uma pessoa de “coração mole” (muito sensível).	1	2	3	4	5
14. Costumo fantasiar com coisas que poderiam me acontecer.	1	2	3	4	5
15. Perco o controle quando vejo alguém que esteja precisando de muita ajuda.	1	2	3	4	5
16. Depois de ver uma peça de teatro ou um filme sinto-me envolvido com	1	2	3	4	5

seus personagens.					
17. Costumo me emocionar com as coisas que vejo acontecer.	1	2	3	4	5
18. Fico apreensivo em situações emergenciais.	1	2	3	4	5
19. Quando vejo uma história interessante, imagino como me sentiria se ela estivesse acontecendo comigo.	1	2	3	4	5
20. Tendo a perder o controle durante emergências.	1	2	3	4	5
21. Coloco-me no lugar do outro se eu me preocupo com ele.	1	2	3	4	5
22. Escuto os argumentos dos outros, mesmo estando convicto de minha opinião.	1	2	3	4	5
23. Fico tenso em situações de fortes emoções.	1	2	3	4	5
24. Sinto-me indefeso numa situação emotiva.	1	2	3	4	5
25. Sinto emoções de um personagem de filme como se fossem minhas próprias emoções.	1	2	3	4	5
26. Tenho facilidade de assumir a posição de um personagem de filme.	1	2	3	4	5
27. Habitualmente fico nervoso quando vejo pessoas feridas.	1	2	3	4	5
28. Habitualmente vejo as coisas do ponto de vista dos outros.	1	2	3	4	5

Anexo J – Formulário de Avaliação da Sessão

Avalie este encontro apontando ponto (s) positivo (s) (*que bom*), sugestões (*que tal*) e ponto (s) negativo (s) (*que pena*).

 Que bom!	 Que tal!	 Que pena!



Anexo K – Questionário de Avaliação da Intervenção

Questionário de Avaliação

Considerando os objetivos da intervenção, apresentados pelo facilitador, em que medida percebo que eles estão sendo alcançados?

1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Muito baixa Baixa Moderada Alta Muito Alta

Considerando também os meus objetivos com a intervenção, em que medida percebo que estou conseguindo alcançá-los?

1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Muito baixa Baixa Moderada Alta Muito Alta

Em que medida as atividades propostas para a semana são úteis para o alcance dos objetivos pessoais e da intervenção?

1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Muito baixa Baixa Moderada Alta Muito Alta

Em que medida percebo progresso no processo estabelecido pela intervenção?

1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Muito baixa Baixa Moderada Alta Muito Alta

Em que extensão são relatados efeitos colaterais pelos participantes da intervenção?

1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Muito baixa Baixa Moderada Alta Muito Alta

Em que medida percebo o envolvimento dos participantes com as atividades propostas?

1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Muito baixa Baixa Moderada Alta Muito Alta

Em que medida os participantes demonstram gostar da intervenção?

1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Muito baixa Baixa Moderada Alta Muito Alta

Em que medida percebo que a intervenção possa ser recomendada a outras pessoas?

1 — 2 — 3 — 4 — 5
 Muito baixa Baixa Moderada Alta Muito Alta

Comentários e sugestões:

Anexo L – Linha Pessoal do Tempo

Linha do Tempo

A intervenção oferecida mostrou-se consonante com o que eu buscava?

O que mais gostei?
O que menos gostei?
O que foi difícil? Foi útil para quê?

Como entrei na intervenção e como saio agora?

Anexo M – Manual da Intervenção para Promoção do Perdão

Primeiro Encontro

O Perdão na vida e na literatura.

Objetivos específicos:

- Investigar percepções acerca do perdão interpessoal em obras literárias e imaginário popular;
- Conhecer a percepção dos participantes sobre o tema.

Materiais

- Papel sulfite, canetas, datashow, notebook
- Caderneta, Post its (Ou instrumento de avaliação alternativo)
- Fichas de papel com citações sobre perdão (Anexo 0).
- Folha de Exercício – Citações sobre perdão (Anexo 1)
- Vídeo sobre perdão – filme Os Miseráveis (Anexo 2) (Ou texto/vídeo alternativo)

Sequência / Procedimento

- Passo 1: Boas-vindas.

Após os cumprimentos, o facilitador deve apresentar brevemente os objetivos da pesquisa, o formato e funcionamento da intervenção, bem como o conteúdo, a metodologia e as considerações éticas necessárias.

- Passo 2: Apresentação pessoal

Em seguida, convidar os participantes a se apresentarem brevemente, podendo falar sobre motivações ou expectativas em relação à intervenção.

- Passo 3: Exercício breve de atenção plena.

Com o intuito de convidar o grupo a se conectar com o momento e tomar contato com a técnica, o facilitador conduzirá um exercício breve de atenção plena.

- Passo 4: Atividades do dia – O perdão na literatura e no imaginário popular.

Exercício 1 – Convidar os participantes a listar em uma folha de papel algumas situações de ofensa que tenha vivenciado, dando atenção às sensações e sentimentos que as memórias das ofensas despertam neste momento. Na lista podem constar detalhes da experiência como: a ofensa em si, o grupo social a que o ofensor pertence, percepção de gravidade da ofensa, etc... Em seguida, pedir para os participantes estabelecerem uma hierarquia entre as situações, com base no impacto negativo. Introduzindo a temática da intervenção, espalhar no centro da sala (ou afixe na parede previamente), cartões com frases sobre o perdão (Anexo 0). Convidar o grupo a passear entre esses cartões e escolher a citação com que mais se identifica. Em seguida, entregar a folha de exercício (Anexo 1) e dar as seguintes instruções: *(a) leia e reescreva na folha de exercício a citação conforme está escrita, (b) descreva em uma palavra sua reação à citação, (c) leia novamente a citação e (d) escreva uma frase que capte o seu sentimento sobre a citação.* Em seguida, convidar o grupo a partilhar as citações, sentimentos e frases pessoais. Depois orientar o grupo a responder às seguintes perguntas: *O que há de semelhante entre as citações? O que há de diferente entre*

elas? Tem alguma diferença quando o perdão é recíproco do que quando ele é só de uma parte?

Exercício 2 – O facilitador deve convidar o grupo a partilhar alguma (s) experiência (s) de perdão que algum participante tenha vivenciado ou testemunhado, com os detalhes que achar convenientes. Caso nenhum participante se sinta à vontade para partilhar uma experiência, o facilitador deverá apresentar uma situação de experiência de perdão, exibindo um trecho do filme “Os Miseráveis” (Anexo 2). (Ou texto/vídeo alternativo) e orientar o grupo a refletir sobre o (s) modelo (s) de perdão apresentados, explorando a percepção dos participantes em relação às dificuldades/facilidades de expressar perdão; ganhos e perdas envolvidas no processo de perdão/não-perdão, etc... (No caso do filme Os Miseráveis, por exemplo, as perguntas norteadoras poderão ser do tipo: *Por que o bispo perdoou Valjean? Que ganhos o bispo teve ao perdoá-lo? Como você acha que Valjean sentiu sobre este ato de perdão?*).

- Passo 5: Exercício de atenção plena

Ao término da partilha, convidar o grupo para um exercício de atenção plena centrado na respiração, com o objetivo de iniciar os participantes nesta prática.

- Passo 6: Avaliação da Sessão

Terminando o exercício, distribuir post-its para os participantes anotarem uma ou duas palavras que resuma (m) os sentimentos em relação ao encontro. (Ou instrumento de avaliação alternativo).

- Passo 7: Proposição da Tarefa de Casa

A tarefa de casa consiste em repetir o exercício de atenção plena ao menos duas vezes no intervalo entre os encontros; anotar no diário de bordo os pensamentos, sentimentos e ações em relação à experiência com a prática de atenção plena, bem como sobre alguma situação, no decorrer da semana, que os remetam ao tema trabalhado no encontro anterior.

Segundo Encontro

Conhecendo melhor o perdão.

Objetivos específicos:

- Investigar o conceito pessoal de perdão;
- Apresentar outras concepções acerca do fenômeno;
- Refletir sobre os impactos do conceito na decisão e na expressão do perdão;
- Motivar a prática de atenção plena.

Materiais

- Papel sulfite, canetas, datashow, notebook
- Post its (Ou instrumento de avaliação alternativo)
- Folha de Exercício – Ideias sobre perdão (Anexo 3)
- Folha de Exercício – Fase 1. Descobrindo a raiva (Anexo 4)

Sequência / Procedimento

- Passo 1: Revisão da Tarefa de Casa

O facilitador acolherá os participantes e em seguida convidará para uma breve partilha sobre a realização da tarefa de casa. A partilha poderá ser norteada a partir das questões: *Quem conseguiu realizar? Quais as dificuldades? Pensamentos, sentimentos e ações que podem ter relação com o encontro anterior?*

- Passo 2: Atividades do dia – O que é e o que não é perdão / Retomando a história

Exercício 1 – O facilitador apresentará participantes a lista de “Ideias sobre Perdão” (Anexo 3) e orientará os participantes a pensar sobre quais as duas ideias que parecem mais corretas, dentre as apresentadas, justificando sua escolha em pequenos grupos. Em seguida, após partilha no grupo, fará uma breve reflexão sobre as ideias apresentadas na lista.

Exercício 2 – Em seguida, o grupo será convidado a se engajar na atividade seguinte, ressaltando a importância de um olhar atento e compassivo em relação às memórias e os sentimentos por elas despertados. Cada participante será convidado a lembrar uma experiência pessoal de ofensa/mágoa que ainda não tenha conseguido superar. Durante alguns minutos, o participante deve trazer à memória a situação vivida, com o máximo de detalhes possível (Quem é o ofensor? Qual o tipo de relação com o ofensor? Quão magoado você se sentiu? Quais eram as circunstâncias/contexto no momento da ofensa? O que ele ou ela disse ou fez? Como respondi?) Em seguida, distribuir a folha de exercícios com as perguntas norteadoras (Anexo 4) sobre a primeira fase do processo de perdão – Descobrir a Raiva, ressaltando que o avanço no processo é proporcional à profundidade da reflexão, mas que os limites pessoais devem ser resguardados. Abrir espaço para partilha de sentimentos.

- Passo 3: Exercício de *mindfulness: body scan*

Após a partilha de sentimentos, com o intuito de processar e regular as emoções despertadas no exercício anterior, o facilitador orientará um exercício de atenção plena, centrado no escaneamento corporal. Encerrar o exercício com uma orientação específica que favoreça a desvinculação de pensamentos.

- Passo 4: Avaliação da Sessão

Em seguida, distribuir post-its para os participantes anotarem uma ou duas palavras que resuma (m) os sentimentos em relação ao encontro (Ou instrumento de avaliação alternativo).

- Passo 5: Proposição da Tarefa de Casa

Propor ao grupo repetir o exercício de atenção plena centrado no escaneamento corporal ao menos duas vezes no intervalo entre os encontros. Além disso, observar e anotar no diário, as possíveis reações que o encontro possa despertar no decorrer da semana, em termos de pensamentos, sentimentos e ações.

Terceiro Encontro

Por que perdoar?

Objetivos específicos:

- Refletir sobre as razões para perdoar;
- Sensibilizar os participantes para os benefícios advindos do perdão;
- Favorecer o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional.

Materiais

- Papel sulfite, canetas, datashow, notebook
- Post its (Ou instrumento de avaliação alternativo)

Sequência / Procedimento

- Passo 1: Revisão da Tarefa de Casa

O facilitador deve acolher os participantes e em seguida convidar para uma breve partilha sobre a realização da tarefa de casa. *Quem conseguiu realizar? Quais as dificuldades? Pensamentos, sentimentos e ações que possam ter relação com o que foi vivenciado no encontro anterior?*

- Passo 2: Atividades do dia – Benefícios do perdão / desvantagens de não perdoar

Exercício 1 – O fardo da falta de perdão – Orientar o grupo a fazer o seguinte exercício de sensibilização: “Feche suas mãos e estenda os braços o mais longe possível do seu corpo. Imagine que em suas mãos está o fardo da dor pela falta de perdão. Pode ser que você não esteja pronto para largar este fardo, por isso, continue segurando. À medida que seus braços vão cansando, pense em todas as outras coisas que você poderia estar fazendo com as suas mãos (e com a sua vida) se pudesse largar esse fardo e seguir em frente. Lembre-se que segurar este fardo é manter a sua dor, é continuar se ferindo e não ferindo ou causando dor à pessoa que te machucou. Pense no alívio que seria deixar esse fardo ir embora. Mesmo que você não esteja pronto, abra as mãos e deixe os braços cair para trás, para sua posição natural. Pense no alívio que você pode sentir, estando com os braços livres para abraçar essa pessoa, quando você estiver pronto para perdoar.” Breve partilha.

Exercício 2 – Em seguida, dividir os participantes em quatro grupos menores (duas ou três pessoas). Cada um dos grupos deve listar que benefícios o ato de perdoar pode trazer. Cada grupo pode considerar uma área específica: saúde física, saúde mental, relacionamentos, vida espiritual e anotar em uma folha o resumo do grupo. Convide o grupo a partilhar e discutir suas respostas e complementar a lista dos grupos, sugerindo outros benefícios. Faça uma lista em uma folha de papel pardo ou no quadro.

*Partilha e psicoeducação: **Alguns benefícios para o facilitador explorar:** Saúde física (menos estresse, melhor funcionamento do sistema imunológico, menor risco de problemas cardíacos); Saúde mental (menor vivência de sentimentos negativos, maior controle emocional, maior sensação de liberdade); Relacionamentos (menos rancor, melhores relacionamentos, melhor trabalho em equipe, melhor capacidade de restaurar a confiança e os relacionamentos); Espiritual (maior senso de propósito, conexão com o outro e com o sagrado).*

- Passo 3: Exercício de atenção plena

O facilitador deve orientar um exercício de atenção plena da respiração, seguido de pensamentos orientados aos objetivos do encontro: *Vou formular algumas questões e apenas tomem consciência do que elas geram em vocês... Por que perdoar? O que me motiva a oferecer perdão aos que me ofendem/ferem? Eu devo perdoar porque não quero carregar comigo a raiva, ressentimento e o não-perdão? Eu devo perdoar porque recebo benefícios físicos, mentais ou relacionamento? Devo mesmo perdoar e renunciar ao direito de me vingar da pessoa que me fez mal?* Encerrar o exercício com uma breve partilha em grupo.

- Passo 4: Avaliação da Sessão

A seguir, distribua post-its para os participantes anotarem uma ou duas palavras que resuma (m) os sentimentos em relação ao encontro (Ou instrumento de avaliação alternativo).

- Passo 5: Proposição da Tarefa de Casa

Propor ao grupo repetir o exercício de meditação ao menos duas vezes no intervalo entre os encontros; em algum momento da semana, retomar as reflexões do encontro anterior, anotando no diário de bordo os fatores que mais pesam na decisão de perdoar. Também devem ser anotados os pensamentos, sentimentos e ações que surgirem ao longo da semana, que tenham relação com encontro anterior.

Quarto Encontro

Reconstruindo o caminho

Objetivos específicos:

- Sensibilizar os participantes para um novo olhar sobre a ofensa ocorrida;
- Favorecer o desenvolvimento de uma atitude mais empática e compassiva em relação ao ofensor;
- Facilitar o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional e desvinculação de pensamentos.

Materiais

- Papel sulfite, caneta, datashow, notebook
- Post its (Ou instrumento de avaliação alternativo)
- Cartões com histórias bem-sucedidas e malsucedidas de perdão (Anexo 5)

Sequência / Procedimento

- Passo 1: Revisão da Tarefa de Casa

Acolha os participantes e em seguida convide para uma breve partilha sobre a realização da tarefa de casa. *Quem conseguiu realizar? Quais as dificuldades? Serviu para algo? Foi útil? Pensamentos, sentimentos e comportamentos que podem ter relação com o encontro anterior? Como percebem o processo individual? Percebem algum impacto em sua percepção emocional? E em sentir a emoção passar mais depressa?*

- Passo 2: Atividades do dia – Experiências bem-sucedidas e malsucedidas de perdão.

Exercício 1 – Dividir os participantes em grupos menores e apresentar pequenas histórias contendo experiências bem-sucedidas e malsucedidas de perdão (Anexo 5). Distribuir algumas questões norteadoras para orientar a discussão nos grupos pequenos. *Que fatores podem ter contribuído para que a experiência de perdão relatada tenha sido bem-sucedida? Em relação às experiências malsucedidas de perdão, o que pode ter dificultado? Com qual (is) história (s) me identifiquei? Como reagiria se essa (s) história (s) tivesse (m) acontecido comigo? Abrir espaço para a partilha de percepções e sentimentos em relação à atividade.*

Exercício 2 – Motivar o grupo a fazer a seguinte reflexão: *Razão: Não vamos chegar a lugar algum se continuarmos contando a história repetidamente. Precisamos de outra*

história mais objetiva. Alguém já definiu a insanidade como fazendo a mesma coisa repetidas vezes e esperando um resultado diferente. Então imagine-se como um terceiro observador. Tome distância da sua própria história. Convidar o grupo a fazer o exercício seguinte: *reescreva sua história sob o ponto de vista deste terceiro observador, sem enfatizar a maldade do ofensor, sua própria vitimização ou as consequências da ofensa.* Ao final lançar a seguinte pergunta para discussão no grupo: *quais são as diferenças entre a primeira e segunda versões de sua história?*

- Passo 3: Exercício de atenção plena

Conduzir um exercício de atenção plena do ouvir e do pensar, seguido de orientações para desvinculação de pensamentos.

- Passo 4: Avaliação da Sessão

Em seguida, distribuir post-its para os participantes anotarem uma ou duas palavras que resuma (m) os sentimentos em relação ao encontro (Ou instrumento de avaliação alternativo).

- Passo 5: Proposição da Tarefa de Casa

Propor ao grupo que repita o exercício de atenção plena realizado no encontro, ao menos duas vezes no intervalo entre os encontros. Em seguida, anotar no diário de bordo os pensamentos, sentimentos e ações relacionados ao encontro anterior e o caminho que tem feito até o momento.

Quinto Encontro

Desenvolvendo empatia

Objetivos específicos:

- Refletir sobre formas de promover empatia;
- Analisar a possibilidade de exercitar a empatia em relação ao ofensor;
- Facilitar o desenvolvimento de habilidades de regulação emocional e desvinculação de pensamentos;
- Verificar a assiduidade na prática de atenção plena.

Materiais

- Papel sulfite, caneta, datashow, notebook
- Post its
- Vídeo sobre empatia – Empathy Cleveland Clinic (Anexo 6)
- Folha de exercício – Diálogo com o ofensor (Anexo 7)
- Vela (s)

Sequência / Procedimento

- Passo 1: Revisão da Tarefa de Casa

Acolher os participantes e em seguida convidar para uma breve partilha sobre a realização da tarefa de casa. *Quem conseguiu realizar? Quais as dificuldades? Pensamentos, sentimentos e comportamentos que podem ter relação com o encontro anterior? Como está o processo individual?*

- Passo 2: Exercício de atenção plena

Convidar o grupo a assistir ao filme “Empathy - Cleveland Clinic” (Anexo 6). Motivar breve partilha sobre o vídeo e sobre o exercício da empatia. Em seguida, fazer o exercício de atenção plena, utilizando a técnica dos três minutos.

Passo 3: Atividades do dia

Exercício 1 – *Pense em uma situação onde você magoou alguém. O que você sentiu, pensou, fez antes, durante e depois? Recebeu o perdão nesta situação vivida? Discuta em duplas e partilhe em seguida com o grupo. Finalize a partilha com a seguinte reflexão,*

“Todos nós fazemos coisas porque acreditamos que naquele momento temos boas razões para fazer. Às vezes, porém, machucamos alguém. Todos já vivemos a experiência de magoar outras pessoas, mesmo com a melhor das intenções. Podemos entender que a pessoa que nos machucou provavelmente tinha razões que ela acreditava serem boas. Essa pessoa pode não ser tão má ou indiferente como pensávamos.”

Exercício 2 – Distribua a folha de exercício “Diálogo com o ofensor” (Anexo 7) onde cada participante deve escrever uma conversa hipotética que teria com a pessoa que o/a magoou/feriu. Coloque pra ela tudo o que sentiu e o que esperava dela na ocasião.

(Exemplo:)

- Você realmente feriu meus sentimentos quando você atropelou meu cachorro e não parecia arrependido.
- Eu não percebi que isso ainda te incomoda.
- Gostaria que você mostrasse arrependimento, pois eu realmente amava o meu cão.
- Desculpas por te causar dor.

Ao final, propor um ensaio comportamental, utilizando a técnica cadeira vazia, com o(s) participante(s) que se sentirem à vontade. Ressaltar a importância do ensaio comportamental como um importante passo em direção ao comportamento que queremos desenvolver/estabelecer. Em seguida, motivar os participantes para a partilha da experiência.

Após a partilha, orientar os participantes para uma curta prática de atenção plena com vela(s), com o objetivo de desvinculação de pensamentos.

- Passo 4: Avaliação da Sessão

A seguir, distribuir post-its para os participantes anotarem uma ou duas palavras que resuma (m) os sentimentos em relação ao encontro. (Ou instrumento de avaliação alternativo).

- Passo 5: Proposição da Tarefa de Casa

Propor ao grupo repetir o exercício de atenção plena: a prática dos três minutos e em seguida, pensar sobre alguma situação vivida, onde recebeu perdão de alguém que você tenha ofendido. Anotar no diário de bordo tais situações (caso existam) e os sentimentos que a atividade despertou.

Sexto Encontro

Compromisso com o perdão

Objetivos específicos:

- Fomentar um sentimento de gratidão pelo perdão recebido;
- Motivar uma atitude altruísta em relação àqueles que os ofenderam;
- Refletir sobre estratégias para manter o bem-estar que pode vir do perdão;

- Estabelecer um compromisso para expressar o perdão;
- Motivar a replicação do processo experimentado na intervenção em outras situações vividas.

Materiais

- Papel sulfite, caneta, datashow, notebook
- Folha de exercício – Carta de Perdão (Anexo 8)
- Post its (Ou instrumento de avaliação alternativo)
- Bloco de instrumentos – Pós-teste
- Passos para se tornar mais indulgente (Anexo 9)

Sequência / Procedimento

- Passo 1: Revisão da Tarefa de Casa

Acolher os participantes e em seguida convidar para uma breve partilha sobre a realização da tarefa de casa. *Quem conseguiu realizar? Quais as dificuldades? Pensamentos, sentimentos e comportamentos que podem ter relação com o encontro anterior? Como está o processo individual?*

- Passo 2: Atividades do dia

Exercício 1 – Orientar o grupo para a seguinte atividade: *Imagine a pessoa que te magoou/feriu. Se essa pessoa estivesse com problemas, você ajudaria? (Escreva coisas que você estaria disposto a fazer por essa pessoa). Que estratégias eu posso utilizar para ser uma pessoa mais indulgente?* Estimule breve partilha em grupo.

Psicoeducação: *Guardar na memória as dores e os danos passados pode ser uma maneira de nos proteger, de evitarmos fazer algo perigoso novamente. Se eu queimo minha mão no fogão, por exemplo, sinto receios quando me aproximo dele ou sou mais atento ao usá-lo, ou me aproximo só das partes que não queimam... Aprendo a me relacionar com ele. Da mesma forma pode acontecer de eu experimentar dor ou angústia quando me aproximo de alguém que me machucou. Isso não necessariamente é falta de perdão. Se isso acontecer, não se julgue. Repita pra você: esta dor, raiva ou medo que estou sentindo não necessariamente é falta de perdão, é meu corpo tentando me proteger.*

Exercício 2 – Entregar a folha de exercício da Carta de Perdão (Anexo 8) e motivar o grupo a redigir uma carta dirigida à pessoa que o (a) ofendeu, como compromisso pessoal com o perdão. Quando todos tiverem terminado, convidar os participantes a imaginarem a entrega da carta ao destinatário. Em seguida, cada um depositará a sua carta em uma caixa, disponibilizada para tal. Abrir espaço para partilha.

- Passo 3: Exercício de atenção plena sobre o perdão

Orientar o grupo para a prática de atenção plena, focada no perdão

- Passo 4: Avaliação da Sessão

Ao final da partilha, distribua post-its para os participantes anotarem uma ou duas palavras que resuma (m) os sentimentos em relação ao encontro. (Ou instrumento de avaliação alternativo).

- Passo 5: Proposição da Tarefa de Casa

Repetir a prática de atenção plena do perdão duas vezes por semana. Levantar todos os possíveis benefícios de perdoar, após toda a experiência vivida na intervenção, e anotar no diário de bordo.

Pós-Encontro

Avaliando a Caminhada

Objetivos:

- Avaliar o processo vivido na intervenção;
- Efetuar a avaliação final (pré-teste) dos participantes.

Materiais

- Formulários com os instrumentos.

Sequência / Procedimento

- Passo 1: Revisão da Tarefa de Casa

Acolher os participantes e em seguida convidar para uma breve partilha sobre a realização da tarefa de casa. *Quem conseguiu realizar? Quais as dificuldades? Pensamentos, sentimentos e comportamentos que possam ter relação com o encontro anterior?*

- Passo 2: Atividades do dia

Exercício 1 – Convidar o grupo para uma discussão e avaliação dos benefícios. Propor uma Linha Pessoal do Tempo da intervenção: como cada um viveu cada um dos passos? O que mais gostou? O que menos gostou? O que foi difícil? O que foi sem sentido? Etc...

O que nós trabalhamos aqui em grupo ajudou em: Regular as emoções? Decidir algo sobre a ofensa que me trouxe aqui? Planejar e ensaiar o ato de perdão? Deixar o fardo? Vivenciar o autoperdão? Conseguir perdoar meu ofensor, mesmo sem falar?

Finalizar a partilha distribuindo os passos para se tornarem mais indulgentes (Anexo 9).

- Passo 3: Pós-teste

Distribuir os blocos de instrumentos para avaliação de pós-intervenção.

- Passo 4: Encerramento

Agradecer a participação de cada um, lembrando do compromisso pessoal com o perdão.

Anexo N – Material: Frases sobre Perdão

Sem perdão não há
futuro para o
relacionamento
entre as pessoas
nem entre as nações.





Perdão é
a chave para
ação e Liberdade.





RESSSENTIMENTO É COMO
TOMAR VENENO E ESPERAR
QUE A OUTRA PESSOA MORRA.







Não se apresse
em perdoar.
A misericórdia
também
CORROMPE.





Aquele que não
consegue perdoar
aos outros,
destrói a ponte por onde
irá passar.





Aquele que
é incapaz
de perdoar
é incapaz
de amar

Anexo O – Material: Ideias sobre Perdão

Ideias sobre Perdão

Algumas das seguintes ideias abaixo foram usadas para descrever o perdão no passado. Duas delas são definições precisas de perdão. Algumas tem alguma relação enquanto outras estão completamente erradas deles não estão muito bem, e alguns deles são simplesmente errado. Quais são as certos? Se não são perdão, o que são as outra?

1. Dizer a si mesmo que o que aconteceu não foi tão ruim e que você deveria simplesmente esquecer o que aconteceu e seguir em frente.
2. Esquecer que algo ruim aconteceu, simplesmente apagando da sua memória o fato ou relacionamento.
3. Começar de novo um relacionamento com a pessoa que te ofendeu/feriu como se nada tivesse acontecido.
4. Abrir-se para ser ofendido/ferido novamente.
5. Aceitar uma desculpa ou explicação para o que alguém fez ou está fazendo a você.
6. Fazer o que for possível para minimizar o conflito.
7. Abrir mão voluntariamente de seu direito de vingar-se da pessoa que o/a machucou porque você tem sentimentos diferentes em relação a ela.
8. Tolerar coisas negativas que alguém fez ou continua a fazer para você.
9. Aceitar as pessoas apesar de suas falhas.
10. Culpar e confrontar a pessoa que te magoou.
11. Fazer com que a pessoa que te machucou acredite que tudo ainda está bem
12. Ficar quites com a pessoa que te machucou.
13. Decisão voluntária de abdicar do direito de vingança e liberar a pessoa de qualquer dívida interpessoal incorrida por pela ofensa.
14. A outra pessoa se desculpar, expressar arrependimento ou implorar perdão até o equilíbrio da justiça ser restaurado.

Escolha quais são as suas duas, justificando, e em seguida discuta cada uma delas em pequenos grupos.

Anexo P – Material: Benefícios do Perdão

DIMENSÃO FÍSICA

- Menos estresse;
- Melhor funcionamento do sistema imunológico;
- Menor risco de problemas cardíacos.

DIMENSÃO MENTAL

- Menor vivência de sentimentos negativos;
- Maior controle emocional;
- Maior sensação de liberdade.

DIMENSÃO ESPIRITUAL

- Maior senso de propósito;
- Conexão com o outro e com o sagrado;
- Maior compromisso ético no cuidado com os outros.

DIMENSÃO RELACIONAL

- Menos rancor;
- Melhores relacionamentos;
- Melhor trabalho em equipe;
- Melhor capacidade de restaurar a confiança e os relacionamentos.

Anexo Q – Material: Chaves para o Perdão

Chaves para o Perdão

Antes de iniciar o exercício, lembre-se que o perdão é muitas vezes um processo longo e difícil. E que todos perdoam no seu próprio ritmo.

Passo 1 – Faça uma lista de pessoas que o machucaram profundamente, o suficiente para justificar o esforço em perdoar. Pergunte-se, em uma escala de 1 a 10, quão forte foi a dor? Qual o tamanho da mágoa que você tem em relação à maneira como cada uma destas pessoas tratou você? Sendo que 1 envolve a menor dor (mas ainda significativa para justificar o tempo para perdoar) e 10 envolvendo uma dor maior. Em seguida, ordene sua lista da pessoa que menos lhe causou dor até aquela, cujas ofensas foram mais dolorosas.

Passo 2 – Considere a ofensa causada pela primeira pessoa em sua lista. Pergunte a si mesmo: como o fato ocorrido afetou ou ainda afeta negativamente a sua vida? Reflita sobre os danos psicológicos, danos físicos que o fato pode ter causado. Considere como suas opiniões sobre humanidade e confiança nos outros podem ter mudado, como resultado dessa ofensa. Reconheça que o que aconteceu não foi bom e permita-se sentir quaisquer emoções negativas que surjam.

Passo 3 – Quando estiver pronto, tome uma decisão para perdoar. Decidir perdoar envolve concordar com o que você fará à medida que você perdoa - estendendo um ato de misericórdia para com a pessoa que o machucou. Quando oferecemos essa misericórdia, tentamos deliberadamente reduzir o ressentimento em relação a essa pessoa e, em vez disso, oferecemos-lhe a bondade, o respeito, a generosidade ou mesmo o amor.

É importante enfatizar que o perdão não implica desculpar as ações da pessoa, esquecer o que aconteceu ou descartar a justiça. Justiça e perdão podem ser praticados juntos. Outra advertência importante: perdoar não é o mesmo que reconciliar. A reconciliação é uma estratégia de negociação em que duas ou mais pessoas decidem pelo resgate da relação, estabelecendo novamente uma confiança mútua. Você não precisa escolher reconciliar-se com a pessoa que está perdoadando.

Passo 4 – Comece com exercícios cognitivos. Faça-se algumas perguntas sobre a pessoa que o machucou: Como era a vida dessa pessoa enquanto crescia? Que feridas essa pessoa sofreu, que podem ter contribuído para que ela machucasse/ofendesse você? Que tipos de pressões ou tensões extras estavam na vida desta pessoa no momento em que ele ou ela ofendia você?

(Essas perguntas não são para desculpar, tolerar ou justificar o ocorrido, mas sim para entender melhor as possíveis dores da outra pessoa, as áreas que o tornam vulnerável e humano). Compreender por que as pessoas cometem atos destrutivos também pode nos ajudar a encontrar formas mais efetivas de prevenir a ocorrência de atos destrutivos no futuro.

Passo 5 – Esteja atento a qualquer pequeno movimento de seu coração que faça com que você comece a sentir compaixão pela pessoa que o ofendeu. Esta pessoa pode ter agido de forma confusa e equivocada. Ele ou ela pode se arrepender profundamente de suas ações. Ao pensar sobre essa pessoa, observe se você começa a sentir emoções mais suaves para com ele ou ela.

Passo 6 – Tente conscientemente suportar a dor que ele ou ela causou a você, de modo que você não acabe jogando essa dor de volta para aquele que o ofendeu, ou mesmo para pessoas inocentes, como os entes queridos que não foram os que feriram você em primeiro

lugar. Quando somos emocionalmente feridos, tendemos a deslocar nossa dor para os outros. Esteja ciente disso para que você não esteja perpetuando um legado de raiva e feridas.

Passo 7 – Pense em um presente de algum tipo que você possa oferecer à pessoa que você está tentando perdoar. O perdão é um ato de misericórdia – você está estendendo misericórdia a alguém que talvez não tenha sido misericordioso com você. Isso poderia ser através de um sorriso, um telefonema retornado ou uma boa palavra sobre ele ou ela para outros. Considere sempre a sua segurança e bem-estar antes de se abrir à bondade e a boa vontade para com esta pessoa. Se interagir com essa pessoa pode colocá-lo em perigo, encontre outra maneira de expressar seus sentimentos, como escrevendo em uma revista ou utilizando uma prática como uma meditação compassiva.

Passo 8 – Finalmente, tente encontrar significado e propósito no que você experimentou. Por exemplo, quando as pessoas sofrem com as injustiças dos outros, muitas vezes percebem que elas mesmas se tornam mais sensíveis à dor dos outros. Isso, por sua vez, pode dar-lhes uma sensação de propósito para ajudar aqueles que estão sofrendo. Também pode motivá-los a trabalhar para prevenir futuras injustiças de um tipo similar.

Uma vez que você tenha completado esse processo de perdão com uma pessoa na sua lista, selecione a próxima pessoa na fila e suba essa lista até que você perdoe a pessoa que mais te machucou.

(Adaptado de Greater Good In Action - <https://ggia.berkeley.edu/>)