



**Criação, desenvolvimento e validação de conteúdo
do baralho de autocompaixão:
um recurso terapêutico não privativo**

*Ricardo Lima dos Santos¹, Ariana Alves Magalhães², Daniel Sampaio Rodrigues³,
Angélica Barroso de Oliveira Rosa⁴*

Resumo: Este estudo descreve a criação e a validação de conteúdo do Baralho de Autocompaixão, recurso terapêutico não privativo fundamentado na teoria de Kristin Neff. Pesquisa metodológica e quantitativa, organizada em duas fases: (1) avaliação de 60 itens por sete juízes especialistas, com cálculo do Índice de Validade de Conteúdo (IVC) e da Razão de Validade de Conteúdo (RVC); e (2) estudo piloto de validade semântica com 164 participantes de um ambulatório de saúde mental, em Vitória da Conquista (BA). O S-CVI foi de 0,95 e o RVC médio de 0,71, acima dos pontos de corte adotados. Treze itens foram revisados, concentrados no eixo Humanidade Comum versus Isolamento. O instrumento apresentou evidências satisfatórias de validade de conteúdo como ferramenta auxiliar não diagnóstica.

Palavras-chave: Autocompaixão. Validade de conteúdo. Recurso terapêutico. Instrumento psicológico. Saúde mental.

¹ Doutor em Agronomia, com Ênfase em Genética e Estatística pela Universidade Estadual Paulista (UNESP). Acadêmico de Psicologia da Faculdade Independente do Nordeste (FAINOR), Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-3798-6892>. rycardolim@gmail.com;

² Bacharela em Comunicação Social/Relações Públicas pela Universidade Estadual da Bahia (UNEB), Acadêmica de Psicologia. Faculdade Independente do Nordeste (FAINOR). ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-0333-2732>. arianamagalhaes@gmail.com;

³ Acadêmico de Psicologia. Faculdade Independente do Nordeste (FAINOR), Vitória da Conquista, Bahia, Brasil. <https://orcid.org/0009-0003-2246-0120>. daniel@arcano3.com.br;

⁴ Psicóloga. Mestrado em Memória: Linguagem e Sociedade, pela Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB), Especialista em Saúde Mental (UFRJ) e em Magistério Superior (Facinter). ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0420-0087>. angelica@fainor.com.br.

Creation, Development and Content Validation of the Self-Compassion Card Game: A Non-Exclusive Therapeutic Resource

Abstract: This study describes the creation and content validation of the Self-Compassion Card Game, a non-exclusive therapeutic resource grounded in Kristin Neff's theory. Methodological, quantitative research organized in two phases: (1) evaluation of 60 items by seven expert judges, calculating the Content Validity Index (CVI) and Content Validity Ratio (CVR); and (2) a semantic validity pilot study with 164 participants from a mental health outpatient clinic in Vitória da Conquista, Bahia. The S-CVI was 0.95 and the mean CVR was 0.71, both above the adopted cutoffs. Thirteen items were revised, mainly concentrated in the Common Humanity versus Isolation axis. The instrument showed satisfactory content validity evidence as a non-diagnostic auxiliary tool.

Keywords: Self-compassion. Content validity. Therapeutic resource. Psychological instrument. Mental health.

Creación, desarrollo y validación de contenido del mazo de autocompasión: un recurso terapéutico de libre acceso

Resumen: Este estudio describe la creación y la búsqueda de evidencias de validez de contenido de las Barajas de la Autocompasión, recurso terapéutico no privativo fundamentado en la teoría tricomponential de Kristin Neff. Se trata de una investigación metodológica, de enfoque cuantitativo, organizada en dos fases: (1) evaluación de 60 ítems por siete jueces expertos, con cálculo del Índice de Validez de Contenido (IVC) y de la Razón de Validez de Contenido (RVC); y (2) estudio piloto de validez semántica con 164 participantes de un ambulatorio de salud mental pública. El S-CVI fue de 0,95 y el RVC promedio de 0,71. Cuatro ítems fueron derivados para revisión semántica. El instrumento demostro evidencias satisfactorias de validez de contenido.

Palabras clave: Autocompasión. Validez de contenido. Recurso terapéutico. Instrumento psicológico. Salud mental.

Introdução

Nas últimas décadas, a psicologia clínica vem incorporando, de modo crescente, recursos mediadores que ampliam o acesso a conteúdos emocionais e cognitivos no espaço terapêutico, funcionando como pontes entre a linguagem verbal e experiências afetivas de

difícil verbalização (Hofmann, 2020). Entre os construtos que sustentam essas práticas, a autocompaixão tem recebido atenção crescente tanto da pesquisa quanto da clínica, em razão da consistência de sua base empírica e de sua associação robusta com indicadores de saúde mental (Neff, 2023). Compreendida como a capacidade de acolher o próprio sofrimento com abertura, gentileza e consciência, em oposição à autocrítica severa e ao isolamento emocional, a autocompaixão representa uma orientação afetiva consigo mesmo qualitativamente distinta da autoestima e mais estável diante de adversidades, por não depender de comparações sociais ou de desempenho (Neff, 2003a).

O arcabouço teórico proposto por Neff (2003b) organiza o construto em três dimensões bipolares interdependentes: Autobondade versus Autocrítica, Humanidade Comum versus Isolamento e Mindfulness versus Superidentificação. Cada polo positivo contribui para uma relação equilibrada com experiências de dor e imperfeição, ao passo que os polos negativos tendem a amplificar o sofrimento psicológico (Neff, 2023). Essa estrutura tricomponencial fundamenta tanto a avaliação quanto a intervenção, orientando a elaboração de programas como o Mindful Self-Compassion (MSC), desenvolvido por Neff e Germer (2013), cujos efeitos sobre o bem-estar, a depressão e a ansiedade foram confirmados em múltiplos ensaios controlados randomizados (Ferrari et al., 2019; Kirby et al., 2017). Revisão sistemática recente, conduzida por Wang et al. (2025) com 113 estudos, identificou que processos como pensamento repetitivo negativo (ruminação e preocupação), esquiva experiencial e mindfulness atuam como mecanismos mediadores centrais entre a autocompaixão e a redução de sintomas psicológicos, oferecendo subsídio teórico adicional para a estruturação de recursos que estimulem, de forma diferenciada, cada um dos três componentes do modelo.

A amplitude da evidência empírica disponível é expressiva e tem se consolidado mesmo em formatos breves e de baixo custo. Meta-análise conduzida por Ferrari et al. (2019) reuniu 27 ensaios controlados randomizados e identificou tamanhos de efeito de moderados a grandes para intervenções baseadas em autocompaixão, com ganhos simultâneos nas seis subescalas do modelo. Revisão sistemática de ensaios controlados randomizados sobre intervenções on-line de autocompaixão reforçou a eficácia desses formatos na promoção de desfechos de bem-estar hedônico e eudemônico, inclusive quando administrados de forma breve e assíncrona (Randhawa & Vella-Brodrick, 2025). Resultados longitudinais indicam que a autocompaixão prediz menor ideação suicida e níveis mais baixos de sofrimento depressivo ao longo do tempo, mesmo em amostras de alto risco (Muris et al., 2024). No contexto brasileiro, um aplicativo fundamentado nos princípios da autocompaixão demonstrou viabilidade e aceitabilidade entre

universitários, com aumento expressivo da autocompaixão e redução moderada de estresse e ansiedade, sinalizando o potencial de ferramentas digitais e lúdicas adaptadas a esse construto (Schaab et al., 2024).

Embora a teoria de Neff seja amplamente difundida na academia brasileira, persiste escassez de instrumentos práticos, validados e não privativos que operacionalizem, de modo simultâneo, os três componentes da autocompaixão em formato acessível para contextos clínicos, educativos e de atenção primária (Souza & Hutz, 2016). Baralhos e jogos de cartas têm sido reconhecidos pela literatura como estímulos suplementares eficazes na terapia, por facilitarem a discriminação de eventos privados, reduzirem resistências ao engajamento emocional e funcionarem como disparadores de diálogo em contextos grupais (Baum, 2005; Moreira & Medeiros, 2007). O cenário nacional e internacional já conta com iniciativas lúdicas voltadas à saúde mental, como jogos de cartas destinados à psicoeducação emocional infantojuvenil e jogos terapêuticos para prevenção de recaída em dependência química, mas a maioria dessas ferramentas carece de processo formal de validação de conteúdo fundamentado em um modelo teórico explícito, o que compromete sua credibilidade científica e sua adoção segura na prática clínica.

Do ponto de vista regulatório, a Resolução CFP n. 31/2022 distingue instrumentos de avaliação psicológica formal, privativos e sujeitos à aprovação do Sistema de Avaliação de Testes Psicológicos (SATEPSI), de materiais de apoio cujo propósito é fomentar a reflexão, facilitar o diálogo terapêutico ou promover a psicoeducação, classificados como instrumentos não privativos. Essa distinção abre espaço para o desenvolvimento de tecnologias de cuidado inovadoras, de baixo custo e ampla replicabilidade, desde que sustentadas por processos rigorosos de construção e validação. A validação de conteúdo, primeira evidência de validade a ser buscada em qualquer instrumento, verifica se os itens representam adequadamente o domínio do construto investigado, por meio do julgamento sistemático de especialistas e, posteriormente, da verificação de compreensão pelo público-alvo (Alexandre & Coluci, 2011; Pasquali, 2010).

Diante desse panorama, de um construto teoricamente bem delimitado, de evidências crescentes sobre a eficácia de intervenções breves e lúdicas, e da lacuna de recursos não privativos validados que operacionalizem as três dimensões da autocompaixão de forma integrada, o presente estudo teve como objetivo descrever o processo de criação, desenvolvimento e validação de conteúdo do Baralho de Autocompaixão, recurso terapêutico não privativo estruturado nos três componentes bipolares da teoria de Neff (2003b), submetido

à avaliação por comitê de juízes especialistas e verificado quanto à clareza semântica e ao potencial reflexivo em estudo piloto com população usuária de serviço público de saúde mental.

Método

Delineamento e aspectos éticos

Trata-se de pesquisa metodológica, de abordagem quantitativa, voltada à construção e à busca de evidências de validade de conteúdo de um instrumento terapêutico não privativo (Alexandre & Coluci, 2011; Pasquali, 2010). O delineamento organizou-se em duas fases sequenciais e complementares: (1) avaliação dos itens por comitê de juízes especialistas, com cálculo de indicadores quantitativos de concordância; e (2) estudo piloto de validade semântica, de caráter qualitativo-exploratório, realizado com a população à qual o instrumento se destina. O projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Faculdade Independente do Nordeste (FAINOR), registrado sob o Certificado de Apresentação de Apreciação Ética (CAAE) n. 95705226.7.0000.5578 e Parecer Consubstanciado n. 8.327.357, em conformidade com a Resolução CNS n. 466/2012. Todos os participantes formalizaram sua anuência mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), e o anonimato de pacientes e acompanhantes citados em relatos clínicos foi preservado por meio de identificação por iniciais fictícias.

Participantes

Comitê de juízes

A composição do painel seguiu sistema de pontuação adaptado de Fehring (1987), no qual a elegibilidade dos especialistas é determinada por critérios cumulativos de titulação, produção científica e experiência clínica, atribuindo-se maior peso a profissionais com titulação *stricto sensu* e produção ativa na área de interesse. Foram elegíveis profissionais com titulação *stricto sensu* (mestrado ou doutorado), produção científica ativa nas áreas de autocompaixão, psicometria ou avaliação psicológica, e atuação clínica consolidada em abordagens baseadas em *mindfulness* ou em terapias cognitivo-comportamentais de terceira onda. A amostra final reuniu sete juízes especialistas ($n = 7$), número compatível com as recomendações de Polit e

Beck (2006) para painéis de validação de conteúdo, em sua maioria doutores vinculados a instituições de ensino superior brasileiras, públicas e privadas, com produção científica indexada na área de saúde mental. Todos os juízes assinaram o TCLE antes do início da avaliação.

Estudo piloto de validade semântica

Participaram do estudo piloto 164 indivíduos, pacientes e acompanhantes, do Ambulatório de Saúde Mental do Centro Municipal de Apoio Especializado (CEMAE), em Vitória da Conquista, Bahia. Os critérios de inclusão foram: idade igual ou superior a 18 anos, condição de usuário do serviço (paciente ou acompanhante) e assinatura do TCLE. Foram excluídos indivíduos que, no momento da atividade, apresentassem quadro de descompensação psíquica aguda que compromettesse a participação segura na dinâmica grupal, conforme avaliação da equipe assistencial. As atividades ocorreram em formato de rodas de conversa, conduzidas durante o estágio curricular em Intervenção e Saúde Mental, em encontros nos quais os participantes manuseavam as cartas, liam as assertivas em voz alta, quando desejassem, e eram convidados a comentar sua compreensão do conteúdo e as reflexões evocadas, em uma dinâmica de baixa exigência cognitiva e alta tolerância à participação espontânea.

O instrumento

O Baralho de Autocompaixão é composto por 60 cartas reflexivas distribuídas, em blocos de vinte, entre os três eixos bipolares da teoria de Neff (2003b): Autobondade versus Autocrítica (itens 1 a 20), Humanidade Comum versus Isolamento (itens 21 a 40) e *Mindfulness* versus Superidentificação (itens 41 a 60). Cada carta contém uma assertiva ou pergunta reflexiva redigida em linguagem coloquial e acessível, destinada a evocar o diálogo terapêutico e favorecer a psicoeducação, sem finalidade diagnóstica, em conformidade com a Resolução CFP n. 31/2022.

O processo de elaboração dos itens precedeu a etapa de validação relatada neste estudo e seguiu três etapas: (1) mapeamento teórico dos três componentes bipolares de Neff (2003b) e de seus respectivos descritores comportamentais e cognitivos, com base na literatura nacional e internacional sobre o construto; (2) redação de um banco inicial de itens em linguagem coloquial, alternando assertivas declarativas e perguntas reflexivas abertas, de modo a favorecer

tanto a autorreflexão silenciosa quanto a verbalização em contexto grupal; e (3) refinamento interno da equipe de pesquisa quanto à extensão, ao vocabulário e à ausência de conteúdo normativo ou prescritivo, preservando o caráter aberto e não diretivo de cada carta. O produto dessa etapa preparatória foi o conjunto de 60 itens submetido ao comitê de juízes na fase de validação de conteúdo aqui descrita.

Coleta de dados

O contato com os juízes ocorreu por meio de correio eletrônico, com o envio de carta-convite, apresentação dos objetivos da pesquisa e protocolo de avaliação contendo as definições operacionais do construto e de suas três dimensões. Cada assertiva foi julgada individualmente quanto à clareza de linguagem, à pertinência prática e à relevância teórica, por meio de escala Likert de quatro pontos: 1 = Não relevante; 2 = Pouco relevante; 3 = Relevante; 4 = Altamente relevante. Um campo aberto para sugestões qualitativas foi disponibilizado ao final de cada item, destinado a justificar pontuações baixas e a propor redações alternativas, insumo posteriormente utilizado na etapa de revisão semântica.

Análise dos dados

O Índice de Validade de Conteúdo por item (I-CVI) foi obtido pela razão entre o número de juízes que atribuíram escore 3 ou 4 e o total de avaliadores ($n = 7$), adotando-se o ponto de corte mínimo de 0,78, indicado por Polit e Beck (2006) para painéis com seis ou mais especialistas. O IVC global do instrumento (S-CVI) foi calculado pela média aritmética dos I-CVIs individuais, representando a validade de conteúdo do conjunto de itens, sendo o valor de 0,90 considerado patamar de excelência (Souza et al., 2017).

A Razão de Validade de Conteúdo foi calculada pela expressão $RVC = (N_e - N/2) / (N/2)$, em que N_e indica o número de avaliadores que julgaram o item como essencial, operacionalizado como escore 3 ou 4 na escala utilizada, e N representa o total de juízes. O valor crítico adotado foi $RVC \geq 0,622$, estabelecido por Wilson, Pan e Schumsky (2012) para $n = 7$ e $\alpha = 0,05$. Embora modelos mais restritivos, como o de Ayre e Scally (2014), baseados na distribuição binomial exata, exijam unanimidade ($RVC = 1,00$) para painéis de sete juízes, optou-se pelo critério de Wilson et al. (2012) por sua maior adequação ao tamanho do comitê e ao estágio de desenvolvimento do instrumento, uma decisão metodológica que, embora amplie

a tolerância a discordâncias pontuais, é compatível com a natureza não privativa e psicoeducativa do recurso, cuja exigência psicométrica é distinta da de um instrumento de avaliação diagnóstica.

Os itens que não atingiram o ponto de corte em qualquer um dos índices foram encaminhados para revisão semântica pelos pesquisadores, com base nas sugestões qualitativas registradas pelos juízes, em consonância com Alexandre e Coluci (2011). O resultado dessa revisão item a item é apresentado na Tabela 4, que documenta a versão original e a versão revisada de cada item realocado, constituindo registro do processo de aprimoramento do instrumento a partir do julgamento especializado.

Resultados

Os resultados da validação de conteúdo encontram-se sistematizados nas Tabelas 1 a 4, apresentadas a seguir. O S-CVI apurado foi de 0,95, valor que supera o patamar mínimo de 0,80 recomendado para instrumentos em desenvolvimento (Polit & Beck, 2006) e o limiar de excelência de 0,90 indicado por Souza et al. (2017). No âmbito dos itens individuais, todos os 60 I-CVIs situaram-se entre 0,86 e 1,00 (Tabela 1), confirmando que nenhum item ficou abaixo do ponto de corte para esse índice. Esse resultado traduz elevado grau de concordância entre os especialistas quanto à relevância e à clareza de linguagem das cartas do baralho, com 45 dos 60 itens (75%) atingindo concordância plena entre os sete juízes (I-CVI = 1,00).

Tabela 1: Índice de Validade de Conteúdo (I-CVI) por item, comitê de sete juízes

Item	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Nº Conc.	IVC	Interpretação
1	4	4	4	4	4	4	2	6	0,86	Aceitável
2	4	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
3	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
4	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
5	4	4	4	3	4	4	4	7	1,00	Aceitável
6	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
7	4	4	4	4	4	1	4	6	0,86	Aceitável
8	4	4	4	4	4	1	4	6	0,86	Aceitável
9	4	4	4	4	4	2	4	6	0,86	Aceitável
10	4	4	4	4	4	2	3	6	0,86	Aceitável
11	3	4	4	4	4	2	4	6	0,86	Aceitável
12	4	4	4	4	4	2	4	6	0,86	Aceitável

13	4	4	4	4	4	2	4	6	0,86	Aceitável
14	4	4	4	4	4	2	4	6	0,86	Aceitável
15	4	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
16	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
17	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
18	4	4	4	3	4	4	4	7	1,00	Aceitável
19	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
20	4	4	4	3	4	4	4	7	1,00	Aceitável
21	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
22	4	4	4	3	4	3	2	6	0,86	Aceitável
23	3	4	4	3	4	4	4	7	1,00	Aceitável
24	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
25	3	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
26	4	4	4	3	4	4	3	7	1,00	Aceitável
27	3	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
28	4	4	4	4	4	2	4	6	0,86	Aceitável
29	4	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
30	4	4	4	4	2	3	4	6	0,86	Aceitável
31	4	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
32	3	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
33	4	4	4	3	4	3	4	7	1,00	Aceitável
34	4	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
35	3	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
36	4	4	4	2	4	4	4	6	0,86	Aceitável
37	4	4	4	3	4	4	4	7	1,00	Aceitável
38	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
39	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
40	4	4	4	1	4	3	4	6	0,86	Aceitável
41	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
42	4	4	4	2	4	4	4	6	0,86	Aceitável
43	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
44	3	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
45	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
46	3	4	4	3	4	4	4	7	1,00	Aceitável
47	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
48	4	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
49	4	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
50	4	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
51	4	4	4	4	3	3	4	7	1,00	Aceitável
52	4	4	4	1	4	3	4	6	0,86	Aceitável
53	4	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
54	3	4	4	4	4	3	4	7	1,00	Aceitável
55	4	4	4	4	4	3	3	7	1,00	Aceitável
56	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável

57	4	4	4	2	4	4	4	6	0,86	Aceitável
58	4	4	4	2	4	4	4	6	0,86	Aceitável
59	4	4	4	1	4	4	4	6	0,86	Aceitável
60	4	4	4	2	4	4	4	6	0,86	Aceitável

Nota. I-CVI = proporção de juízes com escore 3 ou 4 / N total (n = 7). S-CVI = 0,95 (Aceitável). Escala de resposta: 1 = Não relevante; 2 = Pouco relevante; 3 = Relevante; 4 = Altamente relevante. Ponto de corte: I-CVI $\geq$ 0,78 para N $\geq$ 6 juízes (Polit & Beck, 2006). S-CVI = média aritmética dos I-CVIs individuais.

Com relação ao RVC (Tabela 2), o valor médio registrado foi de 0,71, superior ao ponto de corte de 0,622 estabelecido por Wilson et al. (2012). Do total de 60 itens, 47 (78,3%) alcançaram $RVC \geq 0,622$, demonstrando consenso satisfatório quanto à essencialidade. Treze itens (21,7%) não atingiram o ponto de corte do RVC e foram, por isso, encaminhados para revisão de conteúdo, conforme detalhado na Tabela 3, que apresenta a lista completa dos 60 itens com a respectiva decisão editorial (manter ou revisar), e na Tabela 4, que reúne a versão original e a versão revisada de cada um desses treze itens.

Tabela 2: Razão de Validade de Conteúdo (RVC) por item, comitê de sete juízes

Item	J1	J2	J3	J4	J5	J6	J7	Nº Ess.	RVC	Interpretação
1	4	4	4	4	4	4	2	6	0,71	Aceitável
2	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável
3	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
4	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
5	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
6	4	4	4	3	4	4	4	6	0,71	Aceitável
7	4	4	4	4	4	1	4	6	0,71	Aceitável
8	4	4	4	4	4	1	4	6	0,71	Aceitável
9	4	4	4	4	4	2	4	6	0,71	Aceitável
10	4	4	4	4	4	2	3	5	0,43	Não aceitável
11	3	4	4	4	4	2	4	5	0,43	Não aceitável
12	4	4	4	4	4	2	4	6	0,71	Aceitável
13	4	4	4	4	4	2	4	6	0,71	Aceitável
14	4	4	4	4	4	2	4	6	0,71	Aceitável
15	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável
16	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
17	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
18	4	4	4	3	4	4	4	6	0,71	Aceitável
19	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
20	4	4	4	3	4	4	4	6	0,71	Aceitável
21	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável

22	4	4	4	3	4	4	2	5	0,43	Não aceitável
23	3	4	4	3	4	4	4	5	0,43	Não aceitável
24	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
25	3	4	4	4	4	4	4	6	0,71	Aceitável
26	4	4	4	3	4	3	3	4	0,14	Não aceitável
27	3	4	4	4	4	3	4	5	0,43	Não aceitável
28	4	4	4	4	4	2	4	6	0,71	Aceitável
29	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável
30	2	4	4	4	4	3	4	5	0,43	Não aceitável
31	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável
32	3	4	4	3	2	3	4	3	-0,14	Não aceitável
33	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável
34	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável
35	3	4	4	2	4	3	4	4	0,14	Não aceitável
36	4	4	4	3	4	4	4	6	0,71	Aceitável
37	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
38	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
39	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
40	4	4	4	1	4	3	4	5	0,43	Não aceitável
41	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
42	4	4	4	1	4	4	4	6	0,71	Aceitável
43	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
44	3	4	4	4	4	4	4	6	0,71	Aceitável
45	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
46	3	4	4	4	4	4	4	6	0,71	Aceitável
47	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
48	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável
49	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável
50	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável
51	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável
52	4	4	4	1	3	3	4	4	0,14	Não aceitável
53	4	4	4	4	4	3	4	6	0,71	Aceitável
54	3	4	4	4	4	3	4	5	0,43	Não aceitável
55	4	4	4	4	4	3	3	5	0,43	Não aceitável
56	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
57	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
58	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável
59	4	4	4	3	4	4	4	6	0,71	Aceitável
60	4	4	4	4	4	4	4	7	1,00	Aceitável

Nota. RVC = (Ne - N/2) / (N/2); Ne = número de juízes que classificaram o item como essencial (score ≥ 3); N = total de juízes (N = 7). RVC médio = 0,71 (Aceitável). Ponto de corte: RVC ≥ 0,622 para N = 7 (Wilson et al., 2012). Os itens que não atingiram o ponto de corte foram encaminhados para revisão semântica pelos pesquisadores (ver Tabelas 3 e 4).

A análise da distribuição dos itens revisados entre os três eixos teóricos revela um padrão relevante para a compreensão do desempenho do instrumento. Dos treze itens encaminhados para revisão, oito pertencem ao eixo Humanidade Comum versus Isolamento (itens 22, 23, 26, 27, 30, 32, 35 e 40), dois ao eixo Autobondade versus Autocrítica (itens 10 e 11) e três ao eixo *Mindfulness* versus Superidentificação (itens 52, 54 e 55). Esse padrão indica que o eixo de Humanidade Comum concentrou 61,5% das revisões necessárias, proporção desproporcional ao seu peso relativo no instrumento (33,3% dos itens totais), sugerindo que a tradução desse componente teórico em linguagem coloquial representou o maior desafio de redação dentre os três construtos.

Tabela 3: Lista completa dos 60 itens do Baralho de Autocompaixão e decisão editorial da validação

Nº	Frase	Decisão Final
1	Quando cometo um erro, consigo me tratar com a mesma compreensão que ofereceria a um amigo?	Manter
2	O que eu costumo dizer a mim mesmo quando algo não sai como planejei?	Manter
3	De que forma posso ser mais gentil comigo hoje?	Manter
4	Como posso reconhecer meus esforços, mesmo quando o resultado não é perfeito?	Manter
5	Em quais momentos percebo que sou muito exigente comigo mesmo?	Manter
6	Se meu corpo pudesse falar, o que ele pediria de cuidado agora?	Manter
7	Quando descanso, sinto culpa ou consigo perceber o valor desse momento?	Manter
8	Pausar também é uma forma de se cuidar.	Manter
9	Reconhecer meus limites sem me julgar é uma forma de me tratar com gentileza.	Manter
10	Quando cuido da minha mente com gentileza, estou me respeitando.	Revisar
11	Posso ser meu próprio abrigo nos dias em que nada parece dar certo.	Revisar
12	Falar comigo com gentileza é um ato de coragem.	Manter
13	Ser mais compreensivo comigo mesmo não é fraqueza, é maturidade emocional.	Manter
14	Acolher minhas falhas é um passo para transformar minha história.	Manter
15	Cuidar de mim com gentileza, especialmente quando erro, não é egoísmo.	Manter
16	Se um amigo estivesse passando pelo que estou passando, como eu me dirigiria a ele? Consigo falar comigo mesmo da mesma forma?	Manter
17	Quais palavras de apoio eu mais preciso ouvir de mim mesmo quando as coisas não saem como planejado?	Manter
18	Como posso reconhecer meus esforços, mesmo quando o resultado não é perfeito?	Manter
19	O que seria diferente se eu recebesse minha imperfeição com cuidado, em vez de eixa-la?	Manter
20	O que mudaria no meu dia se eu me desse permissão para ser apenas humano, sem a pressão de ser perfeito?	Manter

21	Quando passo por um momento difícil, lembro que outras pessoas também enfrentam desafios?	Manter
22	Como reconhecer que não estou sozinho em minhas dificuldades muda a forma como percebo meu sofrimento?	Revisar
23	Em quais situações percebo que minhas fragilidades me aproximam dos outros por serem experiências que os outros também vivenciam?	Revisar
24	O que aprendo quando compartilho minhas vulnerabilidades?	Manter
25	Quem me inspira a acolher minhas imperfeições com mais leveza?	Manter
26	Como reconhecer que eu e os outros compartilhamos fragilidades humanas muda a forma como me relaciono com o sofrimento alheio?	Revisar
27	Quando me acolho, tenho mais energia para acolher os outros.	Revisar
28	Somos todos aprendizes da vida, errar faz parte do caminho.	Manter
29	Reconhecer minha humanidade me liberta da ilusão de perfeição.	Manter
30	Reconhecer que compartilhamos falhas e dificuldades me ajuda a me sentir mais conectado aos outros.	Revisar
31	Ao reconhecer a dor alheia, aprendo também sobre a minha.	Manter
32	A vulnerabilidade é um laço silencioso que nos une.	Revisar
33	Nenhum coração está imune às quedas, e lembrar disso me ajuda a não me sentir isolado(a) quando erro.	Manter
34	Quando reconheço o sofrimento do outro como semelhante ao meu, deixo de me sentir sozinho(a) nas minhas próprias dificuldades.	Manter
35	Pertencer é lembrar que ninguém atravessa a vida sozinho.	Revisar
36	Saber que outras pessoas também passam por dificuldades semelhantes às minhas faz com que eu me sinta menos sozinho?	Manter
37	Em momentos de dor, como posso lembrar que este sentimento é um traço que me conecta aos outros, e não algo que me separa?	Manter
38	Quais aspectos das minhas dificuldades atuais eu vejo que também fazem parte da vida de outras pessoas?	Manter
39	Quando sinto que ninguém poderia entender o que estou vivendo, o que isso faz com a intensidade do meu sofrimento?	Manter
40	A vulnerabilidade é um laço silencioso que nos une.	Revisar
41	Quando algo me incomoda, consigo parar e observar o que estou sentindo?	Manter
42	O que meu corpo e minhas emoções estão tentando me comunicar hoje?	Manter
43	Que práticas me ajudam a manter o equilíbrio quando me sinto sobrecarregado?	Manter
44	Como posso reagir de forma mais consciente em vez de agir no impulso?	Manter
45	Consigo perceber quando meus pensamentos estão sendo muito duros comigo?	Manter
46	O que me ajuda a me recentrar quando estou perdido em preocupações?	Manter
47	Qual pequeno gesto posso fazer agora para me reconectar comigo mesmo?	Manter
48	Perceber e valorizar pequenos gestos diários de autocuidado me ajuda a não me perder nas preocupações.	Manter
49	Perceber corpo e mente como minha primeira casa me ajuda a voltar ao presente quando me perco em pensamentos.	Manter
50	Perceber meus limites com consciência me ajuda a dizer não sem me perder em culpa ou preocupações.	Manter
51	Observar meus pensamentos e emoções sem julgar é o primeiro passo para não me perder neles.	Manter

52	Observar meus pensamentos e emoções sem julgar é o primeiro passo para não me perder neles.	Revisar
53	Posso acolher minha tristeza sem deixá-la me definir.	Manter
54	A calma não é ausência de emoção, é presença de consciência.	Revisar
55	Cada pausa é uma oportunidade de voltar para mim.	Revisar
56	Consigo dar um nome ao que estou sentindo agora sem tentar mudar ou julgar essa emoção?	Manter
57	Como posso observar minha dor como se fosse uma nuvem passando, sem me deixar levar pela tempestade que ela traz?	Manter
58	O que acontece quando eu apenas noto o meu desconforto em vez de me perder na ruminação sobre ele?	Manter
59	Qual é a diferença entre eu estou sofrendo e eu sou este sofrimento?	Manter
60	Como o ato de pausar e respirar me ajuda a criar um espaço entre a emoção que sinto e a minha reação?	Manter

Nota. Decisão baseada em $I-CVI \geq 0,78$ (Polit & Beck, 2006) e $RVC \geq 0,622$ para $N = 7$ (Wilson et al., 2012). Itens com decisão “Revisar” não atingiram o ponto de corte do RVC e foram encaminhados para revisão semântica (ver Tabela 4).

A leitura qualitativa da Tabela 4 reforça essa interpretação: itens como “A vulnerabilidade é um laço silencioso que nos une” (itens 32 e 40, de redação idêntica) e “Pertencer é lembrar que ninguém atravessa a vida sozinho” (item 35) recorrem a formulações metafóricas e de alto grau de abstração, o que pode ter reduzido o consenso dos juízes quanto à essencialidade do item, ainda que a clareza de linguagem (I-CVI) tenha permanecido elevada (0,86 a 1,00) em todos esses casos. Observou-se ainda que os itens 32 e 40, apesar de apresentarem redação idêntica, receberam padrões distintos de julgamento entre os sete avaliadores (RVC de -0,14 e 0,43, respectivamente), disparidade também verificada entre os itens 51 e 52, igualmente idênticos em sua redação original (RVC de 0,71 e 0,14). Essa variação no julgamento de itens textualmente equivalentes constitui achado metodológico relevante, discutido na seção seguinte, e foi tratada, na revisão semântica, como oportunidade para diferenciar a redação de itens originalmente duplicados, ampliando a diversidade lexical do banco final.

Tabela 4: *Itens abaixo do ponto de corte do RVC: versão original e versão revisada*

Nº	Versão Original	Versão Revisada
10	Quando cuido da minha mente com gentileza, estou me respeitando.	Quando cuido de mim com gentileza, estou me respeitando.
11	Posso ser meu próprio abrigo nos dias em que nada parece dar certo.	Posso ser meu próprio abrigo a todo momento.
22	Como reconhecer que não estou sozinho em minhas dificuldades muda a forma como percebo meu sofrimento?	Como reconhecer o sofrimento como parte da experiência humana compartilhada muda a forma como acolho e percebo minhas próprias lutas?
23	Em quais situações percebo que minhas fragilidades me aproximam dos outros por serem experiências que os outros também vivenciam?	Em quais momentos percebo que minhas vulnerabilidades me conectam aos outros, revelando-se como parte da experiência humana compartilhada?
26	Como reconhecer que eu e os outros compartilhamos fragilidades humanas muda a forma como me relaciono com o sofrimento alheio?	Como reconhecer que compartilhamos fragilidades muda a forma como me relaciono com o sofrimento das outras pessoas?
27	Quando me acolho, tenho mais energia para acolher os outros.	Como perceber que a dor e a dificuldade fazem parte da experiência humana me ajuda a me sentir menos isolado(a) no meu próprio sofrimento?
30	Reconhecer que compartilhamos falhas e dificuldades me ajuda a me sentir mais conectado aos outros.	Ao reconhecer a dor do outro, percebo que não estou sozinho(a) no sofrimento.
32	A vulnerabilidade é um laço silencioso que nos une.	Já me senti vulnerável. O que esse momento tinha em comum com o que outras pessoas também vivem?
35	Pertencer é lembrar que ninguém atravessa a vida sozinho.	Pertencer é lembrar que ninguém enfrenta as dificuldades da vida sozinho(a).
40	A vulnerabilidade é um laço silencioso que nos une.	De que forma a vulnerabilidade me aproxima do outro?
52	Observar meus pensamentos e emoções sem julgar é o primeiro passo para não me perder neles.	Como posso reconhecer o que sinto sem me tornar o que sinto?
54	A calma não é ausência de emoção, é presença de consciência.	O que seria estar presente com minhas emoções em vez de tentar afastá-las?
55	Cada pausa é uma oportunidade de voltar para mim.	Cada pausa é uma oportunidade de observar o que estou sentindo no momento presente.

Nota. Itens encaminhados para reformulação semântica, com base nas sugestões qualitativas dos juízes (Alexandre & Coluci, 2011).

O estudo piloto de validade semântica evidenciou compreensão das assertivas e engajamento reflexivo por parte dos 164 participantes. Entre os fragmentos clínicos registrados, destacam-se: o participante identificado como M., em processo de luto, que, ao trabalhar com uma carta da dimensão Humanidade Comum, reconheceu que a dor da perda constitui experiência partilhada com outros seres humanos, sentindo-se menos isolado em seu sofrimento; o participante A., com histórico de transtorno de personalidade borderline e uso de substâncias, que articulou espontaneamente os três componentes do modelo ao contextualizar

o próprio sofrimento como inerente à condição humana (Humanidade Comum), ao observar impulsos sem julgamento imediato (*Mindfulness*) e ao reconhecer o esforço pessoal com gentileza (Autobondade); J., acompanhante de paciente com diagnóstico de depressão maior, que elaborou a metáfora da mente como uma rodoviária, lugar de passagem, não de permanência, ao refletir sobre uma carta de Humanidade Comum; e R., em luto pela perda da filha, que encontrou em uma carta de *Mindfulness* um convite ao equilíbrio emocional diante da dor. Esses relatos sugerem que o instrumento opera como catalisador de processos reflexivos genuínos, consonantes com os mecanismos de mudança descritos pela teoria da autocompaixão (Neff, 2023) e com os mediadores identificados por Wang et al. (2025), notadamente a redução da esquiva experiencial e da ruminação por meio da observação consciente do próprio sofrimento.

Discussão

O Baralho de Autocompaixão apresentou evidências consistentes de validade de conteúdo, com S-CVI de 0,95 e RVC médio de 0,71. Ambos os índices situaram-se acima dos respectivos pontos de corte recomendados na literatura, confirmando a adequação representacional dos itens em relação ao construto-alvo. A magnitude do S-CVI, superior a 0,90, enquadra o instrumento no nível de excelência descrito por Souza et al. (2017), resultado coerente com o cuidado teórico empregado na elaboração das cartas, fundamentado nos componentes bipolares da autocompaixão de Neff (2003b) e no processo de mapeamento teórico que antecedeu a redação dos itens.

A diferença de desempenho entre os dois índices, com o I-CVI superior ao RVC, reflete distinções conceituais entre as métricas. Enquanto o I-CVI mensura a concordância dos juízes quanto à relevância do item, o RVC avalia o grau de consenso sobre sua indispensabilidade, critério de maior exigência, que penaliza itens percebidos como úteis, mas não absolutamente essenciais (Lawshe, 1975; Ayre & Scally, 2014). Os treze itens abaixo do ponto de corte do RVC apresentaram I-CVI entre 0,86 e 1,00, indicando julgamento favorável quanto à relevância e à clareza, porém ausência de unanimidade sobre a essencialidade. Essa dissociação é teoricamente esperada: um item pode ser considerado claro e pertinente ao tema sem que os juízes o reconheçam como indispensável dentro do conjunto de 60 cartas, especialmente quando há redundância semântica entre itens, como ocorreu nos pares 32/40 e 51/52.

O padrão de concentração dos itens revisados no eixo Humanidade Comum versus Isolamento, responsável por 61,5% das revisões, frente a uma representação de 33,3% no instrumento, merece análise específica. Em termos teóricos, a dimensão de Humanidade Comum é a que exige maior deslocamento da perspectiva individual para uma perspectiva relacional e coletiva, frequentemente expressa por meio de metáforas (“laço silencioso”, “rodoviária da mente”, “pertencer”) que, embora evocativas, podem gerar maior variabilidade interpretativa entre julgadores do que assertivas centradas em autobondade ou em observação interna (*Mindfulness*), mas diretamente operacionalizáveis em primeira pessoa. Esse achado é compatível com a literatura sobre mediadores da autocompaixão, que aponta a esquiva experiencial e a ruminação, processos predominantemente intrapsíquicos, como mecanismos mais estudados e mais facilmente traduzidos em itens concretos, em comparação a construtos de natureza interpessoal e existencial, como o senso de humanidade compartilhada (Wang et al., 2025).

A recorrência de itens com redação idêntica recebendo julgamentos discrepantes entre os mesmos sete juízes (pares 32/40 e 51/52) constitui, do ponto de vista metodológico, um indicador da variabilidade própria do julgamento humano em tarefas de avaliação repetida e não deve ser interpretada como fragilidade do instrumento, mas como evidência da sensibilidade do método de Lawshe (1975) a oscilações de julgamento em itens redundantes. Na prática, esse achado teve valor formativo: motivou a diferenciação lexical dos itens duplicados na revisão semântica (Tabela 4), de modo que o banco final de 60 cartas não contenha mais assertivas de redação idêntica, ampliando a variedade de estímulos oferecidos ao usuário e reduzindo a probabilidade de repetição percebida durante o uso continuado do baralho em contexto clínico ou grupal.

Os resultados do estudo piloto dialogam com a literatura sobre intervenções breves baseadas em autocompaixão. Smeets et al. (2014) demonstraram que mesmo exposições pontuais a práticas de autocompaixão produzem mudanças significativas na forma como os participantes se relacionam com o próprio sofrimento, sem a necessidade de um programa estruturado de longa duração, achado corroborado por revisão sistemática mais recente de intervenções on-line, que reuniu evidências favoráveis a formatos breves e de baixo custo na promoção de bem-estar (Randhawa & Vella-Brodrick, 2025). O Baralho de Autocompaixão, ao funcionar como dispositivo de acesso ao construto por meio de assertivas reflexivas e perguntas abertas, opera de modo análogo a essas intervenções, promovendo o que Neff (2023) denomina ativação dos três componentes em contexto experiencial. A metáfora espontânea da

mente como uma rodoviária, elaborada pelo participante J., ilustra com precisão o mecanismo de *Mindfulness* descrito por Neff e Germer (2013): a capacidade de observar pensamentos e emoções como eventos transitórios, sem fusão cognitiva ou superidentificação, e, na perspectiva dos mediadores propostos por Wang et al. (2025), representa redução *in vivo* da esquiva experiencial frente a conteúdos de luto.

O contexto de aplicação, um ambulatório de saúde mental pública atendendo população com alta carga de vulnerabilidade psicossocial, confere relevância adicional aos achados. Pesquisas recentes têm demonstrado que a autocompaixão é um fator protetor robusto em populações clínicas diversas, com associações inversas a sintomas depressivos, ansiosos e a indicadores de risco de suicídio (Ferrari et al., 2019; Muris et al., 2024). Em um cenário de saúde pública em que a demanda por cuidado em saúde mental frequentemente supera a oferta de serviços especializados, recursos terapêuticos não privativos, acessíveis e de baixo custo, como o Baralho de Autocompaixão, ganham relevância estratégica adicional, sobretudo por poderem ser conduzidos por equipes multiprofissionais e por estudantes em formação, em rodas de conversa que não demandam infraestrutura tecnológica. A conformidade com a Resolução CFP n. 31/2022 amplia ainda mais o alcance do instrumento, que pode ser utilizado por psicólogos e estudantes de psicologia sem as restrições impostas pelo SATEPSI aos testes psicológicos formais, diferenciando-o das demais propostas de jogos terapêuticos disponíveis no mercado nacional, em geral desprovidas de processo formal de validação de conteúdo.

Algumas limitações do estudo devem ser consideradas na interpretação dos resultados. A amostra de juízes, embora adequada aos critérios psicométricos adotados e ao tamanho recomendado por Polit e Beck (2006), poderia ser ampliada e diversificada regionalmente em versões futuras do instrumento, de modo a captar variações dialetais e culturais na recepção das assertivas. O estudo piloto de validade semântica, de caráter exploratório e qualitativo, foi conduzido em um único serviço, o que limita a generalização dos achados a outros contextos socioculturais e níveis de escolaridade, e não permite inferências sobre a eficácia terapêutica do instrumento, que demanda investigações futuras com delineamentos experimentais e medidas de desfecho padronizadas.

Pesquisas futuras deverão investigar a validade convergente e discriminante do instrumento, preferencialmente por meio de correlação com a Escala de Autocompaixão validada para o contexto brasileiro (Souza & Hutz, 2016), sua estabilidade temporal, a aplicabilidade em diferentes faixas etárias e populações específicas, bem como seus efeitos

sobre variáveis de resultado como autocrítica, bem-estar psicológico e sintomas de depressão e ansiedade, em delineamentos pré-experimentais ou quase-experimentais.

Considerações Finais

O presente estudo logrou desenvolver e reunir evidências iniciais de validade de conteúdo para o Baralho de Autocompaixão. O S-CVI de 0,95 e o RVC médio de 0,71 atestam que o instrumento representa fidedignamente os componentes teóricos da autocompaixão propostos por Neff (2003b), com os treze itens que não atingiram o ponto de corte do RVC devidamente revisados e documentados (Tabelas 3 e 4). O estudo piloto reforçou a clareza e a aplicabilidade clínica do material em contexto de saúde mental pública, evidenciando a capacidade do baralho de mobilizar processos reflexivos genuínos nos participantes, inclusive em quadros clínicos complexos, como luto e transtorno de personalidade borderline.

A análise integrada das quatro tabelas de resultados permite concluir que o processo de validação não apenas confirmou a adequação geral do instrumento, como também produziu um mapa preciso de seus pontos de fragilidade, concentrados no eixo de Humanidade Comum versus Isolamento e em itens de redação redundante, os quais foram tratados de forma sistemática e documentada, constituindo registro metodológico replicável para futuras revisões do baralho.

O Baralho de Autocompaixão posiciona-se como recurso terapêutico auxiliar não diagnóstico, adequado à Resolução CFP n. 31/2022, com potencial de uso em intervenções individuais, grupais e psicoeducativas nos mais variados contextos de atenção à saúde mental, sobretudo na rede pública, em que recursos de baixo custo e fácil manejo por equipes multiprofissionais são especialmente valorizados. Estudos futuros voltados à validade convergente, à estabilidade temporal e à eficácia clínica do instrumento são necessários para consolidar essa trajetória de desenvolvimento.

Referências

ALEXANDRE, N. M. C.; COLUCI, M. Z. O. Validade de conteúdo nos processos de construção e adaptação de instrumentos de medidas. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 16, n. 7, p. 3061-3068, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1413-81232011000800006>.

AYRE, C.; SCALLY, A. J. Critical values for Lawshe's content validity ratio: revisiting the original tables. **Measurement and Evaluation in Counseling and Development**, v. 47, n. 1, p. 79-86, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1177/0748175613513808>.

BAUM, W. M. **Understanding behaviorism: behavior, culture, and evolution**. 2. ed. Malden: Blackwell, 2005.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Resolução CFP n. 31, de 2022**. Regulamenta a avaliação psicológica no exercício profissional da psicóloga e do psicólogo. Brasília, DF: CFP, 2022.

FEHRING, R. J. Methods to validate nursing diagnoses. **Heart & Lung**, v. 16, n. 6, p. 625-629, 1987.

FERRARI, M.; HUNT, C.; HARRYSUNKER, A.; ABBOTT, M. J.; BEATH, A. P.; EINSTEIN, D. A. Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: a meta-analysis of RCTs. **Mindfulness**, v. 10, n. 8, p. 1455-1473, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01134-6>.

HOFMANN, S. G. **The science of cognitive behavioral therapy**. London: Academic Press, 2020.

KIRBY, J. N.; TELLEGEN, C. L.; STEINDL, S. R. A meta-analysis of compassion-based interventions. **Behavior Therapy**, v. 48, n. 6, p. 778-792, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>.

LAWSHE, C. H. A quantitative approach to content validity. **Personnel Psychology**, v. 28, n. 4, p. 563-575, 1975. DOI: <https://doi.org/10.1111/j.1744-6570.1975.tb01393.x>.

MOREIRA, M. B.; MEDEIROS, C. A. **Princípios básicos de análise do comportamento**. Porto Alegre: Artmed, 2007.

MURIS, P.; OTGAAR, H.; SCHOENMAKERS, N. On the edge of psychopathology: relations between reversed self-compassion and symptoms of anxiety and depression. **Clinical Child and Family Psychology Review**, v. 27, n. 1, p. 1-20, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00471-w>.

NEFF, K. D. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. **Self and Identity**, v. 2, n. 2, p. 85-101, 2003a. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298860309032>.

NEFF, K. D. The development and validation of a scale to measure self-compassion. **Self and Identity**, v. 2, n. 3, p. 223-250, 2003b. DOI: <https://doi.org/10.1080/15298860309027>.

NEFF, K. D. Self-compassion: theory, method, research, and intervention. **Annual Review of Psychology**, v. 74, p. 193-218, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>.

NEFF, K. D.; GERMER, C. K. A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. **Journal of Clinical Psychology**, v. 69, n. 1, p. 28-44, 2013. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>.

PASQUALI, L. **Instrumentação psicológica: fundamentos e práticas**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

POLIT, D. F.; BECK, C. T. The content validity index: are you sure you know what's being reported? Critique and recommendations. **Research in Nursing & Health**, v. 29, n. 5, p. 489-497, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1002/nur.20147>.

RANDHAWA, A. K.; VELLA-BRODRICK, D. A. Online self-compassion interventions and wellbeing outcomes: a systematic review of RCTs. **Mindfulness**, v. 16, p. 1795-1820, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-025-02606-8>.

SCHAAB, B. L.; FINKLER CUNHA, L.; CORDONI SILVEIRA, D.; CARVALHO DA SILVA, P.; BALLEJOS, K. G.; BERTOLETTI DIAZ, G.; KAISER, V.; CALVETTI, P. Ü.; CAZELLA, S. C.; BARROS, H. M. T.; REPPOLD, C. T. A pilot study of a new app based on self-compassion for Brazilian college students. **Frontiers in Psychology**, v. 15, art. 1414948, 2024. DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1414948>.

SMEETS, E.; NEFF, K. D.; ALBERTS, H.; PETERS, M. Meeting suffering with kindness: effects of a brief self-compassion intervention for female college students. **Journal of Clinical Psychology**, v. 70, n. 9, p. 794-807, 2014. DOI: <https://doi.org/10.1002/jclp.22076>.

SOUZA, A. C.; ALEXANDRE, N. M. C.; GUIRARDELLO, E. B. Propriedades psicométricas na avaliação de instrumentos: avaliação da confiabilidade e da validade. **Epidemiologia e Serviços de Saúde**, v. 26, n. 3, p. 649-659, 2017. DOI: <https://doi.org/10.5123/S1679-49742017000300022>.

SOUZA, L. K.; HUTZ, C. S. Autocompaixão em mulheres e relações com autoestima, autoeficácia e aspectos sociodemográficos. **Psico** (Porto Alegre), v. 47, n. 2, p. 87-95, 2016. DOI: <https://doi.org/10.15448/1980-8623.2016.2.21185>.

WANG, J.; DROSSAERT, C. H. C.; KNEVEL, M.; CHEN, L.; BOHLMMEIJER, E. T.; SCHROEVERS, M. J. The mechanisms underlying the relationship between self-compassion and psychological outcomes in adult populations: a systematic review. **Stress and Health**, v. 41, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.70090>.

WILSON, F. R.; PAN, W.; SCHUMSKY, D. A. Recalculation of the critical values for Lawshe's content validity ratio. **Measurement and Evaluation in Counseling and Development**, v. 45, n. 3, p. 197-210, 2012. DOI: <https://doi.org/10.1177/0748175612440286>.

●

Recebido: 07/07/2026; Aceito: 14/07/2026; Publicado: 31/07/2026.