

## Editorial

Este número da Revista Sensos-e, o terceiro do 10.º volume, centra-se no tema Mindfulness e Autocompaixão: Da teoria à prática.

Ao longo das últimas duas décadas verificou-se, em todo o mundo, um aumento substancial da investigação sobre abordagens baseadas em mindfulness, com evidência rigorosa do contributo destas abordagens ao nível da saúde, bem-estar e desenvolvimento socio-emocional. Em Portugal, o interesse e a produção científica nesta área é também um campo em crescente desenvolvimento. Por isso, decidimos dedicar este volume a esta temática com um duplo objetivo: refletir criticamente sobre o valor das abordagens baseadas em mindfulness na saúde, no bem-estar e no desenvolvimento social e ético da sociedade; e perspetivar formas mais humanizadas e sustentadas para fazer face aos desafios ecológicos e sociais com que vivemos.

As propostas submetidas para publicação neste número da Sensos-e foram sujeitas a um processo de revisão por revisores/as com trabalho reconhecido nas áreas científicas em causa. Deste processo, resultou a aceitação de sete artigos para publicação.

O artigo “Educação contemplativa, mindfulness e compaixão: Uma revolução silenciosa num mundo em transformação” aborda o modo predominante de conhecimento nas sociedades contemporâneas, influenciado pela racionalidade instrumental, e das suas implicações à escala global. Argumenta, por isso, a necessidade urgente de mudar essa tendência, promovendo uma educação baseada em diferentes paradigmas e epistemologias. Enfatiza o papel da ciência contemplativa na educação, defendendo-se que esta contribui, de maneira singular, para a compreensão e valorização do conhecimento adquirido por meio da imersão na experiência direta e para a construção de sociedades mais humanizadas e respeitosas com os ecossistemas.

No artigo “A “Aventura MindSerena” com estudantes de Ensino Superior: Um estudo de adaptação de um Programa Baseado em Mindfulness”, são apresentados os resultados qualitativos do efeito da participação de um grupo de estudantes no programa “Aventura Mindserena”. Os resultados apontam para mudanças nas atitudes das participantes, mais humanizada e tolerante em relação a si próprias e aos demais. Salienta-se, também, o aumento da consciência da necessidade de preservar o meio ambiente e de edificar uma cultura ecológica e contemplativa.

O “Estudo da relação entre autocompaixão e sintomatologia depressiva em idosos”, desenvolvido com uma amostra de 427 pessoas idosas, constitui um contributo investigativo do papel da autocompaixão na sintomatologia depressiva. As análises de regressão conduzidas revelam que as diferentes dimensões da autocompaixão são preditoras da sintomatologia depressiva.

O artigo intitulado “Especificidade da interação entre os diferentes mecanismos de mindfulness e sintomas específicos da depressão ao longo do processo psicoterapêutico” pretende contribuir para aprofundar a compreensão sobre os mecanismos subjacentes às intervenções baseadas em mindfulness, partindo da análise de redes psicopatológicas complexas. Os resultados sugerem que as competências: atuar com consciência, não julgar e não reagir parecem ter maior relevância no tratamento da sintomatologia depressiva.

No artigo “A dependência da internet e a sintomatologia ansiosa em adultos: O papel mediador da autocompaixão” são descritos os resultados obtidos junto de uma amostra de 725 pessoas adultas, onde se pretende analisar a relação entre dependência generalizada da internet, autocompaixão e sintomatologia ansiosa e o efeito mediador da autocompaixão. Conclui-se que níveis mais elevados de dependência generalizada da internet e de sintomatologia ansiosa se relacionaram com níveis mais reduzidos de autocompaixão e que a autocompaixão tem um papel mediador na relação entre a dependência da internet e a ansiedade.

O artigo “Fundamentos e descrição de um programa de promoção de saúde mental e prevenção da depressão - SMSJovens” apresenta uma intervenção grupal estruturada, com base científica, que pretende promover saúde mental e prevenir depressão em adolescentes do 3.º ciclo do ensino básico.

Por fim, o artigo “Mindfulness e satisfação com a profissão como preditores de bem-estar docente” descreve um estudo de cariz quantitativo, desenvolvido com uma amostra de 734 docentes, que pretendeu analisar os níveis de bem-estar, mindfulness e satisfação com a profissão docente e identificar a capacidade preditiva do mindfulness e da satisfação com a profissão docente para o bem-estar docente.

Os/as editores/as da Revista Sensos-e agradecem aos/às autores/as que apresentaram artigos para publicação neste número, aos/às revisores/as e aos/às leitores/as com interesse nestas áreas, esperando contribuir para o aprofundamento do interesse no estudo e na investigação dos temas abordados.

## Editorial

This issue of Sensos-e Journal, the third of the 10<sup>th</sup> volume, focuses on Mindfulness and Self-compassion: From theory to practice.

Over the past two decades, there has been a substantial increase in research worldwide on mindfulness-based approaches, with rigorous evidence of their contributions to health, well-being, and socio-emotional development. In Portugal, interest and scientific production in this area are also growing. Therefore, we decided to dedicate this volume to this theme with a dual objective: to critically reflect on the value of mindfulness-based approaches in health, well-being, and the social and ethical development of society and to envision more humanized and sustainable ways to address the ecological and social challenges we face.

The proposals submitted for publication in this issue of Sensos-e were subjected to a review process by reviewers with recognized work in the concerned scientific fields. This process resulted in the acceptance of seven articles for publication.

The article "Contemplative education, mindfulness, and compassion: A silent revolution in a changing world" addresses the predominant mode of knowledge in contemporary societies, influenced by instrumental rationality, and its implications on a global scale. It argues for the urgent need to change this trend, promoting education based on different paradigms and epistemologies. It emphasizes the role of contemplative science in education, arguing that it uniquely contributes to the understanding and appreciation of knowledge acquired through immersion in direct experience and to the construction of more humanized and respectful societies towards ecosystems.

In the article "'MindSerena Adventure' with Higher Education students: A study adapting a mindfulness-based program", qualitative results are presented regarding the effect of a group of students participating in the "MindSerena Adventure" program. The results indicate changes in the participants' attitudes, which become more humanized and tolerant towards themselves and others. It also highlights an increased awareness of the need to preserve the environment and build an ecological and contemplative culture.

The "Study of the relationship between self-compassion and depressive symptomatology in the elderly", conducted with a sample of 427 elderly individuals, constitutes an investigative contribution to the role of self-compassion in depressive symptomatology. The regression analyses conducted reveal that both positive and negative dimensions of self-compassion are predictors of depressive symptomatology.

The article entitled "Specificity of interaction between different mechanisms of mindfulness and specific symptoms of depression throughout the psychotherapeutic process" aims to contribute to a deeper understanding of the underlying mechanisms of mindfulness-based interventions, starting from the analysis of complex psychopathological networks. The results suggest that the skills of acting with awareness, non-judgment, and non-reactivity appear to be more relevant in treating depressive symptomatology.

In the article "Internet dependence and anxious symptomatology in adults: The mediating role of self-compassion", the results obtained from a sample of 725 adults are described, aiming to analyze the relationship between generalized internet dependence, self-compassion, and anxious symptomatology, as well as the mediating effect of self-compassion. It is concluded that higher levels of generalized internet dependence and anxious symptomatology were related to lower levels of self-compassion and that self-compassion plays a mediating role in the relationship between internet dependence and anxiety.

The article "Foundations and description of a mental health promotion and depression prevention program - SMSjovens" presents a structured group intervention based on scientific evidence to promote mental health and prevent depression in adolescents in the 3<sup>rd</sup> cycle of basic education.

Finally, the article "Mindfulness and satisfaction with the profession as predictors of teacher well-being" describes a quantitative study, carried out with a sample of 734 teachers, which aimed to analyze the levels of well-being, mindfulness and satisfaction with the teaching profession and to identify the predictive capacity of mindfulness and satisfaction with the teaching profession for teacher well-being.

The editors of Sensos-e Journal would like to thank the authors who submitted articles for publication in this issue, and both the reviewers, and the readers with an interest in these areas, hoping to contribute to increasing the interest in the study and research related to the tackled topics.