

## Impacto de práticas breves de mindfulness no otimismo, vergonha interna e stresse percebido de estudantes do ensino superior<sup>1</sup>

**Carla Serrão**<sup>2</sup>

Escola Superior de Educação do Politécnico do Porto  
InED - Centro de Investigação e Inovação em Educação

**Carla Peixoto**

Departamento de Ciências Sociais e do Comportamento - Instituto Universitário da Maia  
InED - Centro de Investigação e Inovação em Educação

### RESUMO

O presente estudo quasi-experimental analisou o impacto de práticas meditativas breves baseadas em mindfulness no otimismo, vergonha interna e stresse percebido de estudantes do primeiro ano de um curso de ensino superior da área das Ciências Sociais. Participaram 27 estudantes, distribuídos de forma não aleatória pelo grupo de controlo ( $n = 12$ ) e pelo grupo experimental ( $n = 15$ ). A intervenção foi desenvolvida em 15 sessões, utilizando práticas meditativas. Os/as estudantes (grupo experimental e grupo de controlo) foram avaliados antes e após a intervenção através de uma bateria de testes. Os resultados obtidos apontam para a eficácia da intervenção, atendendo às mudanças significativas verificadas a nível da vergonha interna, otimismo e stresse no grupo experimental em comparação com o grupo de controlo. Com efeito, verificou-se a diminuição da vergonha interna e da perceção de stresse e o aumento do otimismo. São discutidas implicações para a investigação e para a prática.

**Palavras-chave:** Mindfulness; Otimismo; Vergonha interna; Stresse percebido; Ensino Superior.

### ABSTRACT

The present quasi-experimental study aimed to analyse the impact of brief meditative practices based on mindfulness in the optimism, internal shame, and perceived stress of first year students of a higher education course in Social Sciences. Twenty-seven students were not randomly assigned to the control group ( $n = 12$ ) and the experimental group ( $n = 15$ ). The intervention was developed in 15 sessions, using meditative practices. The students (experimental group and control group) were evaluated before and after the intervention through a battery of tests. The results point to the effectiveness of the intervention, considering the significant changes in internal shame, optimism and stress in the experimental group compared to the control group. In fact, there was a decrease in internal shame and perceived stress, and an increase in optimism. Implications for research and practice are discussed.

**Keywords:** Mindfulness; Optimism; Internal shame; Perceived stress; Higher education.

---

<sup>1</sup> Este trabalho é financiado por fundos nacionais através da FCT – Fundação para a Ciência e a Tecnologia, I.P., no âmbito do projeto UIDB/05198/2020 (Centro de Investigação e Inovação em Educação, InED).

<sup>2</sup> Endereço de contacto: carlaserrao@ese.ipp.pt

## 1. Introdução

O desenvolvimento de intervenções baseadas em *mindfulness* (atenção plena) tem-se tornado popular em contextos educativos (Rahal, 2018). O *mindfulness* refere-se a uma qualidade de consciência que surge ao prestar atenção, de forma intencional, com uma atitude de não julgamento às experiências (pensamentos, sensações e emoções) que surgem no momento presente (Kabat-Zinn, 1990). Enquanto constructo, tem sido descrito na literatura como detendo qualidades de traço, enquanto uma capacidade inerente e natural do sujeito (Brown & Ryan, 2003). Neste sentido, esta qualidade pode ser promovida através de práticas meditativas e o seu treino tem evidenciado resultados positivos em termos psicológicos e físicos (Kabat-Zinn, 1990), predizendo maior autorregulação, bem-estar psicológico e físico e menor perturbação emocional (Brown & Ryan, 2003).

A intervenção baseada no *mindfulness* consiste em práticas meditativas que permitem ao sujeito desenvolver a metacognição, que se ativa quando se ancora a atenção no momento presente. O sujeito é treinado a focar a atenção em diferentes objetos (e.g., atenção na respiração, atenção nas sensações corporais, atenção aos sons, etc.). Neste sentido, e numa perspetiva psicológica, a prática de *mindfulness* diz respeito à ativação de um processo de autorregulação da atenção, focada na perceção das experiências imediatas e integra atitudes de curiosidade, abertura e aceitação dessas mesmas experiências (Bishop et al., 2004). Tem impacto, desta forma, em diferentes funções cognitivas, nomeadamente, na redução nos pensamentos repetitivos (Feldman, Greeson, & Seville, 2010), na diminuição da interferência emocional em tarefas cognitivas, no aumento da capacidade de sustentar a atenção e na diminuição da frequência da mente a divagar (Baer, 2009).

Neste tipo de intervenção o sujeito é convidado a desenvolver diariamente, tanto práticas meditativas formais, como práticas informais relacionadas com as atividades diárias (como por exemplo, lavar os dentes, tomar banho, comer). Ambas as práticas possibilitam ao sujeito ampliar a capacidade de observar, de descrever, de agir com consciência, não julgar e não reagir. Em consequência, o sujeito aprende a estar consciente das reações cognitivas automáticas e a observar essas reações com curiosidade e gentileza, em vez de as evitar, suprimir ou reagir emocionalmente. Desta forma, o *mindfulness* produz a transformação pessoal, pois além do sujeito passar a ter maior capacidade de observar e de descrever as sensações e as emoções, também passa a ter maior capacidade de observar os pensamentos que vão automaticamente surgindo, momento a momento, e a ter maior controlo emocional, a desenvolver um maior autocuidado na gestão de situações de stresse, assim como a estar mais apto a identificar pensamentos ruminativos (Rahal, 2018). Os pensamentos ruminativos são definidos como a tendência a visitar os mesmos pensamentos repetidamente e reflete um processo onde a atenção do indivíduo não é intencionalmente direcionada, surge sem esforço, controlo, ou consciência e influenciam o modo como os indivíduos percecionam e constroem o seu mundo (Wolkin, 2015).

Os pensamentos ruminativos estão associadas a várias emoções, nomeadamente à raiva (Rusting & Nolen-Hoeksema, 1998) e à vergonha, tendo sido já comprovado que a ruminação medeia parcialmente a relação entre a vergonha e a depressão (Cheung, Gilbert, & Irons, 2004).

Os pensamentos emergem sob a forma de imagens ou palavras e têm um impacto no humor do indivíduo. Os estudos apontam que os pensamentos automáticos estão negativamente associados ao otimismo (Caryk & Walker, 1986) e positivamente à ansiedade (Calvete & Connor-Smith, 2005; Serrão & Alves, 2018). Além disso, parece existir evidência de maior ou menor ajustamento pessoal em função do conteúdo dos pensamentos automáticos. Pensamentos automáticos positivos relacionam-se positivamente com o funcionamento positivo no quotidiano, expectativas de futuro e avaliações do próprio ou do outro mais positivas. Por sua vez, os pensamentos automáticos negativos (e.g., vergonha interna) estão ligados a desajustamentos pessoais, a uma maior vulnerabilidade para a psicopatologia (Gilbert, 2000), a autoconceito negativo, a expectativas baixas e a sentimentos de desamparo (Mathew, Sudhir, & Mariamma, 2014).

O treino de práticas meditativas baseadas no *mindfulness* permite, desta forma, desenvolver uma perceção da realidade tal e qual se apresenta, o que pode servir como fator de proteção aos pensamentos automáticos negativos, prevenindo uma identificação excessiva com esses mesmos pensamentos.

A eficácia de programas de *mindfulness* particularmente desenvolvidos com profissionais de saúde e/ou de intervenção social, têm permitido documentar um conjunto de resultados promissores, nomeadamente, no que diz respeito ao aumento de competências intrapessoais e de autocuidado (Hemanth & Fisher, 2015), de empatia (e.g.,

Rimes & Wingrove, 2011; Ruths et al., 2013), da compaixão (e.g., Rimes & Wingrove, 2011), da autocompaixão (Serrão, 2018), da gestão do stress e da ansiedade (Ruths et al., 2013; Serrão & Alves, 2018). Os estudos documentam também que estes/as profissionais, dada a exposição constante a situações de sofrimento, pobreza e doença, estão particularmente vulneráveis a desenvolver estados de stress e de burnout, que têm repercussões diretas na construção da relação de ajuda, elemento imprescindível e essencial à intervenção terapêutica (Rahal, 2018). Neste sentido, importa considerar a necessidade de criar contextos de treino de práticas meditativas baseadas em mindfulness, com vista a desenvolver, em futuros profissionais, fatores de proteção que possam servir como recursos ou mecanismos para amortecer os efeitos negativos de stressores psicossociais e ocupacionais.

O presente estudo teve o propósito de analisar o impacto de práticas meditativas breves baseadas em mindfulness no otimismo, na perceção de stress e vergonha interna de estudantes do primeiro ano de um curso de ensino superior da área das Ciências Sociais. Para tal recorreu-se a um desenho quasi-experimental, pré e pós-teste, com grupos não equivalentes.

## 2. Método

### 2.1. Participantes

Participaram no presente estudo 27 estudantes do ensino superior a frequentar no ano letivo 2016-2017, em regime diurno, o primeiro ano de um curso na área das Ciências Sociais da área metropolitana do Porto, Portugal. A amostra foi selecionada por conveniência, tendo em conta a sua acessibilidade, sendo que a distribuição dos/as participantes nos grupos experimental e de controlo foi não aleatória. Esta solução apresentou-se como mais adequada, atendendo aos constrangimentos inerentes à realização deste tipo de investigação em contextos educativos, uma vez que não implica alterações na constituição das turmas a integrar no estudo. Assim, foram usadas duas turmas intactas e não-equivalentes.

O grupo de controlo era constituído por 12 estudantes, 11 do sexo feminino. Os estudantes deste grupo tinham idades compreendidas entre os 17 e os 21 anos ( $M = 18.42$ ,  $DP = 1.17$ ), tendo ingressado no ensino superior com a nota média de 14.26 ( $DP = 0.86$ ), variando entre 13.20 e 15.90. O grupo experimental, o qual foi sujeito à intervenção, era constituído por 15 estudantes, 13 do sexo feminino, apresentando idades compreendidas entre os 17 e os 48 anos ( $M = 20.40$ ,  $DP = 7.79$ ). A nota média de entrada no ensino superior foi de 14.26 ( $DP = 1.61$ ), variando entre 10.30 e 17.00. Quanto ao estado civil, a maioria dos/as participantes do grupo experimental ( $n = 11$ ) e do grupo de controlo ( $n = 13$ ) era solteira. Apenas um/a estudante em cada grupo era estudante-trabalhador/a. Três estudantes em cada um dos grupos relataram a experiência de uma reprovação em anos anteriores. O cálculo do Teste Exato de Fisher e do teste Mann-Whitney revelou a ausência de diferenças estatisticamente significativas entre os grupos a nível das variáveis sociodemográficas (género:  $p = 1.000$ ; idade:  $U = 90.50$ ,  $p = .980$ ; estado civil:  $p = 1.000$ ) e académicas (nota de entrada no ensino superior:  $U = 108.50$ ,  $p = .366$ ; estatuto:  $p = 1.000$ ; número de reprovações:  $p = 1.000$ ).

### 2.2. Instrumentos

Além do questionário sociodemográfico (e.g., idade, género) e académico (e.g., número de reprovações, média de entrada no ensino superior), recorreu-se às medidas que a seguir se apresentam.

*Escala de Atenção Plena e Consciência* (MAAS; Mindful Attention Awareness Scale; Brown & Ryan, 2003; tradução e validação de Gregório & Pinto-Gouveia, 2011). Esta escala de autorrelato avalia o grau de mindfulness enquanto atributo ou qualidade única e disposicional da consciência, ou seja, propõe-se avaliar variações intrapessoais e interpessoais em relação a estados de mindfulness. É constituída por 15 itens, que avaliam a frequência com que o sujeito experiencia um conjunto diversificado de situações (e.g., “Realizo apressadamente as minhas atividades, sem prestar atenção ao que faço”) através de uma escala de likert de 6 pontos (1 = “quase sempre” e 6 = “quase nunca”). Pontuações mais altas refletem uma maior frequência de estados mindfulness. A consistência interna na escala original e avaliada através do alfa de Cronbach foi de .82 e de .87, numa amostra de estudantes de ensino superior e de uma amostra da população geral, respetivamente (Brown & Ryan, 2003). No presente estudo obteve-se um bom índice de consistência interna ( $\alpha = .84$ ).

*Questionário de Orientação para a Vida-Revisto* (LOT-R; Life Orientation Questionnaire Test-Revised; Sheier, Carver, & Bridges, 1994; tradução e adaptação de Carvalho & Pinto-Gouveia, 2006). É uma medida de autorrelato, constituída por 10 itens, sendo que apenas seis são usados na cotação para a obtenção de um valor total de otimismo. Avalia as expectativas generalizadas para resultados positivos e negativos, e tem um formato de resposta tipo likert que varia entre 0 (discordo completamente) e 4 (estou completamente de acordo). Este questionário permite que o respondente se observe a si próprio ao nível do otimismo disposicional e tem sido um dos instrumentos mais utilizados pela ciência psicológica para avaliar o otimismo disposicional, dado que apresenta boas qualidades psicométricas. Esta medida trata-se de um conceito unidimensional, assumindo-se que as pessoas oscilam entre muito otimistas ou muito pessimistas; e que todas elas tenderão para uma dessas dimensões. A consistência interna avaliada através do alfa de Cronbach revelou uma fidelidade de .82 no estudo original (Sheier et al., 1994) e de .64 no presente estudo.

*Escala de vergonha interna* (ISS; Internalized Shame Scale; Cook, 1996; tradução e adaptação portuguesa de Matos & Pinto-Gouveia, 2006). Este questionário é composto por 30 itens de autorrelato concebidos para medir traços de vergonha e está organizado em duas subescalas: a primeira constituída por 24 itens que avaliam a vergonha interna e a segunda constituída por 6 itens que avalia a autoestima. A escala é do tipo likert de 5 pontos (“Nunca”, “Raramente”, “Às vezes”, “Muitas vezes” e “Quase sempre”). A consistência interna na versão original apresentou um valor de alfa de Cronbach de .88 e no presente estudo de .93.

*Escala do Stresse Percecionado* (ESP; Perceived Stress Scale; Cohen et al., 1983; tradução e validação de Trigo et al., 2010). Esta escala avalia até que ponto os acontecimentos de vida são percebidos como indutores de stresse. É constituída por 10 itens, onde o sujeito é convidado a indicar com que frequência se sentiu ou pensou de determinada maneira, durante o último mês, de acordo com uma escala tipo likert de cinco pontos (0 = “Nunca” até 4 = “Muito frequentemente”). O cálculo da pontuação final resulta do somatório de todos os itens, sendo que pontuações mais altas indicam níveis de stresse mais elevados. Trigo e colegas (2010) concluíram, no estudo de adaptação desta escala, que a versão de 10 itens desta escala mostrou-se robusta e com um valor de alfa de Cronbach elevado. Neste estudo a consistência interna dos dados obtidos foi elevada ( $\alpha = .86$ ).

### 2.3. Procedimentos

Após apresentação dos objetivos do estudo e convite à participação, os/as estudantes de duas turmas de um curso superior da área das Ciências Sociais realizaram o preenchimento dos instrumentos do estudo. Em ambas as turmas foram realizadas 15 sessões semanais de dinâmica de grupo, com a duração total de 2h, contudo foi apenas no grupo experimental que foram integradas práticas meditativas formais, com a duração média de 10 minutos, desenvolvidas no início de cada sessão. Estas práticas decorreram entre novembro de 2016 e abril de 2017 (nos meses de dezembro e janeiro só foram desenvolvidas duas sessões e no mês de fevereiro e março só foram desenvolvidas três sessões, respeitando o calendário escolar).

Todas as instruções foram dadas oralmente por uma das investigadoras deste estudo. Em todas as sessões houve a indução de dois focos: Foco na respiração e Espaço de respiração 3 minutos. O Foco na respiração (com a duração de 7 minutos), exercício de meditação usado no MBSR (Mindfulness-based Stress Reduction) e MBCT (Mindfulness-based Cognitive Therapie) (Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams, & Teasdale, 2002), tem como objetivo que o/a participante direcione sua atenção e tome consciência das sensações que são experimentadas no momento presente, com um foco particular na experiência de respiração: “tome atenção à sua respiração, concentre-se nas sensações que vão surgindo. Pode, por exemplo, notar que a expiração é mais longa que a inspiração ou vice-versa, pode notar que o ar que entra é ligeiramente mais frio que o ar que sai. Simplesmente note. Quando reparar que a sua atenção se desfocou da respiração, não tem mal. Volte a focar a sua atenção na respiração”. Nesta prática, o grupo é também convidado, a tomar consciência de sensações corporais, pensamentos e emoções, enquanto retorna continuamente o foco de atenção à respiração. O Espaço de respiração 3 minutos (Segal et al., 2002), é uma prática inerente ao programa MBCT e convida o sujeito a reconhecer as sensações, as emoções e os pensamentos presentes: “concentre-se na sua respiração, observe a experiência, não tente mudar nada, apenas observe” (primeiro minuto); “reduza o seu campo de observação a uma parte do corpo. Observe atentamente essa parte” (segundo minuto); “amplie a sua atenção, inclua todo o corpo como um todo e observe as sensações que estão presentes” (terceiro e último minuto).

#### 2.4. Procedimentos de análise de dados

Procedeu-se a análise exploratória de dados com vista a analisar se são cumpridos os pressupostos subjacentes à utilização de testes paramétricos. Em seguida, realizou-se a comparação dos valores médios obtidos pelos grupos no pré-teste através do teste *t* de Student para amostras independentes. Por fim, com o intuito de analisar o impacto da intervenção procedeu-se ao cálculo do teste ANOVA de medidas repetidas.

### 3. Resultados

Inicialmente, procedeu-se à comparação dos valores médios obtidos pelos grupos no pré-teste através do teste *t* de Student para amostras independentes, uma vez que a análise exploratória de dados revelou estarem cumpridos os pressupostos subjacentes à utilização de testes paramétricos. Os resultados obtidos revelaram a ausência de diferenças estatisticamente significativas em todas as variáveis em análise: atenção plena ( $t = 0.929, p = .362$ ); vergonha interna ( $t = -0.389, p = .701$ ); otimismo ( $t = -1.143, p = .264$ ); stresse percebido ( $t = -0.299, p = .767$ ). A tabela 1 apresenta os valores descritivos obtidos pelos dois grupos no pré-teste e no pós-teste em cada uma das variáveis em análise, assim como os resultados obtidos através do cálculo do teste *t* de Student para amostras emparelhadas e o teste ANOVA de medidas repetidas, após confirmação de que os pressupostos subjacentes à utilização de testes paramétricos estavam cumpridos.

Tal como é possível verificar na tabela 1, entre o pré-teste e o pós-teste, o grupo experimental demonstrou ganhos estatisticamente significativos a nível do otimismo ( $t = -3.930, p = .002$ ). Quanto ao grupo de controlo, verifica-se diferenças estatisticamente significativas entre o pré-teste e o pós-teste a nível do stresse percebido, relatando índices mais elevados de stresse no pós-teste ( $t = -2.659, p = .022$ ). Foi possível ainda encontrar mudanças marginalmente significativas nos resultados obtidos pelos/as estudantes do grupo de controlo entre os dois momentos de avaliação a nível da vergonha interna ( $t = -1.857, p = .090$ ). No pós-teste o grupo de controlo demonstrou níveis superiores de vergonha interna comparativamente ao pré-teste.

**Tabela 1.** Médias, desvios-padrão e teste *t* para amostras emparelhadas, ANOVA de medidas repetidas e magnitude do efeito

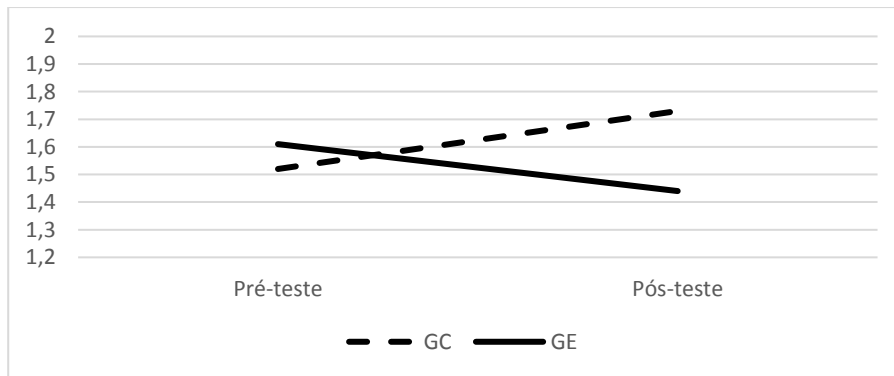
	Grupo de controlo ( <i>n</i> = 12)			Grupo experimental ( <i>n</i> = 15)			<i>F</i>	$\eta^2$
	Pré- teste	Pós-teste	<i>t</i>	Pré- teste	Pós- teste	<i>t</i>		
	<i>M</i> ( <i>DP</i> )	<i>M</i> ( <i>DP</i> )		<i>M</i> ( <i>DP</i> )	<i>M</i> ( <i>DP</i> )			
Atenção plena	4.00 (0.40)	3.74 (0.64)	1.480	3.79 (0.68)	3.69 (0.72)	0.881	0.573	.022
Vergonha interna	1.52 (0.70)	1.73 (0.61)	-1.857 <sup>+</sup>	1.61 (0.53)	1.44 (0.55)	1.767	6.602*	.209
Otimismo	2.69 (0.60)	2.92 (0.75)	-1.470	2.97 (0.62)	3.60 (0.58)	-3.930*	3.283 <sup>+</sup>	.116
Stresse	2.00 (0.46)	2.30 (0.43)	-2.659*	2.06 (0.55)	1.99 (0.58)	0.396	2.978 <sup>+</sup>	.106

Nota. <sup>+</sup>  $p < .10$ . \*  $p < .05$ .

### 3.1. Impacto da intervenção

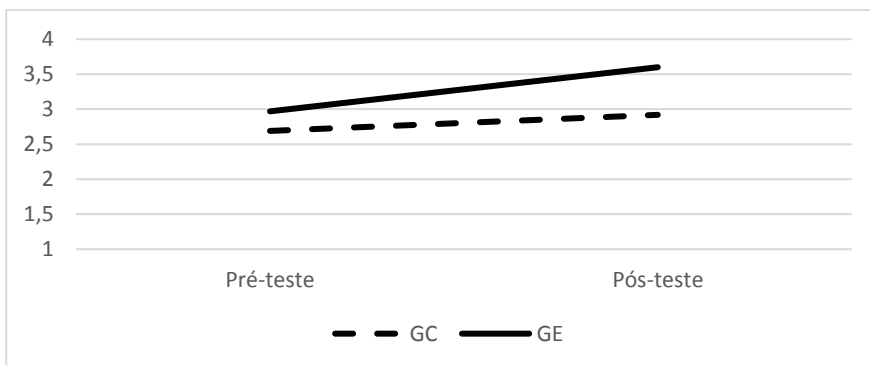
Finalmente, com o intuito de analisar o impacto da intervenção procedeu-se ao cálculo do teste ANOVA de medidas repetidas. Para tal, introduziu-se, sucessivamente, no fator medidas repetidas (Within-Subject Fator), com dois níveis (pré e pós-teste), as variáveis dependentes em análise, enquanto no fator independente (Between-Subject Fator), introduziu-se a variável grupo (experimental versus controlo). Verificou-se um efeito interativo do tempo com o grupo, estatisticamente significativo, a nível da vergonha interna, sugerindo que os resultados dos/as estudantes em cada grupo diferem nesta variável à medida que o tempo evolui ( $F(1, 25) = 6.602, p = .017, \eta^2 = .209$ ). Como é possível verificar pela observação da figura 1, os segmentos de reta que representam a evolução dos resultados dos grupos do pré-teste para o pós-teste apresentam-se quase perpendiculares em relação um ao outro, sendo que o grupo experimental, que apresentava valores médios mais elevados comparativamente ao grupo de controlo no pré-teste, relatou uma diminuição estatisticamente significativa nesta variável no pós-teste, tendo ultrapassado os valores médios do grupo de controlo. Verifica-se, assim, que o grupo experimental beneficiou com a intervenção a este nível, demonstrando índices inferiores de vergonha interna.

**Figura 1.** Efeito interativo do tempo com o grupo a nível da vergonha interna



Verificou-se igualmente um efeito interativo do tempo com o grupo, ainda que marginalmente significativo, a nível do otimismo. Estes resultados sugerem que os resultados dos/as estudantes em cada grupo diferem à medida que o tempo evolui também nesta dimensão ( $F(1, 25) = 3.283, p = .082, \eta^2 = .116$ ). Com efeito, apesar da figura 2 mostrar que os segmentos de reta que representam a evolução dos resultados dos/as estudantes do grupo experimental e do grupo de controlo são aproximadamente paralelos, o segmento de reta do grupo experimental apresenta um declive mais acentuado comparativamente ao do grupo de controlo, indicando que os/as estudantes do grupo experimental progrediram consideravelmente mais do que os do grupo de controlo entre o pré-teste e o pós-teste. Mais uma vez, o grupo experimental parece ter beneficiado com a intervenção, relatando índices consideravelmente mais elevados de otimismo.

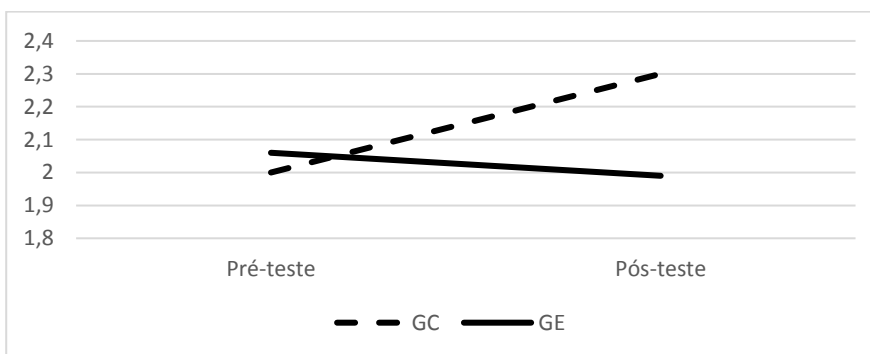
**Figura 2.** Efeito interativo do tempo com o grupo a nível do otimismo



Na variável stresse percebido, verificou-se de igual forma um efeito interativo do tempo com o grupo, marginalmente significativo, apontando que os resultados de cada grupo diferem à medida que o tempo evolui ( $F(1, 25) = 2.978, p = .097, \eta^2 = .106$ ).

Tal como é possível verificar na figura 3, o segmento de reta que representa a evolução dos resultados do grupo experimental apresenta um declive no sentido descendente e oposto ao do grupo de controlo, indicando mais uma vez um efeito desejado da intervenção, neste caso a diminuição da perceção de stresse.

**Figura 3.** Efeito interativo do tempo com o grupo a nível do stresse percebido



Na variável mindfulness não se verificaram efeitos interativos do tempo com o grupo, indicando que a evolução dos resultados obtidos pelos/as estudantes de cada grupo foi semelhante ao longo do tempo.

#### 4. Discussão

O presente estudo procurou analisar o impacto de práticas meditativas breves baseadas em mindfulness no otimismo, na perceção de stresse e vergonha interna de estudantes de um curso superior da área das Ciências Sociais, assumindo-se como um contributo para o campo da investigação neste domínio e apontando as potencialidades de intervenções breves com estes públicos. Frequentemente, os/as profissionais de intervenção social deparam-se com condições e circunstâncias emocionalmente exigentes e geradoras de stresse (McGarrigle & Walsh, 2011; Serrão, 2018), que impõem a necessidade de criar contextos de suporte adequado. Para tal, é importante encorajar os/as profissionais a tomarem consciência das suas necessidades e, neste sentido, o ensino superior pode constituir-se um terreno fértil para o ensino e treino do autocuidado, como ferramenta para o desenvolvimento profissional (Shapiro et al., 2006) e socioemocional.

Os resultados obtidos no presente estudo evidenciam efeitos desejados deste tipo de intervenção, nomeadamente pelo aumento do otimismo disposicional, pela diminuição da vergonha interna e pela diminuição da perceção de stresse. Particularizando a variável vergonha interna, e tendo em conta que esta se refere a uma predominância de

sentimentos e autoavaliações críticas, hostis, centradas em falhas, os resultados sugerem que a participação em práticas meditativas, ao cultivarem atitudes de aceitação, abertura e não-julgamento, pode ter auxiliado os sujeitos a modificar a sua relação com os pensamentos e emoções, desenvolvendo a habilidade de descentração/distanciamento, ou seja, a observarem os pensamentos e as emoções como ações da mente, mutáveis e transitórias (pensamentos como factos mentais e não como realidade) (Kabat-Zinn, 1990; Segal et al., 2002; Serrão, 2018).

Por sua vez, o otimismo disposicional tem-se mostrado como um fator benéfico para o bem-estar físico e psicológico, estando relacionado com a capacidade de adaptação a alterações de vida significativas (Aspinwall & Taylor, 1992), como é a entrada no ensino superior, e com a capacidade de lidar melhor com desilusões e maior suporte social percebido (Brisette, Scheier, & Carver, 2002). O otimismo permite também aos/às estudantes considerarem o ensino superior não como uma forma de evitamento de outras situações e mais como uma extensão de horizontes pessoais, sociais, cognitivos e desenvolvimentais. Sendo o otimismo uma predisposição emocional e cognitiva generalizada para pensar e reagir emocionalmente a acontecimentos, situações e a outras pessoas duma maneira positiva e favorável, os resultados sugerem que as práticas meditativas breves podem ter favorecido uma disposição mais otimista, facilitando por parte dos sujeitos o uso de estratégias de coping mais construtivas (Aspinwall & Taylor, 1992). Quando o sujeito consegue diminuir a reatividade cognitiva e emocional perante os fenómenos que emergem, competência central no mindfulness, desencadeia-se uma disposição mais otimista relativamente a esses mesmos fenómenos. Embora a relação entre as variáveis bem-estar e otimismo se encontrem amplamente documentadas, as evidências de uma relação positiva entre mindfulness e otimismo são escassas (e.g., Kiken & Shook, 2011).

Os nossos resultados vão ao encontro de outros estudos desenvolvidos com profissionais ou futuros profissionais de intervenção social, em que os resultados mostraram a diminuição do stresse e dos processos de ruminação e distração (Garland, 2013).

Estes resultados são particularmente interessantes atendendo à duração do treino, pois, em geral, os programas de mindfulness (e.g., MBSR; MBCT; Mindfulness Self Compassion) compreendem oito sessões, com a duração média de 2h30, durante 8 semanas consecutivas e o desenvolvimento por parte dos sujeitos de práticas diárias formais e informais. Logo, exigem um elevado comprometimento e disponibilidade pessoal, o que leva a uma taxa de desistência grande. A título exemplificativo, Shapiro e colaboradores (2005), no estudo que levaram a cabo com profissionais da área da saúde, concluíram que mais de 40% tinha desistido do programa MBSR e que tal não indicava falta de necessidade ou interesse, mas sim que a estrutura dos programas pode, por si só, constituir-se um obstáculo à participação para um número substancial de profissionais. Tendo em conta o grau elevado de desistência destes programas, têm sido desenvolvidos alguns estudos com o intuito de analisar o impacto de práticas breves de mindfulness. Por exemplo, Lam, Sterling e Margines (2015), a partir de uma amostra de 61 profissionais de saúde mental, concluíram que a prática formal de mindfulness de apenas 5 minutos de duração, durante 7 dias consecutivos, tinha sido eficaz na redução do stresse.

No que diz respeito à ausência de diferenças estatisticamente significativas a nível da capacidade mindfulness, levantamos várias hipóteses: o instrumento utilizado para avaliar esta variável pode não ter sido o mais adequado, pois o mesmo refere-se a “um traço” e não a um processo (para tal, deveria ter sido utilizado outro instrumento de medida, como por exemplo, o Questionário Cinco Facetas do Mindfulness; Baer, 2009); por outro lado, o grupo experimental apenas desenvolveu exercícios breves meditativos (atenção à respiração e espaço 3 minutos) no contexto das 15 sessões presenciais, não tendo realizado práticas formais ou informais em casa. Além disso, tal como refere Moore (2008), os/as participantes podem ter estimado por excesso o grau de mindfulness experienciado no pré-teste, o que pode ter enviesado os resultados obtidos no presente trabalho.

## 5. Conclusão

O estudo conduzido usou exercícios breves meditativos com vista a providenciar uma experiência preliminar ao mindfulness de estudantes da área das Ciências Sociais. Os resultados evidenciam que práticas meditativas semanais de duração de 10 minutos podem ser uma alternativa ao formato clássico dos programas estruturados de mindfulness. Note-se, no entanto, as limitações metodológicas do presente estudo que impõem alguma cautela na interpretação dos resultados obtidos. Foi utilizada uma amostra reduzida e de conveniência. Além disso, os/as participantes não foram distribuídos/as aleatoriamente pelo grupo experimental e pelo grupo de controlo, o que



impede a generalização dos resultados para a população. Atendendo à relevância empírica da temática em análise, consideramos importante a expansão de estudos de natureza experimental puro de modo a explorar e a compreender melhor as potencialidades deste tipo de intervenção. Recomenda-se que estes estudos contemplem um momento de avaliação de follow-up de forma a permitir a análise da durabilidade das mudanças observadas (Moore, 2008; Shapiro et al., 2005), assim como a recolha de informação adicional de natureza qualitativa, no sentido de obter um retrato mais compreensivo da experiência percebida, que nem sempre é facilmente capturada através das medidas psicológicas tradicionais.

Em suma, pese embora as limitações do presente trabalho, os resultados obtidos reconhecem, à semelhança de outras investigações prévias, a utilidade deste tipo de intervenção para a redução de stresse percebido e vergonha interna e aumento do otimismo de futuros/as profissionais de intervenção social, incentivando as instituições de ensino superior a incluir este tipo de programas na formação inicial dos/as estudantes a frequentar cursos nesta área.

## Referências

- Aspinwall, L. G., & Taylor, S. E. (1992). Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual differences and coping on college adjustment and performance. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*, 755-765.
- Baer, R. A. (2009). Self-focused attention and mechanisms of change in mindfulness-based treatment. *Cognitive Behavioral Therapy, 38*(1), 15-20.
- Bishop, S. T., Lau, M., Shapiro, S. L., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice, 11*, 230-241.
- Brissette, I., Scheier, M. F., & Carver, C. S. (2002). The role of optimism in social network development, coping, and psychological adjustment during a life-transition. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(1), 102-111.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 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.
- Caryk, C. J., & Walker, L. J. (1986). Optimism and irrational beliefs. *Psychological Reports, 59*, 457-458.
- Cheung, M. S. P., Gilbert, P., & Irons, C. (2004). An exploration of shame, social rank and rumination in relation to depression. *Personality and Individual Differences, 36*, 1143-1153.
- 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.
- Garland, E. L. (2013). *Mindfulness-oriented recovery enhancement for addiction, stress, and pain*. Washington, D.C.: NASW Press.
- Gilbert, P. (2000). Social mentalities: Internal 'social' conflicts and the role of inner warmth and compassion in cognitive therapy. In P. Gilbert & K. Bailey (Eds.), *Genes on the couch: Explorations in evolutionary psychotherapy* (pp. 118-150). Hove: Brunner Routledge.
- Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J. (2011). Facetas de mindfulness: características psicométricas de um instrumento de avaliação. *Psychologica, 54*, 259-280.
- Hemanth, P., & Fisher, P. (2015). Mindfulness as a way of addressing the deficits in clinical psychology training programmes: A review. *Journal of Tropical Psychology, 5*, 1-11.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Dell.
- Kiken, L. G., & Shook, N. J. (2011). Looking up: Mindfulness increases positive judgments and reduces negativity bias. *Social Psychological and Personality Science, 2*(4), 425-431.
- Lam, A. G., Sterling, S., & Margines, E. (2015). Effects of five-minute mindfulness meditation on mental health care professionals. *Journal of Psychology and Clinical Psychiatry, 2*(3), 1-6.
- Mathew, M., Sudhir, P. M., & Mariamma, P. (2014). Perfectionism, interpersonal sensitivity, dysfunctional beliefs, and automatic thoughts. *International Journal of Mental Health, 43*(1), 50-72.

- McGarrigle, T., & Walsh, C. A. (2011). Mindfulness, self-care, and wellness in social work: Effects of contemplative training. *Journal of Religion and Spirituality in Social Work: Social Thought*, 30(3), 212-233.
- Moore, P. (2008). Introducing mindfulness to clinical psychologists in training: An experiential course of brief exercises. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 15, 331-337.
- Rahal, G. M. (2018). Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. *Psicologia Escolar e Educacional*, 22(2), 347-358.
- Rimes, K. A., & Wingrove, J. (2011). Pilot study of mindfulness-based cognitive therapy for trainee clinical psychologists. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 39, 235-241.
- Rusting, C. L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 790-803.
- Ruths, F. A., De Zoysa, N., Frearson, S. J., Hutton, J., Williams, J. M. G., & Walsh, J. (2013). Mindfulness-based cognitive therapy for mental health professionals – a pilot study. *Mindfulness*, 4(4), 289-295.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 1063-1078.
- Segal, Z. V., Williams, M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press.
- Serrão, C. (2018). Mindfulness e autocompaixão na idade avançada. In A. M. Magalhães, J. D. Pereira, & M. S. Lopes (Eds.), *A animação sociocultural e a educação intergeracional* (pp. 171-178). Chaves: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Serrão, C., & Alves, S. (2018). Exploração da autocompaixão no contexto de um programa de mindfulness-based cognitive therapy. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*, (spe6), 85-91. <https://dx.doi.org/10.19131/rpesm.0218>.
- 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, 164-176.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*, 53, 353-378.
- 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.