

Grupo de treino de habilidades para psicólogas pela terapia comportamental dialética: um estudo exploratório preliminar

Skills training group for psychologists using Dialectical Behavior Therapy: a preliminary exploratory study

Grupo de entrenamiento en habilidades para psicólogas mediante la Terapia Dialéctica Conductual: un estudio exploratorio preliminar

Gabriel Felipe Pereira¹, Julia Goetten Carvalho¹, Roberta Borghetti Alves¹

¹ Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), – Itajaí – Santa Catarina – Brasil.

RESUMO

A terapia comportamental dialética (DBT) tem demonstrado resultados promissores no tratamento de pessoas com transtorno da personalidade *borderline* e que apresentam comportamento suicida crônico, porém, atender pacientes com essas condições pode contribuir para o esgotamento mental do psicoterapeuta. O objetivo deste estudo foi analisar os resultados alcançados por psicólogas que participaram de treino de habilidades em DBT para profissionais. Tratou-se de um estudo empírico de cunho descritivo exploratório com abordagem qualitativa. Foram entrevistadas, de forma *on-line*, 10 psicólogas que haviam finalizado o treinamento de habilidades. Para a análise dos dados, foi utilizada a *grounded theory*, da qual foram criadas duas categorias de análise: “Resultados do treinamento de habilidades” e “Fatores dificultadores e facilitadores do treinamento”. Como principais resultados, identificaram-se melhorias em aspectos emocionais e interpessoais das participantes, como aumento da atenção plena, diminuição de sintomas de ansiedade e insônia, além da aquisição de habilidades para regulação emocional e tolerância ao mal-estar. Destaca-se que tais resultados foram advindos de autorrelatos, assim, há necessidade de que mais estudos sejam realizados com esse público a fim de que um protocolo específico para treino de habilidades em DBT para profissionais possa ser criado.

Palavras-chave: Prática de grupo. Saúde mental. Terapia comportamental dialética.

ABSTRACT

Dialectical Behavior Therapy (DBT) has shown promising results in treating individuals with Borderline Personality Disorder and chronic suicidal behavior; however, working with patients exhibiting these behaviors can contribute to the psychotherapist's mental exhaustion. The objective of this study was to analyze the results achieved by psychologists who participated in DBT skills training for professionals. This was an empirical, exploratory-descriptive study with a qualitative approach. Ten psychologists who had completed the skills training were interviewed online. For data analysis, Grounded Theory was used, leading to the creation of two analysis categories: “Outcomes of skills training” and “Hindering and facilitating factors of training”. The main findings included improvements in the emotional and interpersonal aspects of the participants, such as increased mindfulness, decreased symptoms of anxiety and insomnia, as well as the acquisition of skills for emotional regulation and distress tolerance. It is noteworthy that these results were based on self-reports, highlighting the need for further studies with this population to develop a specific protocol for DBT skills training for professionals.

Keywords: Mental Health. Group Practice. Dialectical Behavior Therapy.

Correspondência:

Gabriel Felipe Pereira

E-mail: bielfelipe.pereira@hotmail.com | julia.goetten@hotmail.com



RESUMEN

La Terapia Conductual Dialéctica (DBT) ha mostrado resultados prometedores en el tratamiento de personas con Trastorno Límite de la Personalidad y comportamiento suicida crónico. Sin embargo, atender a pacientes que presentan estos comportamientos puede contribuir al agotamiento mental de los psicoterapeutas. El objetivo de este estudio fue analizar los resultados alcanzados por psicólogos que participaron en un entrenamiento en habilidades de DBT para profesionales. Se trató de un estudio empírico descriptivo-exploratorio con enfoque cualitativo. Se entrevistaron en línea a diez psicólogos que completaron la capacitación. Para el análisis de datos, se utilizó la Teoría Fundamentada, creando dos categorías: "Resultados del entrenamiento en habilidades" y "Factores facilitadores e dificultadores del entrenamiento". Los principales resultados indicaron mejoras en aspectos emocionales e interpersonales, como el aumento de la atención plena y la disminución de síntomas de ansiedad e insomnio. Además, se observó la adquisición de habilidades para la regulación emocional y la tolerancia al malestar. Cabe destacar que estos resultados se basaron en auto-informes. Por lo tanto, se necesitan más estudios con esta población para desarrollar un protocolo específico de entrenamiento en habilidades de DBT para profesionales.

Palabras clave: Salud Mental. Práctica de Grupo. Terapia Conductual Dialéctica.

Destaques de Impacto Clínico

- Evidenciou-se que o treinamento de habilidades em terapia comportamental dialéctica (DBT) para psicólogas proporcionou redução na ansiedade e na insônia, assim como conseguiu regular suas emoções e trazer sua atenção para o momento presente, de modo a serem mais efetivas em sua vida.
- Por terem colocado em prática as habilidades, sentiram-se mais seguras para aplicar as estratégias com seus pacientes.
- É preciso adaptar o protocolo de treino de habilidades de adultos para a necessidade das profissionais. Para estudos futuros, sugere-se a realização de pesquisas randomizadas com esse público para verificar os efeitos pré e pós-teste.

A terapia comportamental dialéctica (DBT), desenvolvida pela psicóloga Marsha Linehan em 1980, propõe uma teoria biossocial e adota uma filosofia dialéctica. Apresenta resultados promissores quanto à sua eficácia e é compreendida como um modelo de terapia referência para o manejo de pacientes com o transtorno da personalidade *borderline* (TPB). Entre os modos de tratamento previstos no protocolo DBT padrão, está o treino de habilidades de *mindfulness*, efetividade interpessoal, regulação emocional e tolerância ao mal-estar, que inclui diversas metas, a fim de treinar o foco atencional para o momento presente, ser efetivo nas relações interpessoais, identificar, nomear, validar e modificar as emoções e aprender a tolerar o mal-estar sentido sem recorrer a uma ação impulsiva (Linehan, 2018).

Entre os profissionais da saúde mental que estão suscetíveis a desenvolver esgotamento mental, destacam-se os psicoterapeutas que trabalham na abordagem da DBT (Swales & Dunkley, 2020), pois atendem pacientes com desregulação emocional generalizada e comportamento suicida crónico (Swales & Dunkley, 2020). Um dos possíveis fatores desse sofrimento é a exposição ao estresse e ao sofrimento emocional por longos períodos (Cunha, 2022). Em relação aos profissionais, são elementos-chave para o sucesso da intervenção terapêutica em DBT a equipe de consultoria, a supervisão e o treino das habilidades de regulação emocional, tolerância ao mal-estar, efetividade interpessoal e *mindfulness* (Swales & Dunkley, 2020).

A habilidade de *mindfulness* desempenha um papel crucial no desenvolvimento das outras três habilidades, sendo um processo intencional de direcionamento da atenção à realidade no momento presente, de maneira que o indivíduo seja capaz de observar, descrever e participar de forma efetiva, não julgadora e sem apego, isto é, sem se prender emocionalmente ou criar expectativas sobre os acontecimentos (Linehan, 2018). Além disso, a prática de *mindfulness* recorrente contribui para que o psicoterapeuta seja mais efetivo nos atendimentos e consiga desenvolver estratégias de autocuidado (Vivolo et al., 2022).

A habilidade de efetividade interpessoal volta-se a um conjunto de estratégias para solicitar o que se necessita, dizer não e administrar conflitos interpessoais habilmente, bem como construir relacionamentos, terminar relações destrutivas e manter o autorrespeito (Linehan, 2018). O objetivo é favorecer mudanças em termos de autocontrole e autonomia por meio do ensino de padrões comportamentais que se assemelham a treinamentos de comportamento assertivo e de solução de problemas interpessoais (Gomes et al., 2020).

Já a regulação emocional pode ser compreendida como o processo de entendimento, identificação e nomeação das emoções na vida cotidiana, a fim de que o sujeito aprenda a modificar as emoções indesejáveis. Para isso, verificam-se os fatos e adotam-se ações opostas quando as emoções não são baseadas na realidade, buscando-se a solução de problemas

quando necessário e empregando estratégias para reduzir a vulnerabilidade às emoções negativas e manejar emoções extremas (Linehan, 2018). Nessa habilidade, as emoções são descritas de modo a reduzir a vulnerabilidade emocional, diminuir emoções desagradáveis e, conseqüentemente, aumentar as emoções agradáveis para que o sujeito aprenda a agir efetivamente ao senti-las (Gonçalves, 2022).

Por fim, na habilidade de tolerância ao mal-estar, busca-se que o psicoterapeuta consiga aprender a suportar a dor emocional, uma vez que o mal-estar e a dor fazem parte do dia a dia e não podem ser removidos. O objetivo é aceitar, sem julgamentos, a realidade como ela é, de modo a não criticar a si mesmo e a situação vivida, experimentando as sensações emocionais sem tentar alterá-las (Linehan, 2018). São ensinadas formas de gerenciamento de crises e aceitação da realidade, a fim de que seja manejada a excitação emocional (Dimeff et al., 2022) e, assim, o psicoterapeuta consiga ser efetivo nas sessões sem entrar em crise quando o paciente desregulado emocionalmente.

A prática dessas habilidades é proposta por Marsha Linehan para serem aplicadas em pacientes. Neste artigo, busca-se de forma inovadora trazer o treinamento também para os psicoterapeutas. Ainda há poucos estudos dedicados aos resultados do treino de habilidades para profissionais. Alguns achados internacionais demonstram a importância de o psicoterapeuta ter domínio e vivência das habilidades em DBT para aumentar a aderência ao tratamento e reduzir o esgotamento mental, o estresse e o *burnout* (Fisher & Hayes, 2023; Perseus et al., 2022).

Destacam-se dois artigos internacionais sobre o tema. O primeiro deles buscou investigar os resultados da implantação do grupo de treinamento intensivo de habilidades em DBT para psicoterapeutas em Singapura. Os participantes completaram um questionário que visava medir a atitude perante pacientes com TPB (Atitudes towards Borderline Personality Disorder Questionnaire – ABPDQ) e com *burnout* (Copenhagen Burnout Inventory – CBI), bem como a aliança terapêutica (Working Alliance Inventory-Short Revised Therapist – WAI-SRT) antes do início e três meses após o treinamento. Os resultados obtidos destacaram redução do esgotamento mental dos terapeutas e aumento na aderência tanto do paciente quanto do profissional no tratamento da DBT no hospital de Singapura (Tan et al., 2023).

O segundo estudo investigou a eficácia, a aceitabilidade e a viabilidade de um grupo de treinamento de habilidades em DBT para redução do esgotamento mental e do estresse psicológico relacionados aos estudos, assim como aumento do engajamento estudantil e da sensação de bem-estar em estudantes de pós-graduação em psicologia de três universidades australianas. O estudo também contou com um grupo-controle composto por estudantes de cinco universidades diferentes. Foram aplicados instrumentos de medida para avaliação de *burnout*, estresse psicológico,

engajamento estudantil, estabilidade emocional, flexibilidade psicológica e *mindfulness*. Os resultados evidenciaram redução do esgotamento e sofrimento psicológico, além de aumento no envolvimento, na flexibilidade psicológica, na estabilidade emocional e na atenção plena. Tais mudanças foram majoritariamente mantidas após seis meses no grupo do treinamento quando comparado ao grupo-controle. Os pesquisadores destacaram que futuros estudos devem comparar grupos de treinamento em DBT com grupos de relaxamento e suporte social, a fim de identificar os componentes mais eficazes nas intervenções com estudantes. Os autores também levantaram a questão sobre a aceitabilidade e eficácia da DBT com outros profissionais da saúde, além de se o treinamento das habilidades de forma isolada teria a mesma eficácia (Robins et al., 2019). Tais estudos (Robins et al., 2019; Tan et al., 2023) destacam a necessidade de haver mais pesquisas dedicadas ao tema a fim de verificar quais resultados os terapeutas têm ao treinar as habilidades em DBT.

Realizar estudos com psicoterapeutas DBT que atendem pacientes com desregulação emocional pode fornecer subsídios para a elaboração de protocolos específicos para o treinamento de profissionais, visto que já há materiais desenvolvidos para adultos, adolescentes e famílias (Linehan, 2018). Considerando as ponderações realizadas, este artigo buscou analisar os resultados alcançados por psicólogas que participaram de um treino de habilidades em DBT.

MÉTODO

NATUREZA DA PESQUISA

Tratou-se de uma pesquisa empírica com abordagem qualitativa em função do enfoque nas partes subjetivas dos fenômenos estudados (Yin, 2016). Caracterizou-se como uma pesquisa exploratória descritiva, a qual visou reunir as informações obtidas e expandir e avançar o conhecimento sobre a temática. Além disso, tratou-se de um estudo transversal, visto que se limitou a um recorte temporal específico para a coleta de dados, realizada com as participantes após elas terem feito parte de um grupo de treino de habilidades em DBT, organizado pelas mesmas instrutoras, porém em momentos diferentes (Lozada & Nunes, 2018).

PARTICIPANTES DA PESQUISA

Inicialmente, o critério adotado para delimitar a quantidade de participantes da pesquisa foi o da saturação de dados, compreendida como o ponto da análise em que os pesquisadores observam a repetição dos dados obtidos pelos participantes para suspender a coleta, ou seja, quando não há uma nova informação que responda aos objetivos da pesquisa. Em pesquisa qualitativa, estima-se que o dado pode ser saturado por 12 participantes (Ribeiro et al., 2018). No entanto, 10 participantes que atenderam aos critérios mencionados a

seguir foram entrevistadas de forma *on-line* e síncrona para esta pesquisa. Tal número possibilitou explorar a temática pesquisada, porém, não ocorreu a saturação dos dados como era esperado. Devido ao prazo que os pesquisadores tinham para concluir a pesquisa e apresentá-la para a instituição de ensino, finalizou-se com esta amostra.

Para a seleção dos participantes, foram adotados os seguintes critérios: a) ser psicólogo; b) ser maior de 18 anos; e c) ter participado de um grupo de treino de habilidades em DBT para profissionais no Brasil há no máximo um ano, a fim conseguir refletir sobre como foi a experiência recente. Foram entrevistadas 10 participantes, de forma *on-line* e síncrona, com gravação de áudio. Todas eram do sexo feminino e tinham participado de treino de habilidades específico para profissionais na modalidade *on-line* há menos de um ano. Em relação à faixa etária, 50% (n = 5) tinham entre 24 e 30 anos, 30% (n = 3) tinham entre 31 e 40 anos e 20% (n = 2) tinham entre 50 e 66 anos. A renda média mensal foi de 11 mil reais. Entre as participantes, 60% (n = 6) tinham pós-graduação completa, 30% (n = 3) haviam concluído o ensino superior e 10% (n = 1) tinha mestrado. Sete profissionais tinham formação em DBT.

INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

Como instrumento para a coleta de dados, optou-se pelo roteiro de entrevista semiestruturada. A média de tempo das entrevistas foi de 30 minutos. O entrevistador utilizou um roteiro previamente estabelecido, descrito na sequência, mas que tem flexibilidade para incluir novas perguntas quando necessário discorrer sobre a questão colocada, sempre tomando as precauções para não influenciar as respostas do entrevistado (Santos et al., 2021).

Como se tratou de um roteiro de entrevista semiestruturada, não foi possível contabilizar o número total de perguntas. No entanto, as principais questões voltaram-se para o objetivo das participantes em fazer parte do grupo, como tinha sido a participação delas em um grupo de treino de habilidades em DBT específico para psicólogas e se elas já tinham algum conhecimento prévio sobre as habilidades da DBT. Verificou-se a percepção das participantes sobre quais foram os principais avanços obtidos no grupo em termos de conhecimento e de aplicação das habilidades, bem como em quais delas tiveram mais facilidade e mais dificuldade. Questionou-se quais resultados observaram ao aplicar as habilidades em sua vida profissional e pessoal, se apresentavam algum sofrimento psicológico antes de começar o grupo e se estavam realizando algum acompanhamento psicológico e/ou psiquiátrico para além do grupo de treinamento.

PROCEDIMENTOS PARA A COLETA E A ANÁLISE DOS DADOS

Este estudo foi desenvolvido a partir dos aspectos éticos preconizados na Resolução nº 510 (2016) do Conselho Nacional de Saúde. A pesquisa obteve aprovação pelo Comitê de Ética da

Universidade do Vale do Itajaí (CAAE 75116823.6.0000.0120). A participação na pesquisa foi voluntária, conforme Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), o anonimato das participantes foi garantido, bem como a possibilidade de desistência a qualquer momento, sem que houvesse qualquer tipo de prejuízo à pessoa.

Os pesquisadores divulgaram o estudo em suas redes sociais (Facebook e Instagram) e grupos de WhatsApp específicos de DBT. Com a ajuda de uma *social media*, elaborou-se uma arte de divulgação cujo conteúdo explicava o que era a pesquisa (tema, objetivos e como seria a coleta de dados), os critérios de seleção e a importância de participação para que mais investigações sobre o tema sejam realizadas e, assim, futuramente, possa ser elaborado um protocolo de treinamento específico para profissionais. Salienta-se que o *post* no Instagram foi compartilhado por diferentes profissionais que conduzem treino de habilidades em DBT, de modo a contribuir para o acesso a possíveis participantes. As psicólogas que atenderam aos critérios divulgados entraram em contato com os pesquisadores via Instagram e/ou WhatsApp. Para aquelas que entraram em contato via Instagram, foi pedido o número de WhatsApp para explicar detalhadamente a pesquisa. Por WhatsApp, destacou-se novamente sobre os objetivos, os riscos e os benefícios da pesquisa. Nesse momento, também foi reforçado o pedido para que divulgassem o estudo e solicitou-se o endereço eletrônico para envio do TCLE por *e-mail*.

Após o consentimento, foi feito um agendamento para a aplicação de uma entrevista *on-line* por meio da plataforma Zoom, que é criptografada, o que contribui para o sigilo das informações. Com a autorização para a gravação do áudio, foi dado início às perguntas. As entrevistas foram realizadas por dois estudantes de psicologia sob orientação da professora orientadora. O tratamento dos dados seguiu as determinações da Lei Geral de Proteção de Dados (LGPD; Lei nº 13.709 de 2018). Ao final da coleta, as participantes foram informadas de que os pesquisadores entrariam em contato para agendar, de forma individual, a devolutiva da pesquisa via plataforma Zoom, conforme o desejo expresso por escrito por meio de mensagem enviada para o WhatsApp de uma das entrevistadoras.

Após a transcrição das entrevistas, deu-se início à análise dos dados, que seguiu o procedimento metodológico baseado na *grounded theory*, ou teoria fundamentada nos dados (TFD), desenvolvida com foco em investigar fenômenos com pouca ou nenhuma teoria que permitisse sua compreensão. A proposta voltou-se à criação de uma teoria, permitindo a compreensão do fenômeno a partir dos significados, em um processo de indução e dedução de dados poucos explorados pela literatura (Rêgo et al., 2023). O tratamento dos dados se deu por meio da codificação, que é um processo pelo qual os investigadores buscam identificar os significados das informações coletadas. Foram destacadas as palavras que respondiam ao objetivo da pesquisa, ou seja, os resultados alcançados por psicólogas que participaram de um treino de habilidades em DBT. Em seguida,

cada palavra foi analisada e elas foram divididas em duas categorias principais que pudessem representar as falas das participantes. Destaca-se que essas categorias emergiram dos dados, não tendo sido estabelecidas *a priori*. Depois, procurou-se compreender a interação entre as categorias, o que englobou a indução dos investigadores e a origem de conceitos. Assim, buscou-se o entendimento da relação entre códigos, categorias e conceitos que formaram a teoria (Silva, 2022).

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para analisar os dados de maneira a atender ao objetivo da pesquisa, foram definidas duas grandes categorias a partir da *grounded theory*. A categoria 1 foi intitulada “Resultados do treinamento de habilidades”, na qual foram abordados os resultados alcançados pelas participantes na vida pessoal e profissional ao terem participado de um treino de habilidades específico para profissionais. Já na categoria 2, intitulada “Fatores dificultadores e facilitadores do treinamento”, foram discutidas as características que contribuíram ou dificultaram o aprendizado e o treinamento das habilidades em DBT.

Antes de apresentar o detalhamento das categorias, é importante mencionar as características do treinamento de habilidades para profissionais feito pelas psicólogas. Segundo elas, ele foi realizado de forma *on-line*, teve duração de seis meses e foi conduzido por duas psicólogas, em turmas distintas, pois a cada seis meses abria-se uma nova turma. Hipotetiza-se que esse resultado tenha sido alcançado devido à solicitação para que as participantes também divulgassem a pesquisa. Segundo as participantes, uma das treinadoras tinha especialização em DBT e já havia participado de três treinos de habilidades para profissionais. A outra treinadora tinha doutorado em psicologia, formação em DBT e já havia participado de um treino de habilidades para profissionais.

O protocolo adotado para o treino foi o mesmo utilizado para o treino de habilidades em DBT para adultos, com 24 encontros divididos em: seis encontros de *mindfulness*, seis encontros de tolerância ao mal-estar, sete de regulação emocional e cinco de efetividade interpessoal. Saliencia-se que, atualmente, não há um protocolo específico para o treino de habilidades para profissionais.

Em cada encontro havia uma prática de *mindfulness*, seguida do tema principal, em que era explicada e colocada em prática uma habilidade (regulação emocional, *mindfulness*, efetividade interpessoal, tolerância ao mal-estar), para depois ser dada a tarefa de casa. As participantes recebiam uma apostila impressa e uma digital com todas as fichas a serem trabalhadas. Segundo as participantes, o objetivo era fazê-las vivenciarem o treino de habilidades como pacientes, para que conseguissem aplicar as habilidades em sua vida. Ao praticarem as habilidades, poderiam, como objetivo secundário, ter mais facilidade para ensinar seus pacientes, como pode ser identificado nas categorias a seguir.

RESULTADOS DO TREINAMENTO DE HABILIDADES

Nessa categoria, foram analisados os resultados alcançados pelas participantes com o treino de habilidades, tanto na sua prática clínica quanto na vida pessoal.

Resultados alcançados na vida pessoal (conhecimentos e habilidades)

Todas as participantes relataram satisfação com a vivência do treinamento em grupo. A maioria salientou que foi um espaço de acolhimento ($n = 8$), conforme ilustrado na fala de P06: “Eu percebo e acho que é um momento não só de suporte ali das meninas, acaba sendo um ambiente muito acolhedor, um ambiente muito genuíno por parte das meninas”.

A habilidade percebida como tendo mais avanço pela maioria das participantes foi a de *mindfulness*, com nove das entrevistadas relatando esse progresso. Esses avanços também tiveram reflexo na autoaplicação – a atenção plena se tornou uma ferramenta nos repertórios pessoais dessas participantes ($n = 9$), com algumas delas relatando sentir-se mais presentes no dia a dia ($n = 4$). O progresso na habilidade de *mindfulness* resultou em diversos benefícios percebidos pelas psicólogas, como diminuição de sintomas ansiogênicos, da insônia e de modo a contribuir para a redução ou até a suspensão de medicamentos, como pode ser visto na fala de P05: “Não precisei mais tomar remédio para dormir, porque a aplicação das técnicas de relaxamento do *mindfulness* me ajudou bastante. A melhora da ansiedade, quando comecei o grupo estava com muita ansiedade, melhorou uns 90%”. Esses dados vão ao encontro da literatura, que apresenta evidências de que a prática das intervenções baseadas em *mindfulness* pode proporcionar reduções significativas nos sintomas de ansiedade, além de aumento no bem-estar, na qualidade de vida, na aceitação e nas capacidades observacionais e de autocompaixão, além de diminuir o estresse percebido pelo sujeito (Pinho et al., 2020).

Segundo as participantes, os avanços em *mindfulness* também refletiram em progresso em todas as outras habilidades, como regulação emocional, efetividade interpessoal e tolerância ao mal-estar. Isso também é corroborado na literatura diante da transversalidade da habilidade de *mindfulness* na DBT, sendo um processo intencional de direcionamento da atenção à realidade que desempenha um papel-chave no desenvolvimento das outras três habilidades (Linehan, 2018).

Além desses resultados, as psicólogas relataram que participar do grupo de treino de habilidades acarretou mudanças em sua vida ($n = 3$), como diminuição do esgotamento mental e da carga de trabalho, além de mais hábitos de lazer e até mesmo melhor organização financeira. O grupo auxiliou na redução de sintomas depressivos ($n = 1$) e serviu como um complemento ao processo terapêutico ($n = 3$), conforme a fala da P03: “Muito do treino de habilidades eu aplicava e aí trazia para a terapia também. Então funcionou de uma maneira correlacionada, sabe, um apoiou o outro, complementou o

outro.” Durante o treinamento em grupo, há espaço para que as pessoas se mostrem e se apresentem de forma pró-social, sendo proporcionada a oportunidade de receber *feedback* em um ambiente no qual não há consequências duradouras ou maiores (Dimeff et al., 2022).

Outra habilidade citada pelas participantes dentro da efetividade interpessoal foi a DEAR MAN, que significa Descrever, Expressar, pedir Assertivamente, Reforçar, Manter-se em *Mindfulness*, Aparentar confiança e Negociar (Gomes et al., 2020). Essa habilidade é aplicada quando a pessoa quer fazer um pedido ou negar um pedido a alguém. Assim, ela elaboraria um roteiro de fala de modo a descrever a situação, expressar como se sente na situação, fazer o pedido ou dizer não, deixar claro o que a pessoa ganharia ao atender o pedido ou aceitar o não. Conforme a resposta, a pessoa deveria se manter centrada no seu pedido ou na sua negativa, aparentar confiança durante a conversa e, se necessário, estar disposta a negociar.

Além disso, foi identificado progresso nos conhecimentos sobre tolerância ao mal-estar ($n = 7$) e na aplicação dessa habilidade em sua vida pessoal ($n = 5$), assim como na elaboração de um *kit* de crise com recursos sensoriais que auxiliam em momentos de instabilidade emocional. A elaboração do *kit* foi sugerido e ilustrado pelas treinadoras. O *kit* consiste em colocar em uma caixa de papel, ou em uma bolsa, objetos aprendidos de tolerância ao mal-estar a fim de que sejam de fácil acesso para as psicólogas lembrarem de qual habilidade utilizar no momento da crise. Podem ser desde cartões com lembretes relacionados às habilidades até objetos que tragam conforto sensorial, como massinha de modelar, imagens de pessoas importantes ou cubos de gelo artificial para lembrar da utilização do gelo.

As entrevistadas também relataram a aplicação da aceitação radical em sua vida e os benefícios disso ao serem capazes de tolerar o mal-estar em momentos difíceis. Também foi evidenciada a aquisição da habilidade de regulação emocional. Algumas ($n = 5$) relataram que passaram a aplicar a habilidade em sua vida pessoal de modo que sentiram uma melhora na regulação de suas emoções ao trazer maior consciência do que estavam sentindo. Também foram mencionadas a identificação e a revisão dos valores pessoais ($n = 5$). A ação oposta ($n = 3$) recebeu destaque, notadamente quando o objetivo era mudar respostas emocionais, conforme a fala de P08: “A regulação emocional me ajudou a compreender o que eu sinto de fato, a não ter comportamento reativos, mas sim trabalhar a ação oposta, que é extremamente importante.” A ação oposta é uma habilidade que inclui agir, pensar e ter uma expressão corporal oposta ao impulso natural que a emoção levaria, de modo a modificar a resposta da emoção sentida (Dimeff et al., 2022).

Resultados alcançados na vida profissional

No que diz respeito aos resultados alcançados no âmbito da vida profissional, as entrevistadas relataram ter

sentido maior segurança como psicoterapeutas após o treino de habilidades. Ele possibilitou que as participantes utilizassem as habilidades no atendimento individual, o que é corroborado pelas afirmações de que foi benéfica a vivência no grupo como se fossem pacientes ($n = 8$), o que auxiliou a terem intervenções mais efetivas na prática clínica ($n = 7$), bem como maior clareza nos atendimentos que realizam ($n = 5$), como ilustrado na fala da P02: “Consegui entender como dar esse suporte para eles no atendimento individual, por ter colocado em prática as habilidades ensinadas.”

O melhor rendimento e segurança após experienciar o grupo de treino de habilidades é um dado corroborado pela literatura na medida em que apropriar-se dos saberes procedentes da experiência demanda processos contínuos de ação e reflexão. Nesse sentido, não só a autoaplicação e as vivências das habilidades por parte do psicoterapeuta desempenham um papel fundamental no processo de apropriação da habilidade e na futura aplicação com o paciente, mas também fazê-lo no contexto de um grupo de treinamento pode potencializar os resultados, pois há discussão e reflexão a respeito do que é experienciado, de modo a viabilizar ainda mais a apropriação do conhecimento (Bresolin et al., 2022).

Algumas entrevistadas salientaram o alcance de maior atenção plena durante os atendimentos, de modo a auxiliar em sua prática clínica ($n = 4$). Três delas disseram terem aprendido em qual momento deveriam utilizar habilidades específicas de acordo com a necessidade do paciente, de modo a se sentirem mais efetivas em seus atendimentos. Outras ($n = 2$) afirmaram terem conseguido mais ferramentas para o desempenho clínico, uma delas salientou que imprime as fichas de DBT para seus atendimentos e que estas auxiliam em sua prática clínica, e outra participante afirmou utilizar as fichas de vulnerabilidade emocional durante os atendimentos.

No quesito empatia, metade das participantes ($n = 5$) afirmou ter conseguido entender melhor as dificuldades dos pacientes de colocarem em prática as habilidades. A partir desse olhar empático, referiram uma melhora no relacionamento com eles; uma entrevistada afirmou que mudou sua atitude em relação aos pacientes atendidos e que melhorou sua conexão com eles. A participante trouxe como hipótese que houve mais engajamento dos pacientes ($n = 1$) e que recebeu mais *feedbacks* positivos dos sujeitos atendidos ($n = 1$) desde que começou a praticar as habilidades consigo e, depois, passou a ensiná-las a eles. Tais dados são corroborados pela pesquisa realizada por Perseus et al. (2022), que salientam que o uso de habilidades em DBT por parte do terapeuta e do paciente pode melhorar a aliança terapêutica e a aderência ao tratamento, demonstrando um aumento em sua continuidade.

Outras participantes afirmaram ter maior segurança para aplicar e ensinar as habilidades aos pacientes ($n = 2$), de modo que conseguiram gravar áudios das práticas de *mindfulness* para eles. Uma parte das entrevistadas ($n = 2$) disse que seus pacientes apresentaram maior contato com suas próprias

emoções após o treinamento. Outra afirmou que as habilidades aprendidas e ensinadas auxiliaram no atendimento de pacientes com desregulação emocional generalizada e intensa.

Também foi evidenciada pelas participantes (n = 3) uma melhora na explicação que elas fornecem sobre regulação emocional aos seus pacientes. Outras psicólogas (n = 2) passaram a treinar os sujeitos atendidos nas habilidades de regulação emocional. Também houve resultados referentes à tolerância ao mal-estar nos pacientes atendidos que conseguiram aplicar a habilidade (n = 3), como ilustrado na fala da P06: “Tanto as habilidades de tolerância ao mal-estar e de regulação emocional. Eu vejo que acaba ajudando o paciente a tolerar aquela situação de uma forma mais funcional, acho que esse é o ponto principal”.

O treinamento de regulação emocional ensina estratégias cognitivas e comportamentais a fim de reduzir respostas emocionais indesejadas e comportamentos impulsivos que ocorrem quando o sujeito está com emoções intensas. Já no treinamento de tolerância ao mal-estar, são treinadas habilidades de controle de impulsos e para o sujeito se autoacalmar, visando à sobrevivência aos momentos de crise sem a utilização de substâncias ou o engajamento em comportamento suicida ou outros comportamentos disfuncionais (Dimeff et al., 2022).

FATORES DIFICULTADORES E FACILITADORES DO TREINAMENTO

Nessa categoria, foram analisados os fatores dificultadores e facilitadores do treino de habilidades em DBT.

Fatores dificultadores do treinamento

Muitos aspectos que dificultaram o treinamento para as participantes estavam associados a questões individuais, como falta de contato prévio com DBT (n = 1), que causou problemas no entendimento da abordagem, dificuldade no entendimento das fichas (n = 1), além da dificuldade nas fichas de tolerância ao mal-estar e em estudar por conta própria (n = 1). Salienta-se que, para participar do treinamento de habilidades, não há necessidade de formação prévia, pois o intuito é, justamente, colocar as habilidades da DBT em prática. As participantes ressaltaram que, àquelas que almejavam também ensinar seus pacientes, as treinadoras destacaram a importância de fazer uma formação em DBT, sendo que somente três não tinham formação.

Também houve dificuldades relacionadas a habilidades específicas, como na de regulação emocional, em que a ação oposta foi especialmente difícil para algumas entrevistadas (n = 2), além das práticas relacionadas aos valores pessoais, nas quais uma participante sentiu dificuldade, pois percebeu que não conhecia seus próprios valores pessoais. Algumas psicólogas tiveram problemas relacionados ao desconforto físico e à mudança de temperatura corporal ao vivenciar as práticas da habilidade TIP de tolerância ao mal-estar (n = 3). Uma delas

relatou que, por se tratar de algo novo, sentiu dificuldade em utilizar a habilidade durante momentos de crise.

Algumas das entrevistadas (n = 4) não sentiram a necessidade de colocar em prática a habilidade de tolerância ao mal-estar na etapa que estavam em sua vida, o que as desmotivou nas práticas desse módulo. Parte delas (n = 2) sentiu dificuldade na habilidade de aceitação radical, que exige tempo de prática, principalmente ao lidar com uma realidade com a qual não se concorda – refletir sobre o que, de fato, não está aceitando demanda tempo e autoanálise. Duas psicólogas mencionaram que, entre as dificuldades com a prática da aceitação radical, estava o fato de terem crescido em um contexto no qual “aceitar” tem uma conotação de passividade. Para a DBT, aceitar não significa concordar, paralisar e se conformar, mas relaciona-se com o reconhecimento integral, de corpo e alma, da realidade (Linehan, 2018).

Na habilidade de *mindfulness*, houve dificuldade, por parte de algumas psicólogas, na busca pela mente sábia (n = 6), pois, segundo elas, tratava-se de um estado da mente subjetivo. Acabar os pensamentos acelerados durante o dia (n = 2) foi outro obstáculo na prática de *mindfulness*. As práticas de *mindfulness* não paralisam o pensamento, em vez disso, fazem a pessoa não se prender ao pensamento, de modo a deixá-lo ir. Essa ação ajuda a alcançar as metas voltadas à redução do sofrimento, ao aumento do controle da mente e à experiência da realidade como ela é (Linehan, 2018).

Parte das entrevistadas relatou que no início dos encontros sentia medo do julgamento de pares por estarem em um grupo de psicólogas (n = 4), como ilustrado na fala da P05: “Bom, de início rolou aquele sentimento de ‘putz, será que estou sendo julgada, quem são essas psicólogas? Será que elas têm mais conhecimento que eu?’”. Sobre esse medo do julgamento, algumas (n = 5) relataram que inicialmente evitaram demonstrar suas vulnerabilidades emocionais, tentando manter uma postura profissional. No entanto, segundo o relato das participantes, esse sentimento foi modificado no decorrer dos encontros, notadamente de regulação emocional e com o desenvolvimento de uma coesão grupal, e elas se permitiram expressar suas vulnerabilidades diante da percepção de que todas estavam ali como pessoas, e não como profissionais da psicologia.

Por fim, sugeriu-se (n = 5) que houvesse maior número de encontros para a habilidade de efetividade interpessoal. Nos grupos em que as psicólogas participaram, foi adotado o protocolo de treino de habilidades para adultos, no qual são previstos cinco encontros para essa habilidade. Porém, segundo elas, gostariam de ter mais encontros para que fosse possível colocar em prática as habilidades novamente e trazerem suas dificuldades.

Fatores facilitadores do treinamento

Das habilidades da DBT, a regulação emocional foi a que a maior parte (n = 5) das participantes teve maior facilidade em treinar e colocar em prática. Duas delas relataram que isso

se deu, em parte, porque já tinham alguma habilidade para identificar suas emoções. Uma hipótese para explicar esse dado seria a própria natureza da profissão, a qual, muitas vezes, as faz estudar e refletir sobre as práticas de regulação emocional em seu dia a dia. Apenas duas participantes disseram que a prática de atenção plena foi a que tiveram maior facilidade em treinar, porém, muitas se viram incentivadas a praticá-la mais por conta do grupo.

A atividade de guiar uma prática de *mindfulness* também permitiu maior apropriação do conteúdo, segundo algumas participantes (n = 3). Para outras (n = 2), o próprio tipo de rotina que levavam fez com que praticassem mais *mindfulness* do que outras habilidades da DBT, conforme evidenciado na fala da P07: “Acho que as minhas necessidades do dia a dia pediam mais práticas de *mindfulness*, parece que se tornou mais fácil”. Hipotetiza-se que isso ocorre em função de *mindfulness* ser uma habilidade que confere atenção plena para o momento presente, de modo a auxiliar em qualquer atividade que a psicóloga venha a realizar, desde os atendimentos até as atividades cotidianas.

Entre as entrevistadas, somente duas relataram maior facilidade com a habilidade de tolerância ao mal-estar – uma por ter crescido em um ambiente invalidante em que precisou da aquisição dessa habilidade e a outra devido ao processo de luto pelo qual estava passando. Hipotetiza-se esse resultado devido à dificuldade em vivenciar o mal-estar sentido, sendo necessário se permitir viver a dor intensa para que o desconforto possa ser tolerado (Linehan, 2018).

No treino de habilidades, estar em grupo foi, unanimemente, um dos fatores que facilitou o aprendizado e a compreensão do conteúdo. A coesão e identificação entre as participantes, o compartilhamento de experiências, além da possibilidade e abertura para exposição de dificuldades, foram aspectos apontados por todas as psicólogas como facilitadores. Para a maioria (n = 7), foi um espaço de acolhimento, onde podiam falar não só sobre suas dificuldades em relação ao conteúdo, mas também sobre as questões relacionadas a sua vida pessoal. Outras participantes (n = 3) pontuaram que estar entre psicólogas também ajudou no treinamento das habilidades, embora isso tenha sido indicado como fator inicialmente dificultador na outra categoria. Esses resultados vão ao encontro do que é apontado por López e Rodrigues (2020), de que ambientes acolhedores e emocionalmente seguros são fundamentais para facilitar o aprendizado eficaz e o desenvolvimento profissional de terapeutas em formação.

A explicação com exemplos de casos atendidos, a criação de uma apostila com as habilidades, a aplicação prática das habilidades em cada encontro e a didática das treinadoras que conduziram os encontros também foram aspectos apontados como facilitadores do aprendizado (n = 8). O momento inicial do grupo com a prática de *mindfulness* facilitou o aprendizado, não somente na apropriação da habilidade em questão, mas também na criação de um espaço de presencialidade depois

de um dia cheio, conforme evidenciado na fala de P06: “Foi *mindfulness*, por conta do início. A gente sempre inicia com uma prática de *mindfulness*, então acaba ajudando, porque a gente começa o grupo depois de muitos atendimentos durante o dia, então a gente acaba conseguindo vivenciar mais a prática, que é uma prática de aterrissar, de ancorar no momento presente”.

A prática de *mindfulness* oferece um pouco de controle sobre a própria atenção, permitindo a escolha de estar presente, principalmente diante de uma rotina acelerada. Esses dados vão ao encontro do apontado por Silva e Lima (2023), que salientam a tendência natural do ser humano a automatizar comportamentos como forma de economizar energia. Essa tendência também pode afetar tarefas que exigem atenção mais concentrada, levando a dispersão e pensamentos aleatórios, o que pode afetar o aprendizado, de modo que a prática de *mindfulness* é uma ferramenta para treinar a mente a prestar atenção necessária a cada tarefa.

Alguns fatores pessoais, como estar em um momento da vida mais calmo e organizado, foram mencionados como facilitadores pelas entrevistadas (n = 3). Outras (n = 2) sentiram que suas histórias de vida também viabilizaram alguma afinidade com certas habilidades específicas, facilitando sua aquisição. Entre os aspectos pessoais que contribuíram com o aprendizado, também estavam o autoconhecimento, já ter feito algum treinamento de habilidades em DBT anteriormente, fazer psicoterapia e engajar-se nas tarefas.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente estudo evidenciou que o treinamento de habilidades em DBT para psicólogas trouxe benefícios tanto para sua vida pessoal quanto para sua prática clínica. As participantes relataram melhorias em aspectos emocionais e interpessoais, como aumento da atenção plena, diminuição de sintomas de ansiedade e insônia e aquisição de habilidades para regulação emocional e tolerância ao mal-estar. Destaca-se que tais resultados foram advindos de autorrelatos, de modo que futuros estudos quantitativos são necessários.

A vivência prática das habilidades, como se fossem pacientes, permitiu uma maior compreensão das dificuldades enfrentadas por seus pacientes e proporcionou uma visão mais clara das intervenções a serem aplicadas. A experiência em grupo, com a troca de vivências e o acolhimento entre as participantes, facilitou o aprendizado e a aplicação do que era ensinado no grupo.

Entretanto, o estudo também apontou dificuldades, como demonstrar vulnerabilidades por ser um grupo de profissionais e aplicar algumas habilidades específicas, como a aceitação radical e a regulação emocional. Hipotetiza-se que a habilidade de aceitação radical tenha sido mais problemática devido à necessidade de práticas frequentes que ajudem a pessoa a reconhecer uma realidade que a desagrada e escapa ao seu controle. Embora o maior número de encontros tenha sido

reservado para a habilidade de regulação emocional, seria necessária a continuidade das práticas para o reconhecimento de valores que fazem sentido para as participantes, assim como conseguir, de forma gradual, agir de forma oposta ao que sente.

De forma geral, a pesquisa corrobora a importância de treinamentos específicos para psicólogas, a fim de que não apenas ampliem suas competências técnicas, mas também promovam o desenvolvimento pessoal. Ao vivenciarem as mesmas práticas que são ensinadas aos pacientes, essas profissionais podem contribuir para a aderência do tratamento em DBT ao oferecerem intervenções com maior domínio teórico e prático.

O protocolo utilizado se baseou no protocolo de adultos com desregulação emocional, de modo a evidenciar que, para o treinamento com profissionais, houve interesse pela explicação mais detalhada das fichas, para além das vivências práticas. Destaca-se também a necessidade de mais treinamento da mente sábia e da aceitação radical, bem como maior número de encontros da habilidade de efetividade interpessoal. Salienta-se a necessidade de ser elaborado um protocolo específico para profissionais, a fim de que eles também tenham espaços para vivenciar a DBT que utilizam em sua prática clínica.

Acerca do estudo, destaca-se que houve limitações em virtude de não ter sido alcançado o número de participantes para a saturação dos dados, assim como pelos sujeitos da pesquisa terem participado do mesmo treino de habilidades conduzido por duas psicólogas, conforme salientado nos resultados. Sugere-se que futuras pesquisas possam fazer um levantamento de todos os treinamentos existentes para profissionais em âmbito nacional, a fim de que pessoas que realizaram diferentes treinamentos possam participar. Além disso, a dificuldade em localizar literatura sobre o tema específico de treino de habilidades para profissionais foi, em alguns momentos, um obstáculo para a articulação dos resultados. Recomenda-se que seja dada continuidade a pesquisas como esta, a fim de fornecer subsídios para práticas em DBT específicas para profissionais, e que sejam realizados estudos voltados a profissionais que conduzem treinamentos de habilidades em DBT, a fim de que sejam analisados os resultados encontrados nesses grupos. Por fim, sugere-se também a realização de estudos quantitativos, com a utilização de instrumentos de medida para cada habilidade, de modo a serem aplicados no pré e no pós-teste para verificar a viabilidade e a eficácia desses treinamentos.

REFERÊNCIAS

Bresolin, P., Martini, J. G., Maffisoni, A. L., Sanes, M. da S., Riegel, F., & Unicovsky, M. A. R. (2022). Debriefing in clinical nursing simulation: An analysis based on the theory of experiential learning. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 43, e20210050.

Cunha, L. F. (2022). *A síndrome de Burnout em psicólogas* [Trabalho de conclusão]. Universidade La Salle. <https://svr-net20.unilasalle.edu.br/handle/11690/3406>

Dimeff, L. A., Rizvi, S. L., & Koerner, K. (Orgs.). (2022). *Terapia comportamental dialética na prática clínica: Aplicações em diferentes transtornos e cenários* (2. ed.). Artmed.

Fisher, E. A., & Hayes, S. C. (2023). Impact of DBT skills training on treatment adherence among mental health professionals. *Community Mental Health Journal*, 59(2), 234-245.

Gomes, E. B. C., Freitas, J. N. de O., Almeida, R. L., Brito, T. C., Silva, V. F., & Ferraz, T. C. P. (2020). Compreensão das habilidades de efetividade interpessoal em Terapia Comportamental Dialética (DBT). *ANALECTA*, 6(3), 1-24.

Gonçalves, C. S. (2022). *Treinamento de habilidades em DBT para o transtorno de personalidade borderline e sintomas compatíveis em adultos: Uma revisão sistemática* [Trabalho de conclusão]. Universidade La Salle. <https://svr-net20.unilasalle.edu.br/handle/11690/3400>

Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. (2018). Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm

Linehan, M. M. (2018). *Treinamento de habilidades em DBT: Manual de terapia comportamental dialética para o terapeuta* (2. ed.). Artmed.

López, M. P., & Rodríguez, A. R. (2020). The role of emotional support and safe learning environments in clinical psychology training: A systematic review. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 20(2), 189-204.

Lozada, G., & Nunes, K. S. (2018). *Metodologia científica*. SAGAH.

Perseus, K. I., Kaver, A., Ekdahl, S., Asberg, M., & Samuelsson, M. (2022). Stress and Burnout in psychiatric professionals using DBT skills training with self-harming patients. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 29(3), 400-409.

Pinho, P. H., Carnevali, L. M., Santos, R. O., & Lacerda, L. C. S. D. (2020). Mindfulness no contexto dos transtornos mentais: Uma revisão integrativa. *Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas: SMAD*, 16(3), 105-117.

Rêgo, A. S., Radovanovic, C. A. T., Haddad, M. C. F. L., Santos, J. L. G., Carreira, L., Salci, M. A., ... Büscher, A. (2023). Utilização da grounded theory na extração, codificação e análise de dados em metassínteses de literatura. *Texto & Contexto Enfermagem*, 32, e20210445.

Resolução nº 510, de 7 de abril de 2016. (2016). Dispõe sobre as normas aplicáveis a pesquisas em Ciências Humanas e Sociais cujos procedimentos metodológicos envolvam a utilização de dados diretamente obtidos com os participantes ou de informações identificáveis ou que possam acarretar riscos maiores do que os existentes na vida cotidiana, na forma definida nesta Resolução. https://bvmsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/cns/2016/res0510_07_04_2016.html

Ribeiro, J., Souza, F. N. de, & Lobão, C. (2018). Editorial: Saturação da análise na investigação qualitativa: Quando parar de recolher dados?. *Revista Pesquisa Qualitativa*, 6(10), 3-7.

Robins, T. G., Roberts, T. M., & Sarris, A. (2019). The effectiveness, feasibility, and acceptability of a dialectical behaviour therapy skills training group in reducing burnout and psychological distress in psychology trainees: A pilot study. *Australian Psychologist*, 54(4), 292-301.

- Santos, A. F., Jesus, G. G., & Battisti, I. K. (2021). Entrevista semi-estruturada: Considerações sobre esse instrumento na produção de dados em pesquisas com abordagem qualitativa. *Salão do Conhecimento*, 7(7), 1-5.
- Silva, I. B., & Lima, L. (2023). O impacto da prática de mindfulness na aprendizagem de universitários. *Revista Foco*, 16(3), 1-17.
- Silva, N. M. (2022). *Grounded theory para iniciantes: Contributo para a investigação em educação*. *Cadernos de Pesquisa*, 52, e08563.
- Swales, M., & Dunkley, C. (2020). Principles of skills assessment in Dialectical Behavior Therapy. *Cognitive and Behavioral Practice*, 27(1), 18–29. <https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2019.05.001>
- Tan, M. Y. L., Saw, Y. E., Keng, S.-L., & Lim, D. S. H. (2023). The impact of dialectical behaviour therapy training on therapists in Singapore: A mixed-methods study. *Counselling and Psychotherapy Research*, 23(3), 672-689.
- Vivolo, M., Owen, J., & Fischer, P. (2022). Psychological therapists' experiences of burnout: A qualitative systematic review and meta-synthesis. *Mental Health & Prevention*, 33(12), 200253.
- Yin, R. K. (2016). *Pesquisa qualitativa do início ao fim*. Penso.

Artigo submetido em: 14 de junho de 2024.

Artigo Aceito em: 2 de dezembro de 2024.

Artigo publicado online em: dia de mês de ano.

Fonte de financiamento: Nada consta.

Editora responsável:

Carmem Beatriz Neufeld

Outras informações relevantes:

Este artigo foi submetido no GNPapers da RBTC código 505