

**FERNANDO HENRIQUE DE FARIA
DIBA MARIA SEBBA TOSTA DE SOUZA
JOSÉ DIAS DA SILVA NETO**

**ENEAGRAMA VIRTUAL COMO FATOR DE PROTEÇÃO
DE QUALIDADE DE VIDA, ESTRESSE E ANSIEDADE**



**UNIVÁS
2023**

**FERNANDO HENRIQUE DE FARIA
DIBA MARIA SEBBA TOSTA DE SOUZA
JOSÉ DIAS DA SILVA NETO**

**ENEAGRAMA VIRTUAL COMO FATOR DE
PROTEÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA, ESTRESSE
E ANSIEDADE**

**POUSO ALEGRE, MG
UNIVÁS
2023**

Capa: Michelle Ferreira Corrêa
Ilustração da capa: Google imagens
Editoração: Michelle Ferreira Corrêa
Formato: E-book
Nº de Páginas: 66
Ano de edição: 2023
Editora: Univás
Revisão: Profª. Dra. Diba Maria Sebba Tosta de Souza

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação – CIP

Faria, Fernando Henrique de

Eneagrama virtual como fator de proteção de qualidade de vida, estresse e ansiedade. / Fernando Henrique de Faria. Diba Maria Sebba Tosta de Souza. José Dias da Silva Neto. - Pouso Alegre: Univás, 2023.

66f.: il.

Título em inglês: Virtual enneagram as a protection factor for quality of life, stress and anxiety.

ISBN: 978-85-67647-91-3

1. Personalidade 2. Ansiedade 3. Estresse Psicológico 4. Qualidade de Vida 5. Teste de Personalidade. I. Diba Maria Sebba Tosta de Souza. II. José Dias da Silva Neto. III. Título.

CDD – 155.26

Bibliotecária responsável: Michelle Ferreira Corrêa: CRB/6-3538

Copyright © 2023

Todos os direitos reservados. É permitida a reprodução total ou parcial desta obra, desde que citada a fonte, que não seja para qualquer fim comercial e que haja autorização prévia, por escrito, do autor.

SOBRE OS AUTORES

Prof. Ms. Fernando Henrique de Faria

Possui graduação em Odontologia pela Escola de Farmácia e Odontologia de Alfenas - atual UNIFAL, graduação em Medicina pela Universidade do Vale do Sapucaí - UNIVAS, pós-graduação em Administração Hospitalar e Gestão de Saúde pela UNINCOR, pós-graduação em Psiquiatria pelo IPEMED. Mestre em Ciências Aplicadas à Saúde (UNIVAS). Professor Colaborador Curso de Medicina - - UNIVAS. Coordenador do Serviço de Psiquiatria do Hospital da Clinicas Samuel Libânio – HCSL – Pouso Alegre – MG. Vice supervisor do Programa de Residência Médica de Psiquiatria – HCSL. Responsável nos leitos de referência em saúde mental do Hospital Antônio Moreira da Costas - HAMC- Santa Rita do Sapucaí – MG.

Profa. Dra. Diba Maria Sebba Tosta de Souza

Possui graduação em Enfermagem pela Faculdade de Ciências da Saúde Dr. José Antônio Garcia Coutinho da Universidade do Vale do Sapucaí- UNIVÁS. Especialização em Estomaterapia pela Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo; Formação Pedagógica em Educação Profissional pela Fundação Oswaldo Cruz; Enfermagem em Centro Cirúrgico e Centro de Material e Esterilização – UNIVÁS. Mestrado em Saúde do Adulto-Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo e Doutorado em Cirurgia Translacional pela Universidade Federal de São Paulo. É Professora Adjunto do Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas Saúde, do Curso de Graduação em Enfermagem e Farmácia da Faculdade de Ciências da Saúde da UNIVÁS. Bolsista de Produtividade em Desenvolvimento Tecnológico e Extensão Inovadora do CNPq, DT-2.

Prof. Dr. José Dias da Silva Neto

Possui graduação em Odontologia pelo Instituto Superior de Ciências Letras e Artes de Três Corações, Especialização em Endodontia pela Universidade Federal de Alfenas, Mestrado em Endodontia pela Universidade Federal de Alfenas, Doutorado em Cirurgia Translacional pela Universidade Federal de São Paulo. É Reitor da Universidade do Vale do Sapucaí – UNIVÁS. Coordenador do Núcleo de Inovação Tecnológica - NIT, Professor Permanente do Mestrado Profissional em Ciências Aplicadas à Saúde e Professor Colaborador do Programa de Pós-graduação em Educação, Conhecimento e Sociedade - Mestrado e Doutorado da UNIVÁS. Atuou como Pró-reitor de Pós-graduação e Pesquisa da UNIVÁS. É Professor Titular da Disciplina Endodontia da Faculdade de Odontologia, (UNINCOR) Três Corações MG.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	4
2 SISTEMA DE ENSINO E PESQUISA ONLINE EM ENEAGRAMA – SEP9.....	9
3 ESTUDO E APLICABILIDADE DO CURSO EM AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM	10
4 CONSTRUÇÃO DO SEP9	12
5 O CURSO	15
6 INSTRUMENTOS	22
7 RESULTADOS DESCRITIVOS.....	23
8 CONSISTÊNCIA INTERNA.....	28
9 ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS INSTRUMENTOS	29
9.1 WHOQOL- <i>Bref</i>	29
9.2 Teste de Estresse – EPS-10.....	34
9.3 Teste de Ansiedade (IDATE) Traço-Estado	36
9.3.1 Instrumento IDATE-T	36
9.3.2 Instrumento IDATE-E	39
10 DISCUSSÃO.....	42
11 CONSIDERAÇÕES FINAIS	47
REFERÊNCIAS	48
APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO DO ENEAGRAMA.....	52
APÊNDICE 2 - WHOQOL-BREF.....	52
APÊNDICE 3 - ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10 (EPS-10).....	57
APÊNDICE 4 - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE – ESTADO (IDATE-E)	59
APÊNDICE V - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE – TRAÇO (IDATE-T).....	61

PREFÁCIO

“Essa discussão se inicia com a experiência pessoal vivenciada ao conhecer e me conhecer através do Eneagrama e do conflito vivenciado em observar as características de personalidade dos pacientes e da limitação do uso do Eneagrama em minha vida profissional pela falta de evidência científica encontrada”.

Trazer o Eneagrama para o mundo científico gera mais segurança e credibilidade. E as contribuições nessa pesquisa são de grande importância.

O mundo precisa de certezas empíricas e o trabalho aqui apresentado vai de encontro à essa necessidade.

Esse livro é um caminho de divulgação para esse sistema profundo e poderoso de autodesenvolvimento psicoespiritual, que pode ser utilizado em nossa vida pessoal, social, familiar e de relação, como também em vários outros campos da vida profissional, como na gestão da saúde, na qual essa publicação se debruça, na educação, desenvolvimento da espiritualidade que leva ao sentido da vida, além de também ser rica ferramenta na gestão de pessoas e recursos humanos”

Carmen Maria Rodrigues Cyrino

Psicóloga, Psicanalista, Professora de Eneagrama pela Tradição

Narrativa, certificada por Helen Palmer e Uranio Paes. Colaboradora Oficial da Chestnut Paes

Enneagram Academy. Membro da IEA Brasil.

1 INTRODUÇÃO

Pensamento, ação e a interação interpessoal são características distintas e particulares do indivíduo relativas ao comportamento e estes atributos são consolidados mais na adolescência ou início da idade adulta. Este conjunto de características compõe a personalidade (EKSELIUS, 2018).

A personalidade é um conjunto de características que exprime o modo de relacionamento do indivíduo, com as variações do meio e as contrariedades encontradas. Possui estreito relacionamento com condições emocionais, racionais e comportamentais (SETO, 2019); modula formas distintas de reagir do indivíduo (SAHOO *et al.*, 2018).

Pessoas com diferentes traços de personalidade terão atitudes diferentes em relação às situações vividas, porém a consciência sobre isso dá mais objetividade para seus propósitos. Apesar de uma condição estável dos traços de personalidade, a tomada de percepção de suas características pode prever certos padrões de comportamento, influenciando de forma positiva os relacionamentos pessoais (SAYEHMIRI *et al.*, 2020). Além disso, pode apresentar, devido a sua estabilidade e persistência ao longo da vida, importante relação com processos patológicos (SAHOO *et al.*, 2018) e com a qualidade de vida (HUANG, 2017).

Os padrões de comportamento possuem importante relação com diversas condições patológicas. A fibromialgia tem estreita relação com ansiedade e depressão, e foi demonstrada também relação sintomatológica com as características de personalidade do indivíduo (SETO, 2019). A personalidade também tem relação com doenças demenciais, como a doença de Alzheimer: a condição clínica do paciente pode funcionar como fator de proteção, em sua manifestação (TERRACCIANO, SUTIN, 2019). Também na área cardiovascular - especialidade que trata doenças com maior causa de mortalidade do mundo – apresenta-se, como risco para seu agravamento, condições psicossociais, incluindo as características de personalidade. Algumas características como hostilidade e impaciência mostram importante relação com a incidência de doença cardiovascular (SAHOO *et al.*, 2018).

Diversas condições psicossociais trazem importante relação com o estresse que influencia atitudes aditivas como: uso de substâncias psicoativas, associação com eventos cardiovasculares, cognitivos e de humor (AL'ABSI, 2018). Além disso, fica evidente a relação de características de personalidade e uso abusivo de álcool (ADAN, 2017). Por conseguinte há ampla relação, no uso de álcool e sua relação com situações traumáticas, tanto de violência (37,9%) como lesões não intencionais (8%) (MASCARENHAS *et al.*, 2009).

As doenças dermatológicas demonstram uma estreita relação com a condição física e emocional. Já ficou demonstrada a relação de pacientes com psoríase e ansiedade e o reconhecimento das características de personalidade mostraram um caminho para melhora dos cuidados destes indivíduos. Pacientes com dermatite atópica tiveram redução em qualidade de vida tanto quanto maior gravidade da doença (LIM, 2018; KIEBERT *et al.*, 2002).

A ansiedade é outra condição patológica com importante reflexo negativo. Estudos demonstram a relação da qualidade de vida e ansiedade (FERREIRA *et al.*, 2018, SAHIN *et al.*, 2018; HAUKEN, 2018). Sentimentos de medo, comprometimento de atenção, concentração e memória, sintomas da ansiedade tem importante relação com estresse e nesse contexto os traços de personalidade são úteis para identificação de características de ansiedade e estresse que auxiliam na intervenção preventiva de tais agravos e mostrando. Portanto, apresentando estreita relação com a qualidade de vida (QUEK *et al.*, 2019, ZEINAB, 2018; HUANG, 2017).

O eneagrama é ferramenta que caracteriza tipos de personalidade. Tem sido utilizada com objetivo de trabalhar a estrutura de personalidade e seu desenvolvimento. Diversas áreas o utilizam: empreendimentos, relações pessoais e processos governamentais. Sua validade é empírica e há necessidade de pesquisas científicas para embasá-lo (DANIELS *et al.*, 2018).

O eneagrama é sistema de classificação de personalidade com categorização em nove tipos específicos de personalidade com tendência a se manter estável ao longo da vida. Ele sugere a possibilidade do conhecimento das características do indivíduo e as condições de desenvolvimento e aprimoramento de suas capacidades e habilidades (CUNHA, 2016; DANIELS *et al.*, 2018).

A tipologia do eneagrama é separada em 3 centros: físico, emocional e mental. Cada centro pode ser dividido em 3 tipos. Ainda como aprofundamento no delineamento das características de personalidade cada tipo pode ser dividido em 3 subtipos seguindo a vertente instintiva: autopreservação, social ou sexual, mostrando particularidades ainda mais detalhadas do modo de ser e reagir de cada indivíduo (CHESTNUT, 2013).

O quadro 1, descreve os nove tipos de personalidade do eneagrama e suas características (PAES, 2020).

Quadro 1 - Tipos de personalidade com as próprias características

TIPO	DESCRIÇÃO
Tipo 1 O Reformista	São tidos como perfeccionista e vêem o mundo de uma forma ideal e perfeita. Têm tendência em manter foco no que é certo e errado.
Tipo 2 O Ajudante	São pessoas que desejam se relacionar com outros constantemente, fornecendo ajuda e apresentam dificuldades em demonstrar suas necessidades.
Tipo 3 O Realizador	Tem tendência a ver o mundo como metas e tarefas e gostam de ser percebidos como pessoas realizadoras e bem sucedidas.
Tipo 4 O Individualista	São vistos como artistas e românticos e apresentam vivência mais acentuada em seus sentimentos. Têm atenção mais voltada pra seu mundo interno.
Tipo 5 O Investigador	Este tipo tem tendência à vida mais interior, comportamento mais tímido e intelectual, gostando de manter sua privacidade.
Tipo 6 O Partidário	Este tipo é bastante observador, com bastante atenção por condições que possam lhe trazer perigo. Costumam apresentar postura bastante analítica e cautelosa.
Tipo 7 O Entusiasta	São cheios de energia e otimistas, gastando suas energias em coisas animadas e prazerosas.
Tipo 8 O Desafiador	Tende a ser mais autoritário com direcionamento para força e poder. Tem identificação com tomada de decisão. Mais tendência ao envolvimento em conflitos e são líderes natos.
Tipo 9 O Pacifista	São pessoas mais pacatas, que geralmente conseguem ver vários lados de um problema, tendendo a agir de forma mais harmoniosa e mediadora, evitando conflitos.

Fonte: Chestnut B. *The Complete Enneagram*. 2013.

Apesar das possibilidades oferecidas pelo eneagrama, sua utilização pela comunidade científica é restrita (DANIELS *et al.*, 2018). Na busca pela palavra chave “*personality*” realizado na *Pubmed* em 18 de julho de 2020, houve resultado de 193.176 artigos. Porém, na mesma data, utilizando-se a palavra-chave eneagrama (*enneagram*), houve como resultado apenas 10 artigos (*U.S.National Library of Medicine*, 2020). A pesquisa para a palavra chave eneagrama (*enneagram*) não apresentou resultados no DeCS (*Home - DeCS*, 2017) ou no MeSH (*Home - MeSC - NCBI*, 2020).

Dentre os artigos encontrados observou-se situações promissoras para o conhecimento e aplicação do eneagrama. Estudo realizado nos estados da Carolina do Norte, Califórnia e Arizo nos Estados Unidos da América entre 2005 e 2007 dividiu 122 pessoas em 8 cursos de eneagrama utilizando a Tradição Narrativa sendo 5 cursos intensivos (45 a 50h) e 3 cursos introdutórios (10-20h). A Tradição Narrativa tem como essência a apresentação por um entrevistador de um grupo de pessoas de determinado tipo aos indivíduos participantes. Foi utilizado o Teste de Construção de Sentenças da *Washington University* (WUSCT) como instrumento de avaliação de desenvolvimento do ego por apresentar validade e confiança. Foi realizado um pré teste antes do curso e um pós teste 18 meses após o curso. Foi constatado que nos grupos com atividades mais intensivas haviam diferenças significativas entre as condições de desenvolvimento pré e pós curso (DANIELS *et al.*, 2018).

Nos estudos coreanos observou-se que, a maioria estudantes de medicina que participaram, apresentavam condição psicológica desintegrada e em estudantes de enfermagem sobre depressão e auto identificação determinou diferença estatística entre os grupos, mostrando que o eneagrama tem eficiência sobre melhor auto percepção do indivíduo(HUR, LEE, 2011; LEE *et al.*, 2013). Aprofundamento nestes estudos ficou limitado devido a língua de origem dos artigos completos.

Estudo realizado com 190 indivíduos não cardíacos do ambulatório de Boustan na cidade de Kermanshah no oeste do Irã em 2018. Os indivíduos foram separados entre os tipos do eneagrama através do Indicador de Tipo de Eneagrama de Riso-Husdon que é um questionário de 36 itens classificador. Também foram submetidos à Escala de Percepção de Risco Cardiovascular que através de uma escala de 20 itens mede a percepção de risco de doença cardíaca através de uma escala Likert de 1 a 4. Também responderam a um Questionário de Prontidão para Modificação de Estilo de Vida ferramenta de 10 itens em escala Likert de cinco opções que mede a prontidão do indivíduo de mudar estilos de vida. Os resultados mostraram que os traços e padrões específicos de cada tipo do eneagrama, apresentam modos distintos de se perceber e se dispor a modificação do estilo de vida. Concluiu-se que o entendimento sobre a personalidade, através do eneagrama, é condição que oferece oportunidade de melhoria da saúde e social, orientando defesas mentais e emocionais únicas e particulares para cada tipo de personalidade (SAEID, 2019).

Os estudos encontrados que utilizaram eneagrama, foram realizados por meio de *workshops* ou oficinas que demonstraram efetividade em seu ensino e resultados. A utilização de oficinas como modelo de treinamento, são amplamente utilizadas como forma de ensino em diversas áreas. O trabalho em oficinas foi demonstrado como satisfatório em treinamentos

de supervisão de doutorados e espaços de discussão de autocuidado, empatia e comunicação. (DANIELS *et al.*, 2018; ROY *et al.*, SAEID, 2019; BASEER *et al.*, 2020).

Os traços de personalidade têm tendência de se manter ao longo da vida, no entanto, não de forma absoluta. Sob determinada circunstância, pode apresentar alguma alteração. Desta maneira, atividades que visam melhorar a compreensão destes traços, com o intuito de reduzir riscos e aumentar proteção individual, são situações desejáveis e compõe o objetivo deste estudo.

2 SISTEMA DE ENSINO E PESQUISA ONLINE EM ENEAGRAMA – SEP9

O SEP9 é sistema em Ambiente Virtual de Aprendizagem, personalizado na plataforma *Moodle* e organizado para realizar atividades de ensino/treinamento e coleta de dados de pesquisa, que possam ser realizados com qualidade e segurança em indivíduos localizados geograficamente distantes e/ou com limitações para reuniões presenciais.

O seu uso amplia as possibilidades de ensino do eneagrama para grupos geograficamente distante e que não conseguem estar presente na sequência para estudos, treinos e discussão. Também pode funcionar como uma base de dados para aprofundamentos em pesquisas com a utilização do eneagrama em diversas áreas possíveis. Foi desenvolvido durante a pandemia devido a necessidade de prosseguimento em estudos que faziam uso de atividades em grupo. Neste período a evitação do contato social contraria o modo tradicional de ensino do eneagrama e pôde ser contornada.

As pesquisas do eneagrama e suas aplicações se mostram muito promissoras para o entendimento da personalidade, seu desenvolvimento e a interrelação com diversas áreas da saúde e outros sistemas tipológicos.

A utilização do eneagrama influencia diretamente a percepção de si mesmo pelo indivíduo permitindo mais uma via para reconhecimento de seus padrões de funcionamento e consequente disponibilidade para mudança. Tais mudança geram formas mais positivas de se posicionar frente às adversidades do meio, melhorando sua condição de saúde, o relacionamento com seus pares e permitindo um convívio mais harmonioso.

3 ESTUDO E APLICABILIDADE DO CURSO EM AMBIENTE VIRTUAL DE APRENDIZAGEM

Com o objetivo de construir um curso de eneagrama no Sistema de Ensino e Pesquisa em Eneagrama-SEP9 Online e conseqüentemente observar sua efetividade na prática do ensino foi proposto um estudo para avaliar a influência do autoconhecimento da personalidade por meio deste e sua aplicabilidade para qualidade de vida, estresse e ansiedade.

Foi realizado um estudo clínico, primário, analítico, prospectivo e longitudinal. Este estudo foi devidamente submetido e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade do Vale do Sapucaí-UNIVAS, Pouso Alegre, MG, parecer nº 4.278.152. Os preceitos estabelecidos pela Resolução 466/12 do Código de Ética em Pesquisa Conselho Nacional de Saúde, do Ministério da Saúde, que regulariza pesquisas envolvendo seres humanos foram seguidos rigorosamente. A autonomia, a privacidade e o anonimato dos participantes do estudo, foram respeitados bem como sua livre decisão de participar da pesquisa. A participação no estudo foi iniciada após esclarecimentos, orientações e assinatura do participante ou responsável legal do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A pesquisa foi realizada por meio de ambiente virtual de aprendizagem (AVA) com coleta de dados obtidos antes e após o início do curso sobre o eneagrama. O curso foi subdividido em três módulos *online* em AVA. Os instrumentos e questionários, bem como apresentação e assinatura do Termo de Consentimento Livre Esclarecido foram aplicados através de ferramenta de atividades da plataforma *online*, antes do início das atividades.

Os participantes foram convidados às atividades do SEP9, através de publicação de inscrição nas redes sociais. Após leitura e aceite do TCLE, foram preenchidas as informações iniciais: nome, idade, data de nascimento, cidade de residência, estado de residência, nacionalidade, profissão, sexo, religião, escolaridade, verificação de antecedentes psicológico e psiquiátrico, conhecimento e aprendizado sobre eneagrama, verificação de acesso à internet e verificação de disponibilidade de tempo para participação no curso para delineamento do grupo. Após o término das inscrições e avaliação dos critérios de inclusão e não inclusão, foi feita a admissão dos participantes na plataforma *online* de ensino. Foram apresentados: o cronograma de atividades, horários e orientações do uso da plataforma.

Foi definido o tamanho amostral de 87 indivíduos após um cálculo para realização do teste t pareado de uma amostra piloto de 20 indivíduos para um poder amostral de 95% e alfa de 5% levando em consideração desvio padrão de 15,87 sobre o teste WHOQOL-Bref. Foi utilizado o WHOQOL-Bref como referência amostral para os outros instrumentos

considerando ser o mais amplo em abrangência (4 Domínios e 2 Dimensões), mais extenso e complexo.

4 CONSTRUÇÃO DO SEP9

O Sistema de Pesquisa em Eneagrama – SEP9 foi construído em um Ambiente Virtual de Aprendizagem – AVA formatado em Moodle, que é um software livre para este tipo de atividade. Uma vez criado o domínio (www.sep9.com.br) e locado em um servidor foi feita a elaboração da estrutura de atividades, montado o cronograma e então criados os módulos já na plataforma. A inclusão dos instrumentos (WHOQOL *Bref*, EPS-10 e IDATE E e T e deu-se o início do primeiro módulo com a aplicação dos testes e vinculada a realização destes, ocorreu o prosseguimento para os módulos subsequentes. A estruturação dos módulos considerou aproximadamente duas horas de atividades ao vivo e quatro horas de atividades extras destinadas a leitura de material, uso de vídeos de apoio, filmes e atividades lúdicas. Foram 18 módulos além dos três testes totalizando, aproximadamente, 110 horas de curso.

Os dezessete módulos seguiram os seguintes temas: 0 – Apresentação e Orientação; I – Personalidade; II Origem do Eneagrama; III – Os Símbolos no Eneagrama; IV - Os Centros no Eneagrama; V – Centros no Eneagrama – Discussão & Revisão; VI – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 1; VII – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 2; VIII – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 3; IX – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 4; X – As Asas no Eneagrama; XI – Crescimento no Eneagrama – O Caminho das Flechas; XII – Níveis de Crescimento no Eneagrama – Parte 1; XIII – Níveis de Crescimento no Eneagrama – Parte 2; XIV – O Eneagrama e os Subtipos; XV – Eneagrama e Estresse XVI – Eneagrama e Ansiedade; XVII – Eneagrama e Qualidade de Vida.

Os módulos seguirão então a seguinte disposição organizativa:

1. 0 – Apresentação e Orientação;
 - Testes Iniciais
2. I – Personalidade;
 - Conceito de personalidade, composição e contextualização
3. II Origem do Eneagrama;
 - História do eneagrama, estudiosos e cronograma de seu uso
4. III – Os Símbolos no Eneagrama;
 - O círculo, o triângulo e a hexáde. A lei do um, do três e do sete.
5. IV - Os Centros no Eneagrama;
 - Centro da razão, centro da emoção e centro da ação
6. V – Centros no Eneagrama – Discussão & Revisão;
 - Debates e perguntas
7. VI – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 1;

- Os tipos do centro da ação (Tipos 8, 9 e 1)
8. VII – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 2;
 - Os tipos do centro da emoção (Tipos 2, 3 e 4)
 9. VIII – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 3;
 - (Os tipos do centro da razão (Tipos 5, 6 e 7)
 10. IX – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 4;
 - Grupos de discussão de cada tipo
 11. X – As Asas no Eneagrama;
 - Descrição das variantes dos tipos conforme sua tendência em asa;
 12. XI – Crescimento no Eneagrama – O Caminho das Flechas;
 - Comportamento em momentos de estresse e reações positivas de crescimento;
 13. XII – Níveis de Crescimento no Eneagrama – Parte 1;
 - O que é o nível de crescimento e suas faixas
 14. XIII – Níveis de Crescimento no Eneagrama – Parte 2;
 - A variação do nível de crescimento em cada tipo
 15. XIV – O Eneagrama e os Subtipos;
 - Os subtipos instintivos: autopreservação, social e sexual
 16. XV – Eneagrama e Estresse
 - Relação e influência do eneagrama no estresse
 17. XVI – Eneagrama e Ansiedade;
 - Relação e influência do eneagrama na ansiedade
 18. XVII – Eneagrama e Qualidade de Vida.
 - Relação e influência do eneagrama na qualidade de vida
 19. Conclusão
 - Considerações finais e dúvidas
 - Testes Finais

Após toda estruturação e organização do curso no SEP9 foram incluídos os participantes que assinaram o TCLE, também foi formado um grupo específico no Whatsapp para orientação, comunicação e discussão em tempo integral e foi elaborada uma lista de e-mail com os participantes para garantia de comunicação.

Uma vez admitidos na lista de participantes do curso de Eneagrama do Sep9 foram iniciadas as atividades com uma mensagem e vídeo de boas vindas e foram dadas as orientações para respostas dos testes iniciais.

O módulo I se iniciou com o primeiro encontro virtual. Todos os encontros foram gravados e foi feito *upload* para um canal no Youtube, o link foi compartilhado na área do respectivo módulo. para acesso posterior e reposição pelos participantes que eventualmente faltaram a alguma atividade ou para revisão de quem assim o desejasse.

O módulo XVII, último módulo, encerrou com aplicação novamente de todos os testes e o encerramento das atividades.

5 O CURSO

O curso, conforme apresentado anteriormente, seguiu uma organização estrutural a fim de apresentar de modo didático e participativo os conceitos relacionados a estrutura de personalidade, os fundamentos do eneagrama e sua interrelação com ansiedade, estresse e qualidade de vida para ao final ser verificado a ocorrência ou não, de modo significativo, influência nestas áreas citadas.

Segue então, de modo breve, uma apresentação do conteúdo de cada módulo.

0 – Apresentação e Orientação;

O curso de eneagrama foi aberto com uma explanação sobre seu funcionamento, a estrutura organizacional dentro da plataforma Moodle, os instrumentos a serem aplicados, uma revisão do termo de consentimento livre esclarecido e as reuniões que seriam organizadas. Uma vez feitos estes esclarecimentos, passou se de modo mais formal a realização dos encontros.

I – Personalidade

Como já caracterizado anteriormente, a personalidade é um conjunto traços característicos que permeia a relação do indivíduo como o meio que o cerca e como tal indivíduo se adapta a mudanças, conflitos e contrariedades. Mostra relação próxima com o funcionamento comportamental, racional e emocional (SETO, 2019),(SAHOO *et al.*, 2018).

II - Origem do Eneagrama

O eneagrama (CUNHA 2016) tem a data de sua origem advinda por volta de 331 a.C. na região de Alexandria. O conhecimento acerca do eneagrama foi sendo aglutinado ao longo do tempo por influencia de diversas culturas podendo citar babilônios, sumérios, egípcios, persas, celtas, islâmicos e cristãos.

O seu conhecimento faz referencia a percepção da alma humana e suas reações emocionais.

É no século passado que aparecem as primeiras evidências do eneagrama no ocidente trazido após anos de pesquisa de Gurdijeff. Nos anos 60 um boliviano de nome Oscar Ichazo relaciona o conhecimento do eneagrama que é posteriormente difundido como é conhecido hoje por Claudio Naranjo, seu discípulo.

III – Os Símbolos no Eneagrama

O eneagrama (CUNHA, 2016), (RISO, 2003) tem a origem de seu nome em dois radicais. Enea – significa nove e Grammos – que significa gráfico. Sendo assim pode-se ler com figura dos nove. A figura do eneagrama é reconhecida pela junção de três imagens a saber: o círculo, o triângulo e a hexáde.

O círculo representa o todo, a unidade. Simbolicamente retrata a lei do um. O triângulo remete a lei do 3. A lei do 3 apresenta um equilíbrio de forças como se observa na natureza onde existem duas potencias opostas e uma terceira força neutralizadora. Em exemplo poderia se citar: o positivo, o negativo e o neutro; prótons, elétrons e nêutrons, tese, antítese e síntese, entre outros. .A hexáde representa a lei do 7. Tal lei faz referência ao número da perfeição. Também conhecido como lei das oitavas em que de forma cíclica apresenta-se um processo de transformação. É representativo da lei das oitavas as notas musicais, as cores do arco íris e os dias da semana.

Símbolo do Eneagrama

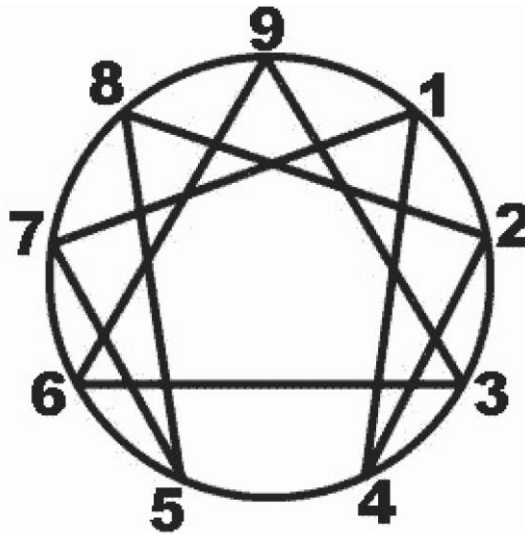


Figura 1 – Símbolo do Eneagrama

O círculo do eneagrama representando a lei do 1, o triângulo representa a lei do 3 com os Tipos 3, 6 e 9 no vértice e a hexáde com os tipos 1,2,4,5,7 e 8 em seus vértices (CUNHA, 2016)

IV - Os Centros no Eneagrama

O eneagrama (CUNHA, 2016), (RISO, 2003) apresenta ainda três áreas bem delimitadas em que o centro do semi círculo de cada área coincide com um dos vértices do triângulo. A saber há o centro racional que concentra características de ordem mais

lógica e de pensamento, o centro emocional que possui características de ordem emocional e sentimental e finalmente o centro instintivo que é representado por características mais ativas, práticas, motoras e energéticas.

V – Centros no Eneagrama – Discussão & Revisão;

Neste módulo foram abertas discussões sobre o conteúdo visto até o momento e foi então feita uma revisão sobre tudo discutido até o momento. Como caracterização prática os participantes do ambiente online apresentaram suas experiências relacionadas com o material apresentado até o momento e compartilharam dúvidas e percepções.

VI – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 1

Os tipos e características foram descritos e organizado conforme já apresentado na literatura (CHESTNUT, 2013, CUNHA 2016, RISO *et al.*, 2003).

Os números 8, 9 e 1 representam as personalidades do centro instintivo, isto é o centro da ação. Os representantes deste centro têm como característica principal um funcionamento mais ativo, mais executivo e bastante energético. Possuem mais impulso para seus objetivos.

O tipo 9, também conhecido como O Pacifista, como representante central do Centro Instintivo é um indivíduo com características menos ativas, não expõe ou tem facilidade para entrar em contato com esta energia. Se mostra como uma pessoa mais pacata e tranquila.

O tipo 8, também conhecido como O Desafiador, é o indivíduo que tem a energia vibrante, está a postos para o enfrentamento e o embate. No seu funcionamento a liberação de raiva e agressividade são mais explícitos e abertos;

O tipo 1, também conhecido como O Reformista, tem a sua energia mais interiorizada, suas ações são mais contidas e o contato com esta energia e agressividade são mais desconfortáveis, são irritáveis contidos normalmente de comportamento mais rígido e perfeccionista.

VII – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 2

Os números 2, 3 e 4 são os elementos que representam este centro de características mais emocionais.

O tipo 2, conhecido como O Ajudante, busca a satisfação e reconhecimento de seu valor através da apreciação do outro. Desta forma são pessoas prestativas e com olhar atendo a necessidade do outro.

O tipo 3, conhecido como O Realizador, por ser o ponto central da área sentimental costuma ter sua energia emocional voltada à sua de realização pessoal e sucesso. São pessoas empreendedoras, determinadas e planejadoras.

O tipo 4, conhecido como o individualista mostra muita sensibilidade em seu modo de ser e busca certa exclusividade em suas coisas.

VIII – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 3;

Os números 5, 6 e 7 são os representantes do centro do pensamento agindo sempre de forma mais voltada ao racional.

O tipo 5, conhecido como O Investigador, tem comportamento mais isolado e busca através do pensamento e conhecimento uma forma de segurança. Costumam ser detalhistas e ótimos pesquisadores.

O tipo 6, denominado O Partiário, é o centro da área do pensamento. Desta forma costuma ter uma postura mais insegura mostrando-se sempre alguém mais dependente da opinião de terceiro. É uma pessoa leal e que tende a busca de laços de apoio.

O tipo 7, chamado O Entusiasta, é um indivíduo aberto a aventuras e sonhador. Tem constante humor alegre, bem disposto e carismático.

IX – Os Nove Tipos no Eneagrama – Parte 4;

Após a apresentação de todos os tipos com suas qualidades e defeitos, foram criados grupos de discussão de tipos específicos com o objetivo de gerar partilhas e troca de experiência para uma ampliação de consciência sobre o modo de funcionamento de cada tipo.

X – O Crescimento no Eneagrama – As Asas do Eneagrama

Além do reconhecimento das características apresentadas por cada tipo no eneagrama é proposto um caminho de crescimento. O caminho de crescimento visa uma maior consciência sobre as nossas características, conseqüentemente as fragilidades, oferecendo outras formas de se perceber e reagir.

Uma das formas de se conseguir este conhecimento é através das asas. Como visto o eneagrama é um mapa que distribui sua tipologia em círculo. Existem então dois tipos adjacentes a cada tipo observado. Há uma tendência de se observar a influência de uma das asas com mais intensidade sobre o tipo principal. A título de exemplo pode-se referir ao Tipo 7 que possui adjacência com os Tipos 8 e Tipo 6. Um Tipo 7 com asa em 6 será uma pessoa com busca de experiências, mas sempre de forma um pouco mais cautelosa. Já o Tipo 7 com asa em 8 será alguém que é mais atrevido, ousado e até invasivo.

Os mecanismos principais de funcionamento de nossa personalidade são desenvolvidos já desde a infância. Durante adolescência algumas características passam a aparecer de modos mais evidentes como novas ferramentas para adaptações a vivências. Estas características, no eneagrama irão compor a asa do tipo principal. A busca do conhecimento e desenvolvimento ao longo da vida das características da asa não dominante será um dos modos de crescimento proposto pelo eneagrama – “O Caminho das Asas”.

XI – O Crescimento no Eneagrama – O Caminho das Flechas

Outra forma que auxilia no direcionamento dinâmico de desenvolvimento do eneagrama é o caminho das flechas. Através da obtenção de uma dízima periódica pela divisão do todo (1), pela perfeição (7), obtêm-se o resultado 0,142857142857... Estes números direcionam a formação da figura da hexáde. Os números 9, 3 e 6 são os vértices do triângulo marcando o meio dos centros da ação, emoção e razão respectivamente.

Seguindo no sentido da dízima, isto é, do 1 para o 4, para o 2 e assim sucessivamente se determina o caminho da desintegração em que o indivíduo reage em situações de maior estresse ou conflito. Já no sentido inverso, isto é, do 2 para o 4, para o 1 o indivíduo se encontra em sentido de crescimento, de maior consciência de sua condição e com reações mais positivas nas situações de conflito.

Desta forma o eneagrama não só auxilia o indivíduo em sua percepção, mas também mostra movimentos de reação comportamental.

XII – Níveis de Crescimento no Eneagrama – Parte 1

Os níveis de crescimento no eneagrama são apresentados como faixas da percepção do indivíduo de suas características de personalidade e o quão ligados ou preso estão a elas. Pessoas com níveis mais altos de desenvolvimento estão mais conscientes destas características mostrando mais funcionalidade na adaptação certas situações vivenciadas. Por outro lado, indivíduos com níveis menores são menos conscientes do seus mecanismos de defesa psíquico produzindo reações mais restritas e disfuncionais para situações vivenciadas.

De modo geral existem três níveis de desenvolvimento: faixa saudável, faixa média e faixa não saudável.

XIII – Níveis de Crescimento no Eneagrama – Parte 2

Em um breve resumo pode-se exemplificar os níveis de cada tipo da seguinte forma:

Quadro2: Níveis de desenvolvimento no eneagrama

TIPO	FAIXA SAUDÁVEL	FAIXA MÉDIA	FAIXA NÃO SAUDÁVEL
TIPO 1	Passam a entender que não tem condição de fazer julgamentos e se tornam mais livre, flexíveis e ponderadas.	Tem grande apego a seu modo de pensar tentando corrigir a todos apontando seus erros.	Ficam obsessivos e controladores. Se tornam extremamente críticos sem chances de argumentação.
TIPO 2	Passam a reconhecer seu valor próprio compreendem que podem ter necessidades e então as expressa.	Temendo não terem seu valor reconhecido se aproximam dos outros para se tornarem indispensáveis.	Sentem tanto medo de perder o reconhecimento dos outros que passam julgá-los como egoístas apesar do seu “sacrifício”.
TIPO 3	Não sentem que seu valor depende dos outros e passam a ser mais autênticos	Ainda temem não serem notadas por seu valor e se esforçam cada vez mais em atingir novas realizações	Sentindo que não tem nenhum valor lançam mão de todos os artifícios para proteger o sentimento de não valor
TIPO 4	Estas pessoas percebem-se mais completas sentindo o seu valor próprio.	Não confiando em sua sensibilidade e mudança de sentimentos sentem a vida passar e inveja a estabilidade alheia	Não conseguem observar seu valor e tem conflitos com aqueles não veem desta forma. Passa a odiar tudo aquilo em si não condizente com a fantasia do ideal
TIPO 5	Ficam mais abertos a percepção do mundo externo Passam a sentir mais seguras com o que tem.	Ao se sentirem insuficientes buscam segurança em si mesmo através do saber.	Percebem-se tão vulneráveis ao meio externo e sem recursos para lidar com isso que se fecham em si para se proteger da realidade.
TIPO 6	Sentem-se mais seguros sem precisar de apoio externo de pessoas ou instituições. Se tornam confiantes.	Devido a sua insegurança interna constantemente buscam apoio em grupos, pessoas ou organizações.	Extremamente medrosas sente-se impotente e desconfiadas com posturas mais paranoicas e mais reativas supostos inimigos
TIPO 7	Passam a ter menos exigências de experiências satisfatórias se tornando mais centrados e sóbrios	São inconstantes e agitados com busca cada vez por mais experiências diferentes que satisfação sua necessidade de prazer	Por medo exagerado de sofrimento se comportam impulsivamente e sem responsabilidade na busca de algum alívio temporário da dor
TIPO 8	Se livram da necessidade de comandar tudo permitindo baixar a guarda e expor sua sensibilidade	Buscando garantir meios a atingir seus objetivos e manter-se no controle. Seus sentimento ficam mais afastados. Podem agir de modo mais opressor e exigente.	Temendo perder controle e ser traído agem de modo mais agressivo e violento agindo de modo ofensivo e sem maior escrúpulo.
TIPO 9	Percebem a importância de sua participação no mundo e entrando em contato maior consigo mesmo se determinam de modo saudável e tranquilo	Não entram em discussões e potenciais conflitos por medo de perder sua paz de espírito. Passam a concordar mais com os outros relegando um pouco suas próprias percepções	Temendo ter que lidar com seus conflitos e problemas negam a realidade crendo que tudo se encontra em paz e tranquilo. Bloqueiam em sua consciência tudo que pode as afetar.

Fonte: RISO *et al.* (2003) – A Sabedoria do Eneagrama

XIV – O Eneagrama e os Subtipos

O eneagrama traz ainda, de modo mais profundo, particularidades relacionadas a cada pessoa e sua tipologia. O estudo do eneagrama propõe a existência de um funcionamento instintivo que busca três instintos básicos: a proteção de si (autopreservação), a proteção de sua existência em sociedade (social) e a proteção em quanto intimidade com o outro (sexual). Nesta condição há então em cada um a predominância de um dos três instintos.

Pessoas com instinto de autopreservação dominante terão preocupação e gastarão sua enérgica com cuidados pessoais e de sua própria integridade. Já os indivíduos com o instinto social dominante terão maior preocupação com a percepção de si pelas pessoas a sua volta, como são vistos ou aceitos. Finalmente pessoas de instinto sexual dominante terão uma busca mais intensa por contatos mais próximos e íntimos com algumas pessoas em especial.

A existência dos subtipos instintivos somados ao tipo principal e a asa dominante trarão uma nuance mais fina do padrão de funcionamento de cada indivíduo e concomitantemente mostrarão um norte para auxiliar no caminho de desenvolvimento e sinais de atenção para o cuidado com comportamento mais lesivos.

6 INSTRUMENTOS

Os participantes responderam a três instrumentos para a avaliação de qualidade de vida, estresse e ansiedade descritos a seguir.

O primeiro instrumento foi o *World Health Organization Quality of Life – (WHOQOL-Bref)* que é um instrumento para avaliação da qualidade de vida reconhecido e validado que demonstra sua confiabilidade e consistência interna. É um questionário de 26 itens que avaliam 4 dimensões da qualidade de vida humana (saúde física, saúde psicológica, relações sociais e meio ambiente) e 2 dimensões separadas (percepção geral da qualidade de vida de um indivíduo e percepção geral da saúde de um indivíduo). As respostas são dadas em uma escala *Likert* de 1 a 5 e posteriormente são calculadas as médias dos domínios onde valores mais altos mostrarão melhor qualidade de vida (ILIC *et al.*, 2019), (ANEXO II).

O segundo instrumento foi a Escala de Percepção de Estresse 10 (EPS-10) que é um instrumento para avaliação de percepção de estresse que é composto por um questionário de 10 itens atribuídos de 0 a 4 onde o escore final poderá variar de 0-40 e valores mais altos referem maior estresse percebido (HOMANN *et al.*, 2012), (ANEXO III).

E o terceiro instrumento utilizado foi o Inventário de Ansiedade Traço-Estado: IDATE E e T que é um instrumento auto aplicado que avalia através de dois questionários as características de ansiedade do indivíduo que medem tais características no momento da avaliação (IDATE E) e da condição estável da personalidade do indivíduo (IDATE T). Este instrumento foi desenvolvido por Spilberger em 1970 e tem validação para população brasileira. Cada escala recebe uma pontuação em 20 itens; IDATE T (1-absolutamente não, 2 um pouco, 3 – bastante e 4 – muitíssimo) e IDATE E (1-quase nunca, 2 - frequente, 3 - as vezes e 4 – quase sempre). O escore final é caracterizado por baixo grau de ansiedade (20 a 30 pontos), grau médio de ansiedade (31 a 49 pontos) e alto grau de ansiedade (50 ou mais pontos) (PAULO e PAULO, 2018) (ANEXO IV-A e IV-B).

7 RESULTADOS DESCRITIVOS

Foram aceitos para participação no estudo após preenchimento do formulário via Google *Forms* e concordância com o TCLE, 229 pessoas e todos inscritos na Plataforma SEP9 para início das atividades. Ao longo do curso houve desistência pela não resposta aos instrumentos e não participação nos módulos. Na aplicação dos instrumentos antes da realização do curso no SEP9, 128 pessoas responderam apenas ao Instrumento de qualidade de vida – WHOQOL-*Brief* e 110 pessoas responderam também testes de estresse e ansiedade, EPS-10, IDATE E e IDATE T respectivamente. Nos Testes Finais 51 pessoas responderam o instrumento de qualidade de vida WHOQOL-*Brief* e apenas 50 pessoas complementaram as respostas finalizando os testes de estresse e ansiedade (EPS-10, IDATE E e IDATE T) e o Questionário do Eneagrama sendo este o número amostral.

Dentre os participantes 41 eram do sexo feminino (82%) e 17 tinham idade entre 29 e 44 anos (34%) como observado na tabela 1.

Tabela 1- Sexo e faixa etária dos participantes da avaliação do SEP9

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem Válida	Porcentagem Acumulativa
Feminino	41	82,0	82,0	82,0
Masculino	9	18,0	18,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	
Idade menor ou igual a 29 anos	12	24,0	24,0	24,0
Idade entre 29 e 44 anos	17	34,0	34,0	58,0
Idade entre 45 e 54 anos	15	30,0	30,0	88,0
Idade entre 55 e 64 anos	4	8,0	8,0	96,0
Idade maior que 64 anos	2	4,0	4,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Fonte: Autores da pesquisa

Segundo o município de residência 29 pessoas são de Santa Rita do Sapucaí (58%) e conforme ocupação 5 pessoas são professores e 5 estudantes correspondendo a 10% cada, de acordo com a tabela 2.

Tabela 2 - Cidade e profissão dos participantes da avaliação do SEP9

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Alfenas	4	8,0	8,0	8,0
Cachoeira de Minas	3	6,0	6,0	14,0
Elói Mendes	1	2,0	2,0	16,0
Itajubá	1	2,0	2,0	18,0
Mogi das Cruzes	1	2,0	2,0	20,0
Mogi Guaçu	1	2,0	2,0	22,0
Mogi Mirim	1	2,0	2,0	24,0
Pouso Alegre	6	12,0	12,0	36,0
Santa Rita do Sapucaí	29	58,0	58,0	94,0
Santos	1	2,0	2,0	96,0
São José dos Campos	1	2,0	2,0	98,0
Oliveira	1	2,0	2,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	
Agente de Endemias	1	2,0	2,0	2,0
Aposentado	4	8,0	8,0	10,0
Assessor de Diretoria	1	2,0	2,0	12,0
Auxiliar Administrativo	1	2,0	2,0	14,0
Auxiliar de Secretaria Escolar	1	2,0	2,0	16,0
Bibliotecário	1	2,0	2,0	18,0
Cirurgião Dentista	4	8,0	8,0	26,0
Economista	1	2,0	2,0	28,0
Enfermeiro	2	4,0	4,0	32,0
Engenheiro	1	2,0	2,0	34,0
Estagiário de Marketing	1	2,0	2,0	36,0
Estudante	5	10,0	10,0	46,0
Farmacêutico	1	2,0	2,0	48,0
Mecânico	1	2,0	2,0	50,0
Médico	4	8,0	8,0	58,0
Pedagogo	1	2,0	2,0	60,0
Policial Militar	1	2,0	2,0	62,0
Professor	5	10,0	10,0	72,0
Psicólogos	3	6,0	6,0	78,0
Psicopedagogo	2	4,0	4,0	82,0
Recepcionista	2	4,0	4,0	86,0
Representante Comercial	1	2,0	2,0	88,0
Secretária	1	2,0	2,0	90,0
Servidor Público	1	2,0	2,0	92,0
Técnico Contábil	1	2,0	2,0	94,0
Técnico Enfermagem	2	4,0	4,0	98,0
Terapeuta Ocupacional	1	2,0	2,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Fonte: Autores da pesquisa

De acordo com a religião 34 são católicos (68%) e 39 pessoas tem curso superior completo (78%) conforme tabela 3.

Tabela 3 - Religião e escolaridade dos participantes da avaliação do SEP9

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Ateu	1	2,0	2,0	2,0
Católico	34	68,0	68,0	70,0
Cristão	1	2,0	2,0	72,0
Espírita	5	10,0	10,0	82,0
Evangélico	4	8,0	8,0	90,0
Sem Religião Definida	5	10,0	10,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	
Ensino Médio	11	22,0	22,0	22,0
Ensino Superior Completo	39	78,0	78,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Fonte: Autores da Pesquisa

Participaram 29 pessoas sem histórico de tratamento psicológico ou psiquiátrico (58%) e 34 pessoas não conheciam o eneagrama (68%) como mostrado na tabela 4.

Tabela 4 - Histórico de tratamento psíquico e conhecimento prévio do eneagrama dos participantes do curso pelo SEP9

	Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
SIM	21	42,0	42,0	42,0
NÃO	29	58,0	58,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	
SIM	16	32,0	32,0	32,0
NÃO	34	68,0	68,0	100,0
Total	50	100,0	100,0	

Fonte: Autores da Pesquisa

A tipologia 2 – O Ajudante constou com 12 participantes (24%).

Tabela 5 - Tipologia no eneagrama dos participantes do curso pelo SEP9

Tipologia no Eneagrama	Contagem Total	Percentual
1	5	10
2	12	24
3	3	6
4	3	6
5	1	2
6	4	8
7	6	12
8	6	12
9	10	20

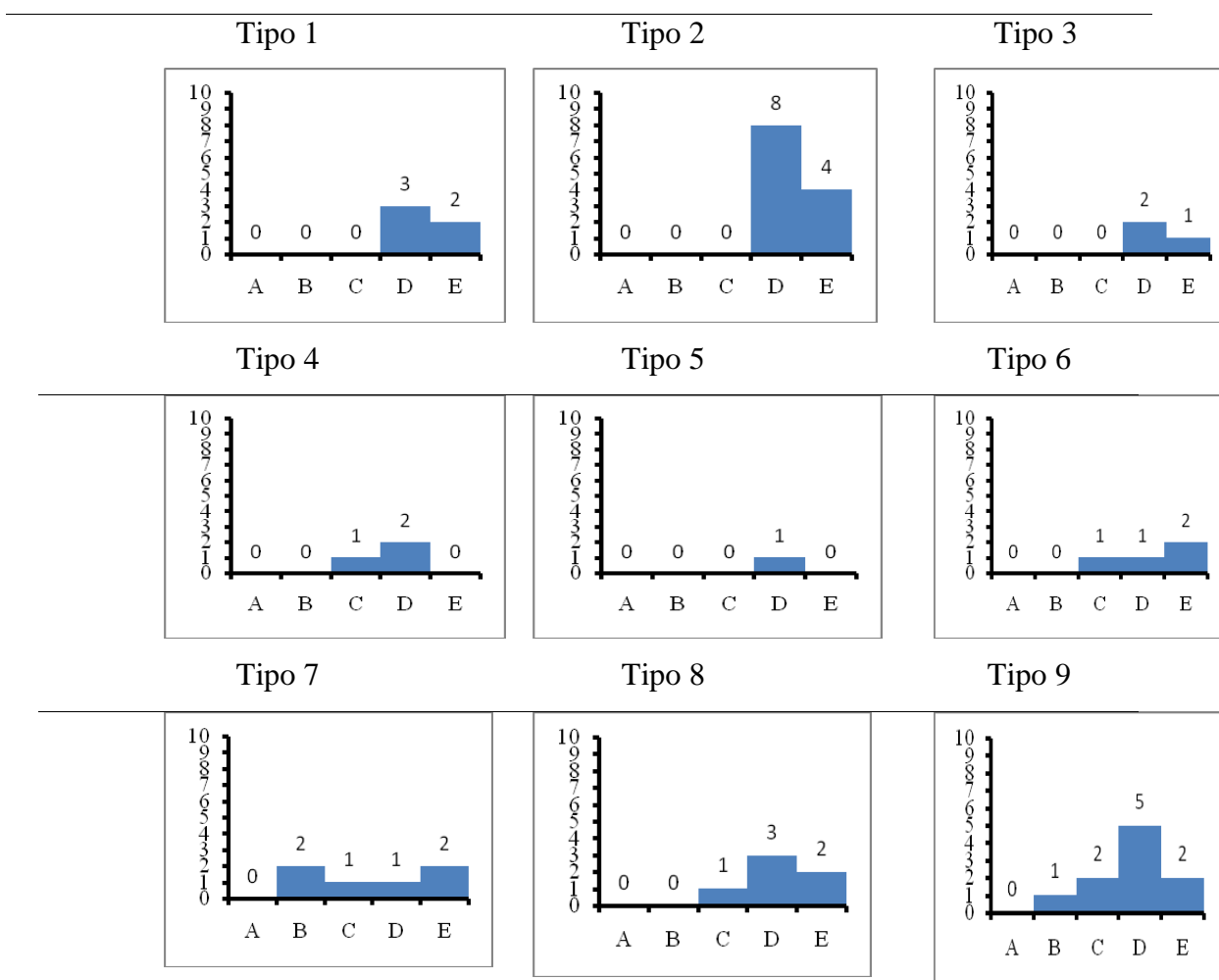
Legenda: Tipo 1 – O Reformista, Tipo 2 – O Ajudante, Tipo 3 – O Realizador, Tipo 4 – O Individualista, Tipo 5 – O Investigador, Tipo 6 – O Partidário, Tipo 7 – O Entusiasta, Tipo 8 – O Desafiador e Tipo 9 – O Pacifista.

Fonte: Autores da pesquisa

A percepção de mudança observada pelos participantes foi 0 – Nenhuma mudança ou percepção observada (0%), 1- Pouca mudança ou percepção observada (6%), 2 – Moderada mudança ou percepção observada (12%), 3 – Bastante mudança ou percepção observada (48%) e 4 – Muita mudança ou percepção observada (34%) e estratificados de acordo com a tipologia como exemplificado na figura 1.

Com relação a característica da mudança foram positivas (100%).

Figura 2 -Frequencia do número de pessoas por percepção de mudança conforme o tipo do eneagrama.



Legenda: A-Nenhuma mudança ou percepção de mudança; B – Pouca mudança ou percepção de mudança; C – Moderada mudança ou percepção de mudança; D –Bastante mudança ou percepção de mudança e E – Muita mudança ou percepção de mudança. Tipo 1 – O Reformista, Tipo 2 – O Ajudante, Tipo 3 – O Realizador, Tipo 4 – O Individualista, Tipo 5 – O Investigador, Tipo 6 – O Partidário, Tipo 7 – O Entusiasta, Tipo 8 – O Desafiador e Tipo 9 – O Pacifista.

Figura 2 – Frequencia por percepção de mudança em relação aos tipos do eneagrama

Fonte: Autores da pesquisa

8 CONSISTÊNCIA INTERNA

A avaliação da consistência interna dos instrumentos visa buscar a coerência entre as questões e as respostas dadas pelos participantes. O resultado do Alfa de Cronbach acima de 0,7 demonstra consistência adequada. Dois instrumentos mostraram consistência interna adequada tanto antes quando depois do curso de eneagrama do SEP9. Entretanto os dois últimos instrumentos aplicados apresentaram valores inferiores 0,7.

Tabela 6 – Análise da consistência interna dos instrumentos aplicados antes e depois do curso no SEP9.

Instrumentos	Período	N	Média	Desvio Padrão	Alfa de Cronbach
WHOQOL- <i>Bref</i>	Antes	50	95,46	11,78	0,8998
	Depois	50	100,98	9,58	0,8616
EPS-10	Antes	50	21,800	7,149	0,8596
	Depois	50	18,120	5,798	0,7527
IDATE-E	Antes	50	45,100	4,423	0,3065
	Depois	50	44,580	4,281	0,5007
IDATE -T	Antes	50	43,440	5,365	0,5348
	Depois	50	42,440	3,569	0,1666

Fonte: Autores da pesquisa

9 ANÁLISE DOS RESULTADOS DOS INSTRUMENTOS

9.1 WHOQOL-Bref

A análise do instrumento de Qualidade de Vida mostrou resultado significativo ($p < 0,05$) quando comparados aos valores antes e depois do curso SEP9 de eneagrama, tanto no Escore Geral ($p=0,007$) quanto os outros domínios (Percepção de Qualidade de Vida - $p=0,020$, Satisfação com Saúde - $p=0,019$, Domínio Psicológico $p=0,032$, Domínio Social $p=0,032$, Domínio Meio Ambiente - $p=0,025$). No Domínio Físico ($p=0,112$) houve valor mostrando tendência, porém não significativo, possivelmente relacionada ao tamanho amostral. Estes resultados evidenciam a melhoria da percepção de qualidade de vida em indivíduos submetidos à aplicação do eneagrama.

Tabela 7 - WHOQOL-Bref - Geral e Domínios aplicados antes e depois do curso SEP9.

Domínio	Período	N	Média	Desvio Padrão	Teste T Pareado Valor-p
WHOQOL-Bref	Antes	50	95,460	11,780	0,007
Escore Geral	Depois	50	100,980	9,580	
Percepção de Qualidade de Vida	Antes	50	3,920	0,752	0,020
	Depois	50	4,120	0,594	
Satisfação com a Saúde	Antes	50	3,640	0,964	0,019
	Depois	50	4,060	0,793	
Físico	Antes	50	26,680	4,442	0,112
	Depois	50	27,720	3,375	
Psicológico	Antes	50	20,820	3,421	0,032
	Depois	50	21,920	2,906	
Social	Antes	50	10,960	1,653	0,032
	Depois	50	11,600	1,750	
Meio Ambiente	Antes	50	29,440	3,903	0,025
	Depois	50	31,020	3,548	

Fonte: Autores da pesquisa

A figura 3 mostra o intervalo de confiança (95%) para a variação antes e depois do curso SEP9 no escore geral do WHOQOL-Bref.

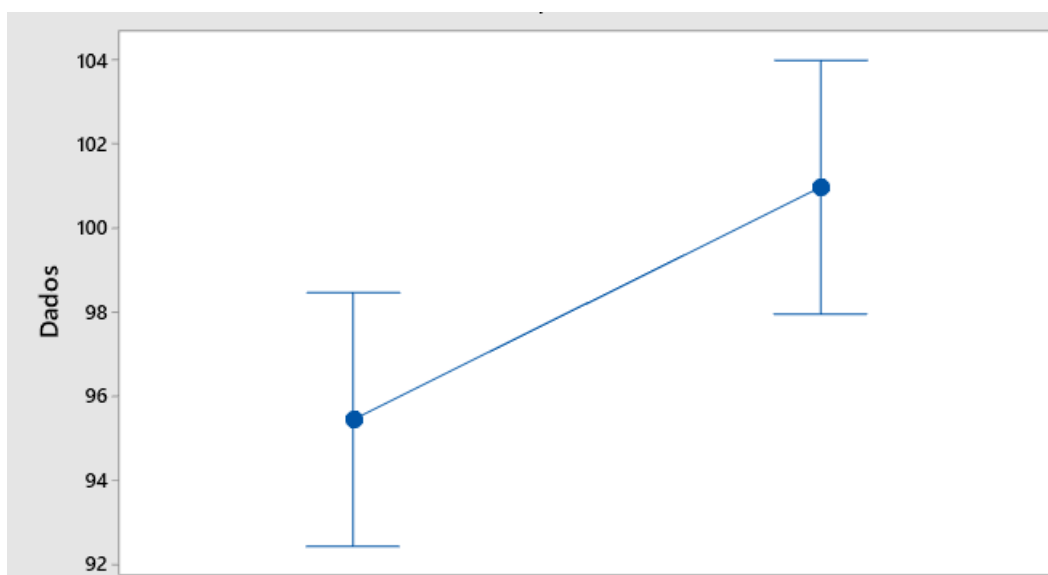
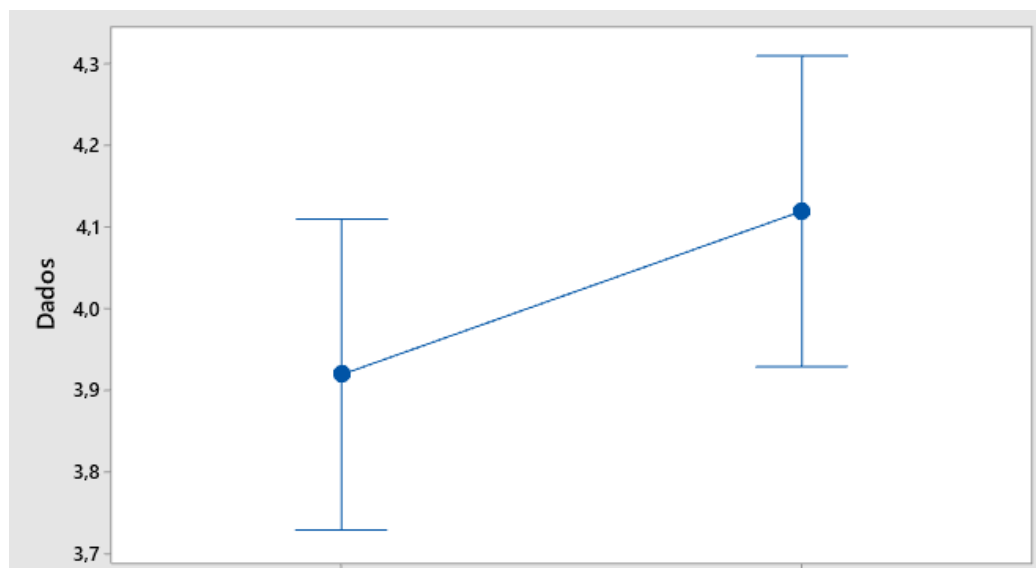


Figura 3 - WHOQOL Bref Geral, intervalo entre antes e depois do curso SEP9 -
Fonte: Autores da pesquisa

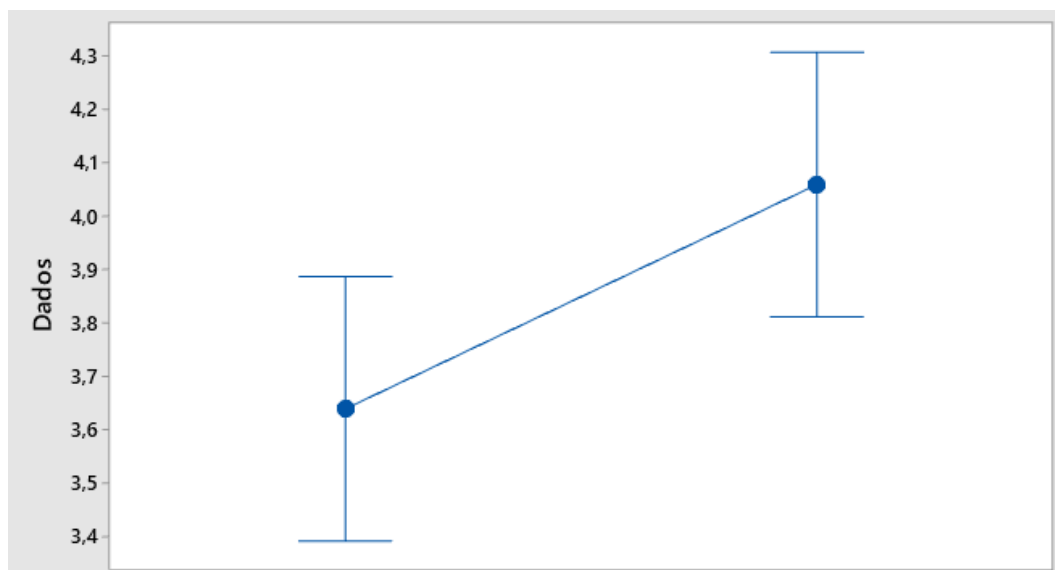
A figura 4 mostra a variação antes (3,920) e depois (4,120) do curso SEP9 no Domínio – percepção de Qualidade de Vida do WHOQOL-Bref. com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 4 - Intervalo entre antes e depois do curso SEP9, no Domínio Percepção de Qualidade de Vida- WHOQOL *Bref*

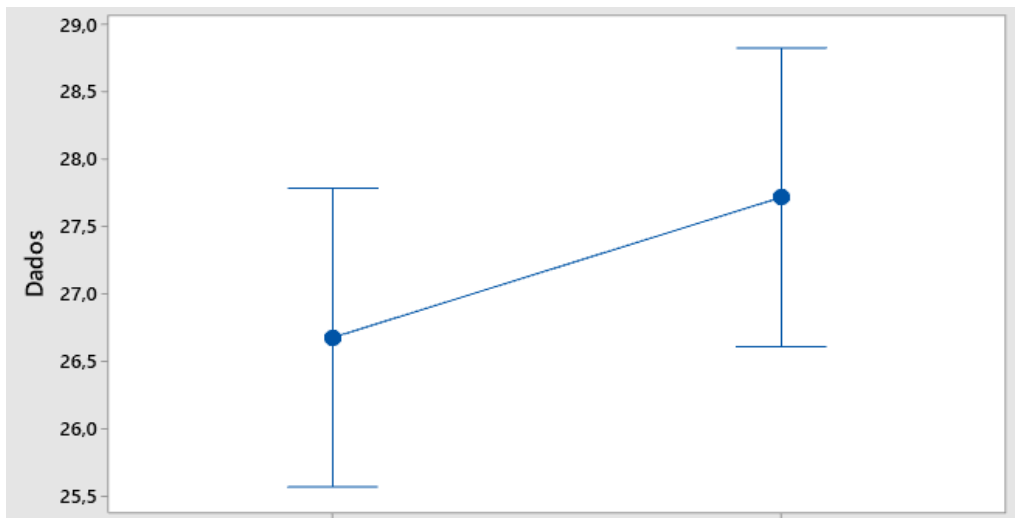
A figura5 mostra a variação antes (3,640) e depois (4,060) do curso no Domínio – Satisfação com a Saúde, do WHOQOL-*Bref*. com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 5 - Intervalo entre antes e depois do curso SEP9 no Domínio Satisfação com Saúde, - WHOQOL *Bref*

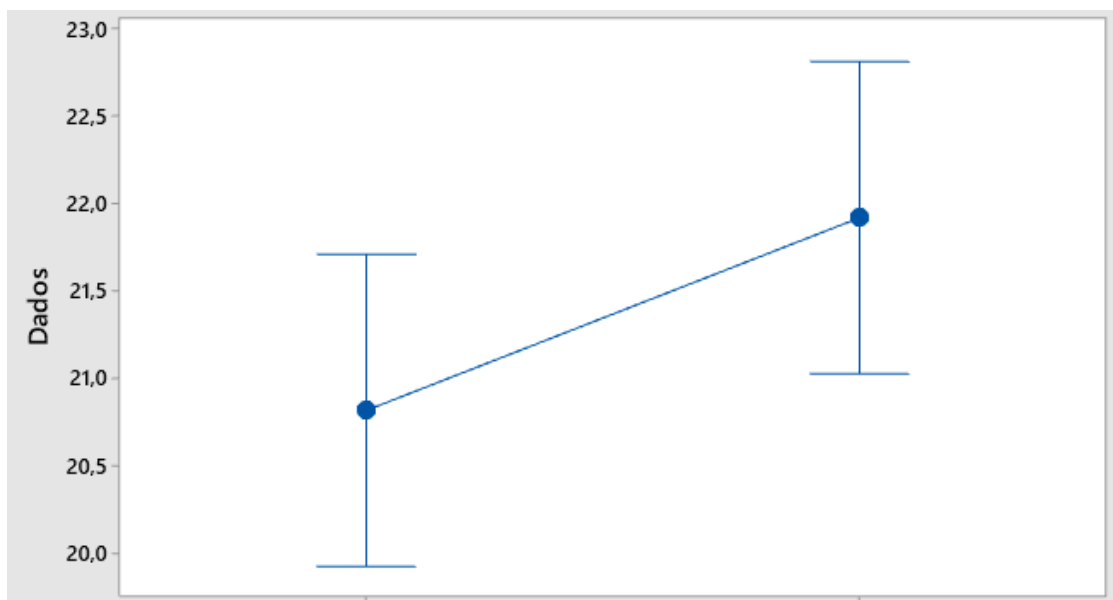
A figura 6 mostra a variação antes (26,680) e depois (27,720) do curso SEP9 no Domínio – Físico, do WHOQOL-*Bref*. com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 6 - Intervalo entre antes e depois do curso SEP9, no Domínio Físico, - WHOQOL *Bref*

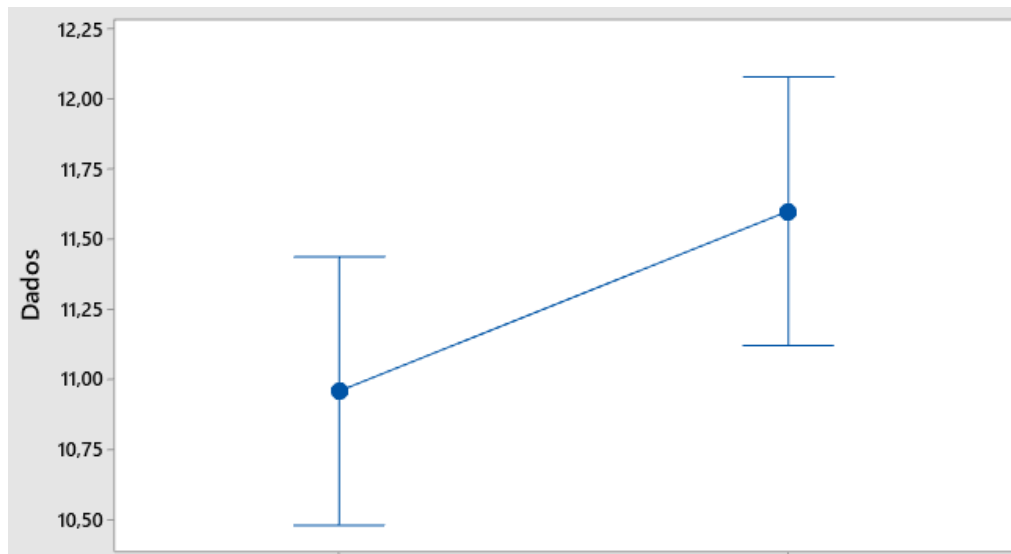
A figura 7 mostra a variação antes (20,820) e depois (21,920) do curso SEP9 no Domínio – Psicológico, do WHOQOL-*Bref*. com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 7 - Intervalo entre antes e depois do curso SEP9, no Domínio Psicológico- WHOQOL *Bref*

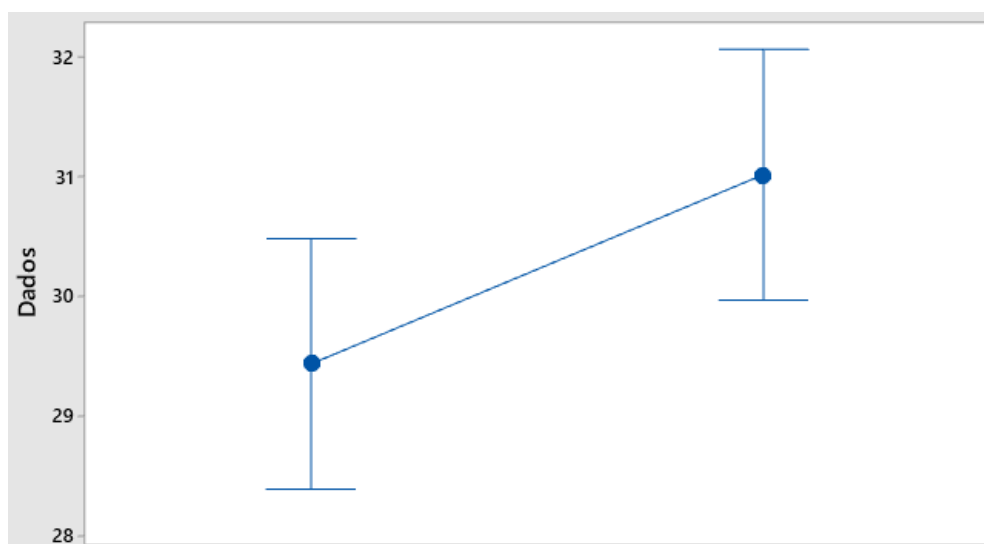
A figura 8 mostra a variação antes (10,960) e depois (11,600) do curso SEP9 no Domínio – Social, do WHOQOL-*Bref*. com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 8 - Intervalo entre antes e depois do curso SEP9, no Domínio Social - WHOQOL *Bref*

A figura 9 mostra a variação antes (29,440) e depois (31,020) do curso SEP9 no Domínio – Meio Ambiente, do WHOQOL-*Bref*. com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 9 - Intervalo entre antes e depois do curso no Domínio Meio Ambiente- WHOQOL *Bref*

A avaliação dos resultados através do Teste Qui-Quadrado evidenciou que não existe diferença ($p>0,05$) nas proporções que aumentaram ou diminuíram entre os domínios após o treinamento, as mudanças na percepção para todos os domínios ocorreram de forma homogenia.

Tabela 8 - WHOQOL-Bref – Variação de Score por Domínio

Domínios	Score	Score	Teste Qui-Quadrado Valor-p
	diminuiu	aumentou	
Percepção de Qualidade de Vida	6	15	0,876
Satisfação com a Saúde	11	21	
Físico	19	26	
Psicológico	19	25	
Social	17	25	
Meio Ambiente	19	29	

Fonte: Autores da pesquisa

9.2 Teste de Estresse – EPS-10

A análise dos resultados do Teste de Estresse - EPS-10 mostrou resultado significativo tanto para o escore geral ($p=0,004$) quanto questões negativas ($p=0,006$) e positivas ($p=0,007$) onde o valor de p é significativo quando $p<0,05$.

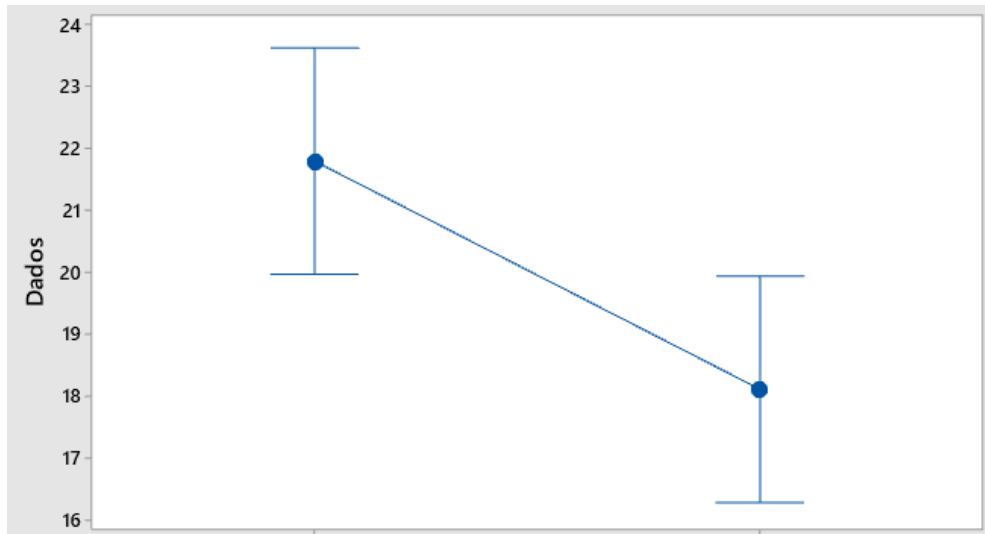
Tabela 9 - EPS-10, escore geral e das questões negativas e positivas

Questões	Período	N	Média	Desvio Padrão	Teste T pareado Valor-p
EPS – Score Geral	Antes	50	7,16	1,98	0,005
	Depois	50	6,00	8,44	
Negativas	Antes	50	4,741	5,820	0,006
	Depois	50	3,734	3,660	
Positivas	Antes	50	3,171	,840	0,007
	Depois	50	2,929	1,540	

Fonte: Autores da pesquisa

Teste T pareado do Escore de Característica Positiva/ Negativa.

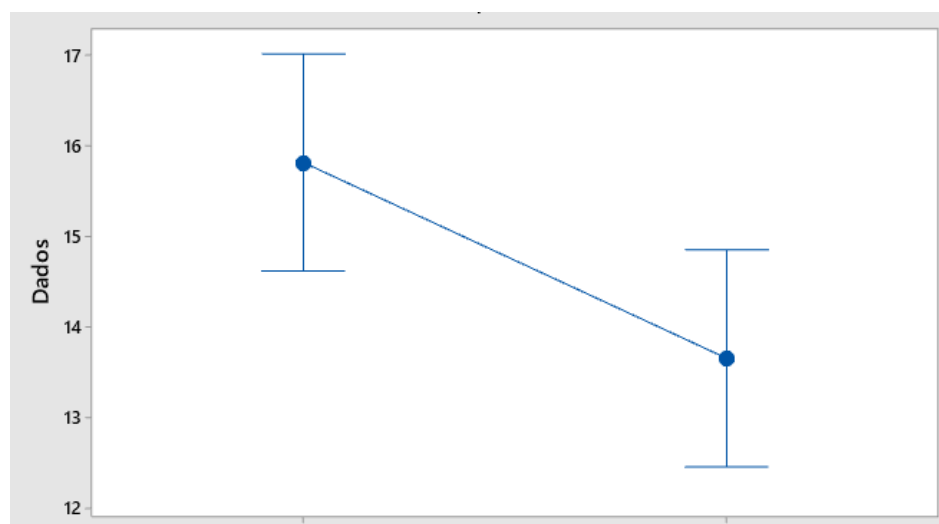
A figura 10 mostra a variação antes (21,80) e depois (18,12) no escore geral do Teste de Estresse - EPS-10 com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 10 - Intervalo entre antes e depois do curso, no EPS-10 – Escore Geral

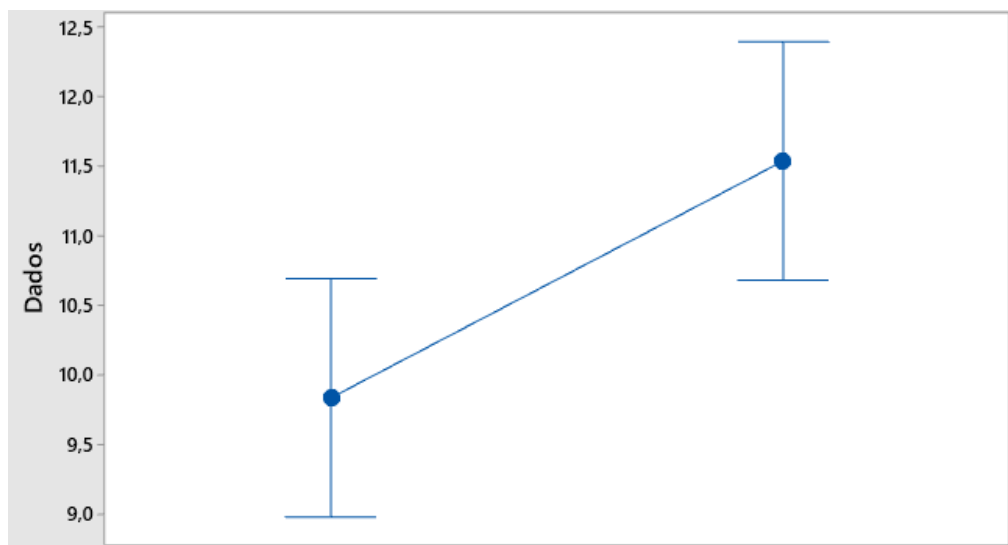
A figura 11 mostra a variação antes (15,820) e depois (13,660) no escore de questões de características negativas do Teste de Estresse - EPS-10 com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 11 - Intervalo entre Antes e Depois do treinamento ou curso SEP9, no EPS-10 – Questões Negativas

A figura 12 mostra a variação antes (9,840) e depois (11,540) no escore de questões de características positivas do Teste de Estresse - EPS-10 com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 12 - Intervalo entre Antes e Depois, EPS-10 – Questões Positivas

A avaliação dos resultados através do Teste Qui-Quadrado, evidenciou que não existe diferença nas proporções que aumentaram ou diminuíram entre questões positivas e negativas, após o curso. A mudança na percepção para os itens positivos e negativos ocorreram de forma homogenia. O resultado da análise para o Teste de Estresse - EPS-10 ($p = 0,759$) mostra coerência entre as respostas de questões negativas e positivas.

Tabela 10 - EPS-10, questões negativas e positivas

Questões	Score diminuiu	Score aumentou	Teste Qui-Quadrado.
			Valor-p
Negativas	15	27	0,759
Positivas	15	31	

Fonte: Autores da pesquisa

Teste Qui-Quadrado.

9.3 Teste de Ansiedade (IDATE) Traço-Estado

9.3.1 Instrumento IDATE-T

A análise dos resultados do Teste de Ansiedade - IDATE mostrou resultado significativo no instrumento. IDATE-T - Escore Geral ($p=0,104$), nas questões negativas ($p=0,010$) e positivas ($p=0,004$) onde o valor de p é significativo quando $p<0,05$.

Análise de Resultados do Testes –IDATE - T.

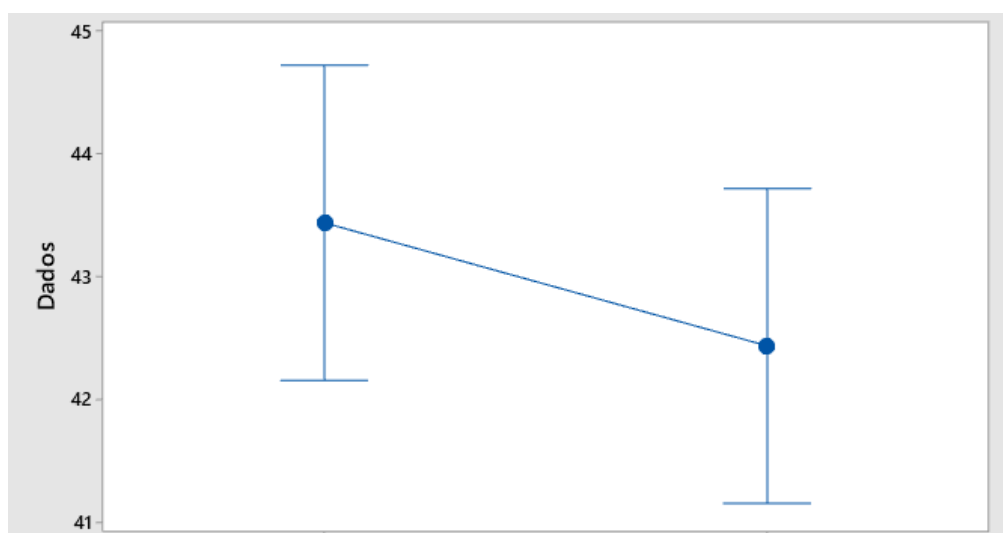
Tabela 11 - IDATE – T, escore geral e das questões positivas e negativas.

Questões	Período	N	Média	Desvio Padrão	Teste T pareado Valor-p
IDATE-T	Antes	50	43,440	5,365	0,104
Escore Geral	Depois	50	42,440	3,569	
Negativas	Antes	50	26,760	7,34	0,010
		50	23,800	5,11	
	Depois				
Positivas	Antes	50	16,680	3,622	0,004
	Depois	50	18,640	3,082	

Fonte: Autores da pesquisa

Teste T pareado do Escores Geral e de Característica Positiva/ Negativa.

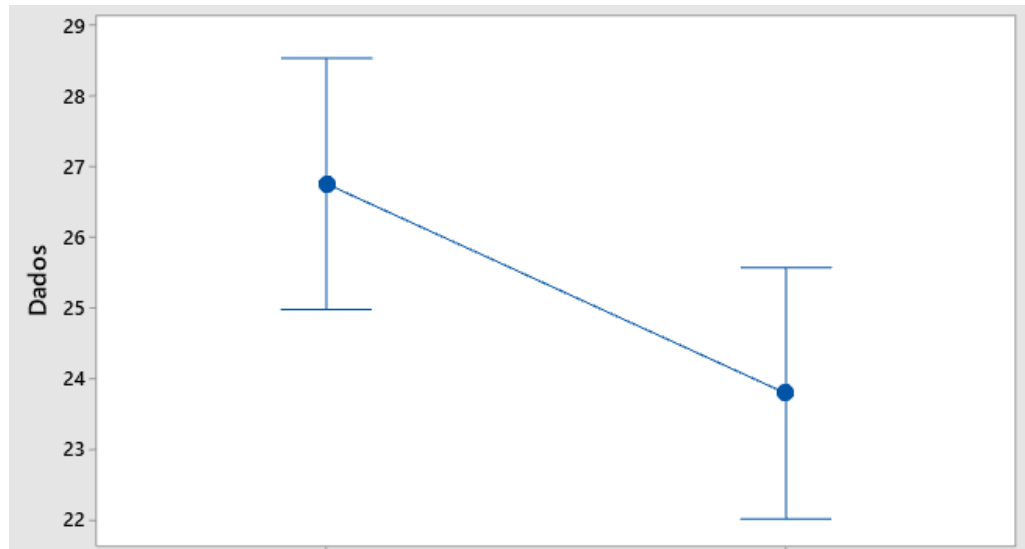
A figura 13 mostra a variação antes (43,440) e depois (42,440) no escore geral do Teste Ansiedade - IDATE T com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 13 - Intervalo entre antes e depois do curso SEP9, no IDATE-T – Escore Geral

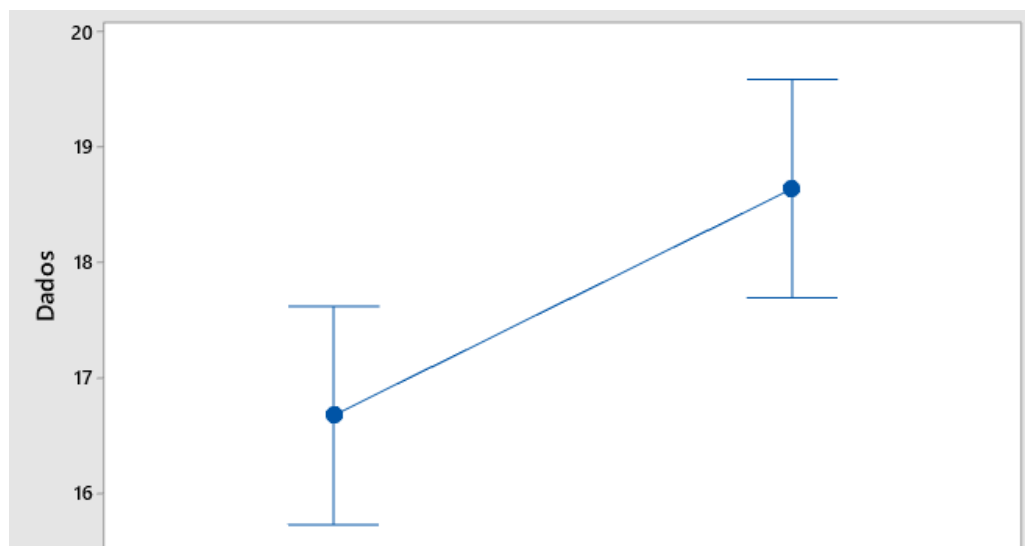
A figura 14 mostra a variação antes (26,760) e depois (23,800) do curso SEP9 no escore das questões de características negativas do Teste de Ansiedade - IDATE-T com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 14 - Intervalo entre Antes e Depois do treinamento ou curso SEP9, no, IDATE-T – Questões Negativas

A figura 15 mostra a variação antes (16,680) e depois (18,640) do curso SEP9 no escore das questões de características positivas do Teste de Ansiedade - IDATE-T com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 15 - Intervalo entre antes e depois do curso, no IDATE-T – Questões Positivas

A avaliação dos resultados através do Teste Qui-Quadrado, evidenciou que não existe diferença nas proporções que aumentaram ou diminuíram entre questões positivas e negativas, após o treinamento, a mudança na percepção para os itens positivos e negativos ocorreram de forma homogeneia. O resultado da análise para o Teste de Ansiedade - IDATE-T ($p = 0,452$) mostra coerência entre as respostas de questões negativas e positivas.

Tabela 12 - IDATE-T, questões negativas e positivas

Questões	Score diminuiu	Score aumentou	Teste Qui-Quadrado Valor-p
Negativas	20	30	0,452
Positivas	15	31	

Fonte: Autores da pesquisa
Teste Qui-Quadrado.

9.3.2 Instrumento IDATE-E

A análise dos resultados do Teste de Ansiedade - IDATE mostrou resultado significativo no instrumento. IDATE-E - Escore Geral ($p=0,290$), nas questões negativas ($p=0,000$) e positivas ($p=0,000$) onde o valor de p é significativo quando $p < 0,05$.

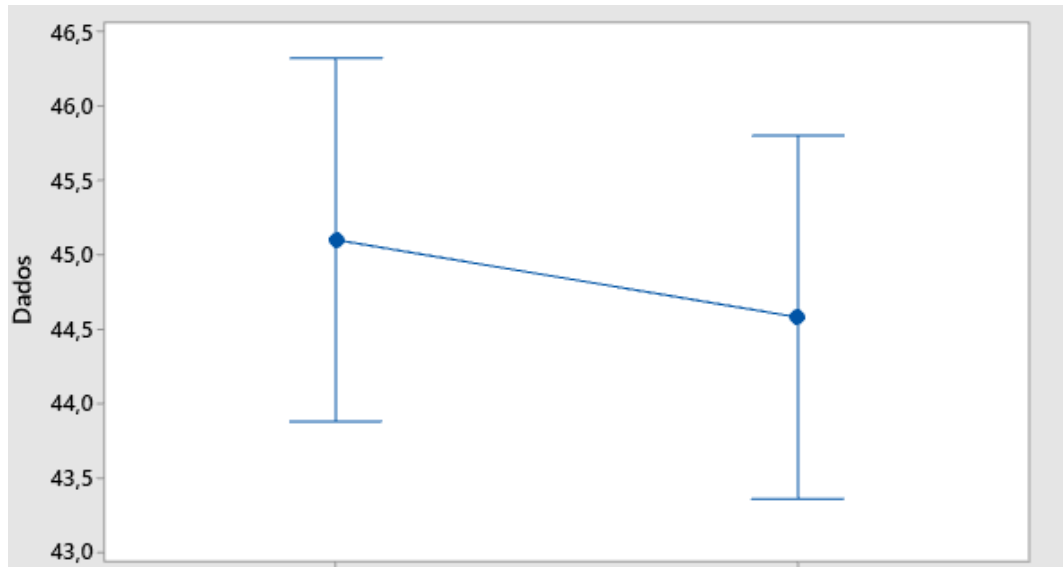
Análise de Resultados do Testes –IDATE - E. Teste T pareado do Escore de Característica Positiva/ Negativa.

Tabela 13 - IDATE – E, escore geral e das questões negativas e positivas.

Questões	Período	N	Média	Desvio Padrão	Teste T pareado Valor-p
IDATE E	Inicial	50	45,100	4,423	0,290
Escore Geral	Final	50	44,580	4,281	
Negativas	Inicial	50	21,740	6,239	0,000
	Final	50	17,780	4,683	
Positivas	Inicial	50	23,360	5,602	0,000
	Final	50	26,800	4,729	

Fonte: Autores da pesquisa
Teste T pareado.

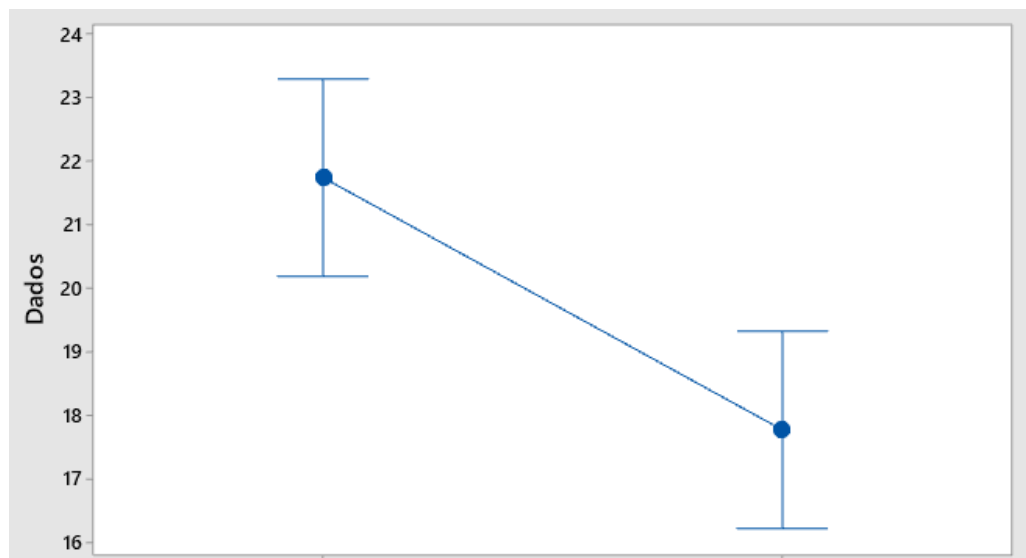
A figura 16 mostra a variação antes (45,100) e depois (44,580) do curso SEP9 no escore geral do Teste Ansiedade - IDATE E com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 16 - Intervalo entre antes e depois do curso SEP9, IDATE-E – Escore Geral

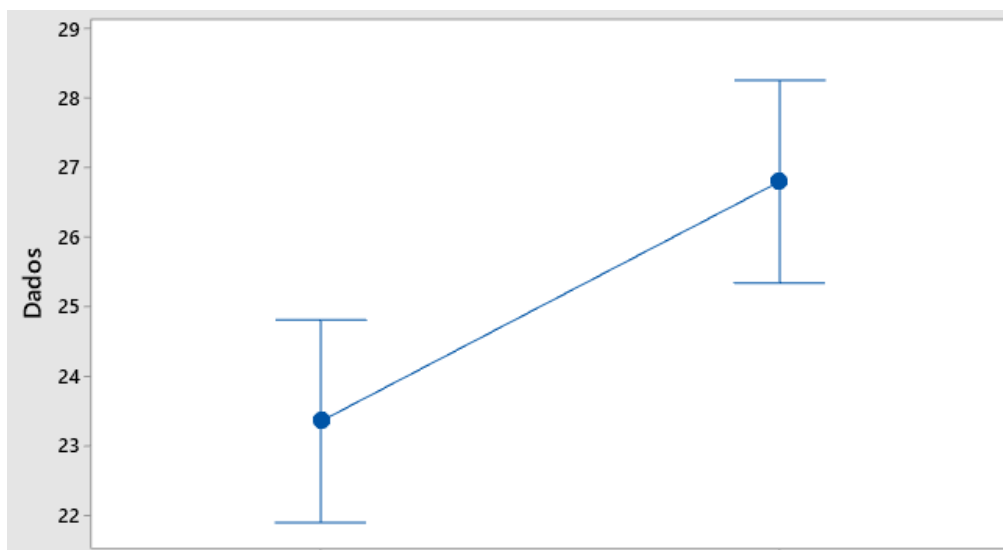
A figura 17 mostra a variação antes (21,740) e depois (17,780) do curso SEP9 no escore das questões de características negativas do Teste de Ansiedade - IDATE-E com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 17 - Intervalo entre Antes e Depois, IDATE-E – Questões Negativas

A figura 18 mostra a variação antes (23,360) e depois (26,800) do Curso SEP9 no escore das questões de características positivas do Teste de Ansiedade - IDATE-E com intervalo de confiança (95%) para análise de comparação pelo Teste T – Pareado.



Fonte: Autores da pesquisa

Figura 18 - Intervalo entre antes e depois do treinamento ou curso SEP9, no IDATE-E – Questões Positivas

A avaliação dos resultados através do Teste Qui-Quadrado, evidenciou que não existe diferença nas proporções que aumentaram ou diminuíram entre questões positivas e negativas, após o treinamento, a mudança na percepção para os itens positivos e negativos ocorreram de forma homogênea. O resultado da análise para o Teste de Ansiedade - IDATE-T ($p = 0,671$) mostra coerência entre as respostas de questões negativas e positivas.

Tabela 14 - IDATE – E – Questões Positivas e Negativas

Questões	Score diminuiu	Score aumentou	Teste Qui-Quadrado. Valor-p
Negativas	11	36	0,671
Positivas	12	32	

Fonte: Autores da pesquisa

10 DISCUSSÃO

Essa discussão se inicia com a experiência pessoal vivenciada ao conhecer e me conhecer através do eneagrama e do conflito vivenciado em observar as características de personalidade dos pacientes e da limitação de uso do eneagrama em minha vida profissional pela falta de evidencia científica encontrada.

Decidido em explorar esta ferramenta com a construção de um curso relacionado com mensuração de variáveis que se relacionavam diversas modalidades de agravo, foram estruturado o cronograma e a pesquisa iniciada.

Após publicação via Google *Forms* do convite e TCLE nas redes sociais obteve-se 229 inscritos, que receberam informações através de grupos em rede social e e-mail, contudo, chegaram ao final do estudo cumprindo todos os requisitos propostos 50 pessoas.

Esta diferença nos participantes se deu devido à possível demora entre o momento de inscrição e o início das atividades, pelas dificuldades técnicas para acessar a plataforma ou mesmo para uso de ambiente virtual em computadores e smartphones.

Também se observou que muitos inscritos iniciaram as atividades e responderam os questionários iniciais, mas não deram continuidade através dos módulos até os questionários finais. No início chegou-se a um total de 128 respostas dos questionários iniciais, mas o curso foi concluído com 50 participantes que responderam todos os testes e questionários.

Outro ponto que impactou na redução dos participantes foi o aumento de atividades virtuais ordinárias que passaram a fazer parte das atividades profissionais e pessoais dos participantes ficando o tempo para realização do treinamento em eneagrama reduzido e cansativo.

Foi solicitado através do grupo de comunicação do WhatsApp e email que fosse justificado ou explicado o motivo de não participação ou continuidade no curso mas apenas uma participante justificou devido ao sentimento de desorganização de comunicação inicial.

Levou-se em consideração para análise descritiva dos participantes a faixa etária, o sexo, a cidade de residência, escolaridade, religião, histórico prévio de transtornos psíquicos e conhecimento do eneagrama para caracterização dos indivíduos.

Os testes de Qualidade de Vida – WHOQOL-*Bref* e o Teste de Estresse – EPS-10 mostraram diferença significativa entre o início e o final do estudo indicando efetividade do curso de eneagrama nestes aspectos. Além disto, estes testes também foram submetidos a análise através do teste de consistência interna pelo Alfa de Cronbach que verificou resultado significativo caracterizando a existência de coerência interna nas respostas.

Os testes de ansiedade IDATE E e T mostraram resultado não significativos, mas com tendência visto a proximidade para o valor de significância. Por outro lado, a avaliação da consistência interna pelo Alfa de Cronbach no teste de ansiedade – IDATE, tanto E quanto T, não conseguiram caracterizar uma consistência interna.

A realização de testes com os quatro instrumentos (WHOQOL-*Bref*, EPS-10, IDATE-E e IDATE-T – os instrumentos estavam dispostos na plataforma Sep9 para resposta nesta ordem) foram requisitos obrigatórios para realização de todas as atividades subsequentes do estudo. Considerando a ausência de consistência interna pelo Alfa de Cronbach e a ausência, com tendência a resultado significativo, nos testes de ansiedade é possível supor que pelo grande número de questões (76 ao todo) os participantes já estivessem menos motivados a uma resposta tão fiel.

Para esclarecer este ponto foi realizado o Teste Qui-Quadrado nos Domínios do WHOQOL-*Bref* e foram separadas as questões tanto do EPS-10 quanto do IDATE E e T em perguntas de resposta positivas e respostas de perguntas negativas.

A demonstração do estresse e da ansiedade por perguntas positivas é caracterizado por aumento no escore do questionário enquanto nas perguntas negativas ocorre redução deste escore. A análise do Teste Qui-Quadrado verificou que não houve variação significativa nas proporções das respostas de ambos os testes no que se refere às questões positivas e negativas caracterizando assim uma homogeneidade nas respostas dadas reforçando o resultado significativo do Teste EPS-10 e a tendência nos Testes IDATE E e T. Essa tendência também pode ser justificada pelo tamanho da amostra.

Sendo assim, conclui-se que a realização de muitas perguntas de forma sequencial no ambiente virtual mostra uma possível perda de interesse do indivíduo fazendo com que o mesmo passe a responder de forma menos fiel. Pesquisas voltadas a este ponto devem ser realizadas em momento futuro, pois em especial com o uso de ambiente virtual e com a grande gama de testes aplicados de forma online hoje em dia a confiança de respostas e resultados precisa ser considerada.

Por outro lado, com o início da pandemia e o isolamento social observou-se de forma geral um aumento dos transtornos mentais como estresse, ansiedade e transtornos do humor (ANTONELLO *et al.*, 2020). Estudos mostram que estresse, ansiedade e qualidade de vida ficaram e continuam comprometidos. Em uma meta-análise de estudos de pacientes com COVID-19 observou-se prevalência de 45% de depressão, 47% com ansiedade e 34% com distúrbio do sono (DENG *et al.*, 2021). Nos profissionais de saúde também se observou um aumento de ansiedade em especial nos que tem contato direto com o atendimento ao COVID-19 (LIU *et al.*, 2020). Na população geral adulta, também se caracterizou alta prevalência de

ansiedade com 44,9% de sintomas leves e 16,8% de sintomas moderados, 7% de sintomas graves, 14,3% com sintomas depressivos, 65,2% apresentaram sofrimento psicológico e 59% mostravam sentimento de medo (BÄUERLE *et al.*, 2020).

Na pandemia, com a exigência de períodos de quarentena e confinamento também houve reflexo de forma negativa e grave na qualidade de vida dos indivíduos (FERREIRA *et al.*, 2021; IGLESIAS-LÓPEZ *et al.*, 2021). Desta forma, o aumento da ansiedade e estresse bem como a queda dos níveis de qualidade de vida durante o período de pandemia e verificando no presente estudo melhora destas características, exceto a ansiedade que demonstrou tendência na avaliação geral, mas que confirmou melhora quando em análise aprofundada pode-se considerar que o autoconhecimento através do eneagrama tenha funcionado como fator de proteção.

Em nova revisão de literatura para confecção desta discussão foram verificados 12 resultados para o unitermo “*enneagram*” (Home - MeSC - NCBI, 2020).

Em revisão de literatura recente sobre Eneagrama a validade não é confirmada, sugerindo mais estudos, no entanto, houve considerável relação do eneagrama com outras estruturas de personalidade como o *Big Five Model* que classifica os traços de personalidade em cinco grandes grupos de característica, porém não fica claro a interrelação com outras características do eneagrama como a Teoria das Asas e a evolução e crescimento (HOOK *et al.*, 2021). O estudo atual não tem objetivo de explorar os traços individuais de cada personalidade auto reconhecida e seus pormenores como as asas e os subtipos do eneagrama, mas foi direcionado para verificação da relação do auto conhecimento dos traços de personalidade com situações relacionadas a estresse, ansiedade e qualidade de vida como indicadores de proteção a diversos agravos a saúde o que pode ser realmente verificado e evidenciado.

Estudo clínico transversal, com estudantes de primeiro e segundo ano da *Inje University College of Medicine* correlacionando empatia com a tipologia do eneagrama encontrou alguma relação entre empatia e os tipos de personalidade sugerindo que tais tipos devem ser considerado na construção de programas médicos visando a melhora da empatia dos alunos durante a aprendizagem (ROH *et al.*, 20219). Ao avaliar a personalidade de estudantes de medicina e classificá-los por meio do *Enneagram Personality Type Inventory*, (Versão Koreana) pesquisadores concluíram a importância de estimular programa baseado em eneagrama como ferramenta para melhorar segurança e comportamento dos alunos (HUR *et al.*, 2011).

Estudo clínico transversal realizado no Irã, avaliou 190 pacientes aleatórios não cardíacos (82,3% mulheres). Utilizou-se a classificação de Riso-Hudson *Enneagram Type*

Indicador para classificação da personalidade e aplicou-se a Escala de Percepção de Risco Cardiovascular (PRHDS) e o Questionário de Prontidão para Mudança de Estilo de Vida de Gillespie e Lenz. Uma disposição para mudança de estilo de vida nos Tipos 2 e 3 e uma tendência a não mudança no Tipo 8 foi verificada. Houve uma relação direta com o risco percebido de doenças cardiovasculares do Tipo 6 e uma relação inversa em relação ao Tipo 8. Conclui-se que com a verificação de uma ferramenta que possibilita oportunidade para melhoria de defesas mentais e emocionais visto que cada tipo possui particularidades para reconhecimento de risco e prontidão para mudanças (KOMASI, *et al.*, 2019).

Neste caso, houve a exploração das tendências ou não de mudança relacionados a tipos particulares de personalidade. O presente estudo não teve essa exploração como objetivo de estudo pois o tamanho amostral para tal necessita ser maior. Neste trabalho, alguns tipos apresentaram poucos representantes com exemplo do Tipo 5 (um indivíduo participante). Em contraponto ficou evidente que ter conhecimento dos traços de comportamento, ou seja, o autoconhecimento do seu tipo, melhora a percepção de reações de forma positiva para todos os tipos e influenciou, significativamente, nos aspectos estudados como ansiedade, estresse e qualidade de vida.

Pesquisa longitudinal para verificação do desenvolvimento do ego através do Teste de Conclusão de Sentenças da Universidade de Washington em uma situação pré e pós treinamento em Eneagrama na Tradição Narrativa com treinamentos introdutórios (10 a 20h) e intensivos (45 a 50h) sugeriram que treinamentos intensivos com eneagrama podem ser benéficos para desenvolvimento do ego e crescimento psicológico. Na Tradição Narrativa são feitas apresentações de pessoas que já tem seu tipo classificado e estes expõem suas características fortes e fracas em painel auxiliando o aluno na sua caracterização. Os cursos intensivos e introdutórios ocorreram em vários momentos e locais para obtenção da amostra e (DANIELS *et al.*, 2018). Outra pesquisa também concluiu que a auto identificação em estudantes universitários é muito eficaz (LEE *et al.*, 2013). Aqui fica claro que um tempo suficiente de estudo do eneagrama para identificação promove autoconhecimento suficiente para gerar mudanças em comportamento de forma eficaz. Assim como ocorreu nos treinamentos introdutório e intensivos foi verificado no curso a distância por AVA com as 110 horas propostas (módulos e testes).

Os demais artigos encontrados na busca da literatura citavam o eneagrama, mas não o envolviam em nenhuma pesquisa propriamente.

Até o início da pandemia as atividades e treinamentos realizados com eneagrama eram em sua maioria realizados no modelo de *wokshop* para maior proximidade entre as pessoas, o que fortalece o aparecimento de mais afetividade e vínculo entre os participantes e

inclusive uma troca de experiências com melhor possibilidade de profundidade e de um modo mais livre e genuíno. Estas características, apesar de não terem sido efetivamente mensuradas, com certeza ficaram fragilizadas quando a atividade deixa de ser feita presencialmente. Todos os estudos anteriores se compuseram basicamente por classificação da personalidade por testes, sem que houvesse o curso, ou em cursos presenciais. O presente estudo então tem características únicas por ter se tratado de um treinamento em ambiente virtual com classificação por autoidentificação após tempo de treino no mínimo intensivo pelo número de horas dispostos no cronograma.

Outro ponto importante a ser considerado é a participação efetiva nos encontros e debates. Pode ser observado que, possivelmente, pelo próprio perfil de personalidade, algumas pessoas participavam mais e falavam mais que outras apesar dos estímulos e provocações dirigidas ou das atividades interativas que as ferramentas virtuais oferecem. Ainda assim, houve muitos debates e participações. Estas discussões ocorreram não só no SEP9, como também nos grupos e redes sociais (WhatsApp e Telegram), que foram construídos para servir de apoio para este propósito.

Dentro das limitações, deve-se considerar que não houve um controle de precisão das horas dedicadas por cada participante, pois, vídeos, filmes e textos foram propostos como atividade complementar e ficaram fora do horário efetivamente computado.

De forma geral, a utilização do Eneagrama como ferramenta para aumento de autopercepção foi significativa nos participantes que referiram grandes percepções de mudança e em sua totalidade de forma positiva.

O presente estudo corrobora as evidências de outros estudos uma vez que melhorado o autoconhecimento foi possível observar alterações em outras áreas como a empatia em aprendizagem, comportamento e segurança dos alunos e a percepção de ansiedade, estresse e qualidade de vida.

Finalmente, é importante ressaltar que a aplicação inicial dos testes foi realizada no começo de novembro de 2020 e os testes finais foram aplicados no final de março e início de abril de 2021 que coincidem com o final da primeira onda da pandemia quando havia uma média de 2028 novos casos de COVID-19 em 7 dias e o período de pico da onda roxa quando havia uma média de 10242 novos casos de COVID-19 em 7 dias, respectivamente, reforçando que o eneagrama teve efeito protetor pois ansiedade, estresse e qualidade de vida mostraram piora no período da pandemia e neste estudo verificou-se evidente melhora (JONH HOPPINKINS, 2021).

11 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A construção, estruturação e conteúdo da plataforma em ambiente virtual SEP9 foi finalizada e sua aplicabilidade para o curso de eneagrama mostrou-se como fator de proteção para o desenvolvimento de ansiedade, estresse e qualidade de vida por meio do autoconhecimento de personalidade.

REFERÊNCIAS

Adan A, Forero DA, Navarro JF. Personality traits related to binge drinking: A systematic review. *Front Psychiatry*. 2017;8(JUL):1–11.

Al’Absi M. Stress and Addiction: When a Robust Stress Response Indicates Resiliency. *Psychosom Med*. 2018;80(1):2–16.

Antonello VS, Panzenhagen AC, Balanzá-Martínez V, Shansis FM. Virtual meetings and social isolation in covid-19 times: Transposable barriers. *Trends Psychiatry Psychother*. 2020;42(3):221–2.

Baseer N, Degnan J, Moffat M, Mahboob U. Micro-feedback skills workshop impacts perceptions and practices of doctoral faculty. *BMC Med Educ*. 2020;20(1):1–13.

Bäuerle A, Teufel M, Musche V, Weismüller B, Kohler H, Hetkamp M, et al. Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study in Germany. *J Public Heal (United Kingdom)*. 2020;42(4):672–8.

Chestnut B. *The Complete Enneagram*. 2013. 483 p.

Cunha D. *Eneagrama da Transformação Vol.1*. 2016. 217 p.

Daniels D, Saracino T, Fraley M, Christian J, Pardo S. Advancing Ego Development in Adulthood Through Study of the Enneagram System of Personality. *J Adult Dev*. 2018;25(4):229–41.

Descritores em Ciências da Saúde: DeCS [Internet]. Bireme / Opas / Oms. 2017. Available from: <https://decs.bvsalud.org/>

Deng J, Zhou F, Hou W, Silver Z, Wong CY, Chang O, et al. The prevalence of depression, anxiety, and sleep disturbances in COVID-19 patients: a meta-analysis. *Ann N Y Acad Sci*. 2021;1486(1):90–111.

Ekselius L. Personality disorder: a disease in disguise. *Ups J Med Sci*. 2018;123(4):194–204.

Ferreira LN, Pereira LN, da Fé Brás M, Ilchuk K. Quality of life under the COVID-19 quarantine. *Qual Life Res [Internet]*. 2021;30(5):1389–405. Available from: <https://doi.org/10.1007/s11136-020-02724-x>

Ferreira RM, Alves WMG da C, Lima TA, Alves TGG, Alves Filho PAM, Pimentel CP, et al. The effect of resistance training on the anxiety symptoms and quality of life in elderly people with

parkinson's disease: A randomized controlled trial. *Arq Neuropsiquiatr.* 2018;76(8):499–506.

Hauken MA, Senneseth M, Dyregrov A, Dyregrov K. Anxiety and the Quality of Life of Children Living with Parental Cancer. *Cancer Nurs.* 2018;41(1):19–27.

Homann D, Stefanello JMF, Góes SM, Breda CA, Paiva E dos S, Leite N. Percepção de estresse e sintomas depressivos: funcionalidade e impacto na qualidade de vida em mulheres com fibromialgia. *Rev Bras Reumatol.* 2012;52(3):324–30.

Home - MeSC - NCBI [Internet]. 2020. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/mesh>

Hook JN, Hall TW, Davis DE, Van Tongeren DR, Conner M. The Enneagram: A systematic review of the literature and directions for future research. *J Clin Psychol.* 2021;77(4):865–83.

Huang IC, Lee JL, Ketheeswaran P, Jones CM, Revicki DA, Wu AW. Does personality affect health-related quality of life? A systematic review. Vol. 12, *PLoS ONE.* 2017. 1–31 p.

Hur Y, Lee K. Analysis of Medical Students' Enneagram Personality Types, Stress, and Developmental Level. *Korean J Med Educ.* 2011;23(3):175–84.

Iglesias-López E, García-Isidoro S, Castellanos-Sánchez VO. COVID-19 pandemic: pain, quality of life and impact on public health in the confinement in Spain. *Ann Palliat Med.* 2021;10(4):4338–53.

Ilić I, Šipetić S, Grujičić J, Mačužić IŽ, Kocić S, Ilić M. Psychometric properties of the world health organization's quality of life (WHOQOL-BREF) questionnaire in medical students. *Med.* 2019;55(12).

Jonh Hoppinkins. Available from: <https://github.com/CSSEGISandData/COVID-19>

Kiebert G, Sorensen S V., Revicki D, Fagan SC, Doyle JJ, Cohen J, et al. Atopic dermatitis is associated with a decrement in health-related quality of life. *Int J Dermatol.* 2002;41(3):151–8.

Komasi S, Zakiei A, Ghasemi SR, Gilan NR, Veisi A, Bagherirad D, et al. Is enneagram personality system able to predict perceived risk of heart disease and readiness to lifestyle modification? *Ann Card Anaesth.* 2019;22(4):394–9.

Lee JS, Yoon JA, Do KJ. Effectiveness of enneagram group counseling for self-identification and depression in nursing college students. *J Korean Acad Nurs.* 2013;43(5):649–57.

Lim DS, Bewley A, Oon HH. Psychological Profile of Patients with Psoriasis. *Ann Acad Med Singapore.* 2018;47(12):516–22.

Liu CY, Yang YZ, Zhang XM, Xu X, Dou QL, Zhang WW, et al. The prevalence and influencing factors in anxiety in medical workers fighting COVID-19 in China: A cross-sectional survey. *Epidemiol Infect.* 2020;148.

Mascarenhas MDM, Malta DC, da Silva MMA, Carvalho CG, Monteiro RA, de Moraes Neto OL. Alcohol-related injuries in emergency departments in Brazil, 2006 and 2007. *Cien Saude Colet.* 2009;14(5):1789–96.

Paes. Mundo Eneagrama [Internet]. 2020. Available from: <https://www.mundoeneagrama.com/o-eneagrama>

Paulo UDS, Paulo-sp EDES. Ansiedade e conhecimento de pacientes submetidos a cirurgia ortognática no pré-operatório. 2018;71(suppl 5):2206–11.

Quek TTC, Tam WWS, Tran BX, Zhang M, Zhang Z, Ho CSH, et al. The global prevalence of anxiety among medical students: A meta-analysis. *Int J Environ Res Public Health.* 2019;16(15).

Roh HR, Park KH, Ko HJ, Kim DK, Son H Bin, Shin DH, et al. Understanding medical students' empathy based on Enneagram personality types. *Korean J Med Educ.* 2019;31(1):73–82.

Riso DR, Hudson R, A Sabedoria do Eneagrama, Editora Cultrix, 2003.

Roy S, Close L, McCorkell V, Skinner J. Well-being workshop: simple acts of care. *Clin Teach.* 2019;16(4):378–83.

Saeid Komasi. O sistema de personalidade do eneagrama é capaz de prever o risco percebido de doença cardíaca e a prontidão para modificar o estilo de vida? 2019;

Sahin N, Kasap B, Kirli U, Yeniceri N, Topal Y. Assessment of anxiety-depression levels and perceptions of quality of life in adolescents with dysmenorrhea. *Reprod Health.* 2018;15(1):1–7.

Sahoo S, Padhy SK, Padhee B, Singla N, Sarkar S. Role of personality in cardiovascular diseases: An issue that needs to be focused too! *Indian Heart J* [Internet]. 2018;70:S471–7. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ihj.2018.11.003>

Sayehmiri K, Kareem KI, Abdi K, Dalvand S, Gheshlagh RG. The relationship between personality traits and marital satisfaction: A systematic review and meta-analysis. *BMC Psychol.* 2020;8(1):1–8.

Seto A, Han X, Price LL, Harvey WF, Bannuru RR, Wang C. The role of personality in

patients with fibromyalgia. *Clin Rheumatol.* 2019;38(1):149–57.

Terracciano A, Sutin AR. Personality and Alzheimer's disease: An integrative review. *Personal Disord Theory, Res Treat.* 2019;10(1):4–12.

U. S. National Library of Medicine. 2020; Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/>.

Zeinab. O valor preditivo dos traços de personalidade para problemas psicológicos (estresse, ansiedade e depressão): resultados de um grande estudo populacional. 2018.

APÊNDICE 1 – QUESTIONÁRIO DO ENEAGRAMA

1) Sua personalidade se enquadrou em qual tipo do eneagrama?

TIPO	DESCRIÇÃO
Tipo 1 ()	São tidos como perfeccionista e veem o mundo de uma forma ideal e perfeita. Tem a tendência de manter foco no que é certo e errado.
Tipo 2 ()	São pessoas que desejam se relacionar com outros constantemente fornecendo ajuda e com dificuldade de demonstrarem suas necessidades.
Tipo 3 ()	Tem a tendência de ver o mundo como metas e tarefas e gostam de ser percebidos como pessoas realizadoras e bem sucedidas.
Tipo 4 ()	São vistos com artistas e românticos com uma vivencia mas acentuada de seus próprios sentimentos. Tem uma atenção mais voltada pra seu mundo interno.
Tipo 5 ()	Este tipo tem a tendência de uma vida mais interior, comportamento mais tímido e intelectual gostando de manter sua privacidade.
Tipo 6 ()	Este tipo é bastante observador com bastante busca por condições que possam lhe trazer perigo. Costumam apresentar postura bastante analítica.
Tipo 7 ()	São cheios de energia e otimista gastando sua energia em coisas animadas e prazerosas.
Tipo 8 ()	Tende a ser mais autoritário com direcionamento para força e poder. Tem identificação com tomada de decisão. Mais tendência a envolvimento em conflitos e são líderes natos.
Tipo 9 ()	São pessoas mais pacatas que geralmente conseguem ver vários lados de um problema tendendo a agir de forma mais harmoniosa e mediadora evitando conflitos.

2) Numa escala de 0 a 4 quanto percebe que houve de auto-reconhecimento através do estudo do Eneagrama?

0 – Nenhuma mudança ou percepção de mudança;

1 – Pouca mudança ou percepção de mudança;

2 – Moderada mudança ou percepção de mudança;

3 – Bastante mudança ou percepção de mudança;

4 – Muita mudança ou percepção de mudança;

3) Acredita que a mudança foi algo: () positivo ou () negativo.

APÊNDICE 2 - WHOQOL-BREF

Este questionário é sobre como você se sente a respeito de sua qualidade de vida, saúde e outras áreas de sua vida. **Por favor, responda a todas as questões.** Se você não tem certeza sobre que resposta dar em uma questão, por favor, escolha entre as alternativas a que lhe parece mais apropriada. Esta, muitas vezes, poderá ser sua primeira escolha.

Por favor, tenha em mente seus valores, aspirações, prazeres e preocupações. Nós estamos perguntando o que você acha de sua vida, tomando como referência as **duas últimas semanas**. Por exemplo, pensando nas últimas duas semanas, uma questão poderia ser:

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Você deve circular o número que melhor corresponde ao quanto você recebe dos outros o apoio de que necessita nestas últimas duas semanas. Portanto, você deve circular o número 4 se você recebeu "muito" apoio como abaixo.

	nada	muito pouco	médio	muito	completamente
Você recebe dos outros o apoio de que necessita?	1	2	3	4	5

Por favor, leia cada questão, veja o que você acha e circule no número e lhe parece a melhor resposta.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem boa	boa	muito boa
1	Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
2	Quão satisfeito(a) você está com a sua saúde?	1	2	3	4	5

As questões seguintes são sobre **o quanto** você tem sentido algumas coisas nas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	mais ou menos	bastante	extremamente
3	Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
4	O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
5	O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
6	Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
7	O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5
8	Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
9	Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão completamente** você tem sentido ou é capaz de fazer certas coisas nestas últimas duas semanas.

		nada	muito pouco	médio	muito	completamente
10	Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
11	Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
12	Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
13	Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
14	Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5

As questões seguintes perguntam sobre **quão bem ou satisfeito** você se sentiu a respeito de vários aspectos de sua vida nas últimas duas semanas.

		muito ruim	ruim	nem ruim nem bom	bom	muito bom
15	Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5

		muito insatisfeito	insatisfeito	nem satisfeito nem insatisfeito	satisfeito	muito satisfeito
16	Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
17	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
18	Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
19	Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
20	Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
21	Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
22	Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
23	Quão satisfeito(a) você está com as condições do local onde mora?	1	2	3	4	5
24	Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
25	Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5

As questões seguintes referem-se a **com que frequência** você sentiu ou experimentou certas coisas nas últimas duas semanas.

		nunca	algumas vezes	frequentemente	muito frequentemente	sempre
26	Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humores, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

APÊNDICE 3 - ESCALA DE PERCEPÇÃO DE ESTRESSE-10 (EPS-10)

Nome: _____

Nº: _____ Data: _____

As questões nesta escala perguntam a respeito dos seus sentimentos e pensamentos durante os últimos 30 dias (último mês). Em cada questão indique a frequência com que você se sentiu ou pensou a respeito da situação.

1. Com que frequência você ficou aborrecido por causa de algo que aconteceu inesperadamente? (considere os últimos 30 dias)
[0]Nunca [1]Quase nunca [2]Às vezes [3]Pouco frequente [4]Muito frequente
2. Com que frequência você sentiu que foi incapaz de controlar coisas importantes na sua vida? (considere os últimos 30 dias)
[0]Nunca [1]Quase nunca [2]Às vezes [3]Pouco frequente [4]Muito frequente
3. Com que frequência você esteve nervoso ou estressado? (considere os últimos 30 dias)
[0]Nunca [1]Quase nunca [2]Às vezes [3]Pouco frequente [4]Muito frequente
4. Com que frequência você esteve confiante em sua capacidade de lidar com seus problemas pessoais? (considere os últimos 30 dias)
[0]Nunca [1]Quase nunca [2]Às vezes [3]Pouco frequente [4]Muito frequente
5. Com que frequência você sentiu que as coisas aconteceram da maneira que você esperava? (considere os últimos 30 dias)
[0]Nunca [1]Quase nunca [2]Às vezes [3]Pouco frequente [4]Muito frequente
6. Com que frequência você achou que não conseguiria lidar com todas as coisas que tinha por fazer? (considere os últimos 30 dias)
[0]Nunca [1]Quase nunca [2]Às vezes [3]Pouco frequente [4]Muito frequente
7. Com que frequência você foi capaz de controlar irritações na sua vida? (considere os últimos 30 dias)
[0]Nunca [1]Quase nunca [2]Às vezes [3]Pouco frequente [4]Muito frequente

8. Com que frequência você sentiu que todos os aspectos de sua vida estavam sob controle?
(considere os últimos 30 dias)
[0]Nunca [1]Quase nunca [2]Às vezes [3]Pouco frequente [4]Muito frequente
9. Com que frequência você esteve bravo por causa de coisas que estiveram fora de seu controle? (considere os últimos 30 dias)
[0]Nunca [1]Quase nunca [2]Às vezes [3]Pouco frequente [4]Muito frequente
10. Com que frequência você sentiu que os problemas acumularam tanto que você não conseguiria resolvê-los? (considere os últimos 30 dias)
[0]Nunca [1]Quase nunca [2]Às vezes [3]Pouco frequente [4]Muito frequente

APÊNDICE 4 - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE – ESTADO (IDATE-E)

Nome: _____

Nº: _____ Data: _____

Leia cada pergunta e faça um círculo em redor do número à direita que melhor indicar como você se sente agora, neste momento. Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar a resposta que mais se aproxima de como você se sente nesse momento.

AVALIAÇÃO:

Absolutamente não	1
Um pouco.....	2
Bastante.....	3
Muitíssimo.....	4

1.Sinto-me calmo(a)

1 2 3 4

2.Sinto-me seguro(a)

1 2 3 4

3.Sinto-me tenso(a)

1 2 3 4

4.Estou arrependido(a)

1 2 3 4

5.Sinto-me à vontade

1 2 3 4

6.Sinto-me perturbado(a)

1 2 3 4

7.Estou preocupado(a) com possíveis infortúnios

1 2 3 4

8.Sinto-me descansado(a)

1 2 3 4

9.Sinto-me ansioso(a)

1 2 3 4

10.Sinto-me “em casa”

1 2 3 4

- 11.Sinto-me confiante
1 2 3 4
- 12.Sinto-me nervoso(a)
1 2 3 4
- 13.Estou agitado(a)
1 2 3 4
- 14.Sinto-me uma pilha de nervos
1 2 3 4
- 15.Estou descontraído(a)
1 2 3 4
- 16.Sinto-me satisfeito(a)
1 2 3 4
- 17.Estou preocupado(a)
1 2 3 4
- 18.Sinto-me super excitado(a) e confuso(a)
1 2 3 4
- 19.Sinto-me alegre
1 2 3 4
- 20.Sinto-me bem
1 2 3 4

APÊNDICE V - INVENTÁRIO DE ANSIEDADE – TRAÇO (IDATE-T)

Nome: _____ Nº: _____ Tempo: _____ Data: _____

Leia cada pergunta e faça um círculo em redor do número à direita que melhor indicar como você geralmente se sente. Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar a resposta que mais se aproxima de como você se sente geralmente

AVALIAÇÃO:

Absolutamente não	1
Um pouco.....	2
Bastante.....	3
Muitíssimo.....	4

1.Sinto-me bem

1 2 3 4

2.Canso-me facilmente

1 2 3 4

3.Tenho vontade de chorar

1 2 3 4

4.Gostaria de poder ser tão feliz quanto os outros parecem ser

1 2 3 4

5.Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente

1 2 3 4

6.Sinto-me descansado(a)

1 2 3 4

7.Sinto-me calmo(a), ponderado(a) e senhor(a) de mim mesmo

1 2 3 4

8.Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não as consigo resolver

1 2 3 4

9.Preocupo-me demais com coisas sem importância

1 2 3 4

10.Sou feliz

1 2 3 4

11.Deixo-me afetar muito pelas coisas

1 2 3 4

12.Não tenho muita confiança em mim mesmo(a)

1 2 3 4

13.Sinto-me seguro(a)

1 2 3 4

14.Evito ter que enfrentar crises ou problemas

1 2 3 4

15.Sinto-me deprimido

1 2 3 4

16.Estou satisfeito(a)

1 2 3 4

17.As vezes idéias sem importância me entram na cabeça e ficam- me preocupando

1 2 3 4

18.Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça

1 2 3 4

19.Sou uma pessoa estável

1 2 3 4

20.Fico tenso(a) e perturbado(a) quando penso em meus problemas do momento

1 2 3 4

ISBN: 978-85-67647-91-3

CRL



9 788567 647913