



**ISPA**  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

**RELAÇÃO ENTRE MINDFULNESS,  
PENSAMENTOS AUTOMÁTICOS E AUTO-  
COMPAIXÃO EM POPULAÇÃO ADULTA**

Hannah Hidalgo Thantrey – No. 20942

ORIENTADOR DE DISSERTAÇÃO:

Professora Doutora Maria João Gouveia

COORDENADOR DE SEMINÁRIO DE DISSERTAÇÃO:

Professora Doutora Maria João Gouveia

TESE SUBMETIDA COMO REQUISITO PARCIAL PARA A OBTENÇÃO DO  
GRAU DE-

Mestre em Psicologia

Especialidade em Psicologia da Saúde

2016

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Maria João Gouveia, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção do grau de Mestre na especialidade em Psicologia da Saúde.

## AGRADECIMENTOS

À humanidade no geral... acho que acabo por encontrar a minha força e dedicação primordial por ai. Tendemos a valorizar um meio mais restrito, e evidentemente que, faço-o todos os dias, mas quando leio a palavra agradecimentos, a primeira sensação que surge é da humanidade comum, deixando de parte a clara distinção de gratidão que virá a seguir para diversos.

À minha irmã, que me acompanhou ao longo da minha existência, que me ajudou a definir-me e a tornar-me na pessoa que sou hoje. Dando o amor incondicional que qualquer individuo necessita para se construir e um apoio constante em todos os aspetos possíveis.

À minha irmã Sofia, trago-te sempre comigo...

Aos meus pais, que à sua maneira única e original conseguiram me dar sempre o empurrão e força para eu saber os passos que queria seguir.

Aos meus amigos, que sabem sem duvida quem são, e que mais considero meus irmãos. Onde todos, à sua maneira, tiveram excepcionalmente muitos papéis e influências fundamentais em mim e no meu desenvolvimento. Onde permitiram a coisa mais importante: que ao longo de todo o percurso e além, eu fosse sempre eu mesma, apoiando e valorizando qualquer que fosse o “eu” apresentado.

À Maria João Gouveia, uma orientadora extraordinária e incansável, que esteve sempre disponível, tanto para elogiar o meu trabalho ou decisões como para me chamar à atenção em aspetos que poderia melhorar o meu desempenho e trabalho. Puxando não só diretamente pelo meu trabalho mas indiretamente pela minha pessoa.

A todos os meus colegas de turma, pelo apoio, risadas e troca de experiências mútua. Surpreendendo-me dia após dia pela força e determinação que tinham, deixando-me com a sensação de gratidão, empatia e compaixão, ainda mais presente e comprovando que às vezes as mais pequenas coisas são mesmo, as maiores.

## RESUMO

Este estudo explorou a relação entre a variável Mindfulness, Pensamentos automáticos e Auto compaixão, em praticantes e não praticantes de Mindfulness. Exploraram-se modelos de mediação, colocando em hipótese um modelo de mediação significativo entre Mindfulness, e Auto compaixão, sendo os Pensamentos automáticos mediador desta relação. Também compararam uma amostra com praticantes e não praticantes de Mindfulness, colocando a hipótese que níveis superiores de Mindfulness e Autocompaixão e inferiores de pensamentos automáticos estariam associados aos praticantes de Mindfulness.

Globalmente, os resultados fornecidos pelos 265 participantes demonstram mediação parcial. Com a variável pensamentos automáticos total como mediador, as dimensão de Mindfulness continua a afetar significativamente a variável Autocompaixão total, afetando com uma menor intensidade. Isto sugere que os Pensamentos automáticos contribuem para explicar os mecanismos em que o Mindfulness está associada à Autocompaixão.

Verificam-se diferenças estatisticamente significativas em todas as dimensões da Escala de Pensamentos automáticos, Mindfulness e Autocompaixão entre a amostra de praticantes e não praticantes de Mindfulness.

Resultados foram discutidos em relação às teorias e indicam que os pensamentos automáticos têm uma associação à relação entre Mindfulness e Autocompaixão propondo investigação futura promissora para o contributo dos pensamentos automáticos nas variáveis de bem-estar. Refere-se também algumas limitações metodológicas e outras possíveis investigações futuras.

*Palavras-Chave:* Mindfulness, Autocompaixão, Pensamentos automáticos

## ABSTRACT

This study explored the relationship between Mindfulness, Automatic thoughts and Self-compassion in practitioners and non-practitioners of Mindfulness. Mediation models were explored, suggesting a significant mediation model between Mindfulness and Self-compassion, where Automatic thoughts were the mediator of this relationship.

Also, the practitioners and non-practitioners of Mindfulness were compared, suggesting the hypothesis that higher levels of Mindfulness, Self-compassion and lower levels of Automatic thoughts are associated with practitioners of Mindfulness.

Overall, the results provided by 265 participants demonstrate partial mediation. With the total automatic thoughts variable as a mediator, the dimension of Mindfulness continues to significantly affect the total self-compassion variable, though, with less intensity.

Findings indicate that the Automatic thoughts act as a mediator in the relationship between Mindfulness and Self-compassion. Individuals who report having less Automatic thoughts tend to be more aware and compassionate towards them selves. Automatic thoughts contribute to explaining the mechanisms by which Mindfulness is associated to Self-compassion.

There were statistically significant differences in all dimensions of the Automatic Thoughts, Mindfulness and Self-compassion scale between practitioners and non-practitioners of Mindfulness.

Results were discussed in relation to theories and indicate that automatic thoughts are associated to the relationship between Mindfulness and self-compassion, proposing promising future research on the contribution of automatic thoughts on well-being. Some methodological limitations and other possible future investigations are additionally referred.

*Keywords:* Mindfulness, Self-compassion, Automatic thoughts

## ÍNDICE

Introdução.....	1
Mindfulness.....	4
Pensamentos Automáticos.....	7
Auto Compaixão.....	10
Mindfulness e Auto Compaixão.....	12
Mindfulness e Pensamentos Automáticos.....	14
Pensamentos Automáticos e Auto Compaixão.....	15
Mindfulness, Pensamentos Automáticos e Auto Compaixão.....	16
Objetivo do Estudo.....	18
Método.....	20
Participantes.....	20
Instrumentos.....	21
Escala de Auto Compaixão.....	22
Escala de KIMS.....	23
Escala de Pensamentos Automáticos.....	24
Procedimento.....	25
Análise de Dados.....	25
Resultados.....	27
Exploração das relações entre a variável Mindfulness, Pensamentos automáticos e Autocompaixão.....	27
Comparação entre praticantes e não praticantes de Mindfulness nas variáveis em estudo.....	31
Modelos de Mediação entre as Variáveis em Estudo.....	33
Discussão.....	38
Relação entre Mindfulness, Pensamentos automáticos e Autocompaixão.....	38
Papel mediador dos Pensamentos automáticos.....	40
Prática de Mindfulness nas variáveis Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão.....	42
Limitações do estudo e pontes para novas Investigações.....	44
Reflexões finais.....	46
Referências Bibliográficas.....	48

Anexos.....	56
Anexo A: Questões demográficas e de caracterização da amostra.....	56
Anexo B: Escala de auto compaixão (EAC), versão portuguesa.....	58
Anexo C: Inventário de capacidades de atenção plena de Kentucky (KIMS), versão portuguesa.....	60
Anexo D: Questionário de pensamentos automáticos- Revisto (QPA-R) versão portuguesa.....	63
Anexo E: Folha de rosto.....	65
Anexo F: Questionário de dados sociodemográficos.....	66
Anexo G: Pressupostos t de student.....	68
Anexo H: Pressupostos da regressão.....	70
Anexo I: Significância da regressão.....	77
Anexo J: Mediações (A1, B1,C1) .....	81

## Lista de Tabelas

Tabela 1: Caracterização da amostra.....	21
Tabela 2: Correlação de Pearson: relação entre Mindfulness, Pensamentos automáticos e auto compaixão na amostra total (n=265).....	27
Tabela 3: Correlação de Pearson: relação entre Mindfulness e auto compaixão na amostra total (n=265).....	28
Tabela 4: Regressão linear Múltipla : Variável Independente: Mindfulness; Variável Dependente: Pensamentos automáticos.....	29
Tabela 5: Regressão linear Múltipla : Variável Independente: Mindfulness; Variável Dependente: Auto compaixão.....	29
Tabela 6: Regressão linear : Variável Independente pensamentos automáticos total; Variável dependente : Auto compaixão total.....	30
Tabela 7: Regressão linear : Variável Independente Mau-ajustamento; Variável dependente Auto compaixão.....	30
Tabela 8: Regressão linear : Variável Independente Aceitar sem julgar; Variável dependente : Pensamentos automáticos.....	31
Tabela 9: Regressão linear : Variável Independente Aceitar sem julgar; Variável dependente auto compaixão.....	31
Tabela 10: <i>t de student</i> para amostras independentes: comparação entre praticantes e não praticantes de Mindfulness nas escalas do estudo.....	32

## Lista de Figuras

Figura 1- Modelo de mediação entre Aceitar, Pensamentos Automáticos total e Auto compaixão total.....	34
Figura 2- Modelo de mediação entre Aceitar, Mau ajustamento e Compreensão.....	35
Figura 3- Modelo de mediação entre Aceitar, Mau ajustamento e Humanidade Comum.....	35
Figura 4- Modelo de mediação entre Aceitar, Mau ajustamento e Auto crítica.....	36
Figura 5- Modelo de mediação entre Aceitar, Mau ajustamento e Isolamento.....	37
Figura 6- Modelo de mediação entre Aceitar, Mau ajustamento e Sobre identificação.....	38

## INTRODUÇÃO

Este estudo tem como objetivo verificar a relação entre Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão. Três variáveis psicológicas que podem estar associadas ao perfil psicológico dos sujeitos. O conceito de Mindfulness é descrito por Kabat-Zinn (1990) como uma modo particular de atenção plena onde há um foco no momento presente, de uma forma intencional e sem julgamento.

No conceito de Mindfulness, a característica de não julgar a própria experiência poderá diminuir a autocrítica e aumentar a autocompreensão do próprio (Jopling, 2000) associando assim à Autocompaixão do indivíduo. Beck (1976), define os pensamentos automáticos como reflexos de esquemas ou crenças centrais sobre aquilo que os indivíduos pensam sobre si próprios, o seu mundo e o seu futuro. Já a Autocompaixão, é descrita por Neff (2003b) como uma perspectiva de carinho e aceitação relativamente aos aspetos da própria vida que indicam ser mais negativos.

Apesar de haver literatura que indica a existência de uma relação entre as variáveis Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão, o facto de não existir nenhum estudo que correlacione as três demonstrou uma lacuna na ciência e na investigação porque as variáveis já foram estudadas de forma separada e comprovam estar relacionadas (Wilkinson-Tough, 2010; Akin, 2012). Mindfulness é considerada precursora do desenvolvimento da compaixão porque cultivar a compaixão é influenciado inicialmente pela estabilização da mente através da prática de Mindfulness (Jazaieri et al., 2014). O estudo de Short (2013) demonstra que níveis mais elevados de Mindfulness podem estar associados a níveis significativamente mais baixos de pensamentos negativos repetitivos. Bluth (2014) sugere que há a possibilidade de uma associação recíproca e dinâmica entre Mindfulness e Autocompaixão onde a consciência dos pensamentos e a ruminação do próprio estão relacionadas com esta associação.

A consciência e atenção à própria experiência que o conceito de Mindfulness propõe poderá permitir que haja uma maior consciência dos próprios pensamentos, associando isto a níveis mais elevados de Autocompaixão no indivíduo. Uma maior consciência do indivíduo em relação à sua experiência atual poderá estar associada a um maior reconhecimento do grau de julgamento ou ruminação presente em relação à esta experiência. Com isto, pretende-se prevenir uma identificação excessiva com pensamentos negativos que possam surgir (Bluth, 2014). A consciência do nível em que somos críticos em relação a nós próprios e aos próprios pensamentos poderá estar associada a uma vontade de ser mais autocompassivos (Bluth,

2014). Níveis mais elevados de Mindfulness podem estar associados a menores níveis de pensamentos automáticos e, através de uma maior consciência dos pensamentos automáticos, poderá haver uma associação com níveis mais elevados de Autocompaixão. Akin (2012) refere que a Autocompaixão antecede pensamentos automáticos. No entanto, Kabat-Zinn, 1990 descreve que a consciência dos próprios pensamentos é um pressuposto principal do Mindfulness e, como tal, os pensamentos automáticos antecedem a Autocompaixão. É após haver a consciência dos próprios pensamentos que surge o pressuposto do Mindfulness relativamente ao não julgamento da própria experiência (Kabat-Zinn,1990). Esta associação entre variáveis indica uma possível associação biunívoca. Assim sendo, não existe uma ordem evidente entre as variáveis descritas, mas os fundamentos do conceito de Mindfulness de atenção plena sem julgamento da própria experiência estão associados a uma capacidade de o indivíduo notar os seus pensamentos automáticos sem os querer evitar ou reprimir e, com esta maior aceitação, poderá haver uma associação com níveis mais elevados de Autocompaixão (Neff, 2003a, 2003b; Neff, et al., 2007).

Boellinghaus (2014) verificou que certas intervenções baseadas em Mindfulness estão associadas a um aumento da Autocompaixão e diversas facetas do Mindfulness tais como: agir com consciência, não julgar a experiência interna e diminuir as reações automáticas em relação a experiências internas são fatores associados a uma diminuição dos pensamentos negativos repetitivos (Short, 2013). Wilkinson-Tough (2010) sugere que o Mindfulness pode ajudar a direcionar a própria atenção e está associada à diminuição de pensamentos intrusivos. Níveis mais elevados de Autocompaixão foram associados a um menor grau de ruminação e autocrítica (Deniz & Sümer, 2010; Neff et al., 2005; Neff et al., 2007) e observa-se que níveis superiores de pensamentos automáticos estão associados ao aumento de autojulgamento, associando a níveis mais elevados nas dimensões da Autocompaixão (Compreensão, Humanidade comum e Mindfulness). Verifica-se uma relação bidirecional entre a Autocompaixão e os pensamentos automáticos (Akin, 2012).

Neste estudo pretende-se compreender se existe uma associação entre as três variáveis em análise: Mindfulness; pensamentos automáticos e Autocompaixão, sendo a variável Pensamentos automáticos a mediadora da relação.

Segundo Bishop et al., (2004), o conceito de Mindfulness engloba curiosidade, abertura à própria experiência e aceitação do que surge. Segundo Neff, 2003a, uma das características principais da Autocompaixão é ser Mindful. Há uma associação entre variáveis onde Mindfulness poderá ser um antecedente da Autocompaixão. O conceito de Mindfulness está associado a menores níveis de pensamentos negativos repetitivos (Short, 2013),

colocando-se em hipótese que níveis mais elevados de Mindfulness poderão estar associados a menores níveis de pensamentos automáticos, colocando também o Mindfulness como um antecedente dos pensamentos automáticos.

Iremos aprofundar o conhecimento relativo à associação entre as diferentes variáveis em questão (Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão) de modo a fundamentar esta associação com os pensamentos automáticos como mediador da relação. Apesar de a literatura indicar que há uma associação entre Mindfulness e Pensamentos automáticos, Mindfulness e Autocompaixão e pensamentos automáticos e auto compaixão, procura-se explorar do ponto de vista teórico a associação entre as três dimensões em conjunto. A razão está no facto de não haver um estudo que correlacione as três variáveis em causa, colocando os pensamentos automáticos como mediador, e também devido ao facto de a literatura ter tido dificuldade em determinar estas associações, por ser provável que as variáveis operem de forma simultânea (Neff, 2007a). Pretende-se testar a hipótese de que níveis mais elevados de Mindfulness estão associados a menores níveis de pensamentos automáticos, e que menores níveis de pensamentos automáticos estão associados a níveis mais elevados de Autocompaixão. Os pensamentos automáticos medeiam a relação entre Mindfulness e Autocompaixão onde há uma redução no valor desta relação, porque os pensamentos automáticos têm uma associação negativa tanto na Autocompaixão como no Mindfulness.

As dimensões serão testadas através da utilização de diferentes instrumentos de avaliação psicológica, numa amostra de praticantes e não praticantes de Mindfulness. Pretende-se analisar e discutir os resultados obtidos para explorar a associação entre as variáveis, explorar se há diferenças nas escalas para praticantes e não praticantes de Mindfulness, e se o modelo de mediação entre Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão é significativo.

## **Mindfulness**

O Mindfulness provém do Budismo, enraizando as suas origens nas práticas orientais da meditação (Kabat-Zinn, 1990). A palavra “Mindfulness” descreve consciência, atenção e o lembrar (Kabat-Zinn, 1990). O significado do conceito salienta a atenção plena, a intenção da mente, a curiosidade, a consciência, a mente atenta e uma autoconsciência (Sillifant, 2007). Mindfulness não é algo novo mas, sim, parte daquilo que nos torna humanos: a capacidade de estar atentos e conscientes à nossa experiência. Aponta para algo de intuitivo e pré-conceptual do ser humano, e cultivá-lo é um percurso profundo e pessoal de autodescoberta (Siegal et al., 2002).

O conceito de Mindfulness é um aspeto central das tradições da psicologia Budista há já 2.500 anos e, na tradição Budista, o termo está associado a métodos específicos de meditação (Thera, 1962). Mindfulness tem um impacto pronunciado no desenvolvimento das qualidades específicas da própria atenção e consciência. Ambas estas qualidades podem ser desenvolvidas e aperfeiçoadas através da prática de meditação.

Mindfulness foi considerado como a capacidade de trazer atenção à experiência presente a cada instante que surge, sem julgar os fenómenos que emergem na consciência do próprio durante esta prática (Siegal et al., 2002). Estes fenómenos englobam sensações, percepções, cognições ou emoções que deverão ser observadas, mas não interpretadas de forma avaliativa (Kabat-Zinn, 1990). A capacidade de desenvolver esta atenção é cultivada ao praticar meditação onde há uma atenção consciente ao presente que leva a uma autorregulação intencional (Baer, 2003).

Na psicologia contemporânea ocidental, Mindfulness é maioritariamente definida como a consciência que surge, de forma intencional, no momento presente, com aceitação e sem julgamento (Kabat-Zinn, 1990). A referência ao termo intencional explica como o indivíduo toma a decisão de estar plenamente atento à sua experiência ao invés de se perder em julgamentos ou reflexões constantes. A referência ao termo de não julgar engloba a ação de o praticante aceitar aquilo que surge na sua experiência tal como é. Este conceito é um processo psicológico que pode alterar a forma como os indivíduos respondem às dificuldades (Segal, 2002). É considerado como sendo uma capacidade natural do ser humano, tornando-se numa ferramenta que poderá ser cultivada (Shapiro, 2008).

A palavra Mindfulness pode ser usada para descrever um constructo teórico (Mindfulness), a prática de cultivar Mindfulness (tal como a meditação), ou um processo psicológico (ser Mindful). Uma definição básica de Mindfulness é a de haver uma consciência

do momento presente (Kabat-Zinn, 1990). Outras definições englobam uma atenção controlada e a manutenção da atenção total à experiência do momento presente (Segal, 2002).

Mindfulness enquanto estado é praticada na meditação Mindful, e Mindfulness enquanto traço é focada na predisposição que cada indivíduo tem de ser Mindful no dia-a-dia (Lau et al., 2006). Isto é, viver com atenção plena, no momento presente, de forma intencional e sem julgar a experiência e, portanto, ser Mindful no cotidiano (Kiken, 2015). Em intervenções baseadas no Mindfulness, a prática de meditação tende a cultivar um maior estado de Mindfulness ao longo do tempo e isto deverá contribuir para o aumento do traço Mindfulness (Siegal et al., 2002). Teorias baseadas no Budismo e intervenções baseadas no Mindfulness sugerem que os indivíduos podem aumentar a sua propensão em relação à Mindfulness no seu dia-a-dia (Mindfulness-traço) se invocarem o estado Mindfulness repetidamente ao longo das práticas de meditação (Kiken, 2015).

Em teoria, como os indivíduos cultivam o Mindfulness ao longo da meditação, desenvolvem uma maior tendência em exibir atitudes e comportamentos Mindful no dia-a-dia. Comportamentos estes que focam em experienciar o momento presente de uma forma consciente, sem reprimir, julgar ou reagir emocionalmente a qualquer estímulo que surja (Kabat-Zinn, 1990). De uma perspectiva neurobiológica, Kiken (2015) refere que a ativação recorrente dos sistemas neuronais que manifestam Mindfulness-estado na meditação levam a mudanças na neuroplasticidade do cérebro ao longo do tempo e no funcionamento e estrutura cerebral que depois promove maior Mindfulness-traço.

Mindfulness é, por vezes, reconhecido como uma prática que requer a mudança de uma mentalidade de ‘piloto automático’ para uma que englobe atenção plena e consciência (Baer, 2003). Em piloto automático, os indivíduos podem facilmente pensar, trabalhar, comer, andar, conduzir ou realizar qualquer tarefa sem consciência do que está a ser feito, deixando a própria experiência passar despercebida (Quach, 2015).

Existem diversas práticas que podem ser consideradas meditações Mindful. Todas têm o objetivo de desenvolver a consciência dos indivíduos ao cultivar e aumentar uma atenção focalizada na experiência presente. Isto surge através de uma monitorização aberta da experiência, sem reagir às diversas sensações e pensamentos que surgem (Banks et al., 2015). A meditação Mindful permite que haja uma variedade de objetos perceptivos usados para desenvolver uma consciência Mindful. Estes objetos perceptivos podem ser experiências corporais ou sensoriais, pensamentos, imagens ou estados emocionais (Hofmann et al., 2010). Uma técnica bastante utilizada na prática de Mindfulness é a Meditação focada na respiração (Kabat-Zinn, 1990). Na perspectiva Budista, os objetivos desta consciência na respiração

focam no facto de a respiração : (1) ser algo observável, facilmente perceptível e ser um estímulo físico sempre disponível; (2) prestar atenção continua à respiração melhora a capacidade de concentração em cada momento; (3) a respiração é um objeto simples de observação para iniciar. De forma específica, as técnicas da meditação Mindful incluem ensinar os indivíduos a focar-se na sua respiração, sensações corporais ou experiência presente, e são concebidas de modo a cultivar uma atenção focalizada.

As meditações baseadas em Mindfulness têm um impacto em diversas funções cognitivas, incluindo reduções nos pensamentos repetitivos (Feldman et al., 2010), diminuição na interferência emocional em tarefas cognitivas, aumento da capacidade de sustentar a atenção, humor e atenção, e diminuição da ocorrência em que a mente vagueia (Baer, 2009).

Bishop et al., (2004) descreveu duas componentes do Mindfulness: 1) Autorregulação de atenção à experiência presente, 2) uma orientação particular que engloba curiosidade, aceitação e abertura à experiência atual. Surgiram diversas definições relativamente ao Mindfulness e a literatura científica adicionou mais aspetos às componentes referidas por Bishop et al., (2004). Estes aspetos englobam: uma atitude sem julgamento em relação às experiências internas ou externas que surgem na experiência do sujeito; uma atitude de compaixão em relação à experiência do sujeito e não identificação e reação à experiência do próprio (Kabat-Zinn, 1994).

O conceito de Mindfulness varia consoante o contexto (social, clínico, espiritual ou psicológico) a que é aplicado. As diversas definições existentes na literatura não formulam consenso relativamente à distinção entre as componentes principais do Mindfulness e, mesmo sendo um conceito aparentemente simples, não merece unanimidade entre os diferentes investigadores envolvidos (Bishop et al., 2004).

Ao longo das últimas décadas, o estudo empírico de Mindfulness e a utilização de diversas técnicas de Mindfulness têm vindo a aumentar (Bergomi et al., 2012). Atualmente, a investigação está centrada nos mecanismos através dos quais o Mindfulness exerce uma influência positiva no bem-estar psicológico e físico (Shapiro et al., 2006; Coffey et al., 2008; Crane et al., 2010). Mindfulness emergiu como um conceito fulcral na saúde, tendo vindo a florescer e crescer a uma velocidade surpreendente, havendo dados concretos do seu impacto nos sintomas e melhoramento da qualidade de vida (Shapiro, 2006). Surgiram diversas intervenções a partir do conceito de Mindfulness, sendo o ‘Mindfulness Based stress Reduction’ (MBSR), (Kabat-Zinn, 1990) e o ‘Mindfulness Based Cognitive Therapy’ (MBCT) (Segal, 1995) verificados como programas de intervenção eficientes (Grossman et al., 2004; Burch & Penman, 2013; Hofmann et al., 2010; Williams & Penman, 2011).

O Mindfulness tem sido associado a diversos constructos tais como a Autocompaixão (Neff, 2003a) e os pensamentos automáticos (Wilkinson-Tough, 2010), mas pressupõe-se o racional de associar as três variáveis em conjunto e compreender como a prática de Mindfulness tem um impacto nos níveis de Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão. Indivíduos com níveis mais elevados de Mindfulness têm maior propensão a viver no momento presente e a não julgar a sua própria experiência. Por isso, o indivíduo poderá desenvolver uma maior sensibilidade em registar com abertura todos os pensamentos que surgem na sua mente. Através disto, poderá desenvolver uma maior aceitação às experiências de vida que aparentam ser mais negativas. Os pensamentos automáticos poderão ser mediadores da relação entre Mindfulness e Autocompaixão onde haverá uma redução no valor desta relação porque os pensamentos automáticos têm uma associação negativa, tanto na Autocompaixão como na Mindfulness.

### **Pensamentos automáticos**

Diversos termos foram utilizados na literatura para descrever a assimetria de pensamentos negativos e positivos incluindo: Self-talk, Inner-speech, Pensamentos automáticos, Self statements e Diálogo interno (Shi, 2015).

Self-talk é definido como um diálogo silencioso ou vocalizado connosco próprios (Brinthaupt, 2009). Ao encararmos-nos como um objeto de comunicação, self-talk desempenha um papel fulcral nos processos de autorregulação (Brinthaupt, 2009). Self-talk cultiva a capacidade para observar, monitorizar e direccionar o próprio comportamento (Brinthaupt, 2009). O diálogo interno é direccionado de nós próprios para nós próprios e é produzido nas nossas mentes (Perrone-Bertolotti, 2014). Autorreflexão ou ruminação negativa pode interferir com a performance cognitiva do indivíduo. Diálogo interno tem sido definido como uma expressão silenciosa ao próprio, dos pensamentos conscientes, de forma linguística e coerente (Perrone-Bertolotti, 2014).

O conceito de self-statement foi conceptualizado como pensamentos automáticos (Cristea, 2014) e tem sido considerado um constructo fulcral da teoria cognitivo-comportamental. O conceito de ruminação também está relacionado com pensamentos automáticos. É definido como a tendência a visitar os mesmos pensamentos repetidamente e reflete um processo onde a atenção do indivíduo não é intencionalmente direccionada (Wolkin, 2015).

Beck (1964), descreveu os pensamentos automáticos como sendo fluxos de pensamentos que coexistiam com um fluxo de pensamentos mais manifestos. Depois, descreveu os pensamentos automáticos como sendo imagens ou cognições que surgem na mente do indivíduo como resultado de esquemas cognitivos ou crenças centrais que foram ativados num momento específico (Beck, 1964). Estas imagens e pensamentos refletem um significado que os indivíduos deram a dados acontecimentos e estão associados a respostas emocionais e comportamentais em relação a esses eventos (Hollon, 1980). Mais tarde, a teoria cognitiva consta que os pensamentos automáticos são reflexos de esquemas mentais ou crenças centrais sobre aquilo que os indivíduos pensam sobre si próprios, o seu mundo e o seu futuro (Beck, 1976). As crenças centrais surgem cedo no desenvolvimento e servem para gerir e influenciar as decisões dos indivíduos (Beck, 1976).

Shambaugh (2008) refere que os pensamentos automáticos são compreendidos em termos de processos cognitivos que surgem sem esforço, controlo, intenção ou consciência e influenciam o modo como os indivíduos percebem e constroem o seu mundo. Um exemplo de um pensamento automático seria: “não sirvo para nada” (Hollon, 1980)

Pensamentos automáticos são inerentes ao ser humano e variam na sua intensidade, frequência e duração (Beck et al., 1979). Surgem na mente sem controlo ou esforço consciente e têm um impacto no humor do indivíduo (Hollon, 1980).

Segundo a terapia cognitiva, há pensamentos que emergem sob a forma de imagens ou palavras, sendo estas uma interpretação imediata e espontânea de qualquer situação. Caracterizam-se como mensagens breves, telegráficas e plausíveis e refletem aquilo que os indivíduos acham de si, dos outros e do mundo (Fernandes, 2012).

A investigação indica de que modo os pensamentos automáticos têm um impacto no bem-estar psicológico e físico (Akin, 2012) por serem acontecimentos repetitivos que ocorrem fora do nosso controlo. Estes estudos demonstram que os pensamentos automáticos estavam negativamente correlacionados com o otimismo (Caryk, 1986) e positivamente correlacionados com a depressão (Beck, 1967) e a ansiedade (Calvete & Connor-Smith, 2005).

Pensamentos automáticos são autodeclarações repetitivas que podem ser positivas ou negativas. Enquanto que os pensamentos automáticos positivos estão relacionados com o funcionamento positivo do dia-a-dia, expectativas do futuro e avaliações do próprio ou do outro (Akin, 2012), os pensamentos automáticos negativos estão ligados a desajustamentos pessoais, autoconceito negativo, expectativas, baixa autoestima e sentimentos de desamparo (Mathew, 2014).

A teoria e investigação indica que o Mindfulness (a capacidade de experienciar o momento presente de uma forma consciente, sem julgamento da própria experiência (Kabat-Zinn, 1990) pode servir como fator de proteção em relação aos pensamentos repetitivos negativos associados ao perfeccionismo (Lundh, 2004). O Mindfulness cultiva a aceitação dos pensamentos repetitivos negativos em vez de querer alterar o conteúdo das cognições como no modelo da Terapia Cognitivo-Comportamental (Short, 2013). Um estudo realizado por Frewen et al., (2008) demonstrou que Mindfulness traço predizia a diminuição de pensamentos automáticos negativos, desenvolvendo-se um aumento na percepção da capacidade de desidentificar com pensamentos negativos.

Pensamentos repetitivos, um conceito relacionado com pensamentos automáticos, é um constructo que reflete o processo de pensar de forma atenta, repetitiva ou frequente sobre nós próprios e o mundo. O estudo de Feldman et al., (2010) verificou que a prática de Mindfulness está associada às reações negativas aos pensamentos repetitivos.

Os pensamentos intrusivos, são um conceito relacionado com os pensamentos automáticos. Estes são definidos como eventos cognitivos que não são desejados ou compreendidos pelo próprio. Interrompem o fluxo de pensamentos e a performance e são difíceis de controlar (Clark, 2005). O Mindfulness promove uma consciência do momento presente que facilita a capacidade de o indivíduo escolher para onde a sua atenção é direcionada (Kabat-Zinn, 1990). Gera-se um contexto onde os pensamentos são experienciados sem terem de ser reprimidos ou evitados, mas sim observados e aceites enquanto surgem e desaparecem na experiência (Shipherd, 2014).

Os pensamentos automáticos não adaptativos são definidos como frases ou imagens que surgem na mente e que derivam de uma representação nossa enviesada da realidade, interferindo com o ajustamento e realização do indivíduo (Beck et al., 1979). Os pensamentos automáticos adaptativos são um reflexo conciso da realidade e caracterizam-se por terem resultados positivos se associados a memórias de experiências específicas consistentes com esses pensamentos, contribuindo para o aumento da autoestima do próprio (MacLeod, 2000).

Tendo em conta que os pensamentos automáticos são inerentes ao ser humano (Beck, 1964), ter uma atitude de receptividade e aceitação para com os mesmos poderá potenciar uma capacidade de ser amável, compreensível, aceitante e compassivo relativamente à própria experiência (Williams & Penman, 2011).

## **Auto compaixão**

A compaixão é descrita como o ato de estar aberto ao sofrimento do outro e sentir empatia pela sua dor (Neff, 2003a). Isto ocorre sem se evitar a experiência, de modo a que surjam sentimentos de bondade de forma espontânea, para ajudar essa mesma pessoa (Neff, 2003a, 2003b).

A compaixão engloba abrir a própria consciência ao sofrimento do outro, de modo a sentir carinho e o desejo de aliviar a sua dor (Neff, 2003b). A definição de Autocompaixão está relacionada com este conceito mais geral de compaixão.

O conceito de Autocompaixão apresenta uma perspectiva de carinho e aceitação dos aspetos da nossa vida que indicam ser mais negativos (Neff, 2003b), sendo descrito por Neff (2003a) como um constructo que engloba três componentes principais:

Calor/Compreensão - Ter a capacidade para ser amável e compreensivo para consigo próprio, em vez de ser demasiado crítico e punitivo. A Autocompaixão engloba sermos carinhosos e compreensivos em relação a nós próprios quando estamos em sofrimento, quando falhamos ou nos sentimos desadequados, ao invés de ignorar a nossa dor e nos autocriticarmos. Indivíduos auto compassivos reconhecem que ser imperfeito, falhar e vivenciar as dificuldades que a vida apresenta são coisas inevitáveis. Como consequência desta compreensão acabam por ter uma atitude de carinho quando confrontados com experiências dolorosas em vez de reagirem com ira e crítica à própria experiência. Há uma aceitação de que a vida não é sempre como perspetivamos ou desejamos. Quando tendemos a lutar contra esta realidade, geramos um aumento de stress, autocrítica e frustração dentro de nós. Em contrapartida, quando esta realidade é aceite com simpatia e carinho, podemos desenvolver e experienciar maior equanimidade emocional.

Condição humana comum - Significa entender as próprias experiências como parte de uma experiência humana maior e comum. A frustração associada a não termos as coisas exatamente como queremos está interligada com uma sensação irracional de isolamento (como se fôssemos os únicos a sofrer ou a cometer erros). A Autocompaixão envolve reconhecer que o sofrimento é algo partilhado na experiência humana, algo pelo qual todos passamos. Também envolve o reconhecimento de que os pensamentos, sentimentos e ações pessoais são influenciados por fatores externos tais como: parentalidade; cultura; condições genéticas e ambientais e os comportamentos e expectativas dos outros. Ao reconhecer a interdependência existente, as próprias falhas e dificuldades da vida não têm de se tornar tão pessoais. Podem ser vistas sob uma perspectiva de compaixão, não julgamento e compreensão.

Mindfulness - Defende uma consciência equilibrada e uma aceitação dos próprios sentimentos sem uma excessiva sobre identificação com os mesmos. Na Autocompaixão, o indivíduo deve ter uma atitude equilibrada em relação às suas emoções negativas. Há uma disponibilidade de observar os próprios pensamentos e emoções negativos com abertura e clareza de modo a desenvolver uma consciência Mindful. Mindfulness envolve um estado da mente sem julgamento e com abertura e receptividade (Kabat-Zinn, 1990). O indivíduo observa pensamentos, sentimentos tal como surgem, sem ter a tendência de os reprimir ou ignorar (Kabat-Zinn, 1990). Por não haver uma sobre identificação com os pensamentos ou sentimentos, há uma maior possibilidade de não sermos controlados por reatividades negativas. Haverá em consideração o facto de o Mindfulness ser uma componente da Autocompaixão, de modo a não correlacionar o conceito de Mindfulness consigo mesmo.

Por fim, a Autocompaixão engloba uma consciência equilibrada das próprias emoções, tendo a capacidade de enfrentar pensamentos e sentimentos dolorosos, sem dramatizar ou sentir pena própria (Neff, 2003a).

Para os indivíduos poderem vivenciar a Autocompaixão precisam de adotar uma perspectiva de Mindfulness de abertura onde não evitam nem reprimem sentimentos dolorosos. Procura-se desenvolver uma consciência atual e uma compaixão em relação aos sentimentos sem haver uma excessiva identificação com a própria experiência (Scheff, 1981). O constructo de Autocompaixão focaliza na atitude emocional que o sujeito tem para consigo quando confrontado com situações difíceis (Neff, 2003a). O facto de o indivíduo ser Mindful permite que não haja uma sobre identificação com as emoções negativas, possibilitando assim uma maior regulação emocional (Shapiro et al., 2006; Bishop et al., 2004).

A perspectiva de Mindfulness de não julgar a experiência acaba por diminuir a autocrítica e aumentar a autocompreensão do próprio (Jopling, 2000). Isto poderá estar associado à Autocompaixão. A Autocompaixão também cultiva o Mindfulness porque o indivíduo diminui a autocrítica e o autojulgamento, e isto está associado a uma maior aceitação pessoal (Neff, 2003a:2003b). Torna-se mais fácil obter uma consciência equilibrada dos próprios pensamentos e emoções (Fredrickson, 2001). O facto de o indivíduo compreender que as falhas pessoais existem em todos os indivíduos ajuda a colocar a sua experiência em perspectiva e a melhorar a capacidade de ser Mindful em relação aos seus pensamentos e emoções.

Na tradição Budista há praticas que envolvem diferentes objetos de atenção, nomeadamente, a meditação *loving kindness* e a meditação *Metta* (compaixão). A meditação *loving kindness* foca em desenvolver um estado afetivo de bondade incondicional para toda a

humanidade (Stell, 2015). Procura autorregular um estado afetivo de bondade incondicional para com o próprio e os outros. Os praticantes da meditação *loving kindness* repetem frases como: “que estejas bem e feliz” ao visualizarem um indivíduo à sua escolha (Stell, 2015) de modo a obterem estados afetivos positivos. A meditação *Metta* (compaixão) envolve técnicas para cultivar a compaixão ou uma simpatia profunda e genuína por aqueles afetados pelo infortúnio e um desejo de facilitar este sofrimento (Hofmann, 2011).

Ter Autocompaixão está diretamente relacionado com o ter sentimentos de compaixão e preocupação para com os outros (Williams & Penman, 2011). Através da Autocompaixão, o indivíduo desenvolve uma consciência de que o sofrimento e as imperfeições fazem parte da condição humana e que todas as pessoas, incluindo nós próprios, merecem compaixão (Neff, 2003a).

A Autocompaixão serve como uma ferramenta para o desenvolvimento de uma regulação emocional onde os pensamentos e sentimentos negativos são encarados através de uma consciência compreensiva, carinhosa e com uma sensação de partilha comum da experiência sentida, ao invés de haver um evitamento imediato (Castilho, 2011).

A Autocompaixão está negativamente associada à autocrítica e ruminação, e positivamente associada à conectividade social, , otimismo, curiosidade, , conscienciosidade e à afectividade positiva no geral (Neff, 2003a). Observou-se que o aumento da Autocompaixão melhora a saúde psicológica ao longo do tempo (Bishop, et al., 2004; Shapiro, et al., 2006) e que sujeitos autocompassivos identificam-se menos com pensamentos e emoções (Neff, 2003b). Um estudo realizado por Hoeksema (1991) descobriu que a componente Mindful da Autocompaixão deverá ajudar a evitar que os adolescentes tenham pensamentos pessimistas, automáticos e de ruminação.

A Autocompaixão foca numa atitude emocionalmente positiva para com o *eu* e é um fator de proteção das consequências negativas da autocrítica e da ruminação no indivíduo (Castilho, 2011).

### **Mindfulness e Auto Compaixão**

O Mindfulness está associado a níveis mais elevados de Autocompaixão (Neff, 2003a). A Autocompaixão está enraizada nas práticas de Mindfulness. Neff (2003b) sugere que ter uma atitude de compaixão para conosco requer uma perspetiva mental Mindful. Práticas de meditação foram associadas a um aumento da capacidade de empatia e compaixão (Siegel, 2007) e o estudo de Edwards et al., (2014) sugere que a aprendizagem de práticas de

Mindfulness está associada a um aumento dos níveis de Autocompaixão na população de adolescentes latinos.

Verifica-se associações entre intervenções baseadas no Mindfulness e níveis mais elevados de Autocompaixão nos indivíduos (Boellinghaus, 2014). O (MBSR) Mindfulness Based Stress Reduction (Kabat-Zinn, 1990) e (MBCT) Mindfulness Based Cognitive Therapy (Segal et al., 2002) estão associadas a níveis mais elevados de Autocompaixão e o estudo de Boellinghaus (2014) demonstra como um grupo que participou no MBSR está associado a um aumento significativo da Autocompaixão. Este estudo não englobou um *follow-up* e portanto desconhece-se a duração do aumento dos níveis de Autocompaixão nos participantes (Boellinghaus, 2014).

A prática de meditação Mindful está associada a aumentos nas qualidades de Autocompaixão (Kristeller, 2005) e, segundo Neff (2003a), as características do Mindfulness são pré-condições necessárias para a Autocompaixão se enraizar. A investigação indicou correlações moderadas / fortes positivas entre a Autocompaixão e cinco facetas identificadas no Mindfulness (agir com consciência, observar a experiência interna, não reagir e julgar e descrever a própria experiência) (Baer et al., 2006). Estudos demonstraram como o MBSR está associado a um aumento dos níveis de Autocompaixão (Shapiro et al., 2005; Shapiro, 2007) e que indivíduos que praticam meditação Mindful têm níveis de Autocompaixão mais elevados do que os que não praticam (Neff, 2003a). Abercrombie et al., (2007) realizou um estudo com um programa modificado de 6 semanas de MBSR que não revelou mudanças na Autocompaixão. As limitações descritas neste estudo apontaram para o facto de a amostra ser reduzida (n=8) bem como a falta de fluência em inglês dos participantes. Birnie (2009) estudou o impacto do MBSR na Autocompaixão, verificando que após a intervenção de MBSR os níveis de Autocompaixão dos participantes estavam positivamente correlacionados com níveis de Mindfulness. De modo geral, indivíduos com níveis mais elevados de Autocompaixão estão associados a níveis mais elevados de Mindfulness. Estes resultados corroboram descobertas prévias que revelam que a Autocompaixão está associada de forma positiva ao Mindfulness (Baer et al., 2006; Shapiro et al., 2007), o que vem sustentar a investigação de Neff (2003a) que refere que o Mindfulness é uma pré-condição para a Autocompaixão.

Segundo Jazaieri et al., (2014), o cultivar da compaixão depende de inicialmente estabilizar a mente através de diversas praticas de Mindfulness. Sujeitos que participaram em programas de cultivo da compaixão demonstraram estar associados a níveis mais elevados de Mindfulness através da escala de KIMS (Baer et al. 2004). Indicando como a compaixão

poderá estar associada às cognição e emoções que, por sua vez, poderão estar associados ao funcionamento psicológico e adaptativo dos sujeitos (Mindfulness). Podemos verificar que há uma bidirecionalidade entre ambos os constructos (Jazaieri et al., 2014).

O estudo de Bluth (2014) explora a relação entre Mindfulness, Autocompaixão e bem-estar emocional em 67 adolescentes. Bluth, 2014 verificou uma associação significativa entre estas variáveis. A consciência e atenção à própria experiência que o conceito de Mindfulness propõe poderão estar associadas a uma maior consciência no indivíduo. Esta consciência, poderá estar associada a um maior reconhecimento dos pensamentos no indivíduo. Uma maior consciência dos pensamentos poderá estar associada a uma identificação menos excessiva com os pensamentos negativos, e níveis mais elevados de Autocompaixão. Apesar de haver correlações entre as variáveis, o facto de a amostra ser reduzida foi uma limitação. Bluth (2014) propõe um modelo de associação recíproca entre Mindfulness e Autocompaixão. No modelo, há um reconhecimento do *self* como parte de uma humanidade comum (Autocompaixão). Este reconhecimento está associado a uma maior consciência dos pensamentos (Mindfulness) que está associada ao reconhecimento do nível de autocrítica e ruminação (Mindfulness). Este reconhecimento está associado a níveis mais elevados de amor próprio e auto compaixão (auto compaixão) que está associado a maiores níveis de aceitação da própria experiência (Mindfulness e Autocompaixão) e assim, consecutivamente, o círculo continua.

A literatura indica ir ao encontro à hipótese proposta, demonstrando uma correlação entre as variáveis Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão. Verifica-se como os pensamentos têm um efeito mediador entre Mindfulness e Autocompaixão, tornando esta relação mais fraca.

### **Mindfulness e Pensamentos Automáticos**

Diversas facetas do Mindfulness tais como: agir com consciência; não julgar a experiência interna e a diminuição de reações automáticas em relação à experiência, estão associados à diminuição de pensamentos negativos repetitivos (Short, 2013). O estudo de Short (2013) indica que Mindfulness está associado a uma diminuição da aflição relacionada com o perfeccionismo social através do controlo dos pensamentos de ruminação. A investigação feita sugere que Mindfulness é um fator de proteção relativamente a pensamentos negativos repetitivos associados ao perfeccionismo (Short, 2013). O Mindfulness propõe uma autorregulação da atenção à experiência presente e uma orientação

particular que engloba curiosidade, aceitação e abertura à experiência atual. Estas ferramentas obtidas através do Mindfulness estão associadas à aceitação de pensamentos negativos repetitivos em vez de se querer alterar as próprias cognições (Hofmann et al., 2010).

Wilkinson-Tough (2010) sugere que o Mindfulness é uma ferramenta associada à diminuição de pensamentos intrusivos. A habilidade de notar e orientar a própria atenção com curiosidade, abertura e aceitação está associada ao facto de o indivíduo não identificar em demasia, evitar ou reprimir os pensamentos intrusivos (Wilkinson-Tough, 2010).

Tendo em conta que a ruminação está relacionada com os pensamentos automáticos, Wolkin (2015) refere que o Mindfulness tem uma associação de duas formas na diminuição da ruminação: 1) uma mudança deliberada da própria atenção dos pensamentos ruminativos para a experiência do ‘aqui’ e do ‘agora’ (por exemplo, a respiração), e 2) uma descentração que permite que haja uma mudança do conteúdo da ruminação para uma aceitação sem julgamento da presença de pensamentos que são transitórios. A ruminação é um processo mental conceptualizado como uma forma particular de relacionar com os conteúdos da própria mente (Deyo et al., 2009).

Através do Mindfulness, os indivíduos podem notar os fenómenos negativos tais como os pensamentos autocríticos. Os indivíduos cultivam a consciência de que não é preciso evitar, julgar ou reprimir emoções e pensamentos porque poderão ser transitórios (Liu et al., 2013). Podemos ir ao encontro à hipótese proposta, sendo que, níveis superiores de Mindfulness estão associados a níveis inferiores de pensamentos automáticos.

### **Pensamentos Automáticos e Auto Compaixão**

Akin (2012) investigou a associação entre a Autocompaixão e os pensamentos automáticos numa amostra de 299 participantes. Os resultados indicam associações significativas entre ambas as variáveis (Akin, 2012). Os fatores de Autocompaixão: calor/compreensão; humanidade comum e Mindfulness foram associados negativamente a pensamentos automáticos. As dimensões da Autocompaixão: isolamento; sobre-identificação e autocrítica foram associadas positivamente aos pensamentos automáticos. Um estudo prévio de Calvete & Connor-Smith (2005), verificou que as dimensões da Autocompaixão (calor/compreensão, humanidade comum e Mindfulness) estavam associadas negativamente aos pensamentos automáticos. Níveis mais elevados de Autocompaixão foram também associados a menos ruminação e menos autocrítica (Neff, 2003a; Neff et al., 2007).

O autojulgamento e a sobre-identificação com os próprios pensamentos foram correlacionados positivamente com a autocritica e a ruminação (Neff, 2003a, 2003b; Neff et al., 2005) e o autojulgamento foi descrito como o maior preditor de pensamentos automáticos. Tendo em conta que um dos pressupostos do Mindfulness foca na abstenção do julgamento relativamente à própria experiência, indivíduos com níveis mais elevados de Mindfulness poderão estar associados a níveis menos elevados de autojulgamento e, por isso, ter menos pensamentos automáticos. Indivíduos com menos pensamentos automáticos poderão também estar associados a um menor grau de autojulgamento. Um grau menor de autojulgamento poderá, também, estar associado ao aumento nos níveis das dimensões da Autocompaixão (calor/Compreensão, humanidade comum e Mindfulness).

Sujeitos mais autocompassivos demonstram estar associados a menos comportamentos negativos, como a procrastinação, do que aqueles que têm falta de Autocompaixão (Raes, 2010). O estudo de Akin (2012) indica que há uma associação bidirecional entre as variáveis (pensamentos automáticos e Autocompaixão). Este estudo indica que a ordem de associação entre variáveis é que níveis superiores de Autocompaixão estão associados a níveis inferiores de pensamentos automáticos. Nesta tese, considera-se uma ordem contrária como a predominante. Na tese em questão, a ordem é colocada de forma contrária porque há literatura (Wilkinson-Tough, 2010; Bluth, 2010) que suporta esta ordem. Não há literatura existente que verifique a associação entre as três variáveis (Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão) na ordem apresentada. Segundo Wilkinson-Tough (2010), o Mindfulness está associado a níveis menos elevados de pensamentos intrusivos e, segundo Bluth (2014), níveis mais elevados de pensamentos automáticos estão associados a níveis mais reduzidos de Autocompaixão.

### **Mindfulness, Pensamentos Automáticos e Auto Compaixão**

Podemos observar literatura que suporta o facto de que níveis superiores de Mindfulness estão associados a níveis superiores de Autocompaixão. Apesar de se verificar de que modo o Mindfulness está associado a uma diminuição de pensamentos repetitivos negativos, ruminação e pensamentos intrusivos, não existe literatura suficiente que demonstre de que modo o Mindfulness está associado diretamente nos pensamentos automáticos.

Um dos pressupostos principais do Mindfulness inclui vivenciar a própria experiência com aceitação. Sugere-se que o Mindfulness é uma ferramenta que ajuda a lidar com os pensamentos intrusivos automáticos (Kabat-Zinn, 2005).

Há literatura que indica como os níveis mais elevados de Autocompaixão estão associados à diminuição nos níveis de pensamentos automáticos (Akin, 2012), mas é escassa a literatura que comprova que indivíduos com menos pensamentos automáticos estão associados a níveis mais elevados de Autocompaixão (Bluth, 2014). Verificou-se que os pensamentos automáticos estão associados a um aumento do autojulgamento e, conseqüentemente, há uma associação com níveis menores nas dimensões da Autocompaixão (calor/compreensão, humanidade comum e Mindfulness) (Neff, 2003<sup>a</sup>; Neff et al., 2005; Neff et al., 2007).

Wilkinson-Tough (2010) sugere que o Mindfulness pode ajudar a direcionar a própria atenção e está associada à diminuição do número de pensamentos intrusivos. Esta diminuição de pensamentos poderá estar associada a níveis maiores de Autocompaixão (Bluth, 2014). Consoante as hipóteses colocadas, sustenta-se: a possibilidade de associação entre as variáveis apresentadas (Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão); diferenças nos níveis de Autocompaixão, Mindfulness e Pensamentos automáticos para praticantes e não praticantes de Mindfulness e um possível modelo de mediação significativo entre as três variáveis, sendo que os pensamentos automáticos funcionam como mediador.

## **Objetivo do estudo**

A teoria indica que; a) as três variáveis de Mindfulness, Pensamentos automáticos e Autocompaixão estão associadas entre si (Bluth, 2014) b) que praticantes de Mindfulness têm níveis mais elevados de Mindfulness, Autocompaixão e pensamentos automáticos (Shapiro et al., 2006; Neff 2003a; Liu et al., 2013) e c) que os pensamentos automáticos têm um papel fundamental na descrição do Mindfulness e a Autocompaixão (Williams & Penman, 2011; Kabat-Zinn, 1990).

Os objetivos deste estudo englobam; 1) verificar a associação entre Mindfulness, Pensamentos automáticos e Autocompaixão 2) confirmar estas relações 3) compreender o papel de mediação que a variável pensamentos automáticos tem na relação entre Mindfulness e Autocompaixão e 4) verificar se praticantes de Mindfulness têm níveis mais elevados de Mindfulness, Autocompaixão e pensamentos automáticos do que não praticantes.

Segundo Kabat-Zinn (1990), em teoria, os indivíduos cultivam o Mindfulness ao longo da prática, desenvolvendo maior tendência em exibir atitudes e comportamentos Mindful no dia-a-dia. Tendo em conta que o conceito de Mindfulness engloba a capacidade de chamar a atenção para a experiência presente sem julgar os fenómenos que surgem na consciência do próprio (Siegal et al., 2002), será expectável que isto promova a diminuição dos pensamentos automáticos. O facto de haver a observação e aceitação da própria experiência poderá ajudar o sujeito a não se sobre-identificar com os seus pensamentos, permitindo que estes sejam transitórios. Bluth (2014) sugere que uma maior consciência do indivíduo em relação à sua experiência atual (Mindful), poderá estar associada a um maior reconhecimento do grau de julgamento ou ruminação presente. A consciência e aceitação dos pensamentos e do nível em que somos críticos em relação a nós próprios, poderá estar associado a uma vontade de ser mais autocompassivo (Bluth, 2014).

Coloca-se a hipótese de um modelo de mediação significativo entre Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão, sendo os pensamentos automáticos o mediador parcial ou total desta relação. Os pensamentos automáticos têm um papel predominante no Mindfulness (Kabat-Zinn, 1990) e na Autocompaixão (Neff, 2003a). Supõe-se também, a hipótese que níveis mais elevados de Pensamentos automáticos estejam associados a menores níveis de Mindfulness e Autocompaixão. Os pensamentos automáticos explicarão assim, parcialmente a relação entre estas duas variáveis.

Por fim, coloca-se também a hipótese de que praticantes de Mindfulness terão níveis mais elevados de Autocompaixão, Mindfulness e níveis menos elevados de pensamentos automáticos do que os não praticantes.

## MÉTODO

### Participantes

A amostra é composta por 265 sujeitos, sendo a maioria dos inquiridos (72,5%) do sexo feminino, com idades abrangidas entre os 18 e os 73 anos ( $M = 38$ ,  $DP = 12$ ). A maioria dos participantes são de nacionalidade Portuguesa (95.5%) sendo que os restantes participantes são de diversas nacionalidades (ex., Inglesa; Francesa).

Dos participantes, 50.6% têm uma religião de onde 28.3% é praticante dessa religião. A restante caracterização da amostra encontra-se em (Anexo A).

### Dados relativos à prática de Mindfulness

Verifica-se que 249 dos participantes pratica Mindfulness há mais de 8 semanas e a prática de Mindfulness inclui uma regularidade que varia entre 1 a 7 vezes por semana (Me: 3.00). Observa-se que 4 dos participantes têm uma prática de Mindfulness inferior a 10 minutos.

**Tabela 1***Caracterização da amostra*

<b>Grupos</b>		<b>Frequência</b>	<b>Percentagem</b>
<i>N=265</i>			
<b>Género</b>	Feminino	192	72.5%
	Masculino	73	27.5%
<b>Nacionalidade</b>	Portuguesa	253	95,5%
	Alemão	2	0.8%
	Italiano	1	0.4%
	Inglês	1	0.4%
	Francês	2	0.8%
	Espanhol	1	0.4%
	Brasil	4	1.5%
	Americano	1	0.4%
<b>Estado Civil</b>	Solteiro	139	52.5%
	Casado	64	24.2%
	Divorciado	34	12.8%
	União de facto	28	10.6%
<b>Profissão</b>	Estudante	52	19.9%
	Empregado	191	72.1%
	Desempregado	13	4.9%
	Reformado	8	3.0%
<b>Religião</b>	Sim	134	50.6%
	Não	130	49.1%
<b>Conhece</b>	Sim	204	77.0%
<b>Mindfulness</b>	Não	61	23.0%
<b>Pratica Mindfulness</b>	Sim	112	42.3%
	Não	153	57.7%
<b>Modo de prática do Mindfulness</b>	Sozinho	46	17.4%
	Acompanhado	10	3.8%
	Ambos	56	21.1%

**Instrumentos**

Os instrumentos abaixo apresentados foram utilizados para avaliar Mindfulness, Pensamentos automáticos e Autocompaixão.

A consistência interna das escalas será verificada nesta amostra. Esta medida permite avaliar a fidelidade dos instrumentos, ou seja, até que ponto é que um conjunto de itens é homogéneo e permite avaliar o grau em que a medida é consistente (Cronbach, 1992).

## **Escala de Autocompaixão**

A Self Compassion Scale, (Neff, K, D. 2003a) Escala de Autocompaixão, tradução e adaptação de Pinto-Gouveia, J. & Castilho, P. 2011 (Anexo B) avalia níveis traço de Autocompaixão no sujeito. A escala foi desenvolvida para representar explicitamente os pensamentos, emoções e comportamentos associados com as várias componentes de Autocompaixão. A escala é de autorrelato e é constituída por 26 itens. Está organizada em 6 subescalas (itens negativos são invertidos): Calor/Compreensão (ex., “Tento ser carinhoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente”), (Itens: 5,12,19,23,26); Autocrítica (ex., ‘Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações’), (Itens: 1\*,8\*,11\*,16\*,21\*); Humanidade Comum (ex., “Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana”), (Itens: 3,7,10,15); Isolamento (ex., “Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso”), (Itens: 4\*,13\*,18\*,25\*); Mindfulness (ex., Quando me sinto em baixo tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura”), (Itens: 9,14,17,22) e Sobre-Identificação (ex., “Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada com tudo aquilo que está errado”), (Itens: 2\*,6\*,20\*,24\*).

Os itens da subescala Mindfulness (Itens: 9,14,17,22) serão todos retirados na análise de dados de modo a não relacionar Mindfulness com a variável Mindfulness e porque este estudo engloba uma escala de Mindfulness total.

É pedido aos participantes que indiquem a frequência com que se comportam como descrito em cada item, sendo o formato de resposta do tipo Likert de 5 pontos (de 1=Quase nunca a 5=Quase sempre). A cotação do resultado global é feita invertendo os itens negativos da subescala: Autocrítica, Isolamento e Sobre-identificação e calcular a média de todos os itens. A variável é direta e obter um resultado mais elevado significa a existência de mais Autocompaixão. O resultado de cada dimensão/domínio é feito pela média dos seus itens.

A validação original do instrumento (Neff, 2003a) contou com alfa de Cronbach total de 0.92 e um alfa de Cronbach das subescalas entre 0.75 e 0.81. Contou com valores teste-reteste global de 0.93 e uma variação entre 0.80 e 0.88. A versão portuguesa do instrumento (Pinto-Gouveia, 2011) contou com alfa de Cronbach global de 0.84 e um alfa de Cronbach das subescalas entre 0.73 e 0.84. Contou com valores teste-reteste global de 0.78.

No presente estudo, a consistência interna foi avaliada através do cálculo do alfa de Cronbach. Verificou-se um alfa de Cronbach de 0.95 para a totalidade da escala e alfa de Cronbach de 0.87 para a subescala de Calor/Compreensão; 0.84 para a subescala Autocrítica;

0.72 para a subescala Humanidade Comum; 0.80 para a subescala Isolamento e 0.69 para a subescala Sobre-identificação. Os valores de alfa de Cronbach indicam boa consistência interna.

### **Escala Kentucky Inventory of Mindfulness Skills**

A KIMS, Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, (Baer et al., 2004) Inventário de capacidades de atenção plena de Kentucky, tradução e adaptação de Carvalho, M, P, S. 2011 (Anexo C) foi desenhada para avaliar a tendência de ser Mindful no dia-a-dia. É uma escala de autorrelato e consiste em 39 itens. Está organizada em 4 subescalas (Itens negativos são invertidos): Observar sem julgar (ex., “Noto mudanças no meu corpo, como por exemplo se a minha respiração acelera ou abranda”), (Itens: 1,5,9,13,17,21,25,29,30,33,37,39); Descrever a experiência (ex., “Facilmente consigo encontrar palavras para descrever os meus sentimentos”), (Itens: 2,6,10,14\*,18\*,22\*,26,34); Agir com consciência (ex., “Quando faço algo estou concentrado no que estou a fazer, sem me distrair com mais nada”), (Itens: 3\*,7,11\*,15,19,23\*,27\*,31\*,35\*,38) e Aceitar sem julgar (ex., “Eu critico-me por ter pensamentos irracionais e emoções inapropriadas”), (Itens: 4\*,8\*,12\*,16\*,20\*,24\*,28\*,32\*,36\*).

É pedido aos participantes que assinalem quão frequentemente experienciam a característica descrita em cada item, sendo o formato de resposta do tipo Likert de 5 pontos (de 1= nunca ou muito raramente verdadeiro a 5= quase sempre ou sempre verdadeiro). A cotação dos itens é por subescala e reflete uma descrição direta das competências de Mindfulness ou reflete a falta de competências de Mindfulness. A variável é direta e um score mais alto indica maiores níveis de Mindfulness no sujeito.

A subescala observar foca nas competências do sujeito de observar ou prestar atenção tanto aos aspetos internos (emoções, sensações corporais e pensamentos) como a externos (cheiros, sons). A subescala descrever refere à tendência ou habilidade de colocar sensações, percepções, pensamentos, sentimentos, emoções ou experiências em palavras. A subescala agir com atenção reflete a habilidade de focar e estar no presente. Por fim, a subescala aceitar sem julgar engloba a ação de nos julgarmos e criticarmos.

A validação original do instrumento contou com valores de alfa de Cronbach nas subescalas entre 0.76 e 0.91 e teste-reteste entre 0.65 e 0.86. A versão portuguesa do instrumento contou com alfa de Cronbach de 0.84, não indicando os valores das subescalas.

No presente estudo, a consistência interna foi avaliada através do cálculo do alfa de Cronbach. Verificou-se um alfa de Cronbach de 0.85 para a subescala Observar; 0.87 para a subescala Descrever; 0.84 para a subescala Agir com atenção e 0.83 para a subescala Aceitar sem julgar. Após a análise dos valores médios correlação interitem observou-se que na subescala Aceitar sem julgar, o valor de alfa de Cronbach seria superior retirando o item 8, levando a um alfa de 0,87. Apesar disto, o item não foi retirado porque a melhoria seria não significativa. Os valores de alfa de Cronbach indicam boa consistência interna.

### **Escala de pensamentos automáticos**

O ATQ, Automatic Thoughts Questionnaire, (Hollon, S, D. & Kendall, P,C. 1980) ATQ-R, Automatic Thoughts Questionnaire-Revised, Kendall, P,C et al., 1989; Questionário de Pensamentos Automáticos-Revisto, tradução e adaptação de Pereira, M, I. 2014 (Anexo D) é um instrumento que mede auto afirmações negativas relacionados à depressão.

O Questionário de Pensamentos Automáticos-Revisto é uma versão revista do Questionário de Pensamentos Automáticos (QPA-30). Maioria da investigação foca nos aspetos negativos dos autorrelatos mas Kendall propõe que se deve avaliar ambas as dimensões positivas e negativas do pensamento. Com isto, criou a versão revista do ATQ-30, integrando um numero de dez auto afirmações positivas (Kendall, 1989). Tendo em conta que no estudo presente o foco será nos pensamentos automáticos negativos, a versão portuguesa do QPA-R (Pereira, 2014) foi utilizada, retirando os 10 itens positivos de modo a obter 30 itens de dimensão negativa.

A escala é de autorrelato e é constituída por 30 itens. Está organizada em 2 subescalas: Mau-ajustamento pessoal e desejo de mudança (ex., “Não sirvo para nada”), (Itens: 1,2,4,5,6,8,9,12,19,21,26,27) e Autoconceito Baixo/Negativo e Expectativas Negativas (ex., “Sou muito fraco(a)”), (Itens: 11,15,17,18,23,25,29). Três itens foram eliminados da estrutura factorial na versão portuguesa da escala: itens 30 e 14 (que não cumpriram o critério de saturação no fator superior a 0,50) e o item 22 (que saturava em mais do que um fator).

Os itens são classificados em relação à frequência de ocorrência na última semana com um formato de resposta do tipo Likert de 5 pontos (de 1=nunca a 5=sempre). A cotação do resultado global é feita somando todos os itens. A variável é direta e um score total elevado revela níveis altos de pensamentos automáticos.

A validação original do instrumento contou com alfa de Cronbach de 0.90. A versão portuguesa do instrumento contou com alfa de Cronbach global de 0.93 em ambas as

subescalas. No presente estudo, a consistência interna foi avaliada através do cálculo do alfa de Cronbach. Verificou-se um alfa de Cronbach de 0.97 para a totalidade da escala e alfa de Cronbach de 0,92 para a subescala de Mau-ajustamento e 0.88 para a subescala Autoconceito Baixo. Os valores de alfa de Cronbach indicam boa consistência interna.

## **Procedimento**

A recolha de dados para a realização deste estudo foi feita por duas vias: electrónica (51%) e presencial (50%). A disseminação electrónica deu-se através de redes sociais, e-mails e outras aplicações, tais como o facebook de modo a obter praticantes e não praticantes de Mindfulness.

A recolha de dados presencial para a amostra de praticantes de Mindfulness foi realizada em Portugal através de sujeitos seleccionados por conveniência e instituições de Meditação Mindful (Centro Upaya, Centro BudaDharma, União Budista Portuguesa).

A recolha de dados presencial para a amostra de não praticantes de Mindfulness foi também realizada em Portugal, através de sujeitos seleccionados por conveniência e instituições (ISPA, Empresa de Marketing e comunicação).

Relativamente aos praticantes de Mindfulness, após as suas práticas semanais de Mindfulness nos centros de meditação referidos, um questionário era entregue por pessoa individualmente, pedindo para deixarem o questionário preenchido na recepção.

A ordem dos instrumentos foi a seguinte: o objetivo do estudo e o anonimato dos dados recolhidos (Anexo E); Questionário de Dados Sociodemográficos (Anexo F); Kentucky Inventory of Mindfulness Scale (Carvalho, 2011); Self-Compassion Scale (Pinto-Gouveia, J. & Castilho 2011) e Questionário de Pensamentos Automáticos-Revisto (Pereira, 2014).

## **Análise de Dados**

Para a estatística descritiva, foram identificadas as percentagens e medidas de tendência central e dispersão que permitem caracterizar a amostra. Foi identificado a normalidade através do teste de Kolmogorov-Smirnov ( $n > 50$ ). As qualidades psicométricas foram verificadas através do Alfa de Cronbach.

O primeiro objectivo deste estudo visa verificar as correlações entre a variável Mindfulness, Pensamentos automáticos e auto compaixão. Utilizou-se correlações de Pearson para estas correlações. Na análise dos dados, os itens da Escala de Auto Compaixão (Neff,

2003a) correspondentes à subescala de Mindfulness foram eliminados de modo a não relacionar a variável Mindfulness consigo mesma e enviesar os resultados do estudo.

Outro objectivo deste estudo consiste em verificar diferenças entre praticantes e não praticantes de Mindfulness nas variáveis em estudo através do t de student para amostras independentes. O teste de t de student para amostras independentes, usa-se quando se pretende testar duas amostras independentes (Maroco, 2011). Este teste tem dois pressupostos que precisam de ser verificados antes de ser utilizado: Normalidade e a Homogeneidade de Variâncias (Anexo G).

Após conferir as diversas correlações significativas, utilizou-se Regressão Linear múltipla de modo a controlar a multicolineariedade existente. A regressão Linear múltipla realizou-se após verificar se os pressupostos de Durbin-Watson, Normalidade dos erros e multicolineariedade eram aceitáveis. Pretendeu-se verificar: se as subescalas de pensamentos automáticos tem uma associação significativa com a variável auto compaixão; se as subescalas de Mindfulness tem uma associação significativa com a variável pensamentos automáticos e se as subescalas de Mindfulness tem uma associação significativa com a variável auto compaixão.

Por fim, usou-se o modelo de mediação entre Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão, sendo os pensamentos automáticos mediador desta relação. Verificou-se que os únicos modelos de mediação que indicavam ser plausíveis de serem testados com os coeficientes e o Teste de Sobel incluíam: a subescala Aceitar sem julgar (Mindfulness) como variável independente; a subescala Mau-ajustamento (Pensamentos automáticos) como mediador e as subescalas de Autocompaixão (Compreensão, Humanidade comum, Autocrítica, Isolamento e Sobre identificação) como variáveis dependentes. Também se realizou um modelo de mediação com a subescala Aceitar sem julgar (Mindfulness), a variável Pensamentos automáticos total como mediador e a variável Autocompaixão total como variável dependente.

A análise de dados foi realizada com recurso aos softwares estatísticos IBM SPSS Statistics v.23.0.

## RESULTADOS

### Exploração das relações entre a variável Mindfulness, Pensamentos automáticos e Autocompaixão

Resultados da análise das correlações de Pearson entre as diferentes subescalas de Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão são apresentados nas tabelas 2 e 3 respetivamente.

**Tabela 2**

*Correlação de Pearson: relação entre Mindfulness, Pensamentos automáticos e auto compaixão na amostra total (n=265)*

	QPA					
	Auto conceito baixo		Mau-Ajustamento		Total	
KIMS	r	p	r	p	r	p
Observar	-0,26	0,67	-,09	0,15	-,07**	0,29
Descrever	-,21**	0,00	-,25**	0,00	-,25**	0,00
Agir com atenção	-,36	0,00	-,39**	0,00	-,37**	0,00
Aceitar sem julgar	-,54**	0,00	-,58**	0,00	-,58**	0,00
SCS						
Compreensão	-,42**	0,67	-,47**	0,00	-	-
Auto crítica	-,51**	0,00	-,57**	0,00	-	-
Humanidade Comum	-,33**	0,00	-,40**	0,00	-	-
Isolamento	-,63**	0,00	-,67**	0,00	-	-
Sobre identificação	-,58**	0,00	-,63**	0,00	-	-
<b>Total</b>					-,84**	0,00

\* Significativo para  $p < 0,05$ , \*\* significativo para  $p < 0,01$

Todas as dimensões de Auto compaixão (SCS) e Mindfulness (KIMS) têm uma associação positiva e significativa e moderada com exceção da associação entre a subescala Observar (Mindfulness) e as subescalas Autocrítica, Isolamento e Sobre identificação da variável Autocompaixão (Tabela 2).

Os resultados confirmam que; 1) níveis mais elevados de Mindfulness estão

associados a maiores níveis de Autocompaixão 2) níveis mais elevados de Mindfulness estão associados a menores níveis de Pensamentos automáticos e 3) níveis mais elevados de pensamentos automáticos estão associados a menores níveis de auto compaixão (Tabela 2 e 3).

Dado o facto de se ter verificado correlações entre as diversas subescalas, optou-se por realizar regressões de modo a controlar a multicolineariedade (correlações sobrepostas) e verificar se as variáveis independentes têm uma associação significativa nas variáveis dependentes.

**Tabela 3**

*Correlação de Pearson: relação entre Mindfulness e auto compaixão na amostra total (n=265)*

SCS	KIMS							
	Observar		Descrever		Agir com atenção		Aceitar sem julgar	
	r	p	r	p	r	p	r	p
<b>Compreensão</b>	0,39**	0,00	0,36**	0,00	0,22**	0,00	0,40**	0,00
<b>Auto crítica</b>	0,37**	0,55	0,21**	0,00	0,33**	0,00	0,65**	0,00
<b>Humanidade Comum</b>	0,33**	0,00	0,33**	0,00	0,27**	0,00	0,25**	0,00
<b>Isolamento</b>	0,01	0,88	0,30**	0,00	0,47**	0,00	0,63**	0,00
<b>Sobre identificação</b>	0,01	0,90	0,17**	0,01	0,40**	0,00	0,60**	0,00
<b>Total</b>	0,18**	0,00	0,34**	0,00	0,44**	0,00	0,64**	0,00

\* Significativo para  $p < 0,05$ , \*\* significativo para  $p < 0,01$

Pretendemos verificar se as variáveis independentes têm uma associação significativa nas variáveis dependentes. Para fazer uma correlação linear múltipla, os pressupostos de Durbin-Watson; Normalidade dos erros e multicolineariedade devem ser verificados (Anexo H).

Apesar dos pressupostos para realizar as regressões não passarem, propôs-se realizar a análise de regressão. Resultados das regressões entre Autocompaixão total, pensamentos

automáticos total e as subescalas de Mindfulness, Autocompaixão e pensamentos automáticos apresentam-se na tabela 4, 5, 6, 7 e 8 respetivamente. Valores não apresentados em tabela encontram-se em (Anexo I) por não serem valores significativos.

Os resultados (Tabela 4) indicam que somente a subescala Aceitar sem julgar (Mindfulness) tem uma associação significativa negativa com os pensamentos automáticos total, sendo que o modelo explica em 34% a variação dos pensamentos automáticos ( $F=32,311$ ;  $R^2=0,34$ ;  $p<0,05$ ).

**Tabela 4**

*Regressão linear Múltipla : Variável Independente: Mindfulness; Variável Dependente: Pensamentos automáticos*

<b>Pensamentos automáticos total</b>				
	<b>F</b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Mindfulness</b>	32,31			
<b>Observar</b>		-,01	-,24	,81
<b>Descrever</b>		-,12	-1,98	,07
<b>Agir com atenção</b>		-,11	-1,85	,07
<b>Aceitar sem julgar</b>		-,49	-8,19	,00

$R^2_a = 0,34$

Os resultados (Tabela 5) demonstram que as 4 dimensões da escala de Mindfulness apresentam uma associação significativa positiva sobre a Autocompaixão total. Os modelos explicam em 47,2% a variação da auto compaixão ( $F=56,610$ ;  $R^2=0,47$ ;  $p<0,05$ ).

**Tabela 5**

*Regressão linear Múltipla : Variável Independente: Mindfulness; Variável Dependente: Auto compaixão*

<b>Auto compaixão total</b>				
	<b>F</b>	<b>β</b>	<b>t</b>	<b>p</b>
<b>Mindfulness</b>	56,61			
<b>Observar</b>		,11	2,13	,06
<b>Descrever</b>		,15	1,82	,08
<b>Agir com atenção</b>		,15	1,87	,07
<b>Aceitar sem julgar</b>		,53	9,91	,00

$R^2_a = 0,47$

Os resultados (Tabela 6) indicam que os Pensamentos automáticos total tem uma associação significativa negativa sobre a Autocompaixão total, sendo que o modelo explica em 47% a variação da Autocompaixão ( $F=172,06; R^2=0,47; p<0,05$ ).

**Tabela 6**

*Regressão linear : Variável Independente pensamentos automáticos total; Variável dependente : Auto compaixão total*

Auto compaixão total				
	F	$\beta$	t	p
Pensamentos automáticos total	172,06	0,63	13,12	,00

$R^2_a - 0,47$

Os resultados (Tabela 7) indicam que a dimensão Mau-ajustamento da escala de Pensamentos automáticos tem uma associação significativa negativa sobre todas as dimensões da Autocompaixão ( $p<0,05$ ).

**Tabela 7**

*Regressão linear : Variável Independente Mau-ajustamento; Variável dependente Auto compaixão*

Pen sam ento s auto mát icos	Autocompaixão																			
	Compreensão $R^2_a - 0,22$				Autocrítica $R^2_a - 0,36$				Humanidade comum $R^2_a - 0,16$				Isolamento $R^2_a - 0,45$				Sobre identificação $R^2_a - 0,39$			
	F	$\beta$	t	p	F	$\beta$	t	p	F	$\beta$	t	p	F	$\beta$	t	p	F	$\beta$	t	p
Mau-ajustamento	25,67	-,38	-2,84	0,00	49,19	-,40	-3,24	0,00	16,99	-,57	-3,97	0,00	71,76	-,49	-4,24	0,00	57,27	-,50	-4,15	0,00

Os resultados (Tabela 8) indicam que a dimensão Aceitar sem julgar da escala de Mindfulness têm uma associação significativa negativa sobre todas as dimensões de pensamentos automáticos ( $p<0,05$ ).

**Tabela 8**

*Regressão linear : Variável Independente Aceitar sem julgar; Variável dependente : Pensamentos automáticos*

KIMS (Mindfulness)	Pensamentos automáticos							
	Mau-Ajustamento $R^2_a - 0,34$				Autoconceito baixo $R^2_a - 0,29$			
	F	$\beta$	t	p	F	$\beta$	t	p
<b>Aceitar sem julgar</b>	33,07	-,48	-8,15	0,00	26,11	-,44	-7,15	0,00

Os resultados (Tabela 9) indicam que a dimensão Aceitar sem julgar da escala de Mindfulness tem uma associação significativa positiva sobre todas as dimensões da Autocompaixão ( $p < 0,05$ ).

**Tabela 9**

*Regressão linear : Variável Independente Aceitar sem julgar; Variável dependente auto compaixão*

KIMS (Mindfulness)	Autocompaixão																			
	Compreensão $R^2_a - 0,24$				Autocrítica $R^2_a - 0,32$				Humanidade comum $R^2_a - 0,43$				Isolamento $R^2_a - 0,20$				Sobre identificação $R^2_a - 0,36$			
	F	$\beta$	t	p	F	$\beta$	t	p	F	$\beta$	t	p	F	$\beta$	t	p	F	$\beta$	t	p
<b>Aceitar sem julgar</b>	29,86	-,35	5,82	0,00	47,31	0,62	11,01	0,00	16,49	0,15	2,27	0,02	51,21	0,49	9,10	0,00	36,74	0,50	8,60	0,00

### **Comparação entre praticantes e não praticantes de Mindfulness nas variáveis em estudo**

Resultados (Tabela 10) indicam que existem diferenças nas médias das subescalas de Mindfulness, Pensamentos automáticos e Autocompaixão dos praticantes e não praticantes de Mindfulness.

O teste mais adequado para proceder à comparação entre grupos é o t de student para amostras independentes. O t de student para amostras independentes, aplica-se quando se pretende testar duas amostras independentes (Maroco, 2011).

Verificou-se a Homogeneidade de variâncias e a Normalidade de modo a validar os pressupostos à priori ( $p > 0,05$ ).

Resultados indicam que os valores relativos aos praticantes de Mindfulness para a subescala Observar a experiência (Mindfulness) e Aceitar sem julgar (Mindfulness) são significativamente superiores em oposição aos não praticantes. Também indicam que os valores relativos aos praticantes de Mindfulness para a subescala Mau-ajustamento pessoal (Pensamentos automáticos) são significativamente superiores em oposição a quem não pratica. Por fim, indicam que os valores relativos aos praticantes de Mindfulness para a subescala Compreensão (Autocompaixão) e Humanidade comum (Autocompaixão) são significativamente superiores em oposição aos não praticantes.

**Tabela 10**

t de student para amostras independentes: comparação entre praticantes e não praticantes de Mindfulness nas escalas do estudo

		Pratica Mindfulness				<i>t de Student</i>	<i>p</i>
		Sim (n=112)		Não (n=153)			
		<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>		
<b>Mindfulness (KIMS)</b>	<b>Observar</b>	3,77	0,52	3,18	0,65	t= 7,95	,00
	<b>Descrever</b>	3,64	0,76	3,48	0,69	t= 1,71	,09
	<b>Agir com atenção</b>	3,17	0,63	3,15	0,64	t= 0,28	,78
	<b>Aceitar sem julgar</b>	3,34	0,83	3,09	0,83	t= 2,44	,02
<b>Auto compaixão</b>	<b>Compreensão</b>	3,33	0,88	2,83	0,76	t= 4,84	,00
	<b>Autocrítica</b>	3,27	0,88	3,00	0,87	t= 2,49	,10
	<b>Humanidade comum</b>	3,46	0,73	3,21	0,75	t= 2,75	,01
	<b>Isolamento</b>	3,42	0,92	3,23	0,89	t= 1,63	,10
	<b>Sobre identificação</b>	3,12	0,82	2,99	0,93	t= 1,01	,32
	<b>Total</b>	16,64	3,46	15,26	3,26	t= 3,29	,00
<b>Pensamentos automáticos</b>	<b>Mau-ajustamento</b>	1,73	0,69	1,56	0,78	t= -3,55	,00
	<b>Autoconceito baixo</b>	2,08	0,72	1,75	0,78	t= -1,84	,07
	<b>Total</b>	60,99	20,27	52,48	22,31	t= -3,17	,00

## **Modelos de mediação**

Preacher & Hayes (2004) sugerem que para poder haver mediação existem duas condições que se devem verifica à priori: (1) a variável independente deve estar significativamente relacionada com o mediador; (2) a variável independente e o mediador proposto devem, cada um, estar significativamente correlacionados com a variável dependente.

Verifica-se satisfação das duas primeiras condições para todas as dimensões menos: subescala compreensão (Autocompaixão) com a subescala autoconceito baixo (Pensamentos automáticos) e a subescala observar (Mindfulness) com a subescala autoconceito baixo (Pensamentos automáticos), mau-ajustamento, (Pensamentos automáticos) pensamentos automáticos total, autocrítica (Autocompaixão), isolamento (Autocompaixão) e sobre identificação (Autocompaixão).

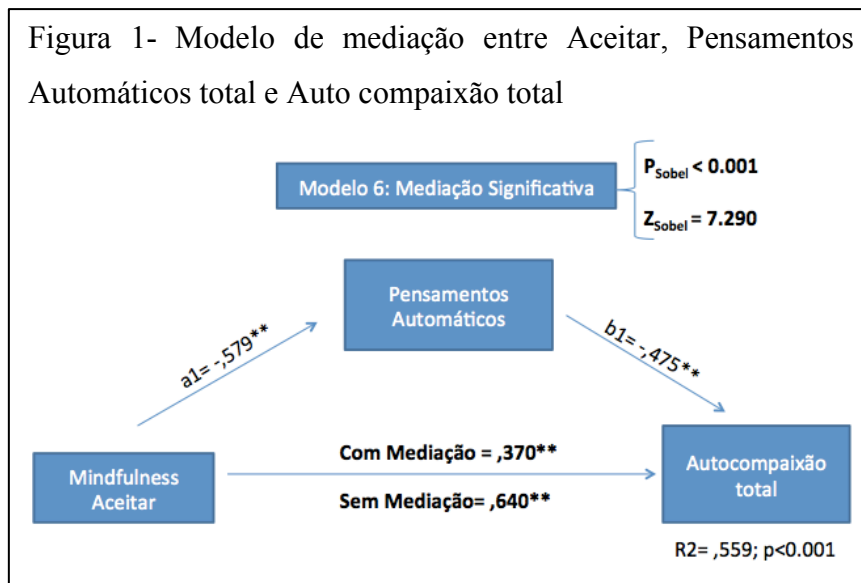
Após verificar diferenças nas médias nos resultados anteriores, 6 modelos de mediação diferentes serão realizados entre a subescala Aceitar sem julgar (Mindfulness), a subescala Mau-ajustamento (Pensamentos automáticos) e as subescalas da variável Autocompaixão (Anexo J).

Na análise de dados, a dimensão Aceitar sem julgar (Mindfulness) foi a única que apresentou sempre valores significativos, positivos e moderados com todas as dimensões de Autocompaixão. A dimensão Mau-ajustamento pessoal (Pensamentos automáticos) foi a única que indicou sempre, valores significativos, negativos e moderados com todas as dimensões de Autocompaixão e Mindfulness.

Assim, 5 dos modelos de mediação englobaram a dimensão Aceitar sem julgar (Mindfulness) como variável independente, a dimensão Mau-ajustamento (Pensamentos automáticos) como mediador e as dimensões individuais da escala de Autocompaixão como variáveis dependentes (Compreensão, Humanidade comum, Autocrítica, Isolamento e Sobre identificação). O restante modelo englobou a dimensão Aceitar sem julgar (Mindfulness) como variável independente, pensamentos automáticos total como mediador e Autocompaixão total como variável dependente. Não se utilizou a variável Mindfulness total porque o estudo original não inclui um score total da escala.

Utilizou-se o teste de Sobel de modo a verificar a significância da mediação.

### Modelo de mediação entre dimensão Aceitar (Mindfulness), Pensamentos automáticos total e Autocompaixão total

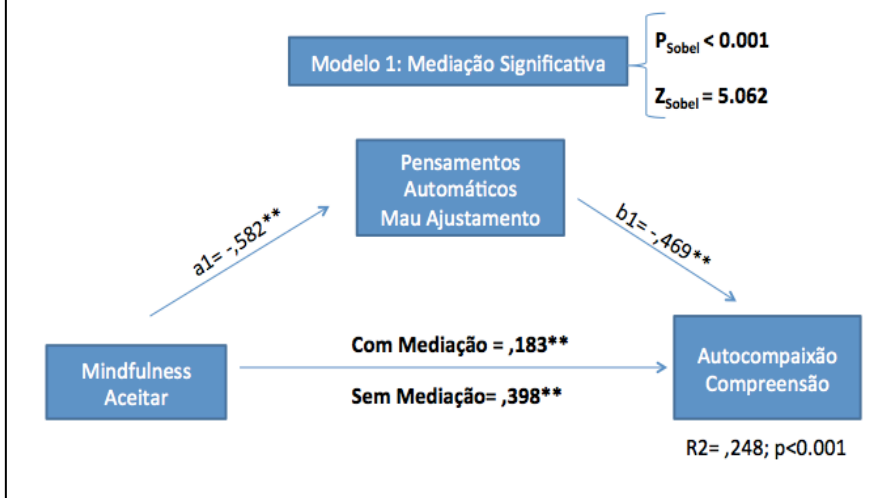


Verifica-se um modelo de mediação significativo entre as variáveis apresentadas (Figura 1). Com a entrada da variável pensamentos automáticos total no modelo de mediação, a dimensão Aceitar sem julgar (Mindfulness) continua a afetar significativamente a variável Autocompaixão total, afetando com uma menor intensidade. A associação da dimensão Aceitar sem julgar (Mindfulness) sobre a auto compaixão total é mediada parcialmente pela variável pensamentos automáticos total. Isto indica que parte do efeito que a dimensão Aceitar sem julgar tem sobre a Autocompaixão total é explicada pelos pensamentos automáticos total.

### Modelo de mediação entre dimensão Aceitar (Mindfulness), Mau-ajustamento (Pensamentos automáticos) e Compreensão (Autocompaixão)

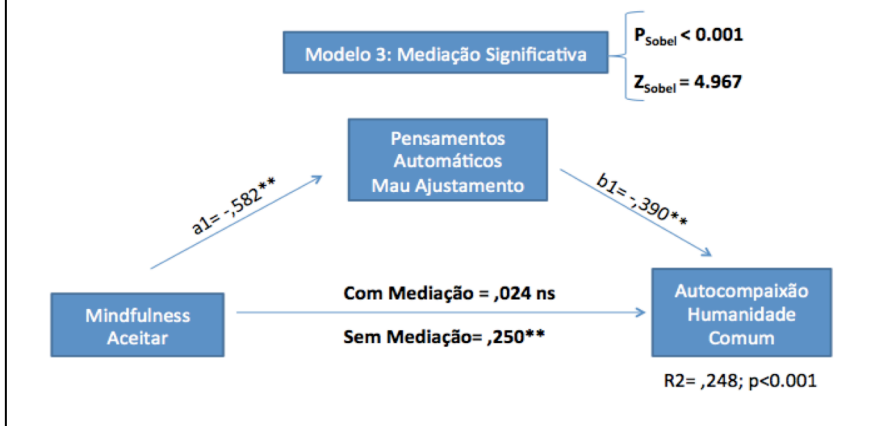
Verifica-se um modelo de mediação significativo entre as variáveis apresentadas (Figura 2). Com a entrada da dimensão Mau-Ajustamento (Pensamentos automáticos) no modelo de mediação, a dimensão Aceitar sem julgar (Mindfulness) continua a afetar significativamente a dimensão Compreensão (Autocompaixão), afetando com uma menor intensidade. A associação da dimensão Aceitar sem julgar sobre a dimensão Compreensão é mediada parcialmente pela dimensão Mau-ajustamento. Isto indica que parte do efeito que a dimensão Aceitar sem julgar tem sobre a dimensão compreensão é explicada pela dimensão Mau-ajustamento.

Figura 2- Modelo de mediação entre Aceitar, Mau ajustamento e Compreensão



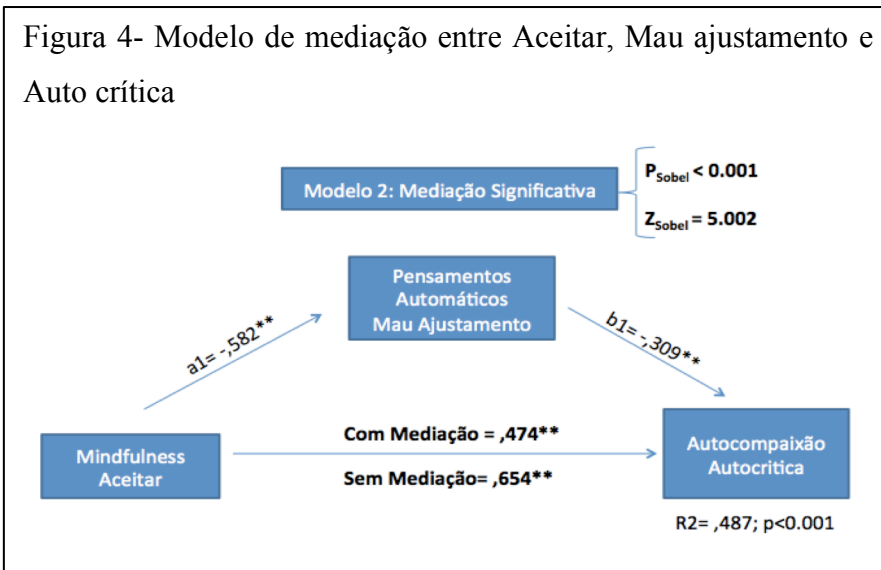
**Modelo de mediação entre dimensão Aceitar (Mindfulness), Mau-ajustamento (Pensamentos automáticos) e Humanidade Comum (Autocompaixão)**

Figura 3- Modelo de mediação entre Aceitar, Mau ajustamento e Humanidade Comum



Verifica-se um modelo de mediação significativo entre as variáveis apresentadas (Figura 3). Com a entrada da dimensão Mau-Ajustamento (Pensamentos automáticos) no modelo de mediação, a dimensão Aceitar sem julgar (Mindfulness) deixa de afetar significativamente a variável Humanidade comum (Autocompaixão). A associação da dimensão Aceitar sem julgar sobre a dimensão Humanidade comum é mediada totalmente pela dimensão Mau-ajustamento. Isto significa que a dimensão Mau-ajustamento explica a totalidade do efeito da dimensão Aceitar sobre a dimensão Humanidade comum.

### Modelo de mediação entre dimensão Aceitar (Mindfulness), Mau-ajustamento (Pensamentos automáticos) e Auto crítica (Autocompaixão)

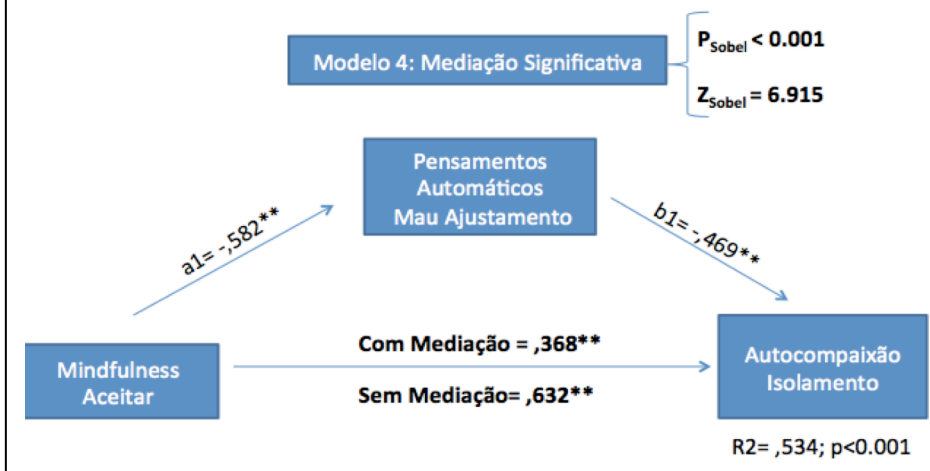


Verifica-se um modelo de mediação significativo entre as variáveis apresentadas (Figura 4). Com a entrada da dimensão Mau-Ajustamento (Pensamentos automáticos) no modelo de mediação, a dimensão Aceitar sem julgar (Mindfulness) continua a afetar significativamente a dimensão Autocrítica (Autocompaixão), afetando com uma menor intensidade. A associação da dimensão Aceitar sem julgar sobre a dimensão Autocrítica é mediada parcialmente pela dimensão Mau-ajustamento. Isto indica que parte do efeito que a dimensão Aceitar sem julgar tem sobre a dimensão Autocrítica é explicada pela dimensão Mau-ajustamento.

### Modelo de mediação entre dimensão Aceitar (Mindfulness), Mau-ajustamento (Pensamentos automáticos) e Isolamento (Autocompaixão)

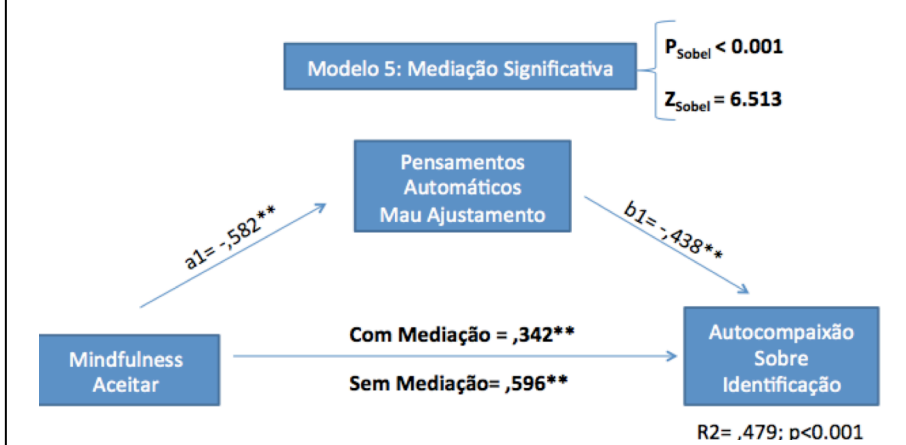
Verifica-se um modelo de mediação significativo entre as variáveis apresentadas (Figura 5). Com a entrada da dimensão Mau-Ajustamento (Pensamentos automáticos) no modelo de mediação, a dimensão Aceitar sem julgar (Mindfulness) continua a afetar significativamente a dimensão Isolamento (Autocompaixão), afetando com uma menor intensidade. A associação da dimensão Aceitar sem julgar sobre a dimensão Isolamento é mediada parcialmente pela dimensão Mau-ajustamento. Isto indica que parte do efeito que a dimensão Aceitar sem julgar tem sobre a dimensão Isolamento é explicada pela dimensão Mau-ajustamento.

Figura 5- Modelo de mediação entre Aceitar, Mau ajustamento e Isolamento



**Modelo de mediação entre dimensão Aceitar (Mindfulness), Mau ajustamento (Pensamentos automáticos) e Sobre identificação (Autocompaixão)**

Figura 6- Modelo de mediação entre Aceitar, Mau ajustamento e Sobre identificação



Verifica-se um modelo de mediação significativo entre as variáveis apresentadas (Figura 6). Com a entrada da dimensão Mau-Ajustamento (Pensamentos automáticos) no modelo de mediação, a dimensão Aceitar sem julgar (Mindfulness) continua a afetar significativamente a dimensão Sobre identificação (Autocompaixão), afetando com uma menor intensidade. A associação da dimensão Aceitar sem julgar sobre a dimensão Sobre identificação é mediada parcialmente pela dimensão Mau-ajustamento. Isto indica que parte do efeito que a dimensão Aceitar sem julgar tem sobre a dimensão Sobre identificação é explicada pela dimensão Mau-ajustamento.

## DISCUSSÃO

Este estudo teve o objetivo de testar as seguintes cinco hipóteses: a) Níveis superiores de Mindfulness estão associados a níveis inferiores de pensamentos automáticos; b) Níveis superiores de Mindfulness estão associados a níveis superiores de Autocompaixão; c) Níveis inferiores de pensamentos automáticos estão associados a níveis superiores de Autocompaixão; d) A associação entre níveis superiores de Mindfulness e níveis superiores de Autocompaixão é mediada pelos pensamentos automáticos e ainda explorar se e) Haverá diferenças nos níveis de Autocompaixão, Mindfulness e Pensamentos automáticos entre praticantes e não praticantes de Mindfulness.

Através dos resultados obtidos, foram encontrados fortes indícios que confirmam as hipóteses colocadas. Como referido na Introdução e Objetivo do estudo, diversos estudos sugerem a existência de associações univariadas entre o Mindfulness e a Autocompaixão (Boellinghaus, 2014), o Mindfulness e os pensamentos automáticos (Wilkinson-Tough, 2010) e os pensamentos automáticos e a Autocompaixão (Bluth, 2014), no entanto, não havia um estudo que correlacionasse as três variáveis em simultâneo, avaliando-as e associando-as.

O apresentado não é apenas uma análise do Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão em população praticante e não praticante de Mindfulness. Apresenta uma conceptualização de diversas dimensões do Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão entre si e a interpretação dos efeitos da prática de Mindfulness nas variáveis referidas. Tendo em conta que a variável pensamentos automáticos está inerente e interligada com a descrição do constructo de Mindfulness e Autocompaixão, a vantagem de relacionar estas três variáveis aponta para o facto de compreender se os pensamentos automáticos como mediador, explicam parte ou toda da relação entre Mindfulness e Autocompaixão.

### **Relação entre Mindfulness, Pensamentos automáticos e Autocompaixão**

Após a análise dos resultados estatísticos, apenas a subescala Aceitar sem julgar (Mindfulness), a subescala Mau-Ajustamento (Pensamentos automáticos) e as subescalas da Autocompaixão (Compreensão, Humanidade comum, Isolamento, Sobre identificação e Autocrítica) indicaram estar relacionadas. Também se verifica que a subescala Aceitar sem julgar (Mindfulness) está relacionada com a variável pensamentos automáticos total e a variável Autocompaixão total.

O conceito de Mau-ajustamento está relacionado com o desejo do indivíduo de mudar a sua situação atual e portanto, de não estar presente na sua própria experiência. O conceito de Autocompaixão cultiva e engloba dimensões de compreensão e aceitação relativamente à própria experiência (Neff, 2003b). Como tal, um sujeito com maiores níveis de Autocompaixão sugere ter menos Mau-ajustamento e desejo de mudança em relação à sua experiência. O estudo de Neff (2003a) verificou que os pensamentos automáticos aumentam o autojulgamento dos sujeitos e conseqüentemente, diminuem dimensões da Autocompaixão (Compreensão, Humanidade comum e Mindfulness). Os pensamentos automáticos estão relacionados com a Autocompaixão porque no cultivar da Autocompaixão, procura-se notar com abertura a própria experiência, incluindo os pensamentos que surgem. Este notar dos pensamentos é realizada de forma Mindful, com compreensão, sem julgamento ou o desejo que a situação atual fosse diferente da qual é. Os pensamentos fazem parte da experiência do próprio e como tal, fazem parte do conceito do Mindfulness. Dado o facto de que o Mindfulness engloba notar e aceitar a própria experiência como se apresenta, os pensamentos automáticos estão inerentes a este constructo.

O autojulgamento e a sobre identificação com os próprios pensamentos foram correlacionados positivamente com a autocrítica e a ruminação (Neff, 2003a; Neff et al., 2005) e tal como Bluth (2014) sugere, níveis mais elevados de pensamentos automáticos estão associados a níveis menos elevados de Autocompaixão e Mindfulness nos indivíduos. Compreende-se através da literatura (Kabat-Zinn, 1990; Neff, 2003a; Williams & Penman, 2011) como os pensamentos estão inerentes e têm um impacto no Mindfulness e na Autocompaixão.

Através do cultivar da aceitação da própria experiência, o indivíduo desenvolve a capacidade de notar os seus pensamentos sem os querer alterar. Isto permite não fomentar os pensamentos automáticos que surgem e uma identificação não elaborada com os mesmos.

Mindfulness é maioritariamente definido como a consciência que surge, de forma intencional, no momento presente, com aceitação e sem julgamento (Kabat-Zinn, 1990). A perspectiva de Mindfulness de não julgar acaba por diminuir a autocrítica e aumentar a auto-compreensão do próprio. A referência ao termo de não julgar engloba a ação do praticante aceitar aquilo que surge na sua experiência tal como é. Este conceito é um processo psicológico que pode alterar como os indivíduos respondem às suas dificuldades (Segal, 2002). Ferramentas obtidas através do Mindfulness suportam a aceitação de pensamentos negativos repetitivos em vez de querer alterar a composição das próprias cognições (Hofmann et al., 2010). Dito isto, o Mindfulness ajuda o indivíduo a desenvolver a capacidade de notar

os pensamentos que surgem, sem os evitar ou reprimir. Através desta abordagem compassiva de aceitação sem julgamento relativa aos pensamentos, cultiva-se a capacidade de não haver uma sobre-identificação com os pensamentos, possibilitando a sua diminuição.

Com tudo, o Mindfulness cultiva uma maior consciência e aceitação da própria experiência (engloba os pensamentos). Indivíduos que se tornem mais Mindful e portanto, conscientes da sua experiência, poderão estar associados a mais comportamentos de Autocompaixão (Bluth, 2014) e segundo Jazaieri et al., (2014), o cultivar da compaixão depende de inicialmente estabilizar a mente através de diversas praticas de Mindfulness.

Verifica-se neste estudo como há uma associação entre a variável Mindfulness, pensamentos automáticos e Autocompaixão. A aceitação é um dos constructos fundamentais do conceito de Mindfulness. Como tal, encontra-se uma compreensão no facto da subescala Aceitar sem julgar da escala de Mindfulness ter sido significativa. Também, o Mau-ajustamento e desejo de mudança é um dos constructos fundamentais do conceito de Pensamentos automáticos. Quando há mau-ajustamento, o sujeito tem diversos pensamentos automáticos negativos por não gostar da sua própria experiência e desejar que as coisas fossem de outra forma. Como tal, encontra-se sentido no facto de que a subescala Mau-ajustamento da escala de pensamentos automáticos ter sido significativa. Verifica-se como as três variáveis estão relacionadas entre si, sugerindo como níveis mais elevados de Mindfulness estão associados a níveis menos elevados de pensamentos automáticos e que a diminuição de pensamentos automáticos está associado a níveis mais elevados de Autocompaixão.

### **Papel mediador dos Pensamentos automáticos**

Após verificar as relações significativas entre as dimensões das variáveis em estudo, realizou-se modelos de mediação. Ao longo da análise de dados para verificar as associações significativas entre variáveis, somente: a dimensão Mau-ajustamento (Pensamentos automáticos); a dimensão Aceitar sem julgar (Mindfulness) e as dimensões da variável Autocompaixão (Compreensão, Autocrítica, Humanidade comum, Sobre identificação e Isolamento) é que indicam associações significativas. Também, a variável pensamentos automáticos total e Autocompaixão total indicam associações significativas. Dito isto, os modelos de mediação realizados englobam as variáveis em cima referidas.

A literatura informa que a mediação é particularmente forte quando o efeito direto da variável independente na variável dependente é nulo com a entrada de um mediador

(Marocco, 2010). Neste estudo, e dado o facto de que estamos a lidar com Psicologia e Ciências do Comportamento, existem múltiplas variáveis mediadoras. Como tal, pode haver uma redução e não uma anulação do efeito quando se adiciona uma única variável ao modelo causal. Tendo com conta esta informação, Baron & Kelly (1986) desenvolveram uma forma alternativa para testar o efeito de mediação utilizando o teste de Sobel.

Verifica-se que todos os modelos de mediação indicam ser modelos significativos, indicando como a variável pensamentos automáticos total ou a dimensão Mau-ajustamento (Pensamentos automáticos), são mediadoras parciais significativas. Isto refere que com a entrada dos pensamentos automáticos como mediador, a variável independente (Aceitar sem julgar da variável Mindfulness) continua a afetar de forma significativa a variável dependente (Autocompaixão) no entanto, afeta-a com menor intensidade.

O Mindfulness sugere uma consciência e aceitação da experiência presente (Kabat-Zinn, 1990). Este aceitar engloba que o sujeito esteja bem-ajustado e não queira que a sua experiência se apresentasse de uma forma diferente da qual já é. Esta consciência referida no Mindfulness engloba toda a experiência e como tal, engloba os pensamentos do sujeito. No Mindfulness, há uma ênfase muito evidente nos pensamentos que surgem e no notar destes pensamentos. O Mindfulness propõe que através de uma consciência sem julgamento destes mesmos pensamentos, haja uma redução e não elaboração dos mesmos. Inicialmente, através da consciência que o Mindfulness propõe, o individuo poderá aparentar ter mais pensamentos automáticos. Dito isto, níveis mais elevados de Mindfulness poderão estar associados a níveis mais elevados de pensamentos automáticos, indo contra uma das hipóteses colocadas neste estudo. Também, tendo em conta que o Mindfulness propõe cultivar a própria consciência sem julgamento, o individuo poderá desenvolver uma expectativa relativamente a esta consciência. Através desta expectativa, se a experiência do sujeito não for de encontro com as suas expectativas, poderá surgir julgamento e pensamentos automáticos negativos. Neste estudo, isto não se verificou e níveis mais elevados de Mindfulness estavam associados a níveis menores de pensamentos automáticos. Isto poderá ser devido ao facto de que os praticantes de Mindfulness praticavam há pelo menos três semanas. No entanto, o impacto que os pensamentos automáticos têm no individuo, indica a associação desta variável na relação entre Mindfulness e a Autocompaixão onde o aumento de pensamentos automáticos negativos automaticamente diminui tanto o Mindfulness como a Autocompaixão.

A Autocompaixão sugere uma aceitação e carinho relativamente aos aspetos da própria vida que aparentam ser mais negativos (Neff, 2003a). A Autocompaixão tem três componentes principais (Compreensão, Humanidade comum e Mindfulness). A compreensão

aponta para o facto do sujeito ter a capacidade de aceitar de forma amável a sua experiência. Experiência esta que engloba os pensamentos automáticos negativos. A humanidade comum descreve que o sujeito compreenda como as dificuldades e sofrimento é algo partilhado pela experiência humana (Neff, 2003a). Sofrimento este que engloba os pensamentos automáticos que surgem. A componente do Mindfulness como anteriormente descrito, descreve uma consciência e aceitação da experiência sem uma excessiva sobre-identificação com a mesma. Experiência esta que engloba os pensamentos automáticos.

Verifica-se que a variável pensamentos automáticos está associada aos fundamentos dos constructos de Mindfulness e Autocompaixão. Ambos os constructos cultivam uma aceitação e abertura da própria experiência e os pensamentos automáticos fazem parte desta experiência. Os resultados vão ao encontro com o estudo de Bluth (2014) que sugere que através de notar os próprios pensamentos (Mindfulness), o individuo desenvolve a consciência do grau em que é crítico e que tem pensamentos de ruminação e isto permite cultivar a vontade de ser mais auto compassivo.

### **Prática de Mindfulness nas variáveis Mindfulness, Pensamentos automáticos e Autocompaixão**

Verifica-se que há diferenças nas médias dos praticantes e não praticantes de Mindfulness para as variáveis em estudo. No entanto, não se averigua valores com diferenças significativas nas subescalas Descrever e Agir com Consciência da variável Mindfulness. Ambas as subescalas Aceitar e Observar da variável Mindfulness fazem parte do processo inicial da prática do Mindfulness. Inicialmente, o individuo nota aquilo que surge na sua experiência e desenvolve a capacidade de faze-lo sem julgamento. Após isto e através da prática de Mindfulness, poderá se desenvolver, a capacidade de descrever aquilo que surge na própria experiência e agir com consciência no dia-a-dia. Dito isto, encontra-se lógica nas duas subescalas de Mindfulness (Descrever e Agir com consciência) não terem indicado valores significativamente diferentes nos praticantes e não praticantes comparativamente às restantes subescalas (Observar e Aceitar).

Relativamente à variável Mindfulness, o estudo de Taylor (2014) e Deyo (2009) indica como a prática de Mindfulness leva a melhorias significativas nos níveis de Mindfulness. Através dos resultados, verifica-se que somente as subescalas Observar a experiência e Aceitar sem julgar da escala de Mindfulness é que indicam valores significativamente superiores. Baer et al., (2004) descreve a subescala Observar como as

competências do sujeito de observar ou prestar atenção tanto aos fenómenos internos (sensações corporais, pensamentos e emoções) como aos externos (sons, cheiros). Também descreve a subescala Aceitar sem julgar como a ação de não nos julgarmos e criticarmos relativamente à própria experiência.

O facto de aceitar sem julgar permite que o individuo inicialmente note a sua experiência e depois aprenda a não acrescentar rótulos elaborados tais como: certo/errado ou bom/mau (Marlatt & Kristeller, 1999) desenvolvendo a permissão que a experiência atual seja tal e qual como se apresenta (Segal et al., 2002). Tendo em conta que a descrição do Mindfulness descreve notar a própria experiência sem julgamento (Kabat-Zinn, 1990), ambas as dimensões Aceitar sem julgar (Mindfulness) e Observar a experiência (Mindfulness) são as características principais do Mindfulness. Como tal, a prática do Mindfulness está associada ao aumento destas dimensões.

Relativamente à variável pensamentos automáticos, Wilkinson-Tough (2010), sugere que praticar Mindfulness poderá ser benéfica para sujeitos que estão a experienciar pensamentos intrusivos, levando à sua diminuição e a um maior ajustamento pessoal. Também, o estudo de Deyo (2009) demonstra que indivíduos que participam no Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) têm um decréscimo nos níveis de ruminação e Ramel et al., (2004) sugere que o treino de Mindfulness diminui os níveis ruminação em pacientes com distúrbios de humor. Através dos resultados, verifica-se valores significativamente superiores nos praticantes de Mindfulness para a variável pensamentos automáticos total. Também, a subescala Mau-ajustamento (Pensamentos automáticos) indica valores significativamente superiores nos praticantes de Mindfulness. Mau-ajustamento é descrito como um desejo de mudança relativamente à experiência presente. Dado o facto de que o Mindfulness cultiva uma observação e aceitação no individuo, seria de esperar que os níveis da subescala Mau-ajustamento (Pensamentos automáticos) fossem inferiores nos praticantes de Mindfulness. O facto do sujeito notar os seus pensamentos permite uma menor identificação e elaboração com os mesmos. Com isto, o sujeito desenvolve uma maior aceitação da sua experiência e o sentimento de mau-ajustamento diminui.

No estudo de Baer (2003) e Shapiro et al., (2006), teve-se em conta que a prática do Mindfulness cultiva que o sujeito observe a sua experiência. Como tal, o sujeito desenvolve uma maior consciência do que surge na sua experiência. Tendo em conta que os pensamentos fazem parte da própria experiência, inicialmente, o sujeito pode ter uma maior consciência dos seus pensamentos e portanto, aparentar ter mais pensamentos automáticos. Isto não se verificou no presente estudo. Isto poderá ser porque os praticantes de Mindfulness já

praticavam há três semanas e ao longo deste tempo, poderão ter compreendido este fenómeno inicial natural.

Relativamente à variável Autocompaixão, Neff (2003a) sugere que o Mindfulness está associado a níveis mais elevados de Autocompaixão e as práticas de Mindfulness foram associadas a um aumento na capacidade de empatia e compaixão no sujeito (Siegel, 2007).

Através dos resultados, verifica-se que a variável Autocompaixão total indica valores significativamente superiores nos praticantes de Mindfulness em comparação com os não praticantes. Também, as subescalas Humanidade comum e Compreensão da escala de Autocompaixão é que indicaram valores significativamente superiores nos praticantes de Mindfulness. A dimensão de Compreensão é descrita como a capacidade de ser compreensivo para consigo próprio em vez de crítico. A dimensão Humanidade comum envolve reconhecer que o sofrimento é algo partilhado pela experiência humana. Com o Mindfulness, o sujeito desenvolve a capacidade de aceitar sem julgamento aquilo que surge na sua própria experiência. Através deste fenómeno, há um aumento na capacidade de ser carinhoso e amável para consigo mesmo. O constructo de Humanidade comum cultiva um reconhecimento de que os pensamentos também são influenciados por fatores externos. Ao reconhecer a interdependência existente, as próprias dificuldades podem se tornar menos pessoais e começar a ser vistas sob uma perspetiva de compaixão, não julgamento e compreensão.

O Mindfulness propõe que sujeitos com níveis mais elevados de Mindfulness irão ser mais compassivos consigo próprios ao invés de desenvolverem sobre-identificação com as suas experiências negativas (Bishop, et al., 2004; Hayes & Feldman, 2004; Shapiro, et al., 2006). Verifica-se que a amostra dos praticantes de Mindfulness indica níveis superiores de Autocompaixão, Mindfulness e menos pensamentos automáticos, compreendendo melhor a associação entre as três variáveis e as suas subescalas.

### **Limitações do estudo e pontes para novas Investigações**

A principal limitação deste estudo foi a metodologia utilizada que condiciona os resultados das hipóteses exploradas. Tendo em conta que o estudo é realizado num único momento, não há período de seguimento dos participantes. Dito isto, há uma limitação em descrever características da amostra no que diz respeito às variáveis referidas ao longo do estudo. Também, a impossibilidade de estabelecer relações causais entre as variáveis em estudo, impossibilita retirar conclusões sobre o efeito das variáveis entre si.

O facto da amostra não ser grande o suficiente foi uma limitação existente. Tendo em conta que o estudo engloba 3 escalas com 96 itens no total das escalas, seria pertinente realizar um estudo igual mas com uma amostra maior. Para além disso, 72,5% dos participantes são mulheres, sendo isto uma limitação que prejudica a generalização dos resultados à população geral.

Outra limitação engloba o método de recolha de dados. O enviesamento nas respostas por parte dos praticantes de Mindfulness pela desejabilidade social, poderia ter levado ao que os pressupostos necessários da regressão não fossem aceites na análise de dados. Num estudo futuro, em vez dos questionários serem preenchidos nos centros de Mindfulness, imediatamente após a prática, os participantes poderiam trazer o questionário na semana seguinte preenchido.

Inicialmente, procurava-se utilizar uma recolha de dados em instituições de Mindfulness em formato papel. Através de uma entrega pessoal dos questionários, havia uma maior confirmação que os participantes eram praticantes de Mindfulness. No entanto, verificou-se que tal procedimento não foi possível e utilizou-se uma recolha de dados pela internet. Esta recolha englobava partilha através da internet, em grupos de Mindfulness e meditação. Há uma distinção entre a pratica de meditação per si e a pratica e meditação Mindful e portanto, sujeitos de diversos grupos de meditação podem ter respondido que praticavam Mindfulness quando realmente, praticavam outro tipo de meditação. Não só mas, através da internet torna-se menos concreto se os participantes são realmente praticantes de Mindfulness. Num estudo futuro, o tempo de recolha de dados poderia ser mais extenso de modo a utilizar uma recolha total em papel em instituições de Mindfulness.

O facto de que as escalas se reúnem num protocolo extenso poderá ter inviabilizado certas respostas dos respondentes, tornando o questionário desinteressante de preencher. Obteve-se diversos comentários por parte dos participantes na internet relativamente ao estudo em causa, verificando dificuldade na colaboração pela dimensão dos questionários. Apesar dos participantes em centros de Mindfulness assumirem uma atitude muito positiva e disposta a ajudar, diversos inquéritos regressavam sem resposta. Seria interessante compreender um método para cultivar maior abertura por parte deste tipo de comunidades relativamente a estudos desta natureza. Uma forma de gerar isto poderia ser através dos mestres de Mindfulness entregarem os inquéritos aos participantes. Se os mestres explicassem a importância da participação dos alunos, podia haver uma maior abertura por parte dos mesmos.

Uma limitação é focada na escala de Pensamentos automáticos. Quase todos os itens demonstram correlações substanciais com pelo menos uma outra componente sugerindo a possibilidade de haver um único factor na escala (Hollon & Kendall, 1980), indicando como a validade factorial da escala aparenta ser inconsistente. Apesar disto, a versão portuguesa incluía dois factores e neste estudo, a análise realizada com base nisso. Tendo em conta isto, num estudo futuro deve-se realizar AFC de modo a verificar-se os itens e factores da escala e tornar a escala mais fiável para ser utilizada na língua portuguesa através da exclusão de itens se necessário e diferentes factores da escala.

Resultados do estudo de Jazaieri et al., (2014) indicam como tanto o Mindfulness como a Autocompaixão funcionam como mediadores da relação entre variáveis de bem-estar emocional tais como a regulação emocional. Para estudo futuros, poder-se-ia realizar um estudo com as mesmas variáveis mas utilizando o Mindfulness e a Autocompaixão como mediadoras.

Por fim, Bluth (2014) sugere que a relação entre Mindfulness, Autocompaixão e bem-estar emocional (uma variável que engloba pensamentos automáticos) ainda não foi estudada em população adolescente. Poder-se-ia realizar estudos com as mesmas variáveis mas numa população de adolescentes. A adolescência é um período de autoconhecimento, descoberta e desafios (Alsaker, 1995). Como tal, o nível de pensamentos automáticos e mau ajustamento poderá ser elevado. O Mindfulness poderia ajudar no desenvolvimento de bem-estar emocional e Autocompaixão.

## **Reflexões finais**

Resumindo, apesar das limitações referidas, os resultados do presente estudo apontam para uma confirmação das hipóteses apresentadas. Podemos verificar que a prática de Mindfulness está associada às variáveis em estudo e que os pensamentos automáticos afetam a relação entre o Mindfulness e a Autocompaixão.

Verifica-se na literatura como o Mindfulness produz efeitos positivos ao nível físico e psicológico (Williams & Penman, 2011), nomeadamente cultivando o observar e aceitar da própria experiência e consequentemente desenvolvendo a capacidade de gerir e não se identificar com os próprios pensamentos. A perspetiva de Mindfulness de não julgar pode cultivar a diminuição da autocrítica e aumentar a auto-compreensão do próprio.

O facto do Mindfulness cultivar maior consciência da experiência pode levar a que haja um maior notar dos próprios pensamentos e consequentemente, desenvolver a sensação de torná-los mais presentes e fortes mas verificou-se que isto não aconteceu no estudo

presente. Neste estudo, níveis mais elevados de Mindfulness estavam associados a níveis menos elevados de pensamentos automáticos. Isto poderá estar ligado ao facto dos praticantes de Mindfulness já praticarem há três semanas e como tal, já começarem a desenvolver maior consciência da sua experiência. Através do cultivar desta maior consciência, os pensamentos automaticamente poderão diminuir.

Verifica-se que de modo global, indivíduos que pratiquem o Mindfulness estão associados a maiores níveis de Mindfulness, Autocompaixão e menores níveis de pensamentos automáticos. Também se verifica que as mediações realizadas vão ao encontro das hipóteses colocadas e da literatura existente. Com a variável pensamentos automáticos como mediador, a variável Mindfulness continua a afetar significativamente a variável de Autocompaixão no entanto, afeta-a com menor intensidade. Isto indica que parte do efeito que o Mindfulness tem sobre a Autocompaixão é explicada pela redução dos pensamentos automáticos.

Acrescentando, torna-se relevante o conhecimento das filosofias espirituais inerentes aos conceitos referidos ao longo do estudo. Para além de haver uma prática constante para desenvolver o Mindfulness, a Autocompaixão e diminuir os Pensamentos automáticos, é importante, integrar os conceitos e limitações existentes de modo a ajudar os indivíduos a cultivar o seu percurso de um modo mais genuíno e realista.

## REFERÊNCIAS

- Abercrombie, P.D., Zamora, A., & Korn, A.P. (2007). Lessons learned: Providing a mindfulness-based stress reduction program for low-income multiethnic women with abnormal pap smears. *Holistic Nursing Practice, 21*(1), 26–34.
- Akin, A. (2012). Self-compassion and automatic thoughts. *H. U. Journal of Education, 42*: 01-10.
- Alsaker, F. D. (1995). Timing of puberty and reactions to pubertal changes. In M. Rutter (Ed.), *Psychosocial disturbances in young people: Challenges for prevention* (pp. 37-81). New York: Cambridge University Press.
- Baer, R.A. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. (2003). *Clinical Psychological Science Practice, 10*: 125–143.
- Baer, R. A. (2009). Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment. *Cognitive Behaviour Therapy, 38*(S1), 15–20.
- Baer, R.A., Smith, G.T., & Allen, K.B. (2004). Assessment of Mindfulness by Self-Report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*, 191-206.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27- 45.
- Baron, R. & Kelly D. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: conceptual, strategy, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*, 1173-1182.
- Banks, J, B., Welhaf, M, S., Srour, A. (2015). The protective effects of brief mindfulness meditation training. *Consciousness and Cognition 33* : 277–285.
- Beck, A. T.( 1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry, 10*, 561-571.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Causes and treatment*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.
- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. New York:

International Universities Press.

Beck, A. T., Shaw, B. J., & Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford.

Bergen-Cico, D., Cheon, S. (2013). The Mediating Effects of Mindfulness and Self-Compassion on Trait Anxiety. *Mindfulness*, 5: 505-519.

Birnie, K., Speca, M., Carlson, L. (2009). Exploring Self-compassion and Empathy in the Context of Mindfulness-based Stress Reduction (MBSR). *Stress and Health* 26: 359–371.

Bishop, S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N., Carmody, J., Segal, Z., Abbey, S., Speca, M., Velting, D. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230-241.

Bluth, K., Blanton, P. (2014). Mindfulness and Self-Compassion: Exploring Pathways to Adolescent Emotional Well-Being. *Journal of child and family studies*, 23:1298–1309.

Boellinghaus, I., W. Jones, F., Hutton, J. (2014). The Role of Mindfulness and Loving-Kindness Meditation in Cultivating Self-Compassion and Other-Focused Concern in Health Care Professionals. *Mindfulness*, 5:129-139

Brinthaupt, T. M., Hein, M. B., & Kramer, T. E. (2009). The Self-Talk Scale: Development, factor analysis, and validation. *Journal of Personality Assessment*, 91, 82–92.

Brown, K.W., and Ryan, R.M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822–848.

Calvete, E., & Connor-Smith, J. K. (2005). Automatic thoughts and psychological symptoms: A cross cultural comparison of American and Spanish students. *Cognitive Therapy and Research*, 29(2), 201–217.

Carvalho, M.P.S. (2011). Validação dos Conceitos de Atenção Plena e Evitamento Experiencial segundo a Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT) na Explicação do Comportamento Alimentar- Indicações para o Tratamento da Obesidade. *Dissertação de Mestrado, Universidade Católica Portuguesa, Braga, Portugal*.

Castilho, P., Gouveia, J. (2011). Auto-Compaixão: Estudo da validação da versão portuguesa da Escala da Auto-Compaixão e da sua relação com as experiências adversas na infância, a comparação social e a psicopatologia. *Psychologica*, 54, 203-230.

Coffey, K.A. & Hartman, M. (2008). Mechanisms of action in the inverse relationship between mindfulness and psychological distress. *Complementary Health Practice Review*, 13. 79-91.

Caryk, C. J., & Walker, L. J. (1986). Optimism and irrational beliefs. *Psychological Reports*, 59, 457-458.

Clark, D. A. (2005). *Intrusive thoughts in clinical disorders: Theory, research and treatment*. London: Guilford Press.

Crane, C., Barnhofer, T., Hargus, E., Winder, R., & Amarasinghe, M. (2010). The relationship between mindfulness and conditional goal setting in depressed patients. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 281-290.

Cristea, I. A., Tatar, S. A., Lucacel, R. (2014). Differential effects of self-statements following a self-esteem threatening situation. *Journal of Evidence-Based Psychotherapies*, Vol. 14, No. 1, 39-52.

Dalai Lama (2001). *An open heart: Practicing compassion in everyday life*. New York: Little, Brown and Company.

Deniz, M. E., & Sümer, A. S. (2010). The evaluation of depression, anxiety, and stress in university students with different self-compassion levels. *Education and Science*, 35(158), 115-127.

Deyo, M., Wilson, K., Ong, J., Koopman, C. (2009). Mindfulness and rumination: does mindfulness training lead to reductions in the ruminative thinking associated with depression?. *Explore*: 5:265-271.

Edwards, M., Adams, E., Waldo, M., Hadfield, O., Biegel, G. (2014). Effects of a Mindfulness Group on Latino Adolescent Students: Examining Levels of Perceived Stress, Mindfulness, Self-Compassion, and Psychological Symptoms. *The Journal for Specialists in Group Work*, 39:2, 145-163.

Feldman, C. (2005). *Compassion*. Berkeley CA: Rodnell Press.

Feldman, G., Greeson, J., & Seville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behavior Research and Therapy*, 48, 1002–1011.

Fernandes, P. (2012). A Relação entre Pensamentos Automáticos, (Des)ajustamento Psicológico e (In)satisfação com a Vida na Adolescência. *Dissertação de Mestrado, Universidade de Lisboa, Lisboa, Portugal*.

Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56, 218–226.

Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A., & Partridge, K. (2008). Letting Go: Mindfulness and Negative Automatic Thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 32, 758–774.

Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion*. New York: Guilford P

Grossman, P., Niemann, L., Schmidt, S., & Walach, H. (2004). Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 57, 35-43.

Hayes, A. M., Feldman, G. (2004). Clarifying the Construct of Mindfulness in the Context of Emotion Regulation and the Process of Change in Therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 255-262.

Hofmann, S., Grossman,P., Hinton,D. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review* 31: 1126–1132.

Hofmann, S.G., Sawyer, A.T., Witt, A.A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78, 169–183.

Hollon, S. D., & Kendall, P. C. (1980). Cognitive self-statements in depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research*, 4, 383-395.

Jazaieri,H., McGonigal,K., Jinpa,T., Doty, J., Gross, J., Goldin,P. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motiv Emot.*, 38:23–35

- Jopling, D. A. (2000). *Self-knowledge and the self*. New York: Routledge.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 144–156.
- Kendall, P. C., Howard, B. L., & Hays, R. C. (1989). Self-referent speech and psychopathology: The balance of positive and negative thinking. *Cognitive Therapy and Research*, 13, 583–598.
- Kiken, L. G., Garland, E. L., Bluth, K., Palsson, O. S., Gaylord, S. A. (2015). From a state to a trait: Trajectories of state mindfulness in meditation during intervention predict changes in trait mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 81 : 41–46.
- Kristeller, J.L., & Johnson, T. (2005). Cultivating loving kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Journal of Religion and Science*, 40(2), 391–408.
- Lau, M. A., Bishop, S. R., Segal, Z. V., Buis, T., Anderson, N. D., Carlson, L., et al. (2006). The Toronto Mindfulness Scale: Development and validation. *Journal of Clinical Psychology*, 62(12), 1445–1467.
- Liu, X., Xu, W., Wang, Y., Williams, J., Geng, Y., Zhang, Q., Liu, X. (2013). Can Inner Peace be Improved by Mindfulness Training: A Randomized Controlled Trial. *Stress and Health*, 31: 245–254.
- Lundh, L. G. (2004). Perfectionism and acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 251–265.
- Lutz, A., Slagter, H. A., Dunne, J. D., & Davidson, R. J. (2008). Attention regulation and monitoring in meditation. *Trends in Cognitive Science*, 14, 163–169.
- MacLeod, A. K., & Moore, R. (2000). Positive thinking revisited: positive cognitions,

well-being and mental health. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(1), 1-10.

Marôco, J. (2014). *Análise de Equações Estruturais: Fundamentos teóricos, Software & Aplicações* (2a ed.). Pêro Pinheiro: ReportNumber: Análise e Gestão de Informação, Lda.

Marôco, J. (2014). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. Pêro Pinheiro: ReportNumber: Análise e Gestão de Informação, Lda.

Mathew, M., Sudhir, P. M., Mariamma, P. (2014). Perfectionism, Interpersonal Sensitivity, Dysfunctional Beliefs, and Automatic Thoughts. *International Journal of Mental Health*, vol. 43, no. 1, pp. 50–72.

Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.

Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85–101.

Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity*, 4, 263-287.

Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.

Neves, C. (2011). A relação entre Mindfulness, Auto-Compaixão, Vergonha e Psicopatologia em praticantes e não praticantes de Meditação/Yoga. *Dissertação de Mestrado, Instituto Superior Miguel Torga, Coimbra, Portugal*.

Nolen-Hoeksema, S. (1991). Responses to depression and their effects on the duration of depressive episodes. *Journal of Abnormal Psychology*, 100, 569–582.

Pereira, I., Matos, P. A., Avedo, A. (2014). Versão portuguesa do questionário de pensamentos automáticos-revisto: relação com sintomatologia depressiva em adolescentes. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 15(1), 37- 47.

Perrone-Bertolotti, M., Rapin, L., Lachaux, J.P., Baciú, M., Loevenbruck, H. (2014). What is that little voice inside my head? Inner speech phenomenology, its role in cognitive performance,

and its relation to self-monitoring. *Behavioural Brain Research*, 261: 220–239

Pinto-Gouveia, J., & Castilho, P. (2006). Escala de Auto-Compaixão. Tradução e adaptação para a população portuguesa. *Avaliação psicológica em Contexto Clínico*, 54,203-230.

Preacher, J.K., Hayes, F. A. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36 (4), 717-7.

Quach, D., Mano, K, E, J., Alexander, K. (2015). A Randomized Controlled Trial Examining the Effect of Mindfulness Meditation on Working Memory Capacity in Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 1-8.

Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48 : 757–761.

Ramel, W., Goldin, P, R., Carmona, P, E., McQuaid, J,R. (2004). The effects of mindfulness meditation on cognitive processes and affect in patients with past depression. *Cogn Ther Res.*, 28:433-455.

Salzberg, S. (1995). *Loving-kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston, MA: Shambhala Publications.

Scheff, T. J. (1981). The distancing of emotion in psychotherapy. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 18, 46–53.

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. New York: Guilford Press.

Shambaugh,R,W. (2008). Teacher Self-efficacy, Collective Teacher Efficacy, Automatic Thoughts, States of Mind, and Stress in Elementary School Teachers. *Dissertação, Philadelphia College, Philadelphia, Pennsylvania*.

Shapiro, S, L., Astin, J, A., Bishop, S, R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164–176.

Shapiro S. L., Carlson L. E., Astin J. A., & Freedman B. (2006) Mechanisms of

mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62, 373–86.

Shapiro, S.L., Brown, K.W., & Biegel, G.M. (2007). Teaching self-care to caregivers: Effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training & Education in Professional Psychology*, 1(2), 105–115.

Shapiro, S.L., Oman, D., Thoresen, C.E., Plante, T.G., Flinders, T. (2008). Cultivating Mindfulness: Effects on Well-Being. *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 64(7), 840-862.

Shi, X., Brinthaup, T. M., McCree, M. (2015). The relationship of self-talk frequency to communication apprehension and public speaking anxiety. *Elsevier*, 75 : 125–129.

Short, M. M., Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Elsevier*, 55: 716–721.

Stell, A., Farsides, T. (2015). Brief loving-kindness meditation reduces racial bias, mediated by positive other-regarding emotions. *Motiv Emot* , DOI 10.1007/s11031-015-9514-x

Thera, N. 1992 (1962): *The Heart of Buddhist Meditation*, Kandy: b p s.

Wilkinson-Tough, M., Bocci, L., Thorne, K., Herlihy, J. (2010). Is Mindfulness-Based Therapy an Effective Intervention for Obsessive–Intrusive Thoughts: A Case Series. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 17, 250–268.

Williams, J. G., Stark, S. K., & Foster, E. E. (2008). Start today or the very last day? The relationships among self-compassion, motivation, and procrastination. *American Journal of Psychological Research*, 4, 37–44.

Wolkin, J. (2015). Cultivating multiple aspects of attention through mindfulness meditation accounts for psychological wellbeing through decreased rumination. *Psychology Research and Behavior Management*, 8 171–180.

## ANEXOS

### Anexo A

#### Questões demográficas e de caracterização da amostra

**Tabela 1–** Caracterização da Amostra relativamente à Relação estável

		Relação_estável			
		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Sim	169	63,8	64,5	64,5
	Não	93	35,1	35,5	100,0
	Total	262	98,9	100,0	
Ausente	Sistema	3	1,1		
Total		265	100,0		

**Tabela 2–** Caracterização da Amostra relativamente à Anos Relação

		Estatísticas
Anos relação		
N	Válido	172
	Ausente	93
Média		10,7118
Mediana		8,0000
Modo		1,00
Desvio Padrão		10,16830
Mínimo		,01
Máximo		50,00
Percentis	25	2,1250
	50	8,0000
	75	16,0000

**Tabela 3–** Caracterização da Amostra relativamente à Escolaridade

		Escolaridade			
		Frequência	Porcentagem	Porcentagem válida	Porcentagem acumulativa
Válido	Licenciatura	131	49,4	49,6	49,6
	Mestrado	50	18,9	18,9	68,6
	Secundário	65	24,5	24,6	93,2
	Doutoramento	8	3,0	3,0	96,2
	9ano	3	1,1	1,1	97,3
	11ano	4	1,5	1,5	98,9
	curso superior	1	,4	,4	99,2
	4classe	2	,8	,8	100,0
	Total		264	99,6	100,0
Ausente	Sistema	1	,4		
Total		265	100,0		

**Tabela 4–** Caracterização da Amostra relativamente à Filhos

		<b>Filhos</b>			
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Sim	116	43,8	43,9	43,9
	Não	148	55,8	56,1	100,0
	Total	264	99,6	100,0	
Ausente	Sistema	1	,4		
Total		265	100,0		

**Tabela 5–** Caracterização da Amostra relativamente a Quantos Filhos

		<b>Quantos filhos</b>			
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	1,00	47	17,7	40,5	40,5
	2,00	52	19,6	44,8	85,3
	3,00	13	4,9	11,2	96,6
	4,00	4	1,5	3,4	100,0
	Total	116	43,8	100,0	
Ausente	Sistema	149	56,2		
Total		265	100,0		

**Tabela 6–** Caracterização da Amostra relativamente a Exercício físico

		<b>Exercicio fisico</b>			
		Frequência	Percentagem	Percentagem válida	Percentagem acumulativa
Válido	Sim	182	68,7	68,7	68,7
	Não	83	31,3	31,3	100,0
	Total	265	100,0	100,0	

## Anexo B

### Questionário de Auto compaixão (Pinto-Gouveia,2006)

#### Instruções

Como é que, habitualmente, me comporto em momentos difíceis?

Leia, por favor cada afirmação com cuidado antes de responder. À direita de cada item indique qual a frequência com que se comporta, utilizando a seguinte escala:

Quase nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre
1	2	3	4	5

Tente ser o mais espontâneo possível nas suas respostas, sendo que a primeira resposta é provavelmente a adequada para si.

1. Desaprovo-me e faço julgamentos acerca dos meus erros e inadequações.	1	2	3	4	5
2. Quando me sinto em baixo tendo a fixar-me e a ficar obcecada com tudo aquilo que está errado.	1	2	3	4	5
3. Quando as coisas me correm mal vejo as dificuldades como fazendo parte da vida, e pelas quais toda a gente passa.	1	2	3	4	5
4. Quando penso acerca das minhas inadequações e defeitos sinto-me mais separado e desligado do resto do mundo.	1	2	3	4	5
5. Tento ser carinhoso comigo próprio quando estou a sofrer emocionalmente.	1	2	3	4	5
6. Quando falho em alguma coisa que é importante para mim martirizo-me com sentimentos de inadequação.	1	2	3	4	5
7. Quando estou em baixo lembro-me que existem muitas outras pessoas no mundo que se sentem como eu.	1	2	3	4	5
8. Quando passo por tempos difíceis tendo a ser muito exigente e duro(a) comigo mesmo(a).	1	2	3	4	5
9. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece tento manter o meu equilíbrio emocional (controlo as minhas emoções).	1	2	3	4	5
10. Quando me sinto inadequado(a) de alguma forma, tento lembrar-me que a maioria das pessoas, por vezes, também sente o mesmo.	1	2	3	4	5
11. Sou intolerante e pouco paciente em relação aos aspectos da minha personalidade que não gosto.	1	2	3	4	5

12. Quando atravesso um momento verdadeiramente difícil na minha vida dou a mim própria a ternura e afecto que necessito.	1	2	3	4	5
13. Quando me sinto em baixo tenho tendência para achar que a maioria das pessoas é, provavelmente, mais feliz do que eu.	1	2	3	4	5
14. Quando alguma coisa dolorosa acontece tento ter uma visão equilibrada da situação.	1	2	3	4	5
15. Tento ver os meus erros e falhas como parte da condição humana.	1	2	3	4	5
16. Quando vejo aspectos de mim próprio(a) que não gosto fico muito muito em baixo.	1	2	3	4	5
17. Quando eu falho em alguma coisa importante para mim tento manter as coisas em perspectiva (não dramatizo).	1	2	3	4	5
18. Quando me sinto com muitas dificuldades tendo a pensar que para as outras pessoas as coisas são mais fáceis.	1	2	3	4	5
19. Sou tolerante e afectuoso(a) comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.	1	2	3	4	5
20. Quando alguma coisa me aborrece ou entristece deixo-me levar pelos meus sentimentos.	1	2	3	4	5
21. Posso ser bastante fria e dura comigo mesmo(a) quando experiencio sofrimento.	1	2	3	4	5
22. Quando me sinto em baixo tento olhar para os meus sentimentos com curiosidade e abertura.	1	2	3	4	5
23. Sou tolerante com os meus erros e inadequações.	1	2	3	4	5
24. Quando alguma coisa dolorosa acontece tendo a exagerar a sua importância.	1	2	3	4	5
25. Quando falho nalguma coisa importante para mim tendo a sentir-me sozinha no meu fracasso.	1	2	3	4	5
26. Tento ser compreensivo(a) e paciente em relação aos aspectos da minha personalidade de que não gosto.	1	2	3	4	5

## Anexo C

### Questionário do Kentucky Inventory of Mindfulness Skills (Carvalho, 2011)

#### Instruções

Usando a escala de 1 a 5, indique a frequência com que tem atualmente vivido cada experiência.

Muito raramente ou nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas vezes	Quase sempre ou sempre
1	2	3	4	5

Tente ser o mais espontâneo possível nas suas respostas, sendo que a primeira resposta é provavelmente a adequada para si.

1. Noto mudanças no meu corpo, como por exemplo se a minha respiração acelera ou abranda.	1	2	3	4	5
2. Facilmente consigo encontrar palavras para descrever os meus sentimentos.	1	2	3	4	5
3. Quando faço algo, a minha mente vagueia e distraio-me facilmente.	1	2	3	4	5
4. Eu critico-me por ter pensamentos irracionais e emoções inapropriadas.	1	2	3	4	5
5. Presto atenção para observar se os meus músculos estão tensos ou relaxados.	1	2	3	4	5
6. Facilmente coloco as minhas opiniões, crenças e expectativas em palavras.	1	2	3	4	5
7. Quando faço algo estou concentrado no que estou a fazer, sem me distrair com mais nada.	1	2	3	4	5
8. Tenho tendência a avaliar se as minhas percepções estão certas ou erradas.	1	2	3	4	5
9. Quando estou a caminhar, observo deliberadamente as sensações do meu corpo a mover-se.	1	2	3	4	5
10. Facilmente penso em palavras que expressem as minhas percepções, como por exemplo o sabor, o cheiro e o som das coisas.	1	2	3	4	5
11. Conduzo em “piloto automático” sem prestar atenção ao que estou a fazer.	1	2	3	4	5
12. Digo a mim mesmo que não me deveria sentir da maneira que me sinto.	1	2	3	4	5
13. Quando tomo banho, fico atento as sensações da água no meu corpo.	1	2	3	4	5

14. É difícil para mim encontrar palavras para descrever o que penso.	1	2	3	4	5
15. Quando estou a ler, fico concentrado no que leio.	1	2	3	4	5
16. Acredito que alguns dos meus pensamentos são maus e que não deveria pensar dessa forma.	1	2	3	4	5
17. Noto como os alimentos e as bebidas afectam os meus pensamentos, as minhas sensações corporais e as minhas emoções.	1	2	3	4	5
18. Tenho dificuldade em pensar nas palavras certas para expressar o que sinto.	1	2	3	4	5
19. Quando faço alguma coisa, fico muito concentrado e não penso em mais nada.	1	2	3	4	5
20. Faço julgamentos relativamente aos meus pensamentos.	1	2	3	4	5
21. Observo as minhas sensações, como por exemplo o vento no meu cabelo ou o sol na minha cara.	1	2	3	4	5
22. Quando noto uma sensação no meu corpo, é difícil descrever porque não consigo encontrar as palavras certas.	1	2	3	4	5
23. Não presto atenção ao que faço porque estou sempre a sonhar acordado, preocupado ou distraído com outra coisa.	1	2	3	4	5
24. Tenho tendência a julgar o valor das minhas experiências, isto é, se são úteis ou inúteis.	1	2	3	4	5
25. Presto atenção a sons, como por exemplo o tick tack do relógio, os pássaros a cantar e o barulho dos carros a passar.	1	2	3	4	5
26. Mesmo quando me sinto extremamente chateado, consigo expressar os meus sentimentos em palavras.	1	2	3	4	5
27. Quando estou a fazer atividades domésticas, como por exemplo limpar ou a lavar a roupa, tenho tendência a sonhar acordado ou a pensar em outras coisas.	1	2	3	4	5
28. Digo a mim mesmo que não deveria pensar da maneira que penso.	1	2	3	4	5
29. Noto os sabores e cheiros das coisas.	1	2	3	4	5
30. Fico, intencionalmente, consciente dos meus sentimentos.	1	2	3	4	5
31. Tenho tendência a fazer varias coisas ao mesmo tempo, em vez de me concentrar numa coisa de cada vez.	1	2	3	4	5
32. Penso que algumas das minhas emoções são más e inapropriadas e que não me deveria sentir assim.	1	2	3	4	5
33. Observo elementos visuais na natureza e na arte, como cores, formas, texturas e padrões de luz e sombra.	1	2	3	4	5
34. A minha tendência natural é para colocar em palavras as minhas experiências.	1	2	3	4	5
35. Quando trabalho em algo, uma parte da minha mente está ocupada com outros tópicos, como por exemplo o que tenho para fazer durante o dia e o que poderias estra a fazer agora.	1	2	3	4	5
36. Crítico-me quando tenho pensamentos irracionais.	1	2	3	4	5

37. Observo como as minhas emoções afetam os meus pensamentos e comportamentos.	1	2	3	4	5
38. Fico completamente absorvido e concentrado no que estou a fazer.	1	2	3	4	5
39. Noto quando o meu humor começa a mudar.	1	2	3	4	5

## Anexo D

### Questionário de Pensamentos automáticos- Revisto (Pereira, 2014)

#### Instruções

Em baixo há uma lista com diversos pensamentos que podem surgir na mente das pessoas. Por favor atentamente cada pensamento e indique a frequência com que este pensamento lhe ocorreu na última semana utilizando a seguinte escala: ( 1=nunca, 2=raramente, 3=as vezes, 4=frequentemente, 5= sempre).

Tente ser o mais espontâneo possível nas suas respostas, sendo que a primeira resposta é provavelmente a mais adequada para si.

1. Sinto que tenho o mundo contra mim.	1	2	3	4	5
2. Não sirvo para nada.	1	2	3	4	5
3. Por que razão não consigo ter sucesso?	1	2	3	4	5
4. Ninguém me compreende.	1	2	3	4	5
5. Desiludi as pessoas.	1	2	3	4	5
6. Acho que não consigo aguentar.	1	2	3	4	5
7. Gostava de ter sido uma pessoa melhor.	1	2	3	4	5
8. Sou muito fraco(a).	1	2	3	4	5
9. A minha vida não está a correr no sentido que eu gostaria.	1	2	3	4	5
10. Estou muito desapontado/a comigo.	1	2	3	4	5
11. Já nada me dá prazer.	1	2	3	4	5
12. Não consigo aguentar mais esta situação.	1	2	3	4	5
13. Odeio-me.	1	2	3	4	5
14. Não valho nada.	1	2	3	4	5
15. Quem me dera poder apenas desaparecer.	1	2	3	4	5
16. O que é que se passa comigo?	1	2	3	4	5
17. Sou um(a) perdedor(a).	1	2	3	4	5

18. A minha vida é uma trapalhada.	1	2	3	4	5
19. Sou um fracasso.	1	2	3	4	5
20. Sinto-me sem esperança.	1	2	3	4	5
21. Nunca irei conseguir.	1	2	3	4	5
22. Algo tem de mudar.	1	2	3	4	5
23. Tem de haver algo de errado comigo.	1	2	3	4	5
24. O meu futuro é negro.	1	2	3	4	5
25. Simplesmente não vale a pena.	1	2	3	4	5
26. Não consigo terminar nada.	1	2	3	4	5
27. Quem me dera estar noutra lugar.	1	2	3	4	5
28. Não consigo que as coisas na minha vida funcionem.	1	2	3	4	5
29. Não consigo começar nada.	1	2	3	4	5
30. O que se passa de errado comigo.	1	2	3	4	5

## **Anexo E**

### **Folha de Rosto**

Este estudo está integrado numa investigação a decorrer no ISPA - Instituto Universitário, com o objetivo de estudar a relação entre variáveis psicológicas que podem estar associadas ao Bem- Estar.

Todos os dados fornecidos ficarão estritamente no âmbito desta investigação, não sendo utilizados para outros fins. As respostas são confidenciais. Os dados aqui recolhidos serão exclusivamente usados para fins estatísticos. Não há respostas certas ou erradas pois todas são válidas. Pedimos que responda com o máximo de sinceridade e espontaneidade, não havendo a necessidade de refletir em demasia nas respostas dadas.

AGRADECEMOS MUITO A SUA PARTICIPAÇÃO que é fundamental para o sucesso deste estudo.

## Anexo F

### Questionário de dados sociodemográficos

#### Questionário Sócio- Demográfico

Neste questionário há algumas questões pessoais e em relação à sua vida em geral. Não há respostas corretas ou erradas, sendo todas válidas. Pedimos que responda a todas as questões colocadas.

1. Idade \_\_\_\_\_

2. Sexo: Feminino \_\_\_\_ Masculino \_\_\_\_

3. Nacionalidade: \_\_\_\_\_

4. Estado civil: Solteiro \_\_\_\_ Casado \_\_\_\_ Divorciado \_\_\_\_ Viúvo \_\_\_\_ União de facto \_\_\_\_

5. Está numa relação estável? Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

6. Numero de anos da relação atual \_\_\_\_\_

7. Nível de escolaridade (último ano escolar que completou): \_\_\_\_\_

8. Filhos: Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

9. Se sim, quantos: \_\_\_\_

10. Profissão:

1- Estudante \_\_\_\_

2- Empregado \_\_\_\_

3- Desempregado \_\_\_\_

4- Reformado \_\_\_\_

5- Outro (especifique) \_\_\_\_

11. Religião: Sim \_\_\_\_ Não \_\_\_\_

12. Se sim, qual? \_\_\_\_\_

13. Praticante? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

14. Pratica exercício Físico? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

15. Conhece o conceito de Mindfulness? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

16. Pratica Mindfulness? Sim \_\_\_ Não \_\_\_

*( Se a sua resposta foi (Não), passem para o próximo questionário na folha seguinte, muito obrigada!)*

17. Se sim, há quanto tempo pratica (há quantos meses ou anos): \_\_\_\_\_

18. Regularidade da pratica de Mindfulness por semana (usualmente) : \_\_\_\_\_

19. Duração das sessões/prática de Mindfulness (usualmente): \_\_\_\_\_

20. Pratica Mindfulness (usualmente) :

- 1- Sozinho
- 2- Acompanhado
- 3- Ambos

## Anexo G

### Pressupostos do teste t de student (Homogeneidade de variâncias e Normalidade)

#### Teste de Homogeneidade de Variâncias

	Estatística de			
	Levene	df1	df2	Sig.
MF_Observar	5,454	1	260	<b>,060</b>
MF_Descrever	1,042	1	260	<b>,308</b>
MF_AgirAtencao	,200	1	256	<b>,655</b>
MF_Aceitar	,041	1	259	<b>,839</b>

#### Testes de Normalidade

	Pratica_MF	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
MF_Observar	Sim	,062	105	<b>,200*</b>	,989	105	,587
	Não	,070	148	<b>,070</b>	,984	148	,088
MF_Descrever	Sim	,067	105	<b>,200*</b>	,982	105	,178
	Não	,073	148	<b>,055</b>	,986	148	,136
MF_AgirAtencao	Sim	,057	105	<b>,200*</b>	,976	105	,055
	Não	,078	148	<b>,059</b>	,981	148	,042
MF_Aceitar	Sim	,074	105	<b>,198</b>	,986	105	,365
	Não	,057	148	<b>,200*</b>	,991	148	,517

\*.limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

#### Teste de Homogeneidade de Variâncias

	Estatística de			
	Levene	df1	df2	Sig.
PA_AutoconceitoBaixo	2,061	1	262	<b>,152</b>
PA_MauAjustamento	3,793	1	260	<b>,053</b>

#### Testes de Normalidade

	Pratica_MF	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
PA_AutoconceitoBaixo	Sim	,216	112	<b>,060</b>	,764	112	,054
	Não	,168	150	<b>,079</b>	,859	150	,067
PA_MauAjustamento	Sim	,140	112	<b>,103</b>	,876	112	,083
	Não	,112	150	<b>,077</b>	,928	150	,203

a. Correlação de Significância de Lilliefors

#### Teste de Homogeneidade de Variâncias

	Estatística de			
	Levene	df1	df2	Sig.
AC_Compreensao	3,983	1	261	<b>,057</b>
AC_Autocritica	,003	1	260	<b>,959</b>
AC_HumanidadeComum	,015	1	263	<b>,904</b>
AC_Isolamento	,091	1	263	<b>,763</b>
AC_SobreIdentificacao	,392	1	263	<b>,532</b>

### Testes de Normalidade

	Pratica MF	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
AC_Compreensao	Sim	,068	111	,200 <sup>*</sup>	,983	111	,158
	Não	,130	150	,060	,970	150	,002
AC_Autocritica	Sim	,076	111	,133	,979	111	,078
	Não	,062	150	,200 <sup>*</sup>	,988	150	,252
AC_HumanidadeComum	Sim	,119	111	,081	,964	111	,004
	Não	,088	150	,097	,983	150	,056
AC_Isolamento	Sim	,095	111	,116	,977	111	,048
	Não	,092	150	,053	,982	150	,048
AC_Sobreidentificacao	Sim	,076	111	,150	,986	111	,287
	Não	,082	150	,115	,940	150	,100

\* limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

### Testes de Normalidade

	Pratica MF	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
PA_Total	Sim	,134	111	<b>,105</b>	,858	111	,144
	Não	,106	150	<b>,067</b>	,930	150	,057

a. Correlação de Significância de Lilliefors

### Testes de Normalidade

	Pratica MF	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
		Estatística	gl	Sig.	Estatística	gl	Sig.
AC_Total	Sim	,040	111	<b>,200<sup>*</sup></b>	,987	111	,339
	Não	,038	150	<b>,200<sup>*</sup></b>	,994	150	,759

\*. limite inferior da significância verdadeira.

a. Correlação de Significância de Lilliefors

## Anexo H

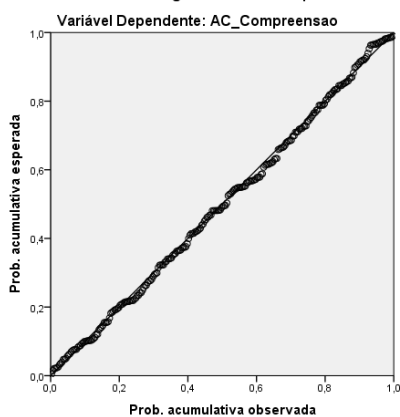
### Pressupostos da regressão

#### Pensamentos automáticos e subescala Compreensão

Modelo	Durbin-Watson
1	1,815

Estatísticas de colinearidade			
Modelo	Tolerância	VIF	
1	(Constante)		
	PA_AutoconceitoBaixo	,188	5,323
	PA_MauAjustamento	,166	6,027

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

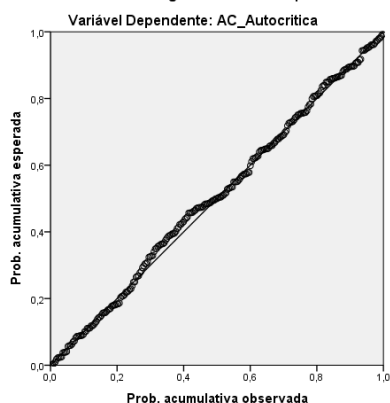


#### Pensamentos automáticos e subescala Autocritica

Modelo	Durbin-Watson
1	2,128

Estatísticas de colinearidade			
Modelo	Tolerância	VIF	
1	(Constante)		
	PA_AutoconceitoBaixo	,181	5,515
	PA_MauAjustamento	,160	6,242

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

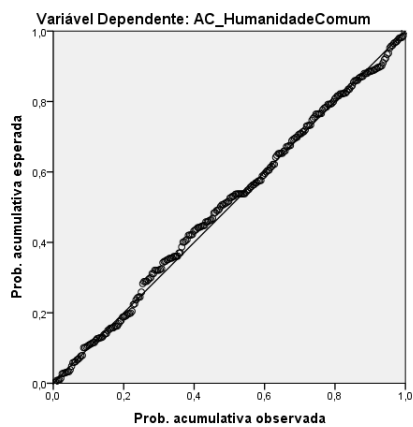


## Pensamentos automáticos e subescala Humanidade comum

Modelo	Durbin-Watson
1	1,759

Estatísticas de colinearidade		
Modelo	Tolerância	VIF
1	(Constante)	
	PA_AutoconceitoBaixo	,181
	PA_MauAjustamento	,160
		<b>5,524</b>
		<b>6,246</b>

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

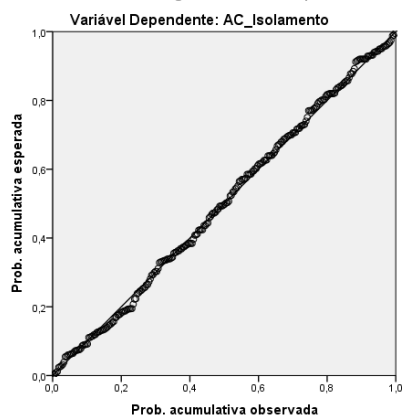


## Pensamentos automáticos e subescala Isolamento

Modelo	Durbin-Watson
1	2,122

Estatísticas de colinearidade		
Modelo	Tolerância	VIF
1	(Constante)	
	PA_AutoconceitoBaixo	,181
	PA_MauAjustamento	,160
		<b>5,524</b>
		<b>6,246</b>

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

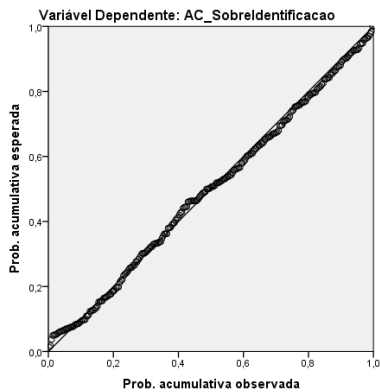


## Pensamentos automáticos e subescala Sobre identificação

Modelo	Durbin-Watson
1	1,980

Estatísticas de colinearidade			
Modelo		Tolerância	VIF
1	(Constante)		
	PA_AutoconceitoBaixo	,181	<b>5,524</b>
	PA_MauAjustamento	,160	<b>6,246</b>

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

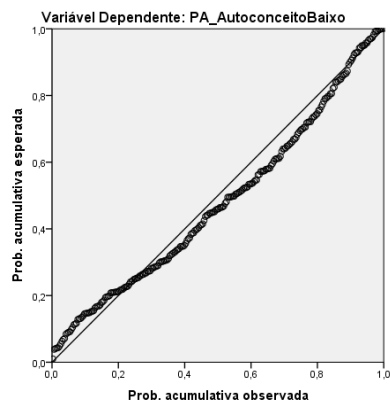


## Mindfulness e subescala Auto conceito baixo

Modelo	Durbin-Watson
1	1,752

Estatísticas de colinearidade			
Modelo		Tolerância	VIF
1	(Constante)		
	MF_Observar	,824	1,213
	MF_Descrever	,777	1,288
	MF_AgirAtencao	,771	1,297
	MF Aceitar	,753	1,327

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

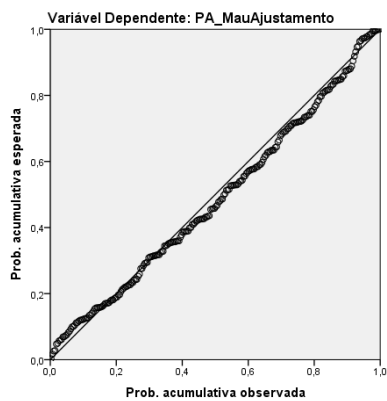


## Mindfulness e subescala Mau ajustamento

Modelo	Durbin-Watson
1	1,641

Modelo	Estatísticas de colinearidade	
	Tolerância	VIF
1	(Constante)	
	MF_Observar	,821
	MF_Descrever	,775
	MF_AgirAtencao	,771
	MF_Aceitar	,753

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

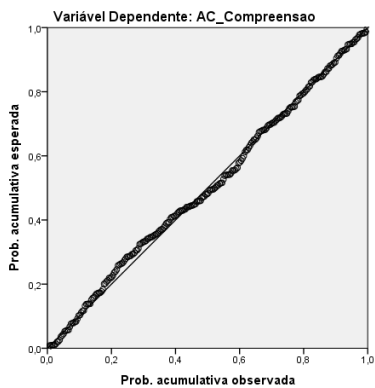


## Mindfulness e subescala Compreensão

Modelo	Durbin-Watson
1	1,779

Modelo	Estatísticas de colinearidade	
	Tolerância	VIF
1	(Constante)	
	MF_Observar	,827
	MF_Descrever	,777
	MF_AgirAtencao	,765
	MF_Aceitar	,748

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

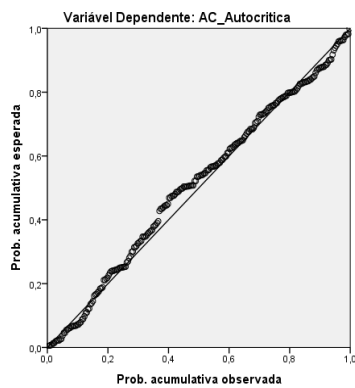


## Mindfulness e subescala Autocrítica

Modelo	Durbin-Watson
1	1,953

Modelo		Estatísticas de colinearidade	
		Tolerância	VIF
1	(Constante)		
	MF_Observar	,830	1,205
	MF_Descrever	,780	1,283
	MF_AgirAtencao	,758	1,319
	MF_Aceitar	,738	1,356

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

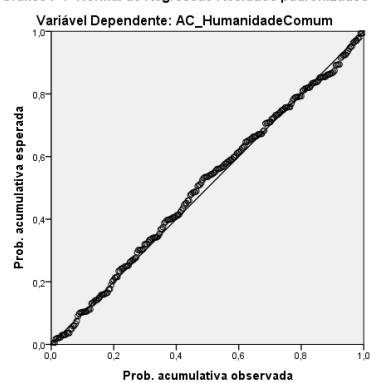


## Mindfulness e subescala Humanidade comum

Modelo	Durbin-Watson
1	1,805

Modelo		Estatísticas de colinearidade	
		Tolerância	VIF
1	(Constante)		
	MF_Observar	,825	1,213
	MF_Descrever	,777	1,287
	MF_AgirAtencao	,775	1,291
	MF_Aceitar	,756	1,323

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

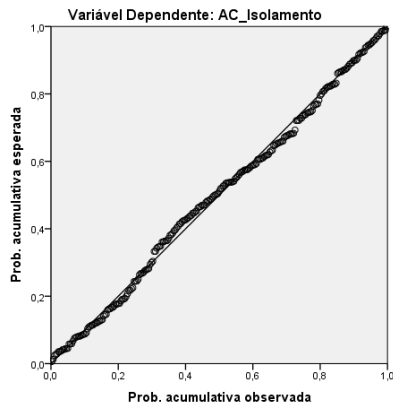


## Mindfulness e subescala Autocrítica

Modelo	Durbin-Watson
1	1,796

Modelo		Estatísticas de colinearidade	
		Tolerância	VIF
1	(Constante)		
	MF_Observar	,825	1,213
	MF_Descrever	,777	1,287
	MF_AgirAtencao	,775	1,291
	MF_Aceitar	,756	1,323

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

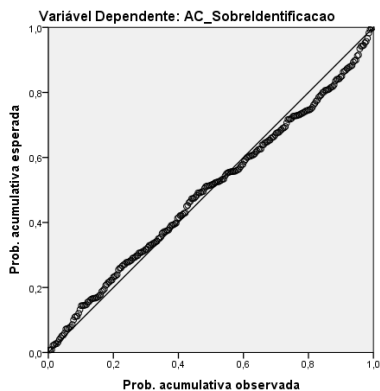


## Mindfulness e subescala Sobre identificação

Modelo	Durbin-Watson
1	1,849

Modelo		Estatísticas de colinearidade	
		Tolerância	VIF
1	(Constante)		
	MF_Observar	,825	1,213
	MF_Descrever	,777	1,287
	MF_AgirAtencao	,775	1,291
	MF_Aceitar	,756	1,323

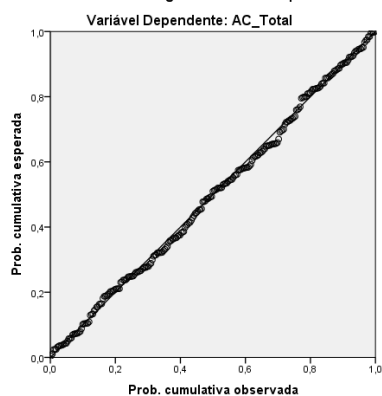
Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados



## Pensamentos automáticos total e auto compaixão total

Modelo	Durbin-Watson
1	2,028

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados

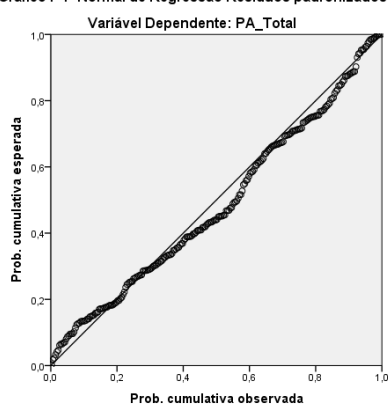


## Mindfulness e Pensamentos automáticos total

Modelo	Durbin-Watson
1	1,711

Modelo	Estatísticas de colinearidade		
	Tolerância	VIF	
1	(Constante)		
	MF_Observar	,821	1,219
	MF_Descrever	,775	1,290
	MF_AgirAtencao	,771	1,298
	MF_Aceitar	,753	1,327

Gráfico P-P Normal de Regressão Resíduos padronizados



## Anexo I

### Significância da regressão

#### Pensamentos automáticos e subescala Compreensão

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	4,194	,143		29,338	,000
	PA_AutoconceitoBaixo	,057	,147	,049	,385	,700

#### Pensamentos automáticos e subescala Autocritica

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	4,622	,133		34,744	,000
	PA_AutoconceitoBaixo	,097	,137	,082	,702	,483

#### Pensamentos automáticos e subescala Humanidade comum

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	4,056	,131		30,990	,000
	PA_AutoconceitoBaixo	,132	,136	,130	,973	,331

#### Pensamentos automáticos e subescala Isolamento

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	4,882	,128		38,258	,000
	PA_MauAjustamento	-,585	,138	-,488	-4,244	,000

## Pensamentos automáticos e subescala Sobre identificação

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	4,504	,130		34,557	,000
	PA_AutoconceitoBaixo	-,108	,135	-,090	-,797	,426

## Mindfulness e subescala Autoconceito baixo

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	3,637	,295		12,324	,000
	MF_Observar	,026	,065	,024	,404	,687
	MF_Descrever	-,099	,060	-,099	-1,632	,104
	<b>MF_AgirAtencao</b>	<b>-,154</b>	<b>,071</b>	<b>-,131</b>	<b>-2,163</b>	<b>,071</b>
	<b>MF_Aceitar</b>	<b>-,385</b>	<b>,054</b>	<b>-,439</b>	<b>-7,145</b>	<b>,000</b>

## Mindfulness e subescala Mau ajustamento

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	4,307	,290		14,856	,000
	MF_Observar	-,041	,064	-,036	-,637	,525
	MF_Descrever	-,106	,060	-,104	-1,782	,076
	<b>MF_AgirAtencao</b>	<b>-,151</b>	<b>,070</b>	<b>-,127</b>	<b>-2,161</b>	<b>,072</b>
	<b>MF_Aceitar</b>	<b>-,431</b>	<b>,053</b>	<b>-,483</b>	<b>-8,151</b>	<b>,000</b>

## Mindfulness e subescala Compreensão

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	-,280	,339		-,824	,411
	MF_Observar	,429	,075	,329	5,725	,063
	MF_Descrever	,162	,069	,139	2,347	,080
	MF_AgirAtencao	,038	,082	,028	,464	,643
	<b>MF_Aceitar</b>	<b>,362</b>	<b>,062</b>	<b>,352</b>	<b>5,821</b>	<b>,000</b>

### Mindfulness e subescala Autocrítica

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	,523	,323		1,619	,107
	MF_Observar	-,001	,071	-,001	-,015	,988
	MF_Descrever	,083	,065	,069	1,275	,204
	MF_AgirAtencao	,070	,079	,049	,886	,377
	<b>MF_Aceitar</b>	<b>,654</b>	<b>,059</b>	<b>,615</b>	<b>11,006</b>	<b>,000</b>

### Mindfulness e subescala Humanidade Comum

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	,769	,321		2,105	,087
	MF_Observar	,305	,071	,269	2,021	,063
	MF_Descrever	,158	,066	,154	2,100	,077
	MF_AgirAtencao	,162	,077	,134	2,090	,088
	<b>MF_Aceitar</b>	<b>,133</b>	<b>,058</b>	<b>,147</b>	<b>2,270</b>	<b>,024</b>

### Mindfulness e subescala Isolamento

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	,230	,323		,710	,478
	MF_Observar	-,099	,071	-,072	-1,393	,165
	MF_Descrever	,224	,066	,181	2,392	,061
	MF_AgirAtencao	,290	,078	,198	2,716	,063
	<b>MF_Aceitar</b>	<b>,536</b>	<b>,059</b>	<b>,492</b>	<b>9,099</b>	<b>,000</b>

### Mindfulness e subescala Sobre identificação

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	,532	,339		1,569	,118
	MF_Observar	-,040	,075	-,030	-,541	,589
	MF_Descrever	,047	,069	,039	,682	,496
	MF_AgirAtencao	,251	,082	,176	2,070	,082
	<b>MF_Aceitar</b>	<b>,531</b>	<b>,062</b>	<b>,498</b>	<b>8,601</b>	<b>,000</b>

Pensamentos automáticos total e auto compaixão total

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	22,070	,444		49,731	,000
	PA_Total	-,109	,007	-,684	-14,959	<b>,000</b>

Mindfulness e pensamentos automáticos total

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados	t	Sig.
		B	Erro Padrão	Beta		
1	(Constante)	123,085	8,389		14,672	,000
	MF_Observar	-,446	1,846	-,014	-,241	,809
	MF_Descrever	-3,429	1,728	-,116	-1,984	,058
	MF_AgirAtencao	-3,753	2,027	-,109	-1,851	,065
	<b>MF_Aceitar</b>	<b>-12,524</b>	<b>1,529</b>	<b>-,488</b>	<b>-8,193</b>	<b>,000</b>

## Anexo J

### Mediações (A1, B1,C1)

Modelo 1-Mindfulness\_Aceitar, Pensamentos automáticos\_Mau ajustamento e Auto compaixão\_Compreensão

**Resumo do modelo<sup>b</sup>**

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Durbin-Watson
1	,504 <sup>a</sup>	,254	,248	,74120	1,777

a. Preditores: (Constante), PA\_MauAjustamento, MF\_Aceitar

b. Variável Dependente: AC\_Compreensao

**ANOVA<sup>a</sup>**

Modelo		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
1	Regressão	47,289	2	23,644	43,039	,000 <sup>b</sup>
	Resíduo	138,991	253	,549		
	Total	186,279	255			

a. Variável Dependente: AC\_Compreensao

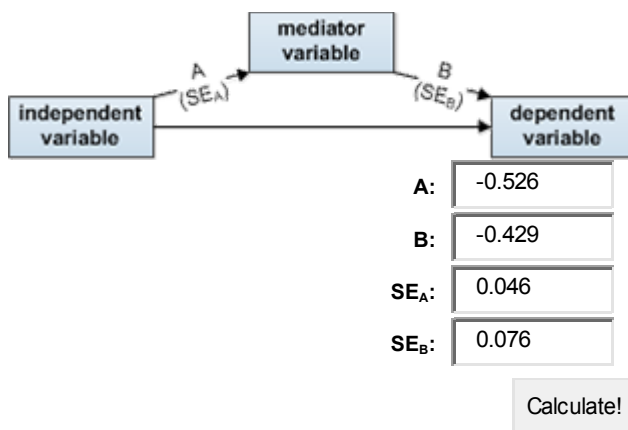
b. Preditores: (Constante), PA\_MauAjustamento, MF\_Aceitar

**Coefficientes**

Modelo		Coefficients não padronizados		Coefficients padronizados		Estatísticas de colinearidade		
		B	Erro Padrão	Beta	t	Sig.	Tolerância	VIF
1	(Constante)	3,280	,328		9,999	,000		
	MF_Aceitar	,188	,068	,183	2,753	,006	,671	1,491
	PA_MauAjustamento	-,429	,076	-,376	-5,677	,000	,671	1,491

a. Variável Dependente: AC\_Compreensao

Please enter the necessary parameter values, and then click 'Calculate'.



Sobel test statistic: 5.06160476  
 One-tailed probability: 0.00000021  
 Two-tailed probability: 0.00000042

Modelo 2-Mindfulness\_Aceitar, Pensamentos automáticos\_Mau ajustamento e Auto compaixão\_Autocrítica

Resumo do modelo<sup>b</sup>

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Durbin-Watson
1	,701 <sup>a</sup>	,491	,487	,63152	2,075

a. Preditores: (Constante), PA\_MauAjustamento, MF\_Aceitar

b. Variável Dependente: AC\_Autocrítica

ANOVA<sup>a</sup>

Modelo		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
1	Regressão	97,101	2	48,551	121,735	,000 <sup>b</sup>
	Resíduo	100,503	252	,399		
	Total	197,604	254			

a. Variável Dependente: AC\_Autocrítica

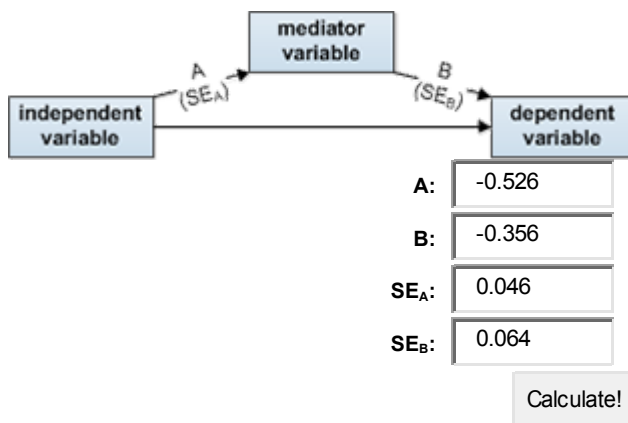
b. Preditores: (Constante), PA\_MauAjustamento, MF\_Aceitar

Coefficientes<sup>a</sup>

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		Estatísticas de colinearidade		
		B	Erro Padrão	Beta	t	Sig.	Tolerância	VIF
1	(Constante)	2,226	,280		7,965	,000		
	MF_Aceitar	,499	,058	,474	8,575	,000	,659	1,516
	PA_MauAjustamento	-,356	,064	-,309	-5,582	,000	,659	1,516

a. Variável Dependente: AC\_Autocrítica

Please enter the necessary parameter values, and then click 'Calculate'.



Sobel test statistic: 5.00205837  
 One-tailed probability: 0.00000028  
 Two-tailed probability: 0.00000057

Modelo 3-Mindfulness\_Aceitar, Pensamentos automáticos\_Mau ajustamento e Auto compaixão\_Humanidade comum

Resumo do modelo<sup>b</sup>

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Durbin-Watson
1	,404 <sup>a</sup>	,163	,157	,69066	1,774

a. Preditores: (Constante), PA\_MauAjustamento, MF\_Aceitar

b. Variável Dependente: AC\_HumanidadeComum

ANOVA<sup>a</sup>

Modelo		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
1	Regressão	23,747	2	11,873	24,891	,000 <sup>b</sup>
	Resíduo	121,636	255	,477		
	Total	145,383	257			

a. Variável Dependente: AC\_HumanidadeComum

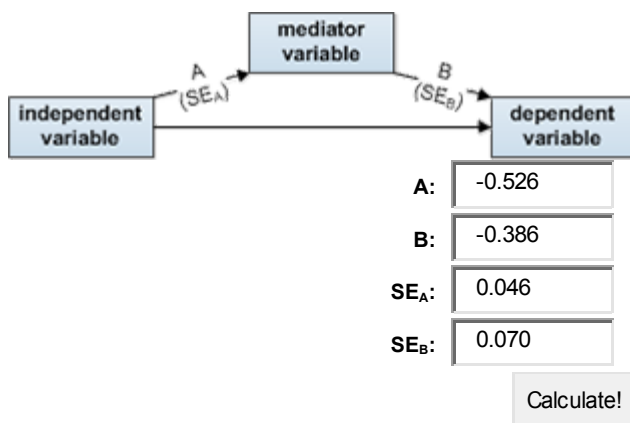
b. Preditores: (Constante), PA\_MauAjustamento, MF\_Aceitar

Coefficientes<sup>a</sup>

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		Estatísticas de colinearidade		
		B	Erro Padrão	Beta	t	Sig.	Tolerância	VIF
1	(Constante)	3,993	,304		13,148	,000		
	MF_Aceitar	,021	,063	,024	,335	,738	,661	1,512
	PA_MauAjustamento	-,386	,070	-,390	-5,537	,000	,661	1,512

a. Variável Dependente: AC\_HumanidadeComum

Please enter the necessary parameter values, and then click 'Calculate'.



Sobel test statistic: 4.96691115  
 One-tailed probability: 0.00000034  
 Two-tailed probability: 0.00000068

Modelo 4-Mindfulness\_Aceitar, Pensamentos automáticos\_Mau ajustamento e Auto compaixão\_Isolamento

Resumo do modelo<sup>b</sup>

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Durbin-Watson
1	,733 <sup>a</sup>	,538	,534	,62343	1,949

a. Preditores: (Constante), PA\_MauAjustamento, MF\_Aceitar

b. Variável Dependente: AC\_Isolamento

ANOVA<sup>a</sup>

Modelo		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
1	Regressão	115,200	2	57,600	148,199	,000 <sup>b</sup>
	Resíduo	99,110	255	,389		
	Total	214,310	257			

a. Variável Dependente: AC\_Isolamento

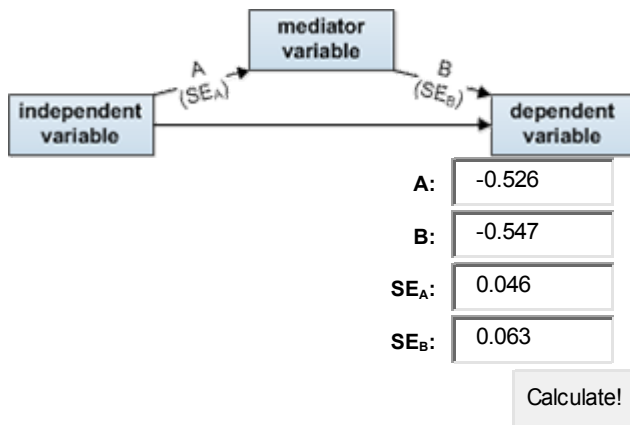
b. Preditores: (Constante), PA\_MauAjustamento, MF\_Aceitar

Coefficientes<sup>a</sup>

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		Estatísticas de colinearidade		
		B	Erro Padrão	Beta	t	Sig.	Tolerância	VIF
1	(Constante)	3,091	,274		11,278	,000		
	MF_Aceitar	,399	,057	,368	7,023	,000	,661	1,512
	PA_MauAjustamento	-,547	,063	-,455	-8,698	,000	,661	1,512

a. Variável Dependente: AC\_Isolamento

Please enter the necessary parameter values, and then click 'Calculate'.



Sobel test statistic: 6.91500924  
 One-tailed probability: 0.0  
 Two-tailed probability: 0.0

Modelo 5-Mindfulness\_Aceitar, Pensamentos automáticos\_Mau ajustamento e Auto compaixão\_Sobre identificação

Resumo do modelo<sup>b</sup>

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Durbin-Watson
1	,695 <sup>a</sup>	,483	,479	,64534	1,894

a. Preditores: (Constante), PA\_MauAjustamento, MF\_Aceitar

b. Variável Dependente: AC\_Sobreidentificacao

ANOVA<sup>a</sup>

Modelo		Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
1	Regressão	99,332	2	49,666	119,256	,000 <sup>b</sup>
	Resíduo	106,199	255	,416		
	Total	205,531	257			

a. Variável Dependente: AC\_Sobreidentificacao

b. Preditores: (Constante), PA\_MauAjustamento, MF\_Aceitar

Coefficientes<sup>a</sup>

Modelo		Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		Estatísticas de colinearidade		
		B	Erro Padrão	Beta	t	Sig.	Tolerância	VIF
1	(Constante)	2,880	,284		10,148	,000		
	MF_Aceitar	,364	,059	,342	6,181	,000	,661	1,512
	PA_MauAjustament o	-,515	,065	-,438	-7,914	,000	,661	1,512

a. Variável Dependente: AC\_Sobreidentificacao

Please enter the necessary parameter values, and then click 'Calculate'.

A:

B:

SE<sub>A</sub>:

SE<sub>B</sub>:

Sobel test statistic: 6.51250858  
 One-tailed probability: 0.0  
 Two-tailed probability: 0.0

Modelo 6-Mindfulness\_Aceitar, Pensamentos automáticos Total e Auto compaixão total

Sumarização do modelo<sup>b</sup>

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa	Durbin-Watson
1	,750 <sup>a</sup>	,562	,559	2,28677	1,916

a. Preditores: (Constante), PA\_Total, MF\_Aceitar

b. Variável Dependente: AC\_Total

ANOVA<sup>a</sup>

Modelo		Soma dos Quadrados	gl	Quadrado Médio	F	Sig.
1	Regressão	1686,947	2	843,474	161,296	,000 <sup>b</sup>
	Resíduo	1312,563	251	5,229		
	Total	2999,510	253			

a. Variável Dependente: AC\_Total

b. Preditores: (Constante), PA\_Total, MF\_Aceitar

Coefficientes<sup>a</sup>

Modelo		Coefficients não padronizados		Coefficients padronizados		Estatísticas de colinearidade		
		B	Erro Padrão	Beta	t	Sig.	Tolerância	VIF
1	(Constante)	15,300	1,020		15,006	,000		
	<b>MF_Aceitar</b>	<b>1,532</b>	<b>,210</b>	<b>,370</b>	<b>7,298</b>	<b>,000</b>	,677	1,477
	PA_Total	-,076	,008	-,475	-9,358	,000	,677	1,477

a. Variável Dependente: AC\_Total

Please enter the necessary parameter values, and then click 'Calculate'.

