

Autocriticismo e Medo da Autocompaixão no Trabalho: uma Revisão Narrativa

Francisco Leal Ximenes Souza¹, Maycoln Leôni Martins Teodoro², Sílvia Miranda Amorim³

¹ <https://orcid.org/0009-0003-5299-0835> / Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, MG, Brasil

² <https://orcid.org/0000-0002-3021-8567> / Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, MG, Brasil

³ <https://orcid.org/0000-0002-3066-0005> / Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG), Belo Horizonte, MG, Brasil

Resumo

Autocriticismo e medo da autocompaixão são fatores contrários à autocompaixão, que está associada a benefícios para o contexto laboral e foi considerada um recurso para o trabalho no modelo *Job Demand-Resources* (JD-R). O objetivo desta revisão narrativa foi explorar dados sobre autocriticismo e medo da autocompaixão em pesquisas realizadas com amostras de trabalhadores e em estudos de relação desses fenômenos com variáveis laborais. 24 estudos foram incluídos após a busca no Google Scholar e PubMed. Os resultados apontaram associações entre autocriticismo, medo da autocompaixão e desfechos negativos em saúde e trabalho, sendo que intervenções focadas em compaixão foram mais eficazes para medo da autocompaixão. O artigo contribui para a área ao adicionar a hipótese de que o autocriticismo operaria como demanda pessoal no modelo JD-R. Para verificar esta hipótese, recomenda-se a realização de uma revisão sistemática. Também se sugere realizar investigações futuras na América Latina e diferentes contextos profissionais.

Palavras-chave: autocrítica, compaixão, trabalho.

Self-Criticism and Fear of Self-Compassion at Work: a Narrative Review

Abstract

Self-criticism and fear of self-compassion are opposing factors to self-compassion, which has been associated with benefits for the environment of labor and was considered a resource for work in the Job Demand-Resources (JD-R) model. The goal of this narrative review was to explore data on self-criticism and fear of self-compassion in samples of workers and in relation to labor variables. Twenty four studies were included after a search in Google Scholar and PubMed. Results revealed associations among self-criticism, fear of self-compassion, and negative health and work outcomes and that compassion-focused interventions were more successful for fear of self-compassion. This article contributes to the area by adding the hypothesis that self-criticism might operate as a personal demand in the JD-R model. In order to verify this hypothesis, a systematic review is recommended. This research suggests conducting future research in Latin America and diverse professional contexts.

Keywords: self-criticism, compassion, work.

Autocriticismo y Miedo a la Autocompasión en el Trabajo: una Revisión Narrativa

Resumen

Autocriticismo y miedo de la autocompasión son factores opuestos a la compasión, que a su vez está asociada a beneficios en el contexto laboral, considerada como un recurso para el trabajo en el modelo *Job Demand-Resources* (JD-R). El objetivo de esta revisión narrativa fue explorar datos sobre autocriticismo y miedo a la autocompasión en investigaciones asociadas con muestras de trabajadores y en estudios de relación de esos fenómenos con variables laborales. 24 estudios fueron incluidos después de una búsqueda en Google Scholar y PubMed. Los resultados apuntaron asociaciones entre autocriticismo, miedo a la autocompasión y desenlaces negativos en salud y trabajo, de modo que intervenciones centradas en compasión fueron más útiles para el miedo a la autocompasión. El artículo contribuye para la área por añadir la hipótesis de que el autocriticismo funcionaría como demanda personal en el modelo JD-R. Para verificarla, se recomienda la realización de una revisión sistemática. Se sugiere conducir investigaciones futuras en Latinoamérica y en diferentes contextos profesionales.

Palabras clave: autocrítica, compasión, trabajo.

Nos últimos anos, a atenção a aspectos de saúde mental no contexto do trabalho tem ganhado relevância, de tal modo que a Organização Mundial de Saúde produziu um documento que oferece recomendações práticas para se prevenir condições psicológicas negativas ligadas ao trabalho e promover saúde mental nesse contexto (World Health Organization, 2022). O *autocriticismo*, uma relação eu-eu (ou seja, do indivíduo consigo mesmo) baseada em crítica, hostilidade e agressão (Gilbert, 2000), tem sido considerado um fator de vulnerabilidade para desfechos negativos em saúde mental, estando associado a relações sociais empobrecidas, depressão e níveis menores de mudança em sintomas de transtornos mentais, funcionamento interpessoal e qualidade de vida mesmo após intervenções psicoterapêuticas (Loew et al., 2020; Werner et al., 2019). O entendimento desse fenômeno está baseado na ideia de que o “eu” não é uma entidade única e linear, mas sim constituído de múltiplas partes e versões, que podem estar em conflito, como no caso do autocriticismo, no qual a parte crítica do eu, ao monitorar e detectar aspectos indesejáveis do eu, deprecia e ataca outra parte subordinada (Gilbert, 2000).

No modelo teórico de Gilbert et al. (2004), o eu crítico pode se apresentar de mais de uma forma: a de *eu inadequado*, voltada para o senso de falha e com a função de corrigir a si mesmo, e a de *eu odiado*, voltada para o desejo de machucar e com a função de perseguir e destruir o eu, mais associada à psicopatologia. Similarmente, o medo da autocompaixão, ou seja, as crenças sobre as consequências negativas de adotar uma postura de apoio e cuidado em relação ao próprio sofrimento (Gilbert et al., 2011), está associado a depressão, ansiedade, estresse e fatores de vulnerabilidade em saúde mental, como vergonha e autocriticismo (Kirby et al., 2019). Desse modo, esse artigo se situa na proposta de colocar em foco aspectos significativos no campo da saúde mental, nesse caso, o autocriticismo e o medo da autocompaixão, no contexto contemporâneo do trabalho. Segundo Gilbert (2022), o autocriticismo em particular pode se tornar relevante para o campo laboral atual em função das pressões socioeconômicas dos ambientes competitivos e individualistas no capitalismo neoliberal, o que aumenta a necessidade de constante automonitoramento do desempenho por parte do indivíduo e comparação com outros para se ajustar aos padrões esperados.

É importante discriminar um fenômeno similar ao autocriticismo, mas que diz respeito a processos psicológicos diferentes: o *perfeccionismo*. Powers et al. (2011) distinguem o primeiro enquanto o empenho para atingir padrões extremamente altos e esforços para evitar erros ao passo que o segundo se refere a atitudes autodepreciativas duras e punitivas do eu em relação a si mesmo. Embora possam se sobrepor, o autocriticismo diz respeito ao diálogo interno hostil (Gilbert, 2010), havendo ou não aspirações excessivamente altas. Nesta revisão, portanto, o autocriticismo será considerado independentemente do perfeccionismo.

Uma das ferramentas psicológicas que tem sido considerada útil para lidar com o autocriticismo no contexto laboral é a *autocompaixão* (Dodson & Heng, 2022), a qual envolve direcionar compaixão, ou seja, sensibilidade ao sofrimento com a motivação para aliviá-lo ou preveni-lo, a si mesmo (Gilbert, 2000; Neff, 2003, 2023). Nos últimos dez a quinze anos, várias intervenções foram desenhadas para aumentar os níveis de (auto)compaixão tanto em populações clínicas como não clínicas, por exemplo, os programas *Treino de Cultivo da Compaixão* (Jazaieri et al., 2013), *Mindful Self-Compassion* (Neff & Germer, 2013) e *Treino de Compaixão na Abordagem Cognitiva* (Ozawa-de-Silva & Negi, 2013),

entre outros, como demonstra a síntese feita por Kirby (2016). Sabe-se, por meio da revisão sistemática de Wakelin et al. (2022), que as intervenções focadas em autocompaixão têm um efeito significativo e médio na redução do autocriticismo em comparação com grupos controle. Uma das principais intervenções com o propósito de aumentar a (auto)compaixão e diminuir os níveis de autocriticismo é a *Terapia Focada na Compaixão* (TFC), criada por Gilbert (2010), um desenvolvimento de uma proposta anterior chamada *Treino da Mente Compassiva* (Gilbert & Irons, 2004). Um dos conceitos centrais dessa abordagem terapêutica são os FBRs (do inglês, *fears, blocks and resistances*), medos, resistências e bloqueios à compaixão, os quais atuam como inibidores do comportamento compassivo (Gilbert & Mascaro, 2017). Com o propósito de operacionalizar esses construtos, Gilbert et al. (2014) desenvolveram um instrumento que mede os medos da compaixão em três fluxos: medos da autocompaixão, medos de dar compaixão para outros e medos de receber compaixão de outros. No presente artigo, será dado um foco ao medo da autocompaixão, o qual está relacionado ao receio de perder padrões, tornar-se defeituoso por não ser autocrítico, ser rejeitado por outros ou ter sensações de vazio e luto emocional ao ser compassivo consigo mesmo (Pfeiffer et al., 2022).

Atualmente, já há evidências, sistematizadas na revisão de Dodson e Heng (2022), de que a autocompaixão está positivamente associada a uma série de resultados intrapessoais e interpessoais relevantes para o contexto laboral, como recursos mantenedores do bem-estar no trabalho, por exemplo, melhores níveis de saúde mental e física, mas também com atitudes laborais positivas, tal como satisfação no trabalho, performance e engajamento. No mesmo estudo, encontrou-se que a autocompaixão também reduz os níveis de fadiga por compaixão e exaustão emocional no trabalho de cuidadores e está positivamente associada à satisfação com compaixão no contexto laboral (Dodson & Heng, 2022). Há também resultados iniciais que apontam que indivíduos com níveis maiores de autocompaixão lidam de maneira mais positiva com as interações com colegas de trabalho e podem ser percebidos como líderes melhores quando estão na posição de supervisores (Dodson & Heng, 2022).

Assim, Dodson e Heng (2022) concluem que a autocompaixão é um recurso que fortalece a resiliência no contexto de trabalho, utilizando como base o modelo JD-R (do inglês, *Jobs Demands-Resources*). Nessa proposta, atualizada recentemente por Bakker et al. (2023), o estresse e o bem-estar no trabalho são afetados por uma balança entre demandas, isto é, fatores que geram um custo físico e emocional, e recursos, ou seja, estratégias de enfrentamento que reduzem o impacto das demandas e permitem a adaptação a elas (Mazzetti et al., 2021).

As demandas e recursos podem ser tanto oriundas do próprio trabalho quanto pessoais. Relevantes para o presente artigo, as demandas pessoais são aspectos do eu que levam ao investimento desproporcional no trabalho ou dificultam lidar com o ambiente, estando associados com custos físicos e psicológicos (Zeijen et al., 2021). Nesse sentido, há dois processos distintos que podem emergir a depender da combinação entre os fatores mencionados: o de prejuízos para a saúde e o motivacional. Caso haja muitas demandas e poucos recursos, há uma tendência para o *Burnout* no trabalho, o que leva a desfechos negativos para a saúde do trabalhador. Se houver recursos suficientes para lidar com as demandas, os indivíduos se engajam mais no trabalho, o que gera as consequências de melhorar a performance e o comprometimento organizacional.

Dessa maneira, dentro do modelo JD-R, já foram

agrupados os estudos que tratam da autocompaixão enquanto um recurso no trabalho (Dodson & Heng, 2022), mas não se tem uma dimensão clara de como o autocriticismo e o medo da autocompaixão poderiam funcionar nesse modelo. Teoricamente, poder-se-ia pensar no autocriticismo como uma demanda pessoal, pois aumenta o estresse e o custo emocional do trabalhador, ao passo que o medo da autocompaixão também, ao inibir o acesso ao recurso da autocompaixão para lidar com o autocriticismo. Já há revisões sobre o autocriticismo na psicoterapia (Loew et al, 2020), mas não foram identificados estudos desse tipo sobre o autocriticismo ou o medo da autocompaixão nos ambientes de trabalho.

Esse artigo foi redigido na forma de uma revisão narrativa que tem como foco de investigação o autocriticismo e o medo da autocompaixão no trabalho dentro do modelo JD-R. O objetivo principal é *explorar dados na literatura científica sobre autocriticismo e o medo da autocompaixão em amostras de trabalhadores e na relação desses fenômenos com variáveis de trabalho.*

Método

Com o objetivo de se adotar uma conduta minimamente transparente e consistente para a pesquisa, conduziu-se uma revisão de literatura narrativa observando-se os critérios SANRA, que avaliam a qualidade de tais estudos (Baethge et al., 2019). Embora, em termos de evidências científicas, revisões sistemáticas e meta-análises sejam preferíveis para se responder a perguntas específicas, revisões narrativas, de acordo com Baumeister e Leary (1997), podem ser úteis ao permitir que um tópico seja endereçado de maneira ampla por permitir a reunião de estudos metodologicamente diversos. Nesse sentido, em função do caráter mais recente do surgimento dos temas de pesquisa sobre autocriticismo e medo da autocompaixão no contexto de trabalho, a revisão narrativa se torna mais apropriada para realizar uma exploração inicial das pesquisas na área, permitindo-se gerar novas hipóteses e caminhos para investigação futura (Baumeister & Leary, 1997).

Foram pesquisados nas plataformas Google Scholar e PubMed os termos “*self-criticism*” (variações: “*self criticism*”, “*selfcriticism*”) e “*fear of compassion*” para as variáveis de autocriticismo e medo da autocompaixão e “*work*”, “*workplace*”, “*employment*”, “*occupation*”, “*career*” e “*job*” para as variáveis correspondentes ao ambiente de trabalho. Utilizou-se o termo “*fear of compassion*” (medo da compaixão) ao invés de “*fear of self-compassion*” (medo da autocompaixão) para permitir acesso a mais estudos, uma vez que, na área, é comum se fazerem estudos investigando os três fluxos do construto. Fizeram-se todas as combinações possíveis entre os termos de busca das variáveis de autocriticismo e medo da autocompaixão com as variáveis de trabalho.

A busca de literatura foi feita ao longo do mês de fevereiro de 2023. Os critérios para inclusão dos estudos foram: 1) estar escrito em língua inglesa, 2) conter medidas de autocriticismo e medos da (auto)compaixão, 3) utilizar amostras de trabalhadores ou conter medidas ligadas ao trabalho, carreira ou profissão, 4) ter sido publicado até o início de 2023, sem limite inicial. Já os critérios de exclusão foram: 1) estudos puramente teóricos ou com uso somente de metodologia qualitativa, 2) artigos que tivessem medido as variáveis visadas em construtos diferentes (por exemplo, autocriticismo embutido em perfeccionismo), 3) artigos que contivessem medidas relevantes para o contexto organizacional porém desconectadas do aspecto laboral

(como estilos de liderança avaliados de maneira geral, não especificamente ligados ao trabalho). Não se fez qualquer restrição em relação às revistas de publicação (por exemplo: revisão por pares). Dentre os resultados revelados nas plataformas PubMed e Google Scholar, foram selecionados pelo primeiro autor, ao final, um total de 26 estudos que se encaixavam dentro dos critérios de inclusão, todos de língua inglesa, sendo 22 com temas ligados ao autocriticismo e trabalho e quatro artigos abordando o medo da autocompaixão e trabalho. Um artigo foi excluído da análise por ser puramente teórico e outro artigo foi excluído da análise por ter medido o perfeccionismo autocrítico e não o autocriticismo isolado, totalizando 24 estudos incluídos na revisão.

Resultados

Nessa seção, serão expostos os principais resultados dos artigos encontrados a partir da busca de literatura descrita na seção anterior, objetivando detectar padrões e conexões entre os estudos. A princípio, são descritos os achados referentes ao autocriticismo e, em seguida, faz-se o mesmo em relação ao medo da autocompaixão.

Referente ao autocriticismo no contexto de trabalho, foram identificados três tipos de estudo envolvendo esse fenômeno: 1) estudos que focaram na relação entre autocriticismo e medidas relevantes para o trabalho, como *Burnout* (nove estudos), 2) estudos que verificaram relações entre autocriticismo e dificuldades de saúde mental com amostras de trabalhadores (dez estudos) e 3) estudos que avaliaram intervenções para reduzir o autocriticismo em amostras de trabalhadores (sete estudos). Três estudos encontrados se encaixaram em mais de uma dessas categorias (Atuk, 2020; Matos, Palmeira, et al., 2022; Rojas et al., 2022).

Quanto ao primeiro tipo de estudo, sobre a relação entre autocriticismo e medidas de trabalho, encontraram-se associações do autocriticismo com baixa satisfação no trabalho, *Burnout*, fadiga por compaixão, indecisão de carreira, performance reduzida, além de este fenômeno ter sido encontrado com maior intensidade em contextos de pobreza no trabalho e baixo suporte social no contexto neoliberal atual (Atuk, 2020; Braunstein-Bercovitz, 2014; Brief & Hollenbeck, 1985; Chen & Kao, 2013; Llosa et al., 2022; Matos, Palmeira, et al., 2022; Ondrejková & Halamová, 2022; Rojas et al., 2022; Teixeira, 2021). Os resultados específicos de cada artigo serão descritos a seguir.

No estudo mais antigo dessa revisão, Brief e Hollenbeck (1985) detectaram que o autocriticismo está negativamente relacionado com a performance de trabalho em um estudo realizado com vendedores de seguros nos EUA, embora a correlação tenha sido fraca. Também foi observada uma correlação negativa com a satisfação com o trabalho em uma amostra de trabalhadores portugueses de uma empresa e em profissionais da Cruz Vermelha alemã e com a satisfação na vida profissional (Matos, Palmeira, et al., 2022; Rojas et al., 2022; Teixeira, 2021). Rojas et al. (2022) e Teixeira (2021) também encontraram uma correlação baixa do autocriticismo com o estresse no trabalho. Matos, Palmeira, et al. (2022) observaram em uma amostra de professores uma correlação negativa e moderada entre o nível de autocriticismo antes de um treino da mente compassiva e a satisfação com a vida do professor no pós-intervenção.

Ademais, alguns estudos apontaram relações entre autocriticismo e *Burnout* (Atuk, 2020; Chen & Kao, 2013; Matos, Palmeira, et al., 2022). Na tese de doutorado de Atuk

(2020), o autocrítico teve correlações significativas e positivas com *Burnout* e foi um preditor significativo desse desfecho. Por sua vez, Chen e Kao (2013) encontraram que o autocrítico atua como um fator que agrava (modera) a relação entre aborrecimentos de trabalho e *Burnout*. Em Matos, Palmeira, et al. (2022), o autocrítico antes de um Treino da Mente Compassiva teve uma correlação significativa, positiva e moderada com o burnout medido após a intervenção.

Para além do *Burnout*, uma medida que se destaca em profissões que propõem oferecer suporte a outros é a fadiga por compaixão. No estudo de Ondrejková e Halamová (2022), o autocrítico teve uma correlação positiva e forte com essa variável, tanto quanto medida completa, como na forma de eu odiado, ao passo que a forma de eu inadequado apresentou uma correlação positiva e média com a fadiga por compaixão. Ainda a respeito dos achados sobre a relação entre autocrítico e medidas de trabalho, no estudo de Braunstein-Bercovitz (2014) com estudantes universitários em Israel, o autocrítico teve uma correlação positiva e moderada com a indecisão de carreira. Por fim, Llosa et al. (2022) identificaram que o autocrítico estaria presente em níveis maiores em trabalhos cujos salários estão abaixo da linha da pobreza, sendo essa relação aumentada quando não há suporte social.

No que tange ao autocrítico em relação a variáveis de dificuldades de saúde mental em amostras de trabalhadores, encontrou-se que ele está associado a sintomas de depressão, estresse, pós-traumáticos e vergonha de saúde mental, além de estar negativamente relacionado com o bem estar psicológico (Britt et al., 2016; Brewin & Firth-Cozens, 1997; Firth-Cozens, 1998; Kaurin et al., 2018; Kotera et al., 2019; Matos, Palmeira, et al., 2022; Rojas et al., 2022). Nos parágrafos seguintes, serão descritos os resultados desses estudos.

Uma vez que houve uma maioria dos estudos dentro dessa categoria que reportaram resultados referentes à relação entre autocrítico e depressão, inicia-se com a descrição destes achados. Brewin e Firth-Cozens (1997) avaliaram 318 participantes, desde o momento em que eram estudantes de medicina (T1), novamente após 1 ano depois de terem se formado (T2) e mais uma vez 10 anos após a primeira medida, quando já tinham carreira estabelecida como médicos (T3). Encontrou-se que o autocrítico foi um preditor significativo de depressão entre o primeiro e o segundo tempo de medida para homens e mulheres (mais do que dependência e depressão prévia). Em Firth-Cozens (1998), investigaram-se preditores individuais e organizacionais de depressão em uma amostra também oriunda da medicina, mas dessa vez de clínicos gerais. A autora encontrou que o autocrítico teve uma correlação positiva e moderada com depressão nos dois tempos de medida. Já Kaurin et al. (2018) realizaram um estudo com bombeiros do sexo masculino na Alemanha e encontraram que o autocrítico teve uma correlação positiva e moderada com sintomas depressivos, sendo que, para bombeiros expostos a níveis maiores de experiências potencialmente traumáticas, a associação entre autocrítico e sintomas depressivos é amortecida por níveis maiores de autocompaixão (Kaurin et al., 2018).

Deixando o foco apenas em sintomas de depressão e observando sintomas de saúde mental em geral, Britt et al. (2016) realizaram um estudo longitudinal em um período de 10 semanas com soldados, investigando a efetividade de estratégias de enfrentamento ao estresse (uma das quais é o autocrítico) e seu potencial preditor de sintomas de saúde mental em um contexto de trabalho de baixa autonomia, no caso, o treinamento militar. Em diferentes tempos de medida, o uso

da negação/ autocrítico como estratégia de enfrentamento em relação às demandas de trabalho esteve consistentemente associado com sintomas de saúde mental e aumenta a relação entre estressores inevitáveis do treinamento militar e sintomas de saúde mental. Além disso, os soldados que reportaram um aumento de negação/autocrítico tiveram um aumento de sintomas de saúde mental.

Assim como no estudo citado no parágrafo anterior, Kotera et al. (2019) investigaram as relações entre sintomas de saúde mental mais amplos, autocrítico e atitudes de vergonha em relação à saúde mental em uma amostra de trabalhadores japoneses. O autocrítico, tanto na forma de eu odiado quanto na forma de eu inadequado, esteve positivamente associado com atitudes de vergonha em relação à saúde mental, bem como a sintomas de depressão, ansiedade e estresse. Também se encontrou que a forma de eu odiado do autocrítico é preditora de sintomas de saúde mental. Além disso, o autocrítico é uma variável mediadora na relação entre vergonha da saúde mental e sintomas de ansiedade, depressão e estresse.

Matos, Palmeira, et al. (2022) também seguiram a mesma abordagem, avaliando sintomas de depressão, ansiedade e estresse em relação ao autocrítico em professores. Encontrou-se que os níveis de autocrítico antes do TMC estavam associados, no pós-intervenção, positivamente a sintomas de depressão e estresse e negativamente ao bem estar psicológico.

Finalmente, Rojas et al. (2022) encontraram, em uma amostra de 106 profissionais de emergência médica da Cruz Vermelha alemã, que o autocrítico esteve associado positivamente com sintomas depressivos e pós-traumáticos. A correlação com o primeiro conjunto de sintomas foi fraca, enquanto para o segundo foi moderada.

Já quanto às intervenções focadas na compaixão para se reduzir o autocrítico em amostras de trabalhadores, um estudo identificou redução do autocrítico (Kreemers et al., 2020), dois apresentaram resultados mistos, apesar de ter havido alguma redução (Beaumont et al., 2016; Beaumont et al., 2021), ao passo que, nos outros quatro estudos de intervenção, nem a Terapia Focada na Compaixão, nem o Treino da Mente Compassiva, reduziram efetivamente o autocrítico (Atuk et al., 2020; Maratos et al., 2019; Matos, Palmeira, et al., 2022; Matos, Albuquerque, et al., 2022). A seguir, são descritos e comparados os estudos referentes às intervenções.

Descrevendo-se os resultados dos três estudos em que foi encontrada alguma redução do autocrítico, em Beaumont et al. (2016), foram avaliados os efeitos no autocrítico e na autocompaixão de um *workshop* introdutório de três dias em terapia focada na compaixão no Reino Unido com profissionais de saúde. Após o evento, houve uma redução significativa do julgamento autocrítico em terapeutas e outros profissionais de saúde, mas não no grupo de enfermeiras e parteiras. Nesse mesmo estudo, não houve nenhuma mudança estatisticamente significativa nos níveis das funções do autocrítico de autocorreção e autopunição. Os autores pontuam que esses resultados podem ter sido fruto tanto do tamanho da amostra como também das características da intervenção, por exemplo a duração e o tempo gasto com a teoria da Terapia Focada na Compaixão em vez de exercícios práticos. Já Beaumont et al. (2021) avaliaram o impacto do Treino da Mente Compassiva em 15 profissionais de saúde e encontraram reduções significativas da forma de autocrítico eu inadequado e sua função correspondente de autocorreção, mas não da forma de autocrítico de eu odiado e sua função correspondente

de autoperseguição. Diferentemente desses dois artigos que testaram intervenções com duração de dias, Kreemers et al. (2020) realizaram um estudo experimental com um exercício curto, com tempo não superior a horas, no qual testaram os efeitos da escrita autocompassiva (isto é, escrever para si mesmo desde um ponto de vista compassivo) no autocriticismo em uma amostra de pessoas desempregadas que estivessem em processo de busca por trabalho. Nesse estudo, houve uma redução do autocriticismo após a escrita compassiva, tendo essa diminuição mediado parcialmente os efeitos da autocompaixão no afeto dos candidatos ao emprego ao refletir sobre experiências negativas de busca de trabalho.

Já em relação aos estudos em que não foi observada redução significativa do autocriticismo, Atuk (2020) não encontrou mudanças significativas no autocriticismo após uma intervenção de Treino da Mente Compassiva em profissionais de saúde mental. Maratos et al. (2019) também não encontraram uma redução estatisticamente significativa do autocriticismo, nem como medida completa, nem nas formas de eu odiado e inadequado, após uma intervenção de Treino da Mente Compassiva com 70 professores e membros da equipe de suporte de uma escola no Reino Unido. Os autores atribuem os resultados ao fato de o tamanho da amostra não ter sido suficiente para se identificar um efeito com parâmetros mais rigorosos. Já Matos, Palmeira, et al. (2022) realizaram um estudo piloto em Portugal para avaliar a viabilidade de um programa de Treino da Mente Compassiva para professores (CMT-T), mas também não encontraram redução significativa do autocriticismo após a intervenção. Em outros estudo, um ensaio clínico randomizado de CMT-T com uma amostra de professores portugueses (Matos, Albuquerque, et al., 2022), mais uma vez, não houve diferenças significativas no autocriticismo pós-intervenção entre o grupo que recebeu o CMT-T e o grupo controle. Porém, após se controlar o autocriticismo no grupo CMT-T, verificou-se que o grupo com maiores níveis de autocriticismo se beneficiou mais da intervenção, apresentando reduções nessa variável e em outras de saúde mental, como depressão.

Analisando-se os resultados quanto ao gênero, alguns estudos mostraram resultados diferentes para o autocriticismo e as medidas relacionadas quando se separou a amostra entre homens e mulheres. Brewin e Firth-Cozens (1997), por exemplo, encontraram que o autocriticismo não era um preditor significativo de depressão para o grupo de mulheres no terceiro tempo de medida desse estudo longitudinal. Já Llosa et al. (2022) observaram que, para o grupo de homens, apenas a percepção de suporte social, e não o tamanho da rede, foi relevante para a relação entre pobreza no trabalho e autocriticismo, enquanto, para as mulheres, ambos, tamanho da rede e percepção de suporte, foram mediadores significativos. Sobre a origem dos estudos de autocriticismo no contexto de trabalho, encontrou-se uma maioria realizada em países da Europa, América do Norte e Oceania e alguns da Ásia (Israel, Irã e China).

Encerrando os resultados referentes ao autocriticismo e agora voltando-se para o medo da autocompaixão no contexto de trabalho, é importante apontar, em primeiro lugar, que dois (Sak et al., 2021; Scarlet et al., 2017) dos quatro estudos incluídos na revisão sobre essa variável não distinguiram o medo da autocompaixão dos outros fluxos. Desse modo, não é possível determinar o quanto alguns resultados seriam devidos especialmente a ele.

Diferentemente do autocriticismo, encontraram-se apenas dois tipos de estudo de medo da autocompaixão no contexto de trabalho. A primeira categoria se refere a estudos que incluíram variáveis relevantes para o trabalho e a segunda a estudos de

intervenção com amostras de trabalhadores.

Em relação ao primeiro tipo, a única variável de trabalho pesquisada foi o *Burnout*, tendo o medo da autocompaixão uma correlação de fraca a moderada com ele e sendo um preditor significativo desse desfecho (Khanjani et al., 2021; McVicar et al., 2021; Scarlet et al., 2017). Scarlet et al. (2017), realizando um estudo com trabalhadores de saúde nos EUA, reportaram que os medos da compaixão, sem distinção entre fluxos, tiveram uma correlação positiva e moderada com *Burnout*. Já McVicar et al. (2021) também encontraram uma correlação positiva e moderada com *Burnout* em enfermeiras britânicas. Por sua vez, Khanjani et al. (2021), utilizando uma amostra de enfermeiros iranianos, encontraram, como resultado, uma correlação positiva (porém fraca) entre *Burnout* e medo da autocompaixão, o medo da autocompaixão como preditor significativo do *Burnout* e 29% da variância do *Burnout* sendo explicada pelas escalas de medo da compaixão, sem distinção entre fluxos. Sak et al. (2021), usando uma amostra também iraniana, porém de profissionais que trabalham com pessoas (enfermeiras, líderes religiosos, policiais e professores), encontraram uma correlação negativa e moderada entre medos da compaixão e satisfação com compaixão. Por fim, McVicar et al. (2021), utilizando uma amostra de enfermeiras no Reino Unido, identificaram uma correlação forte e negativa de medo da autocompaixão com satisfação com compaixão.

Quanto ao segundo tipo de estudo referente aos resultados sobre o medo da autocompaixão, encontraram-se três artigos, cujos resultados apontaram que tanto o Treino da Mente Compassiva quanto o Treino de Cultivo da Compaixão reduzem o medo da autocompaixão em amostras de trabalhadores (McVicar et al., 2021; Scarlet et al., 2017). Scarlet et al. (2017) aplicaram um treino de cultivo da compaixão em 62 trabalhadores de saúde nos Estados Unidos e encontraram uma redução do medo da autocompaixão ao longo da intervenção. Por sua vez, McVicar et al. (2021) verificaram se a aplicação de um currículo baseado no modelo da mente compassiva em um curso de especialização para enfermeiras no Reino Unido teria efeito nos medos da compaixão e na qualidade de vida profissional e encontraram que o medo da autocompaixão decresceu significativamente ao final do curso. Matos, Albuquerque, et al. (2022) encontraram redução no medo da autocompaixão após uma intervenção de Treino da Mente Compassiva para professores (CMT-T), principalmente, após se controlar para os níveis de autocriticismo.

No que tange aos resultados referente à gênero, dois estudos de medo da autocompaixão no contexto de trabalho não apontaram uma variação relevante entre homens e mulheres (Khanjani et al., 2021; Sak et al., 2021). A respeito do tipo de ocupação da amostra, encontraram-se estudos com profissionais de saúde e que trabalham com pessoas (como professores). Em relação à origem dos estudos, foram identificados estudos dos EUA, Reino Unido e Irã.

Discussão

Os resultados referentes às associações entre autocriticismo e estresse no trabalho, performance, satisfação no trabalho e com a vida profissional, fadiga por compaixão, indecisão de carreira e *Burnout* (Atuk, 2020; Braunstein-Bercovitz, 2014; Brief & Hollenbeck, 1985; Chen & Kao, 2013; Matos, Palmeira, et al., 2022; Ondrejková & Halamová, 2022; Rojas et al., 2022; Teixeira, 2021) parecem sugerir que o autocriticismo poderia operar como uma demanda pessoal no modelo JD-R (Zeijen et al., 2021). Porém, é importante ter cautela nessa interpretação,

pois a força das correlações variou bastante entre os estudos, sendo ora fraca, ora moderada, ora forte. É possível que a diferença na força da associação pela grande heterogeneidade entre os instrumentos usados para medir o autocrítico e os desenhos das pesquisas incluídas nesta revisão narrativa.

Ademais, o resultado de Llosa et al. (2022), que demonstra uma maior presença do autocrítico no contexto de trabalhos abaixo da linha da pobreza e com menor suporte social, se mostra de acordo com a teoria de Gilbert (2022) a respeito de este fenômeno estar vinculado aos impactos do neoliberalismo individualista na subjetividade dos trabalhadores. Em função de a cultura desse sistema tratar os desfechos de sucesso financeiro como fruto do mérito individual, quando o sujeito se encontra em privação econômica, aumenta-se a propensão para que ele critique a si mesmo como se sua situação fosse sua responsabilidade (Llosa et al., 2022).

Sobre os resultados encontrados a respeito da relação entre autocrítico e dificuldades de saúde mental, encontrou-se um padrão bastante consistente de associação com sintomas de depressão e estresse, além de correlações com sintomas pós-traumáticos, vergonha de saúde mental e bem estar psicológico (Brewin & Firth-Cozens, 1997; Britt et al., 2016; Firth-Cozens, 1998; Kaurin et al., 2018; Kotera et al., 2019; Matos, Palmeira, et al., 2022; Rojas et al., 2022). Assim, uma vez que essas dificuldades de saúde mental contribuem para o estresse laboral, dificultando o gerenciamento de tarefas e desafios pelo trabalhador, fica reforçada a sugestão de que o autocrítico poderia atuar como uma demanda pessoal no modelo JD-R. A presença de estudos longitudinais, como Brewin e Firth-Cozens (1997) e Britt et al. (2016), que demonstraram que o autocrítico funciona como preditor dos sintomas psicopatológicos, permitem aventar a possibilidade de que este fenômeno possuiria um caráter patogênico e não se trataria apenas de uma manifestação coocorrente.

Em função disso, é importante se atentar aos resultados de estudos que verificaram intervenções focadas na compaixão para se reduzir o autocrítico em amostras de trabalhadores. Retomando-se que a maioria dos estudos não encontrou redução significativa ou teve resultados mistos (Atuk et al., 2020; Beaumont et al., 2016; Beaumont et al., 2021; Maratos et al., 2019; Matos, Palmeira, et al., 2022; Matos, Albuquerque, et al., 2022), com exceção da intervenção de Kreemers et al. (2020), a qual mostrou uma diminuição significativa do autocrítico, uma possibilidade para explicar essa discrepância é a amostra, pois tal estudo não incluiu somente profissionais que trabalham com pessoas (seja da saúde, seja da educação), como foi o caso dos outros artigos de intervenção no autocrítico. Ainda, esse resultado está em contraste com a meta-análise de Wakelin et al. (2022), mencionada na introdução, a qual demonstra que intervenções focadas em autocompaixão reduzem o autocrítico. Uma possibilidade para explicar essa divergência é que Wakelin et al. (2022) incluíram outras intervenções focadas na compaixão, como *Mindful Self-Compassion* (MSC) e Treino de Compaixão na abordagem Cognitiva, as quais não foram identificadas entre os resultados obtidos nesta revisão narrativa. Além disso, tal disparidade pode também ter se dado pois as amostras dos estudos incluídos na revisão sistemática de Wakelin et al. (2022) não continham apenas em amostras de trabalhadores da saúde e educação, de modo que incluíram também amostras de estudantes, comunidade geral e pessoas com transtorno mental. Com base nesses resultados, pode-se conjecturar que a redução do autocrítico em trabalhadores da saúde e educação pode apresentar alguns desafios particulares para os

quais as intervenções focadas em compaixão ainda precisam gerar adaptações para atingir tal meta efetivamente.

Os resultados ligados ao autocrítico dessa revisão apontaram que a maioria das amostras envolveu profissionais e estudantes da área da saúde (mental), como Medicina, Psicologia ou Enfermagem, ou de profissões do cuidado, como bombeiros, e que trabalham com serviços para pessoas, como professores, vendedores e motoristas de ônibus, com poucas exceções (Britt et al., 2016; Llosa et al., 2022; Kotera et al., 2019; Kreemers et al., 2020; Teixeira, 2021). Nesse sentido, os estudos parecem estar concentrados em certas amostras de trabalhadores para os quais qualidades interpessoais (como compaixão e empatia) são relevantes. Torna-se, portanto, difícil fazer generalizações sobre o autocrítico para o contexto amplos do trabalho, se as amostras dos estudos refletem apenas a realidade de alguns tipos de ocupação. Um outro ponto relevante é que, tendo sido identificados resultados distintos entre mulheres e homens (Brewin & Firth-Cozens, 1997; Llosa et al., 2022), gênero parece ser uma variável relevante para se avaliar o autocrítico em estudos futuros.

Deixando o foco na primeira variável investigada nessa revisão e discutindo-se os resultados referentes ao medo da autocompaixão, encontraram-se discrepâncias quanto à força das correlações entre este fator e as variáveis de satisfação com compaixão e *Burnout* (Khanjani et al., 2021; McVicar et al., 2021; Sak et al., 2021; Scarlet et al., 2017). Essas diferenças podem se dever a aspectos da amostra, pois tais estudos foram realizados em diferentes países, no caso, Irã e Reino Unido, sugerindo que o aspecto cultural pode ser relevante para o medo da autocompaixão. Além disso, em função de haver poucos artigos sobre o tema, as pesquisas sobre esta variável se encontram em um estágio demasiado preliminar para se poder produzir uma hipótese de que ela operaria como demanda pessoal no trabalho (Zeijen et al., 2021). Contudo, se fosse verificada essa hipótese, já haveria resultados iniciais que indicariam que dois programas focados na compaixão, o Treino da Mente Compassiva e o Treino de Cultivo da Compaixão (Matos, Albuquerque, et al., 2022; McVicar et al., 2021; Scarlet et al., 2017), seriam promissores para a redução do medo da autocompaixão.

Em relação ao tipo de ocupação da amostra e à origem dos estudos de medo da autocompaixão, encontra-se o mesmo padrão identificado nas pesquisas sobre autocrítico, percebe-se uma maioria de estudos em profissões de cuidado, assim como se detecta uma lacuna de pesquisas realizadas na América Latina (Khanjani et al., 2021; McVicar et al., 2021; Sak et al., 2021; Scarlet et al., 2017). No que tange aos resultados referentes ao gênero, porém, os resultados observados em relação ao medo da autocompaixão se mostraram diferentes do autocrítico. Contudo, ambas as pesquisas que apresentaram esses dados de não haver distinções nos resultados entre homens e mulheres foram realizadas no Irã (Khanjani et al., 2021; Sak et al., 2021) e podem refletir realidades culturais específicas, em vez de uma tendência global.

Em relação a possíveis implicações para a prática de se considerar o autocrítico como potencial demanda pessoal para o trabalho, seria importante que psicólogos organizacionais e do trabalho avaliassem os níveis de autocrítico de trabalhadores da saúde, profissões do cuidado e que trabalham com pessoas. Apesar disso, em linha com a proposta da prática baseada em evidências, ainda não parecem ser recomendadas, para trabalhadores da saúde e educação, intervenções focadas na compaixão em grupo no contexto de trabalho para se reduzir o autocrítico; sendo, portanto, mais recomendável

encaminhar os trabalhadores mais autocríticos para psicólogos clínicos que sejam capacitados para realizar intervenções de autocompaixão eficazes.

Soma-se a isso a relevância desses resultados para o campo da psicologia organizacional, já que se poderia criar a hipótese de que o autocrítico geraria impactos para além do nível individual. Perceber o autocrítico como demanda pessoal e autocompaixão como recurso pessoal implicaria também em resultados grupais e organizacionais, por exemplo, facilitando as interações entre equipes, a organização de times de trabalho e o desenvolvimento de lideranças. Esse processo se daria em função de os trabalhadores serem capazes de lidar com as próprias falhas, erros e inadequações de uma maneira restaurativa e construtiva ao invés de uma forma autopunitiva e hostil. Esse processo poderia modelar condutas saudáveis que não reforçariam contextos laborais insalubres, como os climas perfeccionistas, os quais sinalizam por meio de pistas ambientais diretas ou indiretas de expectativas, críticas, controle, apreciação condicional e ansiedade que performances menos que perfeitas são inaceitáveis (Hill & Grugan, 2020). Uma vez que não há ainda uma quantidade de evidências suficientes sobre o medo da autocompaixão no contexto de trabalho, não se fazem recomendações para a prática a respeito dessa variável.

Tratando-se de uma revisão narrativa, faz-se mister apontar as limitações do presente estudo, tais como: 1) o uso de palavras-chave sem realização de análise bibliométrica e apenas em inglês, o que possivelmente criou vieses na busca de estudos e restringiu o número de artigos encontrados, reduzindo o acesso a dados potencialmente relevantes, 2) o método de busca e seleção de estudos da revisão narrativa, o qual não oferece a mesma confiabilidade de revisões sistemáticas e 3) a utilização de apenas duas bases de dados, o que pode ter diminuído a quantidade de artigos que poderiam ter sido incluídos na revisão, não oferecendo, portanto, uma visão necessariamente realista e abrangente do estado da arte. Além disso, durante a revisão, não se identificaram os diferentes instrumentos de medida de autocrítico e medo da autocompaixão, de modo que a ausência dessa comparação pode ter afetado a interpretação dos resultados. É fundamental também apontar que o autocrítico foi acessado nos estudos a partir de diferentes modelos teóricos, não somente o modelo citado na introdução de Gilbert et al. (2004).

Por fim, indicam-se algumas sugestões para pesquisas futuras. Ao se avaliar o autocrítico em novos estudos, parece ser importante comparar grupos de homens e mulheres. São necessárias também pesquisas sobre o autocrítico e o medo da autocompaixão no trabalho em países da América Latina. É importante realizar pesquisas em outros contextos profissionais relevantes para o capitalismo neoliberal, como ambientes corporativos, inteligência competitiva, marketing, liderança e empreendedorismo, ou em outras profissões que não lidam diretamente com contato interpessoal, por exemplo, áreas de tecnologia e ciência da computação. Uma vez que as demandas de trabalho e a natureza das ocupações são diferentes nesses contextos, seria relevante avaliar se há distinções relevantes dos resultados obtidos com outras classes profissionais. Ademais, podem-se comparar diferentes tipos de intervenções focadas em compaixão para se verificar se elas apresentariam resultados diferentes a depender da amostra, por exemplo, beneficiando apenas indivíduos mais autocríticos ou não afetando positivamente profissionais da saúde, ou da estrutura da intervenção, como tempo, modalidade grupal ou individual, uso de recursos escritos ou meditativos, entre

outros.

Outra possibilidade de investigação para futuros estudos é avaliar se o autocrítico e o medo da autocompaixão poderiam constituir recursos pessoais (isto é, serem benéficos) para o trabalho, não sendo apenas prejudiciais. Isso se daria pois indivíduos autocríticos percebem funções úteis e vantajosas para se criticarem, como prevenir erros futuros e manter os próprios padrões (Gilbert et al., 2004), e podem acreditar que o medo da autocompaixão seria protetor (Gilbert et al., 2011). Soma-se a isso a necessidade de se realizarem mais pesquisas sobre o medo da autocompaixão em contextos de trabalho. Os próximos estudos que avaliarem medos da compaixão também devem fazer análises separadas entre os fluxos, de modo que seja possível distinguir qual deles tem mais relevância para determinados fenômenos.

Conclusões

A presente revisão narrativa de literatura conclui com a introdução da hipótese de que o autocrítico poderia constituir uma demanda pessoal para o trabalho dentro do modelo JD-R, ao passo que requerem-se mais pesquisas para se aventar essa possibilidade em relação ao medo da autocompaixão. Trata-se de uma das primeiras pesquisas que tenta agregar dados a respeito do tema, de modo que ela contribui para área ao adicionar dois potenciais novos fatores para investigações futuras neste campo. Para suprir as limitações inerentes ao método da revisão narrativa, recomenda-se a realização de uma revisão sistemática para testar a hipótese gerada por este estudo.

Referências

- Aruta, J. J. B. R., Antazo, B. G., & Pacedo, J. L. (2021). Self-stigma is associated with depression and anxiety in a collectivistic context: the adaptive cultural function of self-criticism. *The Journal of Psychology*, 155(2), 238-256. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1876620>
- Atuk, E. (2020). *A study investigating the impact of a brief compassionate mind training on burnout and self-criticism in mental healthcare professionals* (Publication No. 446909) [Tese de Doutorado, University of Southampton]. University of Southampton Institutional Repository.
- Baethge, C., Goldbeck-Wood, S., & Mertens, S. (2019). SANRA—a scale for the quality assessment of narrative review articles. *Research integrity and peer review*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/s41073-019-0064-8>
- Bakker, A., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. (2023). Job Demands–Resources Theory: Ten Years Later. *Annual Review of Organizational Psychology & Organizational Behavior*, 10(1), 25-53, 2023. <http://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-120920-053933>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1997). Writing Narrative Literature Reviews. *Review of General Psychology*, 1(3), 311–320. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.1.3.311>
- Beaumont, E., Bell, T., McAndrew, S., & Fairhurst, H. (2021). The impact of compassionate mind training on qualified health professionals undertaking a compassion-focused therapy module. *Counselling & Psychotherapy Research*, 21(4), 910–922. <https://doi.org/10.1002/capr.12396>
- Beaumont, E., Irons, C., Rayner, G., & Dagnall, N. (2016). Does compassion-focused therapy training for health care educators and providers increase self-compassion and reduce self-persecution and self-criticism? *Journal of Continuing Education in the Health Professions*, 36(1), 4-10. <https://doi.org/10.1097/CEH.0000000000000023>
- Braunstein-Bercovitz, H. (2014). Self-Criticism, Anxious Attachment, and Avoidant Attachment as Predictors of Career Decision Making. *Journal of Career Assessment*, 22(1), 176–187. <https://doi.org/10.1177/1069072713492938>
- Brewin, C. R., & Firth-Cozens, J. (1997). Dependency and self-criticism as predictors of depression in young doctors. *Journal of occupational health psychology*, 2(3), 242–246. <https://doi.org/10.1037/1076-8998.2.3.242>
- Brief, A. P., & Hollenbeck, J. R. (1985). An exploratory study of self-regulating activities and their effects on job performance. *Journal of Occupational Behaviour*, 6(3), 197–208. <https://doi.org/10.1002/job.4030060304>

- Britt, T. W., Crane, M., Hodson, S. E., & Adler, A. B. (2016). Effective and ineffective coping strategies in a low-autonomy work environment. *Journal of occupational health psychology, 21*(2), 154. <https://doi.org/10.1037/a0039898>
- Chen, C. F., & Kao, Y. L. (2013). The connection between the hassles-burnout relationship, as moderated by coping, and aberrant behaviors and health problems among bus drivers. *Accident; analysis and prevention, 53*, 105–111. <https://doi.org/10.1016/j.aap.2013.01.004>
- Dodson, S. J., & Heng, Y. T. (2022). Self-compassion in organizations: A review and future research agenda. *Journal of Organizational Behavior, 43*(2), 168–196. <https://doi.org/10.1002/job.2556>
- Firth-Cozens, J. (1998). Individual and organizational predictors of depression in general practitioners. *The British journal of general practice: the journal of the Royal College of General Practitioners, 48*(435), 1647–1651.
- Gilbert, P. (2000). Social mentalities: Internal “social” conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. Em P. Gilbert & K. G. Bailey (Eds.), *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy* (pp. 118-150). Hove: Psychology Press.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://doi.org/10.4324/9780203851197>
- Gilbert, P. (2022). Internal Shame and self-disconnection: from hostile self-criticism to compassionate self-correction and guidance. Em P. Gilbert & G. Simos (Eds.), (2022). *Compassion focused therapy: Clinical practice and applications* (pp. 164-206). Routledge.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2004). A pilot exploration of the use of compassionate images in a group of self-critical people. *Memory, 12*(4), 507–516. <https://doi.org/10.1080/09658210444000115>
- Gilbert, P., Clarke, M., Hempel, S., Miles, J. N., & Irons, C. (2004). Criticizing and reassuring oneself: An exploration of forms, styles and reasons in female students. *The British journal of clinical psychology, 43*(Pt 1), 31–50. <https://doi.org/10.1348/014466504772812959>
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(3), 239–255. <https://doi.org/10.1348/147608310x526511>
- Gilbert, P., & Mascaró, J. (2017). Compassion: fears, blocks, and resistances: an evolutionary investigation. Em E. M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, L. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The oxford handbook of compassion science* (pp. 399–420). Oxford University Press.
- Hill, A. P., & Grugan, M. C. (2020). Introducing Perfectionistic Climate. *Perspectives on Early Childhood Psychology and Education, 4*(2), 263–275. <https://press.pace.edu/perspectives-on-early-childhood-psychology-and-education/>
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., Cullen, M., Doty, J. R., Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2013). Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program. *Journal of Happiness Studies, 14*(4), 1113–1126. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9373-z>
- Kaurin, A., Schönfelder, S., & Wessa, M. (2018). Self-compassion buffers the link between self-criticism and depression in trauma-exposed firefighters. *Journal of counseling psychology, 65*(4), 453–462. <https://doi.org/10.1037/cou0000275>
- Khanjani, S., Asmari Bardezar, Y., Foroughi, A., & Yousef, F. (2021). Burnout, compassion for others and fear of compassion: a quantitative study in Iranian nurses. *Trends in psychiatry and psychotherapy, 43*(3), 193–199. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2020-0082>
- Kirby, J. N. (2016). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 90*(3), 432–455. <https://doi.org/10.1111/papt.12104>
- Kirby, J. N., Day, J., & Sagar, V. (2019). The ‘Flow’ of compassion: A meta-analysis of the fears of compassion scales and psychological functioning. *Clinical Psychology Review, 70*, 26–39. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.03.001>
- Kotera, Y., Gilbert, P., Asano, K., Ishimura, I., & Sheffield, D. (2019). Self-criticism and self-reassurance as mediators between mental health attitudes and symptoms: Attitudes toward mental health problems in Japanese workers. *Asian Journal of Social Psychology, 22*, 183–192. <https://doi.org/10.1111/ajsp.12355>
- Kreemers, L. M., van Hooft, E. A., van Vianen, A. E., & Sisouw de Zilwa, S. (2020). Testing a Self-Compassion Intervention Among Job Seekers: Self-Compassion Beneficially Impacts Affect Through Reduced Self-Criticism. *Frontiers in Psychology, 11*, 1371. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01371>
- Llosa, J. A., Agulló-Tomás, E., Menéndez-Espina, S., Rivero-Díaz, M. L., & Iglesias-Martínez, E. (2022). Self-Criticism in In-Work Poverty: The Mediating Role of Social Support in the Era of Flexibility. *International journal of environmental research and public health, 19*(1), 609. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010609>
- Loew, C. A., Schauenburg, H., & Dinger, U. (2020). Self-criticism and psychotherapy outcome: A systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review, 75*, 101808. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.101808>
- Maratos, F. A., Montague, J., Ashra, H., Welford, M., Wood, W., Barnes, C., Sheffield, D., & Gilbert, P. (2019). Evaluation of a compassionate mind training intervention with school teachers and support staff. *Mindfulness, 10*, 2245–2258. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01185-9>
- Matos, M., Palmeira, L., Albuquerque, I., Cunha, M., Lima, M., Galhardo, A., Maratos, F. & Gilbert, P. (2022). Building compassionate schools: Pilot study of a Compassionate Mind Training intervention to promote teachers’ well-being. *Mindfulness, 13*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01778-3>
- Matos, M., Albuquerque, I., Galhardo, A., Cunha, M., Pedroso Lima, M., Palmeira, L., Petrocchi, N., McEwan, K., Maratos, F. A., & Gilbert, P. (2022). Nurturing compassion in schools: A randomized controlled trial of the effectiveness of a Compassionate Mind Training program for teachers. *PLoS one, 17*(3), e0263480. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263480>
- Mazzetti, G., Robledo, E., Vignoli, M., Topa, G., Guglielmi, D., & Schaufeli, W. B. (2021). Work Engagement: A meta-Analysis Using the Job Demands-Resources Model. *Psychological reports, 33*2941211051988. Advance online publication. <https://doi.org/10.1177/00332941211051988>
- McVicar, A., Pettit, A., Knight-Davidson, P., & Shaw-Flach, A. (2021). Promotion of professional quality of life through reducing fears of compassion and compassion fatigue: Application of the Compassionate Mind Model to Specialist Community Public Health Nurses (Health Visiting) training. *Journal of clinical nursing, 30*(1-2), 101–112. <https://doi.org/10.1111/jocn.15517>
- Neff, K.D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and identity, 2*(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Neff, K. D. (2023). Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention. *Annual review of psychology, 74*, 193–218. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-031047>
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A Pilot Study and Randomized Controlled Trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology, 69*(1), 28–44. <https://doi.org/10.1002/jclp.21923>
- Ondrejková, N., & Halamová, J. (2022). Prevalence of compassion fatigue among helping professions and relationship to compassion for others, self-compassion and self-criticism. *Health & Social Care in the Community, 30*(5). <https://doi.org/10.1111/hsc.13741>
- Ozawa-de-Silva, B., & Negi, G. L. (2013). Cognitively-based compassion training (CBCT) – Protocol and key concepts. Em T. Singer & M. Bolz (Eds.), *Compassion: Bridging practice and science* (pp. 416–438). Max Planck Society.
- Pfeiffer, S., Peixoto Pereira, N., & de Macedo Lisboa, C. S. (2022). Fears of Compassion Scales: Cross-Cultural Adaptation and Validity Evidence for Use in Brazil. *Trends in Psychology, 1*–22. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s43076-022-00220-4>
- Powers, T. A., Koestner, R., Zuroff, D. C., Milyavskaya, M., & Gorin, A. A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality & social psychology bulletin, 37*(7), 964–975. <https://doi.org/10.1177/0146167211410246>
- Rojas, R., Hickmann, M., Wolf, S., Kolassa, I. T., & Behnke, A. (2022). Coping in the Emergency Medical Services: Associations With the Personnel’s Stress, Self-Efficacy, Job Satisfaction, and Health. *Clinical psychology in Europe, 4*(1), e6133. <https://doi.org/10.32872/cpe.6133>
- Sak, R., Nas, E., Şahin-Sak, İ. T., Öneren-Şendil, Ç., Tekin-Sitrava, R., Taşkın, N., Kardeş, S., Yayla, A., & Dirik, Y. (2021). Compassion as a Source of Satisfaction and Fear in Professionals Who Work With People. *Psychological reports, 126*(2), 946–966. <https://doi.org/10.1177/00332941211061701>
- Scarlet, J., Altmeyer, N., Knier, S., & Harpin, R. E. (2017). The effects of Compassion Cultivation Training (CCT) on health-care workers. *Clinical Psychologist, 21*(2), 116–124. <https://doi.org/10.1111/cp.12130>
- Teixeira, M. S. (2021). *Estudo exploratório sobre a satisfação no trabalho e sua relação com o clima emocional, autocriticismo e sintomas psicopatológicos* [Dissertação de Mestrado, Instituto Superior Miguel Torga]. Repositório do Instituto Superior Miguel Torga. https://dspace.ismt.pt/bitstream/123456789/1301/1/TESE_MarianaTeixeira.pdf
- Wakelin, K. E., Perman, G., & Simonds, L. M. (2022). Effectiveness of self-compassion-related interventions for reducing self-criticism: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology & Psychotherapy, 29*(1), 1–25. <https://doi.org/10.1002/cpp.2586>

- Werner, A. M., Tibubos, A. N., Rohrmann, S., & Reiss, N. (2019). The clinical trait self-criticism and its relation to psychopathology: A systematic review–Update. *Journal of affective disorders*, 246, 530-547. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.069>
- World Health Organization. (2022). *WHO guidelines on mental health at work*. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/rest/bitstreams/1469640/retrieve>
- Zeijen, M. E. L., Brenninkmeijer, V., Peeters, M. C. W., & Mastenbroek, N. J. J. M. (2021). Exploring the Role of Personal Demands in the Health-Impairment Process of the Job Demands-Resources Model: A Study among Master Students. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 632. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020632>

Informações sobre os autores:

Francisco Leal Ximenes Souza (autor correspondente)

Endereço: Universidade Federal de Minas Gerais

Avenida Presidente Antônio Carlos, 6627

31270-901 Belo Horizonte, MG, Brasil

Contribuições: conceituação, curadoria de dados, investigação, metodologia, supervisão, escrita – rascunho original, escrita – revisão e edição.

E-mail: fransleal@gmail.com

Maycoln Leôni Martins Teodoro

Contribuições: conceituação, supervisão, escrita – revisão e edição.

E-mail: mlmteodoro@hotmail.com

Silvia Miranda Amorim

Contribuições: conceituação, escrita – revisão e edição.

E-mail: silvia.miranda.amorim@gmail.com

Conflitos de interesse:

Os autores declaram a inexistência de conflitos de interesse na realização e na comunicação dessa pesquisa.