



UNIVERSIDADE
CATÓLICA
PORTUGUESA

BRAGA

Associação entre Espiritualidade, *Mindfulness*,
Satisfação com a Vida e Perdão

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde**.

Ana Isabel Pereira Antunes

Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais

SETEMBRO 2023



CATÓLICA

FACULDADE DE FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

BRAGA

Associação entre Espiritualidade, *Mindfulness*,
Satisfação com a Vida e Perdão

Dissertação de Mestrado apresentada à
Universidade Católica Portuguesa para
obtenção do grau de mestre em **Psicologia
Clínica e da Saúde**.

Ana Isabel Pereira Antunes

Sob a Orientação da Prof.^a Doutora **Ângela Maria
Teixeira Leite**

Agradecimentos

Esta dissertação é o resultado de um árduo trabalho e agora que chego ao fim deste percurso é impossível não refletir sobre as pessoas que tornaram esta conquista possível. Deste modo, quero agradecer a todas as pessoas que, de uma forma ou de outra, me apoiaram e motivaram nos momentos difíceis deste caminho e me ajudaram, encorajaram e motivaram durante todo o meu percurso a manter o foco e a alcançar os meus objetivos.

Começo por agradecer aos meus pais, por terem dado sempre o melhor deles em prol do meu sucesso e por todo o esforço que fizeram para me proporcionarem a oportunidade de alcançar todos os meus sonhos. Sou grata pela vossa presença e acompanhamento em todo o meu percurso escolar. Um grande obrigado também à restante família por se mostrarem sempre disponíveis a ajudar e a apoiar-me nesta longa caminhada.

Quero agradecer também aos meus amigos, em especial ao Zé e à Inês que me acompanharam desde o início deste percurso e sempre me deram suporte, força e motivação.

Não poderia deixar de salientar um especial obrigado à Professora Doutora Ângela Leite, que sempre se mostrou disponível e predisposta a ajudar. Obrigado por todo o apoio, dedicação e explicações que com certeza me serão úteis futuramente.

Agradeço ainda a todos aqueles que de alguma forma se cruzaram no meu percurso, levo comigo uma bagagem enorme cheia de boas recordações.

A todos que me fizeram acreditar que isto era possível,
um eterno obrigado!

Resumo

Ao longo do ciclo da vida, o Homem passa por várias fases das quais procura tirar satisfação para a sua vida; existem vários fatores, como o *Mindfulness* e a espiritualidade, que podem contribuir para a satisfação com a vida, permitindo que seja possível absorver um maior proveito das atividades diárias, e auxiliando ainda o relacionamento com os outros e consigo próprio de uma forma mais equilibrada, influenciando desta forma a disposição para perdoar e aceitar o outro sem ressentimento. Assim, o objetivo deste trabalho é o de verificar se existem diferenças em relação às variáveis da satisfação com a vida e perdão entre pessoas com níveis mais elevados de espiritualidade e que pratiquem alguma atividade, como *Mindfulness*, por um lado, e pessoas com níveis de espiritualidade mais baixos e que não pratiquem qualquer atividade, como *Mindfulness*, por outro. No presente estudo foram aplicados o questionário sociodemográfico, o Questionário relativo à prática de atividades espirituais/meditação, o Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS), a Escala de Avaliação da Espiritualidade (EAE), a Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction With Life Scale [SWLS]) e a Escala sobre o Perdão (ESP), a uma amostra de 314 pessoas escolhidas através do método não probabilístico. Os resultados deste estudo mostram que o *Mindfulness* e a espiritualidade são fatores que influenciam positivamente a satisfação com a vida e a disposição para perdoar, concluindo assim que ambas as práticas promovem um maior nível de consciência e propósito na vida, o que contribui para um maior equilíbrio entre o corpo e a mente.

Palavras-chave: Espiritualidade; *Mindfulness*; Perdão; Satisfação com a Vida

Abstract

Throughout the life cycle, the human being goes through several phases from which he seeks to derive satisfaction from his life; however, there are several factors, such as *Mindfulness* and spirituality, that can influence satisfaction with life, allowing it to be possible to absorb more from daily activities, and also helping to relate to others and to oneself in a more balanced way, thus influencing the willingness to forgive and accept the other without resentment. Thus, the objective of this work is to verify if there are differences in relation to the variables of satisfaction with life and forgiveness between people with higher levels of spirituality and who practice some activity, such as *Mindfulness*, on the one hand, and people with lower levels of spirituality and who do not practice any activity, such as *Mindfulness*, on the other. In the present, study was applied the Sociodemographic Questionnaire, the Spiritual Activities/Meditation Questionnaire, the Philadelphia *Mindfulness* Scale (PHLMS), the Spirituality Assessment Scale, the Satisfaction With Life Scale (SWLS) and the Forgiveness Scale (ESP), to a sample of 314 people chosen through the non-probabilistic method. The results of this study show that mindfulness and spirituality are factors that positively influence life satisfaction and willingness to forgive, thus concluding that both practices promote a higher level of awareness and purpose in life, which contributes to a greater balance between body and mind.

Keywords: *Mindfulness*; Spirituality; Satisfaction with Life; Pardon

Índice

Introdução.....	9
Enquadramento teórico.....	11
Mindfulness.....	11
Espiritualidade.....	13
Satisfação com a vida.....	15
Perdão.....	17
Relação entre as variáveis.....	19
Metodologia.....	21
Desenho do estudo.....	22
Procedimentos.....	22
Análise de Dados.....	22
Amostra.....	23
Instrumentos.....	24
<i>Questionário sociodemográfico</i>	24
<i>Questionário relativo à prática de atividades espirituais/meditação</i>	24
<i>Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)</i>	24
<i>Escala de Avaliação da Espiritualidade</i>	25
<i>Escala de Satisfação com a vida (Satisfaction with life scale [SWLS])</i>	26
<i>Escala sobre o Perdão (ESP)</i>	26
Apresentação dos resultados.....	26
Análise descritiva dos itens da <i>Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)</i>	26
Análise fatorial confirmatória da <i>Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)</i>	27
Análise descritiva dos itens da <i>Escala de Avaliação da Espiritualidade (EAE)</i>	31
Análise fatorial confirmatória da <i>Escala de Avaliação da Espiritualidade (EAE)</i>	31
Análise descritiva dos itens da <i>Escala de Satisfação com a vida (Satisfaction with life scale [SWLS])</i>	33

Análise fatorial confirmatória da <i>Escala de Satisfação com a vida</i> (Satisfaction with life scale [SWLS])	33
Análise descritiva dos itens da <i>Escala sobre o Perdão (ESP)</i>	35
Análise fatorial confirmatória da <i>Escala sobre o Perdão (ESP)</i>	35
Discussão dos resultados	40
Conclusão	45
Referências bibliográficas	46
Anexos	53

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Estatística descritiva dos itens da <i>Philadelphia Mindfulness Scale</i> (PHLMS)	28
Tabela 2 – Estatística descritiva da <i>Philadelphia Mindfulness Scale</i> (PHLMS) e confiabilidade	30
Tabela 3 – Estatística descritiva dos itens da <i>Escala de Avaliação da Espiritualidade</i> (EAE)	32
Tabela 4 – Estatística descritiva da <i>Escala de Avaliação da Espiritualidade</i> (EAE) e confiabilidade	32
Tabela 5 – Estatística descritiva dos itens da <i>Escala de Satisfação com a vida</i> (<i>Satisfaction with life scale [SWLS]</i>)	34
Tabela 6 – Estatística descritiva da <i>Escala de Satisfação com a Vida</i> (<i>Satisfaction with life scale [SWLS]</i>) e confiabilidade.....	34
Tabela 7 – Estatística descritiva dos itens da <i>Escala sobre o Perdão</i> (ESP)	36
Tabela 8 – Estatística descritiva da <i>Escala sobre o Perdão</i> (ESP) e confiabilidade	37
Tabela 9 – Diferenças no que diz respeito à espiritualidade em função da idade.....	38
Tabela 10 – Diferenças no que diz respeito à espiritualidade em função do género	39
Tabela 11 – Variáveis que explicam a satisfação com a vida	39
Tabela 12 – Variáveis que explicam o perdão.....	40

Índice de figuras

Figura 1 – <i>Análise fatorial confirmatória da Philadelphia Mindfulness Scale</i>	30
Figura 2 – <i>Análise fatorial confirmatória da Escala de Avaliação da Espiritualidade</i>	33
Figura 3 – <i>Análise fatorial confirmatória da Escala Satisfação com a Vida</i>	35
Figura 4 – <i>Análise fatorial confirmatória da Escala sobre o Perdão</i>	37

Introdução

Desde o início da vida até à morte que a procura da satisfação com a vida é, sem dúvida, um objetivo central para as pessoas (Berggren & Bjørnskov, 2020). No entanto, para obter hábitos de vida saudável e satisfação com a vida é necessário que exista um equilíbrio do corpo e da mente, que pode ser alcançado através do *Mindfulness* e da espiritualidade (Ari, 2020).

O *Mindfulness*, ou atenção plena, é considerado um fenómeno cada vez mais procurado com o objetivo de ajudar os indivíduos a obterem uma vida física e mental mais saudável; esta é uma atividade que permite adquirir competências para direcionar a atenção para o momento presente, ajudando os indivíduos a controlar as suas características negativas e ainda a perceber, aceitar e aprender a focar-se nos seus aspetos positivos (Ari, 2020).

A espiritualidade também pode ser um fator que influencia a satisfação com a vida dos indivíduos. Aquela remete para a ligação do Homem com o transcendente e para a superação dos limites e incertezas da própria vida, englobando uma questão universal referente ao significado e propósito da vida (Ribeiro, 2020). Assim sendo, a espiritualidade oferece ao indivíduo competências para que este consiga alcançar um equilíbrio emocional, físico e mental e engloba ainda uma abertura para a sensibilidade com os outros, contribuindo para o respeito e cooperação e ainda para perceber o mundo e aceitá-lo (Ribeiro, 2020).

Neste seguimento, a satisfação com a vida é o aspeto cognitivo do bem-estar subjetivo, que engloba viver uma vida feliz e virtuosa; esta implica então uma avaliação global da atitude do indivíduo em relação à satisfação ou insatisfação com a sua vida (Kasapoğlu & Yabanigül, 2018). Desta forma, o *Mindfulness* e a espiritualidade podem ter influência na satisfação com a vida visto que permitem ao indivíduo adquirir competências físicas e mentais que o capacitem a enfrentar as situações da vida de forma harmoniosa e equilibrada (Ari, 2020; Ribeiro, 2020).

Por fim, o estudo integra também o perdão, que se encontra relacionado com as variáveis referidas anteriormente, dado que o ato de perdoar pode ser influenciado tanto pelo *Mindfulness* como pela espiritualidade. O perdão é então um processo interpessoal e intrapessoal referente ao ato de conseguir deixar de lado os sentimentos, pensamentos e comportamentos negativos relativos a um ofensor e também pode envolver responder positivamente a esse mesmo ofensor (Sastre *et al.*, 2003).

Apesar de serem poucos os estudos sobre a relação entre estas variáveis, a presente investigação tem como objetivo saber se existem diferenças em relação às variáveis da satisfação com a vida e perdão entre pessoas com níveis mais elevados de espiritualidade e que pratiquem alguma atividade como *Mindfulness*, por um lado, e pessoas com níveis de espiritualidade mais baixos e que não pratiquem nenhuma atividade como *Mindfulness*, por outro.

Enquadramento teórico

Mindfulness

No âmbito da teoria cognitivo-comportamental, tem-se observado nas últimas décadas um aparecimento de novas perspetivas que permitiram integrar o *Mindfulness* (ou atenção plena) na Psicologia Clínica; esta passou assim de uma abordagem budista para uma técnica da psicoterapia que se pode definir como a capacidade de estar focado e consciente do momento presente, sem qualquer julgamento (Teixeira *et al.*, 2017).

O termo *Mindfulness* deriva da palavra “Pali sati”, que diz respeito ao desenvolvimento da consciência recetiva do momento presente e que se relaciona com o tipo de culto praticado pela tradição budista (Goldberg *et al.*, 2022). Ao longo dos anos, tem sido atribuído ao *Mindfulness* uma variedade de significados na literatura científica dado que se trata de um construto multidimensional; sendo que este termo é utilizado para indicar um traço mental, um caminho espiritual para o desenvolvimento do bem-estar e alívio do sofrimento, bem como um processo cognitivo ou uma capacidade mental que pode ser treinada (Goldberg *et al.*, 2022).

Quando falamos em *Mindfulness*, é possível identificarmos duas características que estão presentes na maioria das definições. Em primeiro, a atenção e a consciência do momento presente são a base da atenção plena (Creswell, 2017). Esta importância da atenção e da consciência é explicada em virtude de a atenção ser o resultado das permutações combinadas dos cinco sentidos, ou seja, inclui sensações corporais, reações emocionais e imagens mentais (Creswell, 2017). Por sua vez, a consciência diz respeito à forma como o ser humano se harmoniza com a realidade das suas experiências presentes, sendo este um aspeto crucial da atenção plena budista (Rosenbaum & Bohart, 2021). Em segundo, várias conceptualizações contemporâneas do *Mindfulness* fundamentam a ideia de que, para realizar esta prática, é necessário adotar uma atitude de abertura e aceitação em relação à própria experiência; porém, é necessário evidenciar que não estamos a ter uma atitude de resignação quanto às circunstâncias atuais ao assumirmos esse comportamento de aceitação face às experiências, mas sim a permitirmos convidar essas mesmas experiências, mesmo que estas sejam difíceis (Creswell, 2017).

Estudos sobre este tema indicaram que, em aproximadamente 47% do tempo, a nossa mente encontra-se a divagar e que isso é um fator de infelicidade ao contrário de resultados sobre a capacidade de estar atento que revelaram um maior bem-estar na vida diária (Creswell, 2017). Com a evolução dos tempos e com as exigências da vida,

atualmente, torna-se árduo conseguirmos manter-nos atentos ao que nos rodeia; por esse motivo, o ser humano acaba por experienciar inúmeras formas de sofrimento como o stress, a ansiedade, a depressão, os conflitos interpessoais, o desespero e os problemas de comportamento, que podem ser intervencionados através do *Mindfulness* (Teixeira *et al.*, 2017). Este tipo de terapia acaba por trazer benefícios afetivos, interpessoais e intrapessoais para o indivíduo através de um desenvolvimento da regulação emocional, que possibilita ao indivíduo gerir de uma forma saudável tanto os seus problemas como as suas preocupações, diminuindo assim o peso de algumas dificuldades da vida, especialmente aquelas que aparentemente são autoimpostas (Teixeira *et al.*, 2017). É de salientar ainda que o treino da atenção plena promove habilidades como o insight e autorregulação que resultam num maior bem-estar (Reina & Kudesia, 2020).

Em 1979, Jon Kabat-Zinn, um dos autores mais influentes que trouxe a prática da atenção plena, fundou o Centro de *Mindfulness*; mais tarde, elaborou o programa *Mindfulness - Based Stress Reduction* (MBSR), baseado na prática intensiva de meditação *Mindfulness* que demonstrou ter efeitos benéficos para pessoas com uma ampla variedade de problemas e perturbações e, nos anos seguintes, foram-se desenvolvendo vários programas de intervenção baseados nesta forma de terapia como, por exemplo, a terapia cognitiva baseada no *Mindfulness* (Lee *et al.*, 2021). Segundo este autor, o conceito de *Mindfulness* é definido como uma forma de atenção intencional e sem julgamento no momento presente; sugerindo que a prática da atenção plena é um ato radical visto que a sociedade atual procura muitas vezes tirar e fugir da dor e da angústia, e esta técnica procura abraçar as experiências da vida com plena consciência (Teixeira *et al.*, 2017).

Nas últimas décadas, o programa MBSR serviu como exemplo para o desenvolvimento de novas intervenções com atenção plena tais como a *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT) direcionada para a depressão, *Mindfulness Based Relapse Prevention* (MBRP) focalizada na dependência de drogas, assim como *Mindfulness-Based Relationship Enhancement* (MBRE) com o objetivo de melhorar o funcionamento dos relacionamentos, entre muitas outras intervenções; todas elas compartilham da mesma estrutura básica do programa, mas são adaptadas a populações ou resultados específicos (Creswell, 2017).

Resultados de vários estudos de ensaios clínicos randomizados (ECRs) de intervenção com *Mindfulness* evidenciaram interesse em áreas como a saúde física, visto que o stress é caracterizado como um fator responsável pela sintomatologia da dor,

nomeadamente em pacientes com dor crónica; efeitos da intervenção mostraram melhorias neste sentido devido a uma eficácia na redução de sintomas de dor e dependência de medicação para alívio da dor (Creswell, 2017). Os efeitos positivos desta forma de intervenção também foram observados no que diz respeito ao sistema imunológico, comportamentos de saúde, dependências e perturbações de adição, entre outros (Creswell, 2017).

Espiritualidade

Os seres humanos são criaturas multidimensionais, ou seja, são compostos por diversas dimensões que não podem ser ignoradas uma vez que são partes fundamentais da humanidade; desde o início da vida até à morte, o ser humano vivencia acontecimentos especialmente importantes que funcionam como estímulos para a consciência e o crescimento espiritual (Nahardani *et al*, 2019). Assim sendo, a espiritualidade é vista como o núcleo central das dimensões existentes do Homem.

Desde o início dos tempos que a espiritualidade e a religião estiveram intrinsecamente ligadas sendo consideradas sinónimos. A religião está associada a um sistema unificado de crenças e práticas referentes a algo sagrado e que unem todos os que aderem a uma comunidade moral chamada igreja (Niekerk, 2018). Recentemente, as perspetivas e conceitos sobre a espiritualidade têm mudado, tornando-se assim cada vez mais diferenciada da religião; a palavra “espiritualidade” deriva do latim *spiritualitas*, sendo esta uma tradução do substantivo grego *pneuma* que significa espírito; esta era entendida como parte da religião uma vez que se relacionava com uma crença religiosa de um relacionamento consciente com Deus (Niekerk, 2018).

No início da antiguidade, a doença mental era percecionada por algumas pessoas como uma forma de os indivíduos se comunicarem com o mundo espiritual; com a evolução da ciência, começou a existir uma crescente tensão e desentendimento quanto ao ponto de vista científico e espiritual face à doença (Kao *et al.*, 2020). Esta ideia da espiritualidade associada à doença mental pode justificar-se através da espiritualidade relacional que é definida pela devoção de um indivíduo por alguém superior que pode influenciar de forma útil ou prejudicial a espiritualidade, dependendo se o indivíduo vê esse ser superior como punitivo ou como alguém com amor incondicional (Kao *et al.*, 2020). Apesar da falta de credibilidade da ideia inicial sobre a relação da espiritualidade com a doença mental, esta pode estar relacionada, no entanto, com marcadores de bem-estar psicológico como a esperança, otimismo, gratidão, perdão e humildade; estas são

virtudes transcendentas que os indivíduos vão adquirindo através de práticas espirituais como a meditação e oração com o objetivo de diminuir o peso da doença mental, estando assim estas atividades relacionadas com uma melhoria da saúde mental e bem-estar (Kao *et al.*, 2020).

Nos últimos anos, este conceito de espiritualidade começou a abranger toda a vida humana; atualmente, os adeptos da espiritualidade fazem críticas à religião devido aos ensinamentos arcaicos, patriarcais e dogmáticos das instituições como, a igreja, que impõe regras e que funciona de forma hierárquica, tornando-se cada vez menos atrativa (Niekerk, 2018). Pelo contrário, a espiritualidade permite ao indivíduo olhar para o sagrado, o ser humano e a natureza englobando todo o meio ambiente e sociocultural, permitindo criar novas visões e mais abrangentes do mundo; ela compreende uma procura de significados para a vida através de algo transcendente e diz respeito a uma conexão entre espírito e corpo para uma procura de um sentido de conexão com algo maior que si próprio; no entanto, esta não requer envolvimento com qualquer tradição religiosa, mas diz respeito ao que o indivíduo define para si mesmo, estando livre de regras, responsabilidades e regulamentos associados a alguma religião (Niekerk, 2018).

Neste seguimento, a espiritualidade é considerada um fenómeno universal que é vivenciado por todos os seres humanos uma vez que esta engloba o senso comum e a parte misteriosa da natureza humana que se traduz num conjunto de valores, crenças e atitudes face ao “eu” transcendental (Nahardani *et al.*, 2019). Vários investigadores conceptualizam a espiritualidade como uma dimensão da personalidade, outros consideram-na como uma dimensão da inteligência e outros referem-se a esta como uma atitude em relação ao propósito e significado a vida; para além disto, a espiritualidade tem estado cada vez mais inserida na vida humana através manifestações da cultura popular, bem como numa gama de esferas sociais tais como a educação e a saúde (Demmrich & Huber, 2019).

A importância da espiritualidade na área dos cuidados de saúde tem vindo a aumentar nas últimas décadas, existindo cada vez mais estudos que relacionem estes dois conceitos (Nahardani *et al.*, 2019). A procura de um sentido para a vida através da espiritualidade assume-se com um dos fatores principais para a fé e crença no transcendente; indivíduos em cuidados paliativos olham para a espiritualidade com um sentido de continuidade das suas vidas, acreditam que a vida não termina com a morte física, mas é uma passagem para outro lugar (Arrieira *et al.*, 2017). Estudos mostram que através da doença, a fé é intensificada, pois indivíduos em algumas condições de

saúde mais frágil dedicam-se muitas vezes à oração, à meditação e à fé como um suporte para conseguirem enfrentar de uma forma mais leve e mais positiva a doença, bem como o sofrimento que a mesma acarreta; desta forma, a espiritualidade acaba por oferecer uma preparação para aceitar o sofrimento e conseqüentemente a morte visto que permite aos indivíduos perceberem a morte apenas como uma morte física e acreditarem que existe algo muito além do ser humano (Arrieira *et al.*, 2017). Em suma, em contexto de saúde a espiritualidade atua como uma presença curativa, uma utilização terapêutica de si mesma (Nahardani *et al.*, 2019).

Da perspectiva da Psicologia, entende-se a religião e a espiritualidade como conceitos que integram o desenvolvimento humano, sendo que estes fenômenos psicossociais se relacionam com fenômenos cognitivos, tais como a complexidade do pensamento; são ainda fundamentais para a saúde mental, estando ligados a componentes da emoção e do afeto e são pertinentes no estudo da personalidade (Revez, 2022). Posto isto, não é possível estabelecer apenas uma definição para a espiritualidade, esta envolve o mundo e a natureza e engloba todas as experiências vividas ao longo da vida que permitem que o ser humano se torne consciente de si próprio e das suas escolhas (Niekerk, 2018). Existe uma necessidade de aprofundar os estudos referentes a este tema, nomeadamente, quanto ao conceito de espiritualidade e a forma com as pessoas entendem o que é ser espiritual, assim como aprofundar estudos quanto à espiritualidade relacionada com a prática clínica visto que esta se revelou importante na aceitação da doença e do sofrimento (Niekerk, 2018).

Satisfação com a vida

A satisfação com a vida é descrita na literatura em conexão com outros conceitos como o de felicidade, bem-estar subjetivo, vida saudável e qualidade de vida subjetiva (Şahin, 2019). O conceito de satisfação com a vida advém da vivência de uma vida feliz e virtuosa, ou seja, consiste na avaliação da atitude do indivíduo face à satisfação ou insatisfação com a sua vida (Kasapoğlu & Yabanigül, 2018). De acordo com Pavot e Diener (1993, citado em Şahin *et al.*, 2019), a satisfação com a vida resulta de uma avaliação cognitiva da própria vida. Outros autores como Kasprzak (2010, citado em Şahin *et al.*, 2019) afirmam que as atitudes afetivas e reflexivas em relação à vida estão associadas à satisfação com a mesma, definindo esta como um processo subjetivo de percepção e avaliação do passado, englobando aspetos do afeto. De uma forma geral, a

satisfação com a vida envolve a reflexão e perspectiva do indivíduo face à sua vida, resumindo-se assim a uma avaliação subjetiva da própria vida (Şahin *et al.*, 2019).

O grau de satisfação com a vida está dependente de vários fatores visto que muitas coisas podem afetar de forma positiva ou negativa essa satisfação. Segundo Diener *et al.* (2011, citado em Berggren & Bjørnskov, 2020) existem três abordagens teóricas principais que explicam a satisfação com a vida; a primeira baseia-se nas necessidades e defende que a satisfação com a vida é alcançada quando várias necessidades da vida do indivíduo são alcançadas; a segunda consiste nas atividades realizadas e explica que a satisfação com a vida está relacionada com o engajamento dos indivíduos nas atividades significativas que vivenciam; a terceira diz respeito a teorias sobre a genética e sobre a predisposição da personalidade, sendo estes fatores influentes na satisfação com a vida.

Neste seguimento, é possível relacionar a satisfação com a vida ao modelo de Seligman, o PERMA (Positive emotions, Engagement, Relationships, Meaning, and Achievement) Model Explained: A Theory of Wellbeing. Seligman (2012), enquanto desenvolvia a sua teoria, selecionou cinco componentes essenciais procuradas pelos indivíduos nas suas vidas uma vez que estas contribuem para o bem-estar: a emoção positiva, o engajamento, os relacionamentos positivos, os significados e as realizações/conquistas. Quanto à componente da emoção positiva, esta inclui a esperança, o interesse, a alegria, o amor, entre outros, sendo que estas podem ser cultivadas ou aprendidas e permitem uma melhoria do bem-estar; para além disto, as emoções positivas têm o poder de desfazer os efeitos nocivos das emoções negativas e promover a resiliência (Seligman, 2012). No que concerne ao engajamento, este diz respeito ao fluxo que se define como a perda de autoconsciência e maior foco e absorção em alguma atividade, ou seja, viver no momento presente; quando um indivíduo utiliza os seus pontos fortes fica mais suscetível a experienciar esse fluxo (Seligman, 2012). Relativamente aos relacionamentos positivos, estes dizem respeito ao indivíduo sentir-se apoiado, amado e valorizado pelos outros; existe uma particular importância das conexões sociais à medida que envelhecemos uma vez que elas previnem o declínio cognitivo e contribuem para uma melhor saúde física entre idosos. Outra necessidade intrínseca do ser humano é a busca de significados ou de sentido da vida; acredita-se que ter um propósito na vida ajuda as pessoas a seguirem os seus objetivos através dos valores pessoais; indivíduos que relatam ter algum propósito na vida vivem mais e têm maior satisfação com a vida e menos problemas de saúde

(Seligman, 2012). Por fim, as realizações/conquistas dizem respeito ao indivíduo conseguir alcançar metas e ter automotivação para terminar o que se propôs a fazer; esta sensação contribui positivamente para o bem-estar dado que o indivíduo pode sentir-se orgulhoso de si e da luta pelas suas conquistas (Seligman, 2012).

O PERMA baseia-se na Wellbeing Theory (WBT), onde todas as dimensões trabalham em conjunto com o objetivo de dar novos caminhos a grupos, comunidades e organizações; estudos sobre este modelo revelaram associações significativas positivas entre as componentes que constituem o mesmo e a saúde física, vital, satisfação no trabalho e satisfação com a vida; estudos mostraram ainda que ao trabalhar com estas componentes do PERMA não são apenas revelados resultados positivos quanto ao bem-estar, mas também é notório uma diminuição do sofrimento psicológico (Seligman, 2012).

Como é possível observar e segundo a literatura, a satisfação com a vida depende então da satisfação das necessidades intrínsecas do indivíduo. No entanto, a avaliação da satisfação com a vida pode ser influenciada pelo humor e pelo contexto, bem como pela extroversão e o neuroticismo, visto que, esta é um construto temporalmente estável (Miller *et al.*, 2019). As diferenças culturais podem ainda ser um fator influenciador na forma como os indivíduos percecionam e avaliam a satisfação com a vida; a natureza pode também ser um fator influenciador na satisfação com a vida dependendo da forma que o indivíduo se relaciona com a mesma (Chang *et al.*, 2020). Há ainda evidências psicológicas e sociológicas de que quanto mais ricas as redes de relações sociais de um indivíduo, mais feliz e satisfeito com a vida ele se vai sentir; desta forma, e sendo as relações sociais um fator crucial na afirmação do senso de identidade, estas relações satisfazem então a necessidade humana de pertença, tendo um impacto positivo na saúde mental e física do indivíduo, contribuindo assim para o bem-estar geral (Amati *et al.*, 2018).

Perdão

Aliado à satisfação com a vida temos o perdão que pode assumir um papel importante como mediador da mudança social, para além de ser um meio essencial na reconciliação, cura e melhoria do bem-estar e saúde após uma transgressão (Fourie *et al.*, 2020). Foram vários os autores que procuraram definir o que é o perdão. Em 2000, Enright e Fitzgibbons afirmaram que, quando alguém assume que foi tratado de forma incorreta e injusta, mas abandona qualquer tipo de ressentimento, agindo para com o

malfeitor com base no princípio moral da beneficência, isso é considerado perdão (Sastre *et al.*, 2003). Outra definição foi atribuída a Rye e Pargament (2002), que afirmaram que o perdão ocorre quando o indivíduo neutraliza os sentimentos e cognições negativas face a um transgressor, conseguindo ter respostas positivas para com este, como empatia, compaixão, simpatia, entre outros (Sastre *et al.*, 2003).

Embora o perdão esteja presente nas nossas vidas, é particularmente difícil explicar o seu significado. Um ponto em comum entre as definições remete para o facto de o perdão ser concebido como um processo interpessoal, em que existe uma vontade de responder de forma positiva ao transgressor, bem como um processo intrapessoal através do qual o indivíduo previne sentimentos de ódio, ressentimento e amargura (Sastre *et al.*, 2003). O perdão é então resultado de uma reflexão moral sobre o reconhecimento do erro e das responsabilidades dos envolvidos, não estando dependente do esquecimento, fingimento ou justificação do ato ofensivo, mas sim de refletir e separar a ação do ator, permitindo ir para além do que aconteceu (De Alencar, 2021).

Deste modo, perdoar é uma disposição e um desejo do indivíduo em eliminar qualquer tipo de sentimentos negativos, como de raiva e vingança, com o objetivo de restaurar uma relação interpessoal harmoniosa com o transgressor (Russell, 2020). Porém, um indivíduo que ocupe o lugar de vítima tem o direito de se sentir ofendido. Desta forma, o perdão deixa de ser visto como um dever e começa a ser interpretado como uma virtude desejável com vista a alcançar o bem comum; assim sendo, o ato de perdoar é uma deliberação consciente no que tange a uma situação específica (De Alencar, 2021). É ainda importante ter em conta que existem múltiplos fatores que podem influenciar este ato de perdão tais como possíveis traços de personalidade, bem como o efeito de variáveis situacionais, nomeadamente, o grau de proximidade com o transgressor ou a severidade da ofensa (De Alencar, 2021).

O perdão é então fundamental na vida dos indivíduos tendo em vista que ele é a solução para a resolução de problemas e é a chave para as respostas adaptativas que desviam os pensamentos de vingança e evitamento, ou seja, é a mudança na motivação interpessoal após a transgressão, que permite que o indivíduo aceite a situação, procurando restabelecer a relação com o transgressor em virtude de benefícios futuros nas interações com o mesmo (McCauley *et al.*, 2022). Vários estudos demonstraram que o perdão está associado positivamente à empatia e amabilidade e associado negativamente a sentimentos de raiva; para além disto, uma maior disposição para

perdoar pode ser influenciada pela existência de uma proximidade e um comprometimento com o transgressor e uma satisfação na relação com o mesmo (McCauley *et al.*, 2022). A literatura refere ainda estudos sobre o perdão que revelam a existência de variações culturais na forma como o perdão é entendido e praticado, apesar de ser necessário um aprofundamento maior da investigação neste sentido (McCauley *et al.*, 2022).

É possível ainda interpretar o perdão como uma forma de regulação emocional, isto porque, a regulação emocional diz respeito a um processo que tem como objetivo o indivíduo influenciar e controlar quando e como as emoções são experienciadas; assim sendo, a regulação emocional funciona como a base para o perdão no sentido em que este engloba um estabelecimento de metas emocionais, seguido de uma regulação do percurso emocional com a finalidade de alcançar esses objetivos ao longo do tempo; existem ainda várias estratégias de regulação emocional que podem ajudar nesse processo e, por consequência, auxiliar no processo de perdoar (Brady *et al.*, 2022).

Relação entre as variáveis

Após uma revisão da literatura sobre as variáveis em estudo, é importante perceber como é que estas se relacionam entre si. Estudos na literatura demonstraram uma correlação positiva entre a espiritualidade e a satisfação com a vida; a espiritualidade assume-se como uma forma de um indivíduo se conectar com o seu próprio eu, os outros, a natureza e a transcendência (Kasapoğlu & Yabanigül, 2018). No que concerne à conexão com o eu, esta permite ao indivíduo ter harmonia, consciência, paz interior e procurar um sentido para a vida; as conexões com os outros e a natureza resultam na autocompaixão, gratidão e bondade; por fim, as conexões com a transcendência englobam um poder superior e uma conexão com alguma entidade além do Homem (Kasapoğlu & Yabanigül, 2018). Desta forma, a espiritualidade permite que o indivíduo desenvolva laços com os outros e enriquecimento pessoal, assumindo-se como uma ferramenta importante do controlo da vida, ajudando a equilibrar e a satisfazer algumas necessidades que vão contribuir para uma melhoria da satisfação com a vida; assim, a espiritualidade possibilita ao indivíduo encontrar uma solução para reequilibrar um estilo de vida desequilibrado (Kasapoğlu & Yabanigül, 2018).

Neste seguimento, a espiritualidade e a satisfação com a vida podem estar relacionadas com a prática de *Mindfulness*, visto que esta é uma forma de meditação que pode ser associada a uma prática espiritual de consciência plena e que é utilizada

com o objetivo de ajudar os indivíduos a alcançar uma vida física e mental mais saudável, diminuindo assim o sofrimento e aumentando o bem-estar (Ari, 2020). Vários estudos indicam que existe uma relação positiva entre *Mindfulness* e satisfação com a vida uma vez que a atenção plena está associada à saúde, incluindo desta forma a consciência sobre a saúde e os comportamentos de vida saudáveis; espera-se então que os indivíduos que pratiquem esta atividade desenvolvam melhores competências de vida saudável que, por sua vez, levam a um aumento da satisfação com a vida (Ari, 2020).

Relativamente ao perdão, estudos indicam que este tem uma fraca relação com a satisfação com a vida; isto pode justificar-se devido ao apoio social que determinada pessoa ou grupo pode ou não receber (Sastre *et al.*, 2003). Existem muitos conflitos que são dirigidos a grupos da sociedade atual e o ressentimento acaba por ser visto de forma mais apropriada do que o perdão, ou seja, os indivíduos acabam por expressar uma maior satisfação ao revelarem um ressentimento coletivo (Sastre *et al.*, 2003). No entanto, esta relação entre satisfação com a vida e perdão pode ser influenciada devido ao nível de envolvimentos religioso ou espiritual visto que, segundo a espiritualidade, o perdão é visto como um valor central cujo alcance resulta na satisfação com a vida; pelo contrário, pessoas não religiosas ou espirituais demonstram maior falta de capacidade de perdão (Sastre *et al.*, 2003).

Apesar de ser um tema pouco aprofundado, existem ainda estudos que demonstram uma relação positiva entre *Mindfulness* e perdão; quando as pessoas são magoadas ou ofendidas podem considerar difícil perdoar alguém, no entanto, para perdoar é fundamental que os indivíduos consigam fazer uma monitorização metacognitiva das experiências internas, isto é, a capacidade de aceitar a própria experiência acarreta uma mudança descentralizada de perspetiva, permitindo assim ter mais atenção à perspetiva do ofensor (Karremans *et al.*, 2020). Deste modo, o *Mindfulness* envolve essa monitorização metacognitiva das experiências internas, incluindo os pensamentos, as emoções e as sensações corporais que surgem e ocorrem no momento, permitindo vivenciar essas experiências com uma postura de aceitação e abertura (Karremans *et al.*, 2020).

Posto isto, é possível entender que a nossa vida pode ser condicionada por vários fatores. Como observado anteriormente, indivíduos mais espirituais são mais propensos a obterem uma maior satisfação com a vida em virtude de estarem conectados a algo que lhes permite alcançar um equilíbrio espiritual, físico e psicológico. Desta forma, o *Mindfulness* assume um papel fundamental nessa procura do equilíbrio, uma vez que, ao

realizar esta prática, o indivíduo adquire capacidades como a consciência de si mesmo, da sociedade e da natureza, ganhando assim consciência dos seus atos, autocontrolo e autoconfiança, conseguindo assim viver em harmonia (Sastre *et al.*, 2003). Neste sentido, tanto a espiritualidade como o *Mindfulness* são essenciais no perdão dado que, o indivíduo ao estar em harmonia ficará mais propenso a perdoar de modo a obter uma maior satisfação com a vida (Sastre *et al.*, 2003).

Assim sendo, o presente estudo tem como objetivo saber se existem diferenças em relação às variáveis da satisfação com a vida e perdão entre pessoas com níveis mais elevados de espiritualidade e que pratiquem alguma atividade como *Mindfulness*, por um lado, e pessoas com níveis de espiritualidade mais baixos e que não pratiquem nenhuma atividade como *Mindfulness*, por outro.

Metodologia

Terminando o enquadramento teórico dos vários conceitos implícitos nesta investigação, bem como a revisão teórica geral, é então fundamental apresentar os procedimentos metodológicos adotados no decorrer deste projeto de investigação. O objetivo deste trabalho é o de saber se existem diferenças em relação às variáveis da satisfação com a vida e perdão entre pessoas com níveis maiores de espiritualidade e que pratiquem alguma atividade como *Mindfulness*, por um lado, e pessoas com níveis de espiritualidade mais baixos e que não pratiquem nenhuma atividade como *Mindfulness*, por outro; de forma mais específica, compreender se existe uma associação entre a espiritualidade, *Mindfulness*, satisfação com a vida e perdão; analisar a variabilidade da espiritualidade, do *Mindfulness*, da satisfação com a vida e do perdão em função de algumas variáveis sociodemográficas como a idade e o sexo; perceber a importância do papel da espiritualidade e da prática de atividades como *Mindfulness* na vida das pessoas, nomeadamente, no que diz respeito à satisfação com a vida e ao perdão.

Com base na literatura acima citada, as hipóteses deste estudo são: (H1) Há correlações significativas e positivas entre a satisfação com a vida e a espiritualidade (correlação de Pearson); (H2) Há correlações significativas e positivas entre *Mindfulness* e as variáveis da satisfação com a vida e perdão (correlação de Pearson); (H3) Há diferenças estatisticamente significativas entre género e idade no que se refere à espiritualidade (Testes de diferenças: t-test e correlação de Pearson); (H4) A espiritualidade explica a satisfação com a vida (Regressão linear múltipla); (H5) A

prática de *Mindfulness* e a espiritualidade explicam o perdão (Regressão linear múltipla);

Desenho do estudo

O desenho de estudo utilizado nesta investigação foi o descritivo correlacional. Este elabora-se através de uma descrição das relações ou de associação entre as variáveis presentes no estudo. Este tipo de desenho é utilizado quando os conceitos ou variáveis já foram descritos e, posteriormente, colocam-se em relação com outros conceitos ou variáveis. É de referir que o método implícito à aplicação desta investigação foi de tipo quantitativo uma vez que este visa a explicação, descrição e correlação, suportado na medida e análise de variáveis e resultados suscetíveis de serem quantificáveis e mensuráveis traduzindo o fenómeno estudado (Sousa et al., 2007)

Procedimentos

A presente projeto de investigação foi submetido ao Concelho Científico da Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais da Universidade Católica Portuguesa – Braga. Teve por base uma amostra recolhida através do método de amostragem não probabilística por bola de neve (*snowball sampling*) através das redes sociais (*Facebook, Instagram, Snapchat, Twitter e WhatsApp*). *Snowball sampling* inclui amostragem intencional, na qual o investigador começa com um pequeno número de indivíduos conhecidos que aceitam participar no estudo e que partilham com outros indivíduos que tenham interesse em participar no estudo, ajudando deste modo a expandir a amostra (Parker *et al.*, 2019). Através do consentimento informado, os participantes serão esclarecidos sobre os objetivos do presente estudo bem como acerca da garantia do anonimato e da confidencialidade dos dados. Todos os participantes fizeram parte do estudo de forma voluntária.

A aplicação dos questionários decorreu entre o dia 27 de julho e 10 de novembro de 2022. Posteriormente, os dados recolhidos foram introduzidos e analisados através do programa estatístico *Statistical Package for the Social Sciences - SPSS 28* e *AMOS 28*.

Análise de Dados

Para a análise univariada da informação dos dados recorreu-se à estatística descritiva (frequências, medidas de localização e de dispersão), de acordo com o tipo de variável. Para a análise bivariada recorreu-se à estatística inferencial, nomeadamente o

Teste *t de Student* ou o t-test e a ANOVA para estabelecimento de diferenças. Para estabelecer associações entre variáveis recorreu-se ao teste de Correlações de *Pearson* e de *Spearman* de acordo com o tipo de variável em questão e tamanho da amostra (Pestana & Gageiro, 2014). No teste de correlação de *Pearson* e *Spearman*, a análise da magnitude dos coeficientes foi realizada de acordo com os critérios definidos por Cohen e Holliday (1982, citado em Bryman & Cramer, 2001), Segundo os quais um coeficiente menor que 0.19 é considerado muito baixo; um coeficiente entre 0.20 e 0.39 e considerado baixo; um coeficiente entre 0.40 e 0.69 e considerado moderado; um coeficiente entre 0.70 e 0.89 e considerado alto e um coeficiente de 0.90 a 1.0 e considerado muito alto. Relativamente à regressão linear múltipla, esta é utilizada para análises estatísticas de modo a investigar e modelar a relação entre duas variáveis, ou seja, ajuda a explicar que uma variável Y pode ser descrita por uma variável preditora; perante isto, o objetivo da regressão linear é o de obter valores para as variâncias dos valores observados (Chein, 2019). Por fim, para avaliar a confiabilidade do instrumento é utilizado o Alfa de Cronbach. Este desempenha o papel de avaliar a consistência interna do instrumento que diz respeito ao grau de correlação existente entre os itens do questionário e o resultado geral obtido no estudo e no qual os valores variam entre 0 e 1 (Gottens, 2018). A confiabilidade avalia-se ainda através das seguintes classificações: Muito baixa ($\alpha \leq 0,30$); Baixa ($0,30 < \alpha \leq 0,60$); Moderada ($0,60 < \alpha \leq 0,75$); Alta ($0,75 < \alpha \leq 0,90$) e Muito alta ($\alpha > 0,90$); valores mais próximos de 1 são indicativos de uma maior confiabilidade (Gottens, 2018).

Amostra

A amostra deste estudo inclui 314 participantes, na sua maioria do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 17 e os 77 anos ($M = 34.62$, $DP = 14.66$) e, na sua maioria, de nacionalidade portuguesa. No que diz respeito ao estado civil, existe um maior número de pessoas solteiras. Relativamente às habilitações literárias, estas variam entre o 1º ciclo e o doutoramento, com valor da mediana referente à licenciatura ($Mdn =$ licenciatura). No que concerne ao estatuto profissional, a amostra é constituída por um maior número de elementos que estão no ativo. Existem ainda 116 participantes que têm filhos. Por fim, 111 elementos da amostra total praticam algum tipo de atividade de meditação como *Mindfulness* (35.4 %).

Instrumentos

Questionário sociodemográfico

O questionário sociodemográfico é constituído pelas seguintes questões: idade, nacionalidade, naturalidade, género (1 – Feminino; 2 – Masculino; 3 - Outro), estado civil (1- Solteiro/a; 2- casado/a; 3- União de facto; 4- Divorciado(a)/Separado/a; 5 – Viúvo/a), ter ou não filhos (1 – Sim; 2 – Não), escolaridade (1- 1º ciclo; 2- 2º ciclo; 3- 3º ciclo; 4 – secundário; 5 – Licenciatura; 6 – Mestrado; 7 – Doutoramento) e, por fim, do estatuto profissional (1 – Inativo, 2 – Ativo).

Questionário relativo à prática de atividades espirituais/meditação

Este questionário é constituído por duas questões referentes à prática de atividade espiritual/meditação por parte dos participantes (como Yoga, *Mindfulness*, Meditação, Reiki, etc) e à frequência dessa prática (1 – Nunca; 2 – Raramente; 3 – Ocasionalmente; 4 - Frequentemente; 5 – Sempre).

Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)

A Philadelphia *Mindfulness* Scale é um instrumento de autopreenchimento que foi desenvolvido por Cardaciotto *et al.* (2008), de forma a medir o *Mindfulness*. Este é composto por 20 itens que estão divididos em duas subescalas: *Acceptance* (10 itens), referente a uma atitude por parte do indivíduo de não julgamento face às experiências, por exemplo, “Quando me ocorre uma memória desagradável, tento distrair-me para que ela desapareça.” e *Awareness* (10 itens), que remete para a capacidade do indivíduo estar ciente de dos seus pensamentos, sensações corporais, e sentimentos no momento presente, por exemplo, “Tenho imediatamente noção de quando as minhas emoções se alteram.”. As respostas são avaliadas numa escala de Likert que varia entre 1, correspondente a “Nunca” e 5 que corresponde a “Muito Frequente”. Pontuações altas em cada subescala indicam maior capacidade de atenção plena no momento presente. De forma a obter a pontuação total, é necessário inverter todos os itens pares da subescala de *Acceptance*. No que diz respeito à consistência interna, foram encontrados valores de $\alpha = 0.75$ para a subescala de *Awareness* e de $\alpha = 0.82$ referentes à subescala de *Acceptance*. Por sua vez, na validação da escala para a população portuguesa realizada por Teixeira *et al.*, (2017), os valores de consistência interna mostraram-se aproximados aos da escala original, apresentando $\alpha = 0.77$ para a subescala de *Awareness* e $\alpha = 0.85$ para a subescala de *Acceptance*.

Escala de Avaliação da Espiritualidade

Para avaliar o nível de espiritualidade dos indivíduos, utilizou-se a Escala de Avaliação da Espiritualidade que foi desenvolvida por Pinto e Pais-Ribeiro (2007) e da qual o seu processo de elaboração parte da conjunção da análise do construto teórico dos itens da dimensão espiritual do Quality of Life - Cancer survivor QOL – CS (Ferrell et al., 1995), bem como da subescala da espiritualidade do instrumento World Health Organization Quality of Life Questionnaire (WHOQOL) (The WHOQOL Group, 1998; Canavarro et al., 2009). Este é um instrumento constituído por cinco itens centrados em duas dimensões: a dimensão vertical que está relacionada com o transcendente (Crenças) e a dimensão horizontal que está relacionada com a esperança/otimismo. As respostas são de tipo Likert, dadas numa escala de 1 que corresponde a “não concordo” a 4 que corresponde a “plenamente de acordo”. No que diz respeito à consistência interna, em termos gerais, verificou-se um valor aceitável de $\alpha = 0.74$. Quanto às subescalas, a dimensão vertical (crenças) apresenta um valor de consistência interna de $\alpha = 0.92$ e a dimensão horizontal (esperança/otimismo) apresentou um valor de $\alpha = 0.69$. Relativamente às escalas utilizadas para criar este instrumento, quanto à Quality of Life - Cancer survivor QOL – CS, esta é uma escala elaborada por Ferrell, Dow e Grant (1995), composta por 41 itens divididos em quatro sub-escalas, a escala do bem-estar físico (8 itens), bem-estar psicológico (18 itens), bem-estar social (8 itens) e a do bem-estar espiritual (7 itens) que foi a sub-escala utilizada na elaboração da Escala de Avaliação da Espiritualidade, sendo que esta apresentou valores de consistência interna $\alpha = 0.77$ e em termos globais a escala apresentou $\alpha = 0.93$. Quanto ao instrumento World Health Organization Quality of Life Questionnaire, este foi desenvolvido por The WHOQOL Group (1998) e apresenta 236 itens convertidos em seis domínios divididos em 29 facetas de qualidade de vida, sendo que para a Escala de Avaliação da Espiritualidade foi utilizado o domínio da Espiritualidade/Religião/Crenças pessoais, com valores de consistência interna de $\alpha = 0.85$ referentes a esse mesmo domínio. Esta escala foi adaptada e validada para a população portuguesa por Canavarro *et al.* (2009), sendo composta pelos mesmos seis domínios, mas estes estão divididos em 24 facetas específicas e uma faceta geral que engloba questões que avaliam a qualidade de vida de forma global. É possível verificar ainda que, na versão portuguesa, o domínio da Espiritualidade/Religião/Crenças apresentou um valor de consistência interna aproximado ao da escala original ($\alpha = 0.84$).

Escala de Satisfação com a vida (Satisfaction with life scale [SWLS])

A Satisfaction with Life Scale foi desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffin (1985) e é uma escala que avalia a satisfação com a vida através do julgamento geral que cada indivíduo faz acerca da sua própria vida. É composta por cinco itens de autorrelato avaliados numa escala de Likert que varia entre 1 que corresponde a “discordo totalmente” e 7 que corresponde a “concordo totalmente”. Na validação original, foram obtidos valores de consistência interna $\alpha = 0.87$, pelo que podemos afirmar que esta escala é um instrumento fiável e mede de forma consistente a satisfação com a vida. Na versão portuguesa adaptada e validada por Laranjeira (2009), o instrumento revelou ter um elevado valor de consistência interna $\alpha = 0.89$. As pontuações são interpretadas segundo a soma das respostas, variando entre 5 e 35, sendo que pontuações mais altas correspondem a um maior nível de satisfação com a vida.

Escala sobre o Perdão (ESP)

A Escala sobre o Perdão foi proposta e criada por Barros (2002) com o objetivo de avaliar a disponibilidade dos indivíduos para perdoar. Esta é composta por 12 itens sobre a relação interpessoal, avaliados numa escala de Likert que varia entre 1 “totalmente em desacordo (absolutamente não)” e 5 “totalmente de acordo (absolutamente sim)”. A escala desenvolvida é unifatorial e apresenta qualidades psicométricas boas ao nível da fidelidade e validade uma vez que o coeficiente alfa de Cronbach está acima de 0.85. As pontuações são interpretadas segundo a soma das respostas, variando entre 12 e 60, porém os itens 3,6,9 e 12 devem ser invertidos, sendo que pontuações mais altas correspondem a um maior nível de disposição para perdoar. É de ressaltar que o autor da escala faz referência ao facto de esta ser sujeita a desejabilidade social, uma vez que pode levar os indivíduos a responder da forma que acreditam ser a mais correta socialmente.

Apresentação dos resultados

Análise descritiva dos itens e da escala da *Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)*

Na Tabela 1, encontram-se os dados da estatística descritiva dos itens da *PHLMS*. Desta forma, é possível verificar, através dos valores da assimetria e da curtose, que os itens têm uma distribuição normal ($Ass < 3$ e $Cr < 10$). O item 1 (*Eu tenho consciência dos pensamentos que me vêm à cabeça*) apresenta a média mais

elevada e o item 8 (*Eu gostava de conseguir controlar as minhas emoções mais facilmente*) a mais baixa. Neste seguimento, a modalidade de resposta “Frequentemente”, no item 13 (*Tenho consciência dos pensamentos que estou a ter quando o meu humor muda*), apresenta a frequência mais elevada e a modalidade de resposta “Nunca”, no item 1 e também no item 13, apresentam a frequência mais baixa.

Na Tabela 2, está plasmada a estatística descritiva das subescalas da PHLMS (Teixeira *et al.*, 2017) e a sua confiabilidade. É possível verificar que o valor do alfa de Cronbach do presente estudo é superior ao da versão portuguesa. No entanto, relativamente ao estudo original, foram registados valores de alfa entre 0.75 e 0.91.

Análise fatorial confirmatória da *Philadelphia Mindfulness Scale* (PHLMS)

Para avaliar o ajustamento da Philadelphia Mindfulness Scale a esta população, procedemos a uma análise fatorial confirmatória do mesmo ($X^2 = 330.091$; $df = 161$; $X^2/df = 2.050$; CFI = 0.919; TLI = 0.904; IFI = 0.920; GFI = 0.906; RMSEA = 0.058; PCLOSE = 0.071). Em relação aos *standardized regression weights*, nenhum item se encontra abaixo de 0.40. Contudo, foi necessário estabelecer várias relações entre os erros dos itens para obter um bom modelo.

Tabela 1.*Estatística descritiva dos itens da Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)*

<i>Item</i>	<i>M</i> (1-5)	<i>DP</i>	<i>Ass</i> (0.13)	<i>Cr</i> (0.27)	Modalidade de Resposta									
					Nunca		Raramente		Ocasionalment e		Frequentemente		Sempre	
					<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)
1. Eu tenho consciência dos pensamentos que me vêm à cabeça.	4.19	0.75	-0.69	0.45	1	0.3	4	1.3	46	14.6	147	46.8	116	36.9
2. Eu tento distrair-me quando sinto emoções desagradáveis.	2.28	1.01	0.65	0.02	71	22.6	132	42	73	23.2	29	9.2	9	2.9
3. Quando falo com outras pessoas, tenho consciência tanto das suas expressões faciais como das suas expressões corporais.	3.90	0.89	-0.47	-0.23	2	0.6	16	5.1	80	25.5	129	41.1	87	27.7
4. Eu não gosto de pensar sobre certos aspetos de mim próprio.	3.06	1.23	0.01	-0.92	36	11.5	71	22.6	93	29.6	66	21	48	15.3
5. Quando tomo um duche, tenho consciência da forma como a água percorre o meu corpo.	3.25	1.34	-0.22	-1.11	42	13.4	55	17.5	72	22.9	74	23.6	71	22.6
6. Tento ocupar-me para evitar que certos pensamentos ou sentimentos me venham à cabeça.	2.59	1.13	0.39	-0.60	55	17.5	107	34.1	84	26.8	48	15.3	20	6.4
7. Quando me assusto, apercebo-me do que acontece dentro do meu corpo.	3.51	1.12	-0.51	-0.46	18	5.7	42	13.4	77	24.5	115	36.6	62	19.7
8. Eu gostava de conseguir controlar as minhas emoções	2.17	1.12	0.76	-0.29	106	33.8	108	34.4	52	16.6	37	11.8	11	3.5

mais facilmente.														
9. Quando passeio ao ar livre. tenho consciência dos cheiros ou de como o ar passa pela minha cara.	3.91	1.05	-0.77	-0.07	8	2.5	25	8	65	20.7	105	33.4	111	35.4
10. Eu digo a mim mesmo que não devia ter certo tipo de pensamentos.	2.51	1.20	0.48	-0.73	71	22.6	107	34.1	64	20.4	50	15.9	22	7
11. Quando alguém me pergunta sobre como me estou a sentir. consigo facilmente identificar as Minhas emoções.	3.63	0.99	-0.47	-0.34	6	1.9	39	12.4	79	25.2	131	41.7	59	18.8
12. Existem coisas sobre as quais evito pensar.	2.53	1.15	0.45	-0.60	64	20.4	106	33.8	79	25.2	45	14.3	20	6.4
13. Tenho consciência dos pensamentos que estou a ter quando o meu humor muda.	3.89	0.80	-0.44	0.03	1	0.3	13	4.1	74	23.6	156	49.7	70	22.3
14. Digo a mim próprio que não me devia sentir triste.	2.66	1.22	0.43	-0.74	56	17.8	104	33.1	77	24.5	44	14	33	10.5
15. Eu noto mudanças no meu corpo. como o aumento do batimento cardíaco ou os meus músculos a ficarem mais tensos.	4.06	0.93	-0.96	0.75	5	1.6	15	4.8	51	16.2	128	40.8	115	36.6
16. Se há alguma coisa em que não quero pensar. tento ocupar-me para que saia da minha cabeça.	2.33	1.03	0.59	-0.15	68	21.7	127	40.4	76	24.2	33	10.5	10	3.2
17. Tenho imediatamente noção de quando as minhas emoções se alteram.	3.82	0.88	-0.54	-0.02	2	0.6	24	7.6	71	22.6	150	47.8	67	21.3
18. Eu tento que os meus problemas não me venham à cabeça.	2.65	1.05	0.22	-0.52	45	14.3	98	31.2	106	33.8	51	16.2	14	4.5
19. Quando estou a falar com outras pessoas. tenho consciência das emoções que estou a ter.	3.76	0.83	-0.42	0.21	3	1	15	4.8	93	29.6	147	46.8	56	17.8
20. Quando me ocorre uma memória desagradável. tento distrair-me para que ela desapareça.	2.45	1.09	0.52	-0.32	64	20.4	114	36.3	84	26.8	36	11.5	16	5.1

Nota: *M* = média; *DP* = desvio padrão; *Ass* =assimetria; *Cr* = curtose; *n* = frequências; % = percentagem.

Tabela 2.

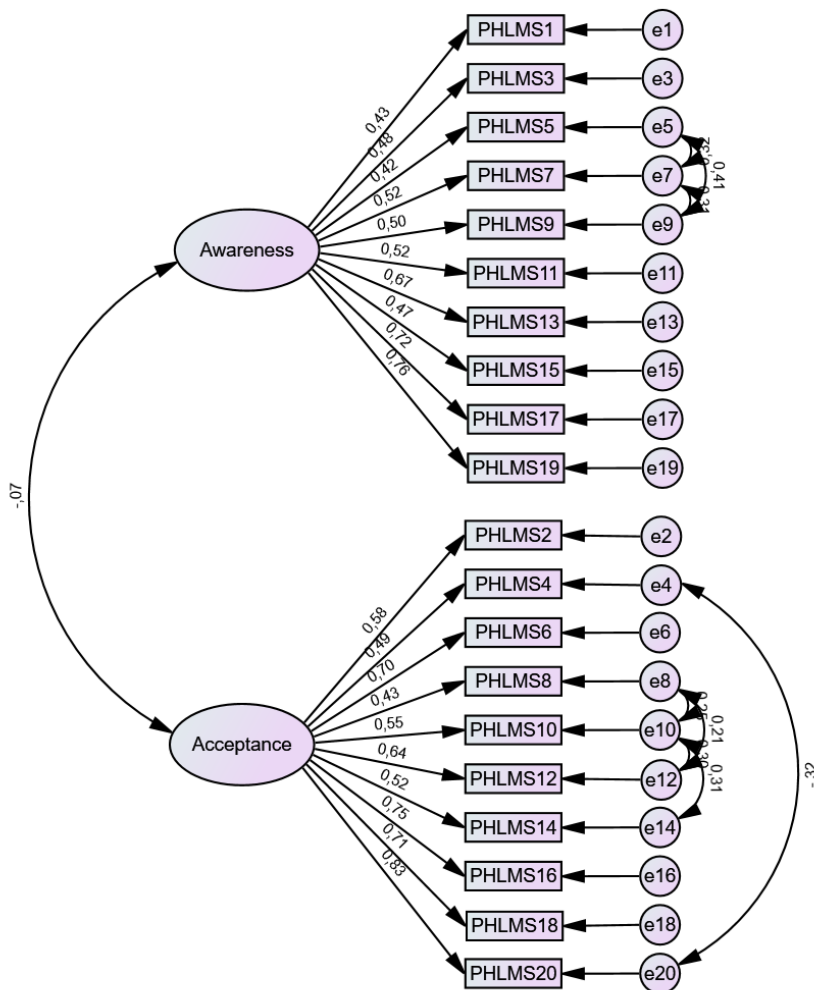
Estatística descritiva da Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS) e confiabilidade (Teixeira et al., 2017)

Instrumento e subescalas	<i>N</i>	<i>M</i> ± <i>DP</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	α	α^*	α^{**}
<i>Acceptance</i>	314	2.52 ± 0.76	1	5	0.86	0.75 - 0.91	0.85
<i>Awareness</i>	314	3.79 ± 0.59	2	5	0.81	0.75 - 0.86	0.77

Nota: *N* = frequências; *M* = média; *DP* = desvio padrão; *Min* = mínimo; *Max* = máximo; α = alfa de Cronbach; α^* = valores referentes ao estudo de validação do instrumento (Cardaciotto et al., 2008); α^{**} = valores referentes ao estudo de adaptação para a população portuguesa (Teixeira et al., 2017).

Figura 1

Análise fatorial confirmatória da Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)



Análise descritiva dos itens e da *Escala de Avaliação da Espiritualidade (EAE)*

Relativamente à Tabela 3, esta apresenta os dados referente à estatística descritiva da EAE. É possível verificar, através dos valores da assimetria e da curtose, que os itens do instrumento seguem uma distribuição normal ($Ass < 3$ e $Cr < 10$). O item 5 (*Aprendi a dar valor às pequenas coisas da vida*), apresenta a média mais elevada, ao passo que, o item 1 (*As minhas crenças espirituais/religiosas dão sentido à minha vida*) apresenta a média mais baixa. A modalidade de resposta “Plenamente de acordo”, no item 5, apresenta a frequência mais elevada e a modalidade de resposta “Não concordo”, também no item 5, apresenta a frequência mais baixa.

A Tabela 4 apresenta os dados referentes à estatística descritiva do total e subescalas da *Escala de Avaliação da Espiritualidade* (Pinto e Pais-Ribeiro, 2007) e a sua confiabilidade. Desta forma, é possível verificar que o valor do alfa de *Cronbach* da subescala das crenças referente ao presente estudo, se mantém igual ao da versão original, no entanto, este estudo apresenta um valor superior no que diz respeito ao total e à subescala da esperança/otimismo.

Análise fatorial confirmatória da *Escala da Espiritualidade*

Para avaliar o ajustamento da escala da espiritualidade a esta população, procedemos a uma análise fatorial confirmatória do mesmo e verificamos que os *standardized regression weights* estão todos acima dos valores de referência ($X^2 = 4.188$; $df=4$; $X^2/df = 1.047$; $CFI = 1.000$; $TLI = 0.999$; $IFI = 1.000$; $GFI = 0.995$; $RMSEA = 0.012$; $PCLOSE = 0.706$), tendo sido encontrado um bom modelo.

Tabela 3.*Estatística descritiva dos itens da Escala de Avaliação da Espiritualidade (EAE)*

<i>Item</i>	<i>M</i> (1-4)	<i>DP</i>	<i>Ass</i> (0.13)	<i>Cr</i> (0.27)	Não concordo		Concordo um pouco		Concordo bastante		Plenamente de acordo	
					<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)
1 - As minhas crenças espirituais/religiosas dão sentido à minha vida	2.79	1.12	-0.38	-1.25	59	18.8	61	19.4	82	26.1	112	35.7
2 - A minha fé e crenças dão-me forças nos momentos difíceis	2.95	1.11	-0.60	-1.04	49	15.6	53	16.9	77	24.5	135	43
3 - Vejo o futuro com esperança	3.30	0.81	-1.07	0.70	13	4.1	30	9.6	122	38.9	149	47.5
4 - Sinto que a minha vida mudou para melhor	3.25	0.86	-1.05	0.48	18	5.7	32	10.2	119	37.9	145	46.2
5 - Aprendi a dar valor às pequenas coisas da vida	3.59	0.67	-1.69	2.59	5	1.6	18	5.7	78	24.8	213	67.8

Nota: *M* = média; *DP* = desvio padrão; *Ass* =assimetria; *Cr* = curtose; *n* = frequências; % = percentagem.

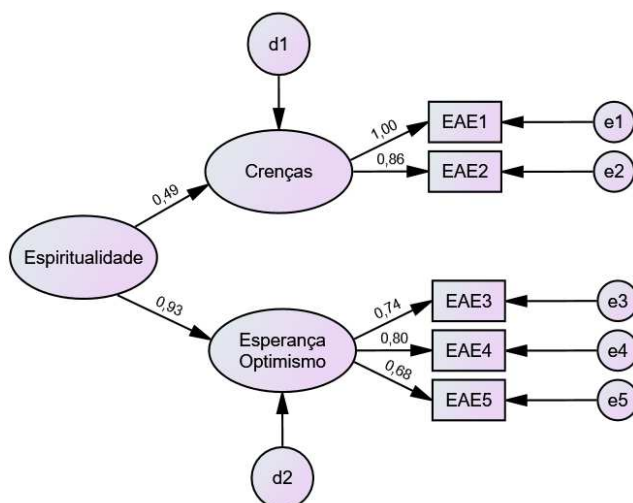
Tabela 4.*Estatística descritiva da Escala de Avaliação da Espiritualidade (Pinto e Pais-Ribeiro, 2007).*

Instrumento e subescalas	<i>N</i>	<i>M</i> ± <i>DP</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>α</i>	<i>α</i> *
<i>Escala de Avaliação da Espiritualidade</i>	314	3.17 ± 0.68	1	4	0.791	0.74
Dimensão vertical (crenças)	314	2.86 ± 1.07	1	4	0.928	0.92
Dimensão horizontal (esperança/otimismo)	314	3.37 ± 0.65	1	4	0.780	0.69

Nota: *N* = frequências; *M* = média; *DP* = desvio padrão; *Min* = mínimo; *Max* = máximo; *α* = alfa de *Cronbach*; *α* * = valores referentes ao estudo de validação do instrumento (Pinto e Pais-Ribeiro, 2007)

Figura 2

Análise fatorial confirmatória da Escala da Espiritualidade



Análise descritiva dos itens da *Escala de Satisfação com a vida* (Satisfaction with life scale [SWLS])

Na Tabela 5, encontram-se representados os dados da estatística descritiva da *SWLS*. Verifica-se assim, pelos valores da assimetria e da curtose, que os itens do instrumento apresentam uma distribuição normal ($Ass < 3$ e $Cr < 10$). Os itens 2 (*As condições da minha vida são excelentes*) e 3 (*Estou satisfeito/a com minha vida*) apresentam a média mais elevada e, pelo contrário, o item 5 (*Se eu pudesse viver a minha vida outra vez. eu não mudaria quase nada*), apresenta a média mais baixa. A modalidade de resposta “Concordo um pouco”, no item 1 (*Na maioria das vezes. a minha vida está próxima do meu ideal*), apresenta a frequência mais elevada, enquanto a modalidade de resposta “Discordo totalmente”, no item 2, apresenta a frequência mais baixa.

Na Tabela 6, estão apresentados os dados referentes à estatística descritiva da *Escala de Satisfação com a Vida* (Laranjeira, 2009) e a sua confiabilidade. Verifica-se que os valores do alfa de *Cronbach* dos diferentes estudos são muito aproximados.

Análise fatorial confirmatória da escala satisfação com a vida

Para avaliar o ajustamento da Escala de Satisfação com a Vida a esta população, procedemos a uma análise fatorial confirmatória do mesmo ($X^2 = 4.907$; $df = 5$; $X^2/df = 0.981$; $CFI = 1.000$; $TLI = 1.000$; $IFI = 1.000$; $GFI = 0.994$; $RMSEA = 0.000$; $PCLOSE = 0.772$). Verifica-se que os *standardized regression weights* estão todos acima dos valores de referência e que o valor de ajustamento do modelo é excelente.

Tabela 5.

Estatística descritiva dos itens e da Escala de Satisfação com a vida (Satisfaction with life scale [SWLS])

<i>Item</i>	<i>M</i> (1-7)	<i>DP</i>	<i>Ass</i> (0.13)	<i>Cr</i> (0.27)	Discordo totalmente		Discordo pouco		Não concordo nem discordo		Concordo um pouco		Concordo		Concordo fortemente			
					<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)		
1. Na maioria das vezes, a minha vida está próxima do meu ideal	4.63	1.43	-0.53	0.11	12	3.8	14	4.5	33	10.5	70	22.3	102	32.5	56	17.8	27	8.6
2. As condições da minha vida são excelentes	5.00	1.39	-0.58	0.12	6	1.9	12	3.8	19	6.1	72	22.9	80	25.5	81	25.8	44	14
3. Estou satisfeito/a com minha vida	5.00	1.54	-0.67	-0.10	10	3.2	14	4.5	23	7.3	65	20.7	61	19.4	88	28	53	16.9
4. Até agora consegui as coisas importantes que eu queria na vida	4.98	1.54	-0.56	-0.24	9	2.9	13	4.1	30	9.6	59	18.8	75	23.9	69	22	59	18.8
5. Se eu pudesse viver a minha vida outra vez, eu não mudaria quase nada	4.35	1.89	-0.25	-1.06	31	9.9	30	9.6	48	15.3	47	15	52	16.6	58	18.5	48	15.3

Nota: *M* = média; *DP* = desvio padrão; *Ass* =assimetria; *Cr* = curtose; *n* = frequências; % = percentagem.

Tabela 6.

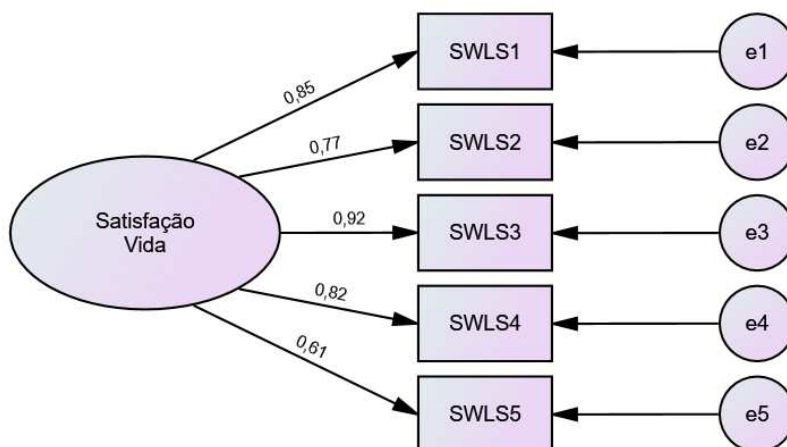
Estatística descritiva da Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction with life scale [SWLS]) (Laranjeira, 2009).

Instrumento e subescalas	<i>N</i>	<i>M</i> ± <i>DP</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>α</i>	<i>α</i> *	<i>α</i> **
<i>Escala de Satisfação com a vida (Satisfaction with life scale [SWLS])</i>	314	4.79 ± 1.30	1	7	0.887	0.87	0.89

Nota: *N* = frequências; *M* = média; *DP* = desvio padrão; *Min* = mínimo; *Max* = máximo; *α* = alfa de *Cronbach*; *α* * = valores referentes ao estudo de validação do instrumento (Diener *et al.*,1985). *α* ** = valores referentes ao estudo de adaptação para a população portuguesa (Laranjeira, 2009)

Figura 3

Análise fatorial confirmatória da escala satisfação com a vida



Análise descritiva dos itens da Escala sobre o Perdão (ESP)

Na Tabela 7, é possível observar os dados da estatística descritiva da *ESP*. Assim, através dos valores da assimetria e da curtose, verifica-se que os itens têm uma distribuição normal ($Ass < 3$ e $Cr < 10$). O item 9 (*Só perdoo se algum amigo vier interceder pelo ofensor*), apresenta a média mais elevada e o item 11 (*Esqueço facilmente as ofensas*) apresenta a média mais baixa. A modalidade de resposta “Concordo totalmente”, no item 9 apresenta a frequência mais elevada e a modalidade de resposta “Discordo totalmente”, também no item 9, apresenta a frequência mais baixa.

Na Tabela 8, está plasmada a estatística descritiva da *Escala sobre o Perdão* (Barros, 2002) e a sua confiabilidade. Verifica-se que o valor alfa de *Cronbach* do presente estudo é ligeiramente superior ao da versão original.

Análise fatorial confirmatória da Escala sobre o Perdão

Para avaliar o ajustamento da escala sobre o perdão a esta população, procedemos a uma análise fatorial confirmatória do mesmo ($X^2 = 83.564$; $df = 37$; $X^2/df = 2.258$; $CFI = 0.976$; $TLI = 0.964$; $IFI = 0.976$; $AGFI = 0.917$; $GFI = 0.954$; $RMSEA = 0.063$; $PCLOSE = 0.106$). Em relação aos *standardized regression weights* todos os itens exceto o item 9 apresentaram valores acima dos valores de referência 0.50. O valor do item 9 era inaceitável, razão pela qual, apesar de o instrumento estar validado para a população portuguesa, o resolvemos remover, de forma a encontrar um bom modelo de ajustamento. Contudo, foi necessário estabelecer várias relações entre os erros dos itens.

Tabela 7.*Estatística descritiva dos itens da Escala sobre o Perdão (ESP)*

<i>Item</i>	<i>M</i> (1-5)	<i>DP</i>	<i>Ass</i> (0.13)	<i>Cr</i> (0.27)	Discordo totalmente		Discordo		Nem concordo nem discordo		Concordo		Concordo totalmente	
					<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)	<i>n</i>	(%)
1. Perdoo facilmente	3.68	1.15	-0.66	-0.34	17	5.4	35	11.1	66	21	111	35.4	85	27.1
2. Perdoo mesmo a quem muito me ofendeu	3.37	1.20	-0.37	-0.77	26	8.3	51	16.2	77	24.5	100	31.8	60	19.1
3. Às vezes sou capaz de me vingar	3.67	1.21	-0.49	-0.82	15	4.8	46	14.6	71	22.6	78	24.8	104	33.1
4. As minhas convicções levam-me a perdoar	3.81	1.12	-0.85	0.04	16	5.1	27	8.6	57	18.2	116	36.9	98	31.2
5. Tanto perdoo as pessoas amigas como as pessoas desconhecidas	3.59	1.23	-0.55	-0.64	24	7.6	36	11.5	75	23.9	88	28	91	29
6. Por vezes aplico a “lei de Talião” (“olho por olho. dente por dente”)	3.79	1.19	-0.66	-0.52	15	4.8	32	10.2	73	23.2	77	24.5	117	37.3
7. Perdoo mesmo se não me vierem pedir perdão	3.24	1.26	-0.31	-0.93	39	12.4	51	16.2	75	23.9	95	30.3	54	17.2
8. Perdoo mesmo que as consequências do mal que me fizeram ainda perdurem	3.10	1.25	-0.07	-1.00	37	11.8	69	22	83	26.4	75	23.9	50	15.9
9. Só perdoo se algum amigo vier interceder pelo ofensor	4.37	0.90	-1.40	1.52	4	1.3	7	2.2	46	14.6	69	22	188	59.9
10. Perdoo tanto a quem me ofendeu involuntariamente como a quem me ofendeu por querer	3.01	1.33	0.03	-1.13	51	16.2	68	21.7	79	25.2	60	19.1	56	17.8
11. Esqueço facilmente as ofensas	2.76	1.30	0.26	-1.00	62	19.7	84	26.8	76	24.2	52	16.6	40	12.7
12. Por vezes ganho rancor a quem me ofendeu	3.24	1.31	-0.11	-1.13	33	10.5	67	21.3	78	24.8	63	20.1	73	23.2

Nota: *M* = média; *DP* = desvio padrão; *Ass* =assimetria; *Cr* = curtose; *n* = frequências; % = percentagem.

Tabela 8.

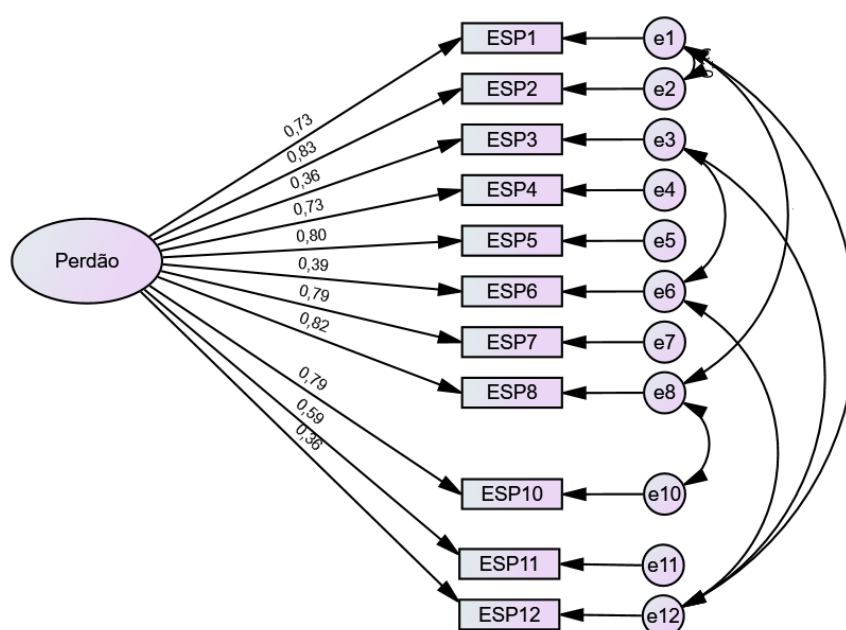
Estatística descritiva da Escala sobre o Perdão (ESP) (Barros, 2002).

Instrumento e subescalas	<i>N</i>	<i>M</i> ± <i>DP</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	α	α^*
Escala sobre o Perdão (ESP)	314	3.38 ± 0.86	1	5	0.898	0.85

Nota: *N* = frequências; *M* = média; *DP* = desvio padrão; *Min* = mínimo; *Max* = máximo; α = alfa de Cronbach; α^* = valores referentes ao estudo de validação do instrumento (Barros, 2002).

Figura 4

Análise fatorial confirmatória da Escala sobre o Perdão



Respostas às hipóteses

Relativamente à primeira hipótese a ser testada: (H1) Há correlações significativas e positivas entre a satisfação com a vida e a espiritualidade e com o intuito de a testar, foi utilizado o teste de correlação de *Pearson*. Desta forma, foi possível encontrar correlações positivas e significativas entre as duas subescalas da espiritualidade e a satisfação com a vida, sendo que se trata de uma correlação moderada na subescala das crenças ($r = .305, p < .001$) e uma boa correlação na subescala da esperança/otimismo ($r = .664, p < .001$); portanto, esta hipótese foi confirmada.

Com a finalidade de responder à segunda hipótese ((H2) Prevê-se encontrar correlações significativas e positivas entre *Mindfulness* e as variáveis da satisfação com a vida e perdão), foi utilizado o teste de correlação de *Pearson*. Assim sendo, confirma-se esta hipótese, uma vez que se encontraram correlações estatisticamente significativas e positivas, embora fracas, tanto entre a satisfação com a vida e a subescala de *awareness* ($r = .222, p < .001$) e de *acceptance* ($r = .136, p = .016$), como entre o perdão e a subescala de *awarness* ($r = .230, p < .001$) e *acceptance* ($r = .179, p = .001$).

No que concerne à terceira hipótese, esta prevê que existem diferenças estatisticamente significativas na espiritualidade em função da idade e do género. Com o objetivo de responder à primeira parte desta terceira hipótese, foi administrado o teste de correlação de *Pearson*. Como é possível observar na Tabela 9, foram encontradas correlações estatisticamente significativas e positivas entre a espiritualidade e a idade, sendo esta moderada na dimensão das crenças ($r = .313, p < .001$) e fraca na dimensão da esperança/otimismo ($r = .121, p = .032$), confirmando-se assim parte da terceira hipótese. Quanto mais velhas são as pessoas, mais crenças têm e mais esperança e/ou optimismo sentem.

De forma a responder à segunda parte da terceira hipótese, recorreu-se ao teste *t* de Student. É então possível observar na Tabela 10 que, em relação à dimensão das crenças, existem diferenças estatisticamente significativas [$t_{(312)} = -2.27, p = .023$], sendo a média mais elevada nas mulheres. No entanto, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas no que diz respeito à dimensão da esperança e optimismo em função do género [$t_{(312)} = 0.53, p = .594$]. Assim sendo, não se confirma esta parte desta terceira hipótese.

Tabela 9.

Correlações entre espiritualidade e idade

		Idade
Dimensão vertical (crenças)	<i>r</i>	.313**
Dimensão horizontal (esperança/otimismo)	<i>r</i>	.121*

** A correlação é significativa no nível 0.01 (2 extremidades)

* A correlação é significativa no nível 0.05 (2 extremidades)

Tabela 10.*Diferenças na espiritualidade em função do género*

	Masculino		Feminino		<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>			
Dimensão vertical (crenças)	2.63	1.13	2.95	1.04	-2.27	312	0.023
Dimensão horizontal (esperança/otimismo)	3.40	0.61	3.36	0.66	0.53	312	0.594

Nota: *M* = média; *DP* = desvio padrão; *t* = Teste *t* de student; *gl* = graus de liberdade; *p* = p value

Com o objetivo de responder à quarta hipótese (H4: A espiritualidade explica a satisfação com a vida), realizou-se uma regressão linear, utilizando-se o método enter, tendo sido encontrado um modelo significativo. A única variável que restou no modelo foi a esperança que explica 43.9% da variância da satisfação com a vida como se verifica na Tabela 11.

Tabela 11.*Variáveis que explicam a satisfação com a vida*

	Modelo 1		
	B	EP B	β
Dimensão horizontal (esperança/otimismo)	1.32	0.085	0.664
R ² (R ² Adj.)	0.440 (0.439)		
F for change in R ²	245.613**		

R² = R squared; R² Adj. = R squared adjusted; B = unstandardized regression coefficients; EP B = unstandardized error of B; β = standardized regression coefficients; ***p* < 0.001

Com a finalidade de responder à última hipótese (H5: A prática de *Mindfulness* e a espiritualidade explicam o perdão), realizou-se uma regressão linear múltipla, utilizando-se o método enter, tendo sido encontrado um modelo significativo. Desta forma conclui-se que tanto o *Mindfulness* como a Espiritualidade contribuem para explicar a variância do perdão, embora apenas em 18%, como se verifica na Tabela 12.

Tabela 12.*Variáveis que explicam o perdão*

	Modelo 1		
	B	EP B	β
Dimensão horizontal (esperança/otimismo)	0.153	0.354	0.115
Dimensão vertical (crenças)	0.214	0.045	0.265
<i>Acceptance</i>	0.192	0.59	0.169
<i>Awareness</i>	0.207	0.078	0.143
R ² (R ² Adj.)	0.186 (0.175)		
F for change in R ²	17.614		

R² = R squared; R² Adj. = R squared adjusted; B = unstandardized regression coefficients; EP B = unstandardized error of B; β = standardized regression coefficients; ** $p < 0.001$

Discussão dos resultados

Para muitas pessoas, um objetivo comum e central é o de conseguir alcançar a satisfação com a vida (Berggren & Bjørnskov, 2020), o que implica um equilíbrio entre o corpo e a mente, uma vez que estas entidades estão intrinsecamente relacionadas e fazem parte integrante de um sistema complexo que influencia o bem-estar geral (Ari, 2020). Neste sentido, este equilíbrio pode ser alcançado através do *Mindfulness* e da espiritualidade dado que ambas as práticas envolvem a procura de um maior nível de consciência e de propósitos mais profundos na vida (Ari, 2020; Ribeiro, 2020). Assim sendo, a espiritualidade e o *Mindfulness* podem ainda estar associadas ao perdão visto que, quando existe um equilíbrio e uma maior satisfação com a vida, os indivíduos ficam mais propensos a perdoar (Sastre *et al.*, 2003). Torna-se desta forma importante perceber a influência que a prática de *Mindfulness* e a espiritualidade pode ter na satisfação com a vida e na capacidade de perdoar dos indivíduos.

O objetivo deste estudo foi o de saber se existem diferenças em relação às variáveis da satisfação com a vida e perdão entre pessoas com níveis maiores de espiritualidade e que pratiquem alguma atividade como *Mindfulness*, por um lado, e pessoas com níveis de espiritualidade mais baixos e que não pratiquem nenhuma atividade como *Mindfulness*, por outro.

Assim, o presente estudo teve como hipóteses: haver correlações significativas e positivas entre a satisfação com a vida e a espiritualidade; haver correlações

significativas e positivas entre *Mindfulness* e as variáveis da satisfação com a vida e o perdão; haver diferenças estatisticamente significativas na espiritualidade em função do género e da idade; a espiritualidade explicar a satisfação com a vida; a prática de *Mindfulness* e a espiritualidade explicarem o perdão.

No que diz respeito à primeira hipótese, confirmou-se que existem correlações significativas e positivas entre a satisfação com a vida e a espiritualidade. Este resultado era esperado na medida em que a espiritualidade permite que o indivíduo desenvolva conexões significativas com os outros e obtenha enriquecimento pessoal, de forma a alcançar um maior equilíbrio e controlo sobre si mesmo, que se traduz num aumento da sua satisfação com a vida (Kasapoğlu & Yabanigül, 2018). Este resultado está de acordo com os estudos de Barros et al. (2021) e Salmani et al. (2020), onde também se evidenciou relações estatisticamente significativas entre estas variáveis, mostrando que a espiritualidade, com ou sem religião, contribui para a presença de um sentido de vida e conseqüentemente, para o aumento da satisfação com a vida, podendo desta forma atuar como um fator protetor e promotor de saúde mental. As crenças religiosas ou espirituais aumentam a esperança, atuam como estratégia de relaxamento, promovem a proximidade com os outros e o autoaperfeiçoamento que, por sua vez, aumentam a capacidade do indivíduo enfrentar e gerir os seus problemas, influenciando assim de forma positiva a satisfação com a vida (Barros et al., 2021; Salmani et al., 2020).

A segunda hipótese que previa a existência de correlações significativas e positivas entre *Mindfulness* e as variáveis da satisfação com a vida e perdão, confirmou-se. Também este resultado era esperado uma vez que existem evidências de que o *Mindfulness* está positivamente relacionado com uma maior satisfação com a vida na medida em que, a prática desta técnica pode levar a uma maior consciência da saúde e a adoção de comportamentos mais saudáveis, bem como a uma maior aceitação e compaixão por si mesmo e pelos outros (Ari, 2020). A prática de *Mindfulness* está positivamente relacionado com o perdão pois pode ajudar os indivíduos a desenvolverem a capacidade de serem mais conscientes das suas próprias experiências internas, tornando-os mais capazes de as aceitar e lidar com elas, o que ajuda as pessoas a perdoar mais facilmente, mesmo quando foram magoadas (Karremans *et al.*, 2020).

No que concerne à terceira hipótese, confirmou-se que as pessoas mais velhas são mais crentes e sentem mais esperança/otimismo do que as pessoas mais novas. Esperava-se este resultado dado que alguns estudos o sugeriam (Paloutzian & Ellison, 1982). Este pode ser justificado pelo facto das pessoas mais velhas geralmente já terem

vivenciado diversas experiências ao longo da vida, várias dessas desafiantes ou incertas, o que as pode ter levado a uma maior reflexão sobre o sentido da vida, assim como a uma procura de conforto nas crenças religiosas ou espirituais; à medida que a idade avança existe uma maior procura por significados e propósitos para a vida, através de crenças religiosas ou espirituais (Krause, 2003). Ainda neste sentido, o facto de as pessoas mais velhas sentirem mais esperança e otimismo pode justificar-se em virtude de, por terem mais experiências de vida, serem mais capazes de perspetivar os acontecimentos de forma mais ampla e equilibrada (Charles *et al.*, 2009). À medida que envelhecemos existe uma tendência para deixar de dar importância a pequenas preocupações e existe uma maior procura do ser humano em concentrar-se naquilo que lhe trás felicidade e satisfação, como o despende tempo em atividades que o fazem sentir bem consigo mesmo e com a vida em geral, entre outros hábitos que proporcionam uma abordagem mais positiva e esperançosa em relação à vida, mesmo perante desafios e dificuldades (Charles *et al.*, 2009).

Ainda no âmbito desta terceira hipótese, os resultados sugeriram que não existem diferenças relativamente à esperança/otimismo em função do género, o que pode estar relacionado com o facto de a esperança poder ser influenciada por uma ampla variedade de fatores e poder ser expressa de maneiras diferentes. Os homens expressam mais otimismo em relação à sua carreira e sucesso financeiro ao passo que as mulheres expressam mais otimismo em relação a relacionamentos interpessoais e questões familiares (Huang & Huang, 2021). Apesar disto, confirmou-se que existem diferenças relativamente às crenças em função do género visto que a média das mulheres se apresentou mais elevada. Segundo Lewis, Shevlin e Lloyd (2017), uma das explicações pela qual as mulheres tendem a ter mais crenças do que os homens pode estar relacionada com as diferenças de personalidade e de estilo cognitivo, ou seja, as mulheres têm maior tendência para ter uma maior sensibilidade emocional e são mais propensas a procurar conexões e significados nas experiências da vida. Por sua vez, os homens tendem a ser mais racionais e objetivos, o que os pode tornar menos propensos a terem crenças (Lewis *et al.*, 2017). Para além disto, também outro estudo sugere que as mulheres tendem a ser mais empáticas e compassivas do que os homens, o que as tornar mais propensas a adotar crenças e a perdoar (Bader *et al.*, 2021).

Relativamente à quarta hipótese, esta foi confirmada visto que os resultados demonstraram que a espiritualidade explica 43.9% da variância da satisfação com a vida. Existem vários estudos que investigaram a relação entre estas variáveis e sugerem

que a procura por um sentido na vida é uma necessidade humana fundamental e que esta pode ser satisfeita através da espiritualidade, desta forma, as pessoas com maiores níveis de espiritualidade tendem a ter uma maior satisfação com a vida (Borges *et al.*, 2021; Dewi & Hamzah, 2019; Esteban *et al.*, 2021). Quando os indivíduos se envolvem em práticas espirituais e se sentem conectados com eles mesmo, isso pode ajudá-los a encontrarem significado e propósito para a vida o que influencia a forma como elas percebem e avaliam as suas vidas; a espiritualidade funciona também como uma fonte de apoio e fortalecimento pessoal que ajuda as pessoas a conseguirem gerir e lidar melhor com as adversidades na vida (Dewi & Hamzah, 2019). Outros estudos mostram também que a espiritualidade funciona ainda como um apoio e um recurso que ajuda os indivíduos a aumentarem a sua resiliência emocional, o que lhes permite não só lidarem melhor com o stress e se adaptarem mais facilmente às mudanças na vida, mas também a promoverem comportamentos mais saudáveis (Borges *et al.*, 2021; Esteban *et al.*, 2021). Isto justifica o facto de pessoas com maiores níveis de espiritualidade serem mais propensas a ter uma maior satisfação com a vida bem como um melhor sentido de qualidade de vida; no geral, a espiritualidade está associada a uma variedade de benefícios para a saúde mental, bem-estar e maior satisfação com a vida (Borges *et al.*, 2021; Esteban *et al.*, 2021).

Por fim, também a última hipótese foi confirmada, verificando-se que o *Mindfulness* e a espiritualidade explicam 18% da variância do perdão. Vários estudos mostraram que a prática de *Mindfulness* está positivamente relacionada com o perdão (Braun *et al.*, 2020; Karremans *et al.*, 2020; Perilli *et al.*, 2020). Esta prática tem demonstrado diversos benefícios, incluindo a capacidade de aumentar a empatia e a compaixão, o que pode ser um fator para tornar as pessoas mais propensas a perdoar (Perilli *et al.*, 2020). A atenção plena ajuda os indivíduos a estarem mais atentos e conscientes do momento presente, permitindo que as emoções e os pensamentos sejam observados sem julgamentos (Karremans *et al.*, 2020). Através desta prática o indivíduo reconhece e valida essas mesmas emoções e pensamentos, aceitando-as, mesmo que estas sejam difíceis e ajuda-o a trabalhar para mudar a suas respostas a eles; desta forma, esta prática aumenta a capacidade de perdoar uma vez que permite que os indivíduos se libertem do ressentimento em relação a si ou aos outros (Karremans *et al.*, 2020). Um estudo realizado por Braun *et al.* (2020) mostrou que após a realização de um programa de oito semanas de *Mindfulness*, os indivíduos relataram níveis significativamente mais elevados de perdão em relação a si mesmos e aos outros. Os

autores justificaram este resultado sugerindo que a prática desta técnica permite que os indivíduos façam autorreflexões que os levam a reduzir a autocrítica e aumentam a compaixão e a empatia, o que contribui para uma maior predisposição para perdoar (Braun *et al.* 2020).

A literatura mostra também que a espiritualidade está positivamente relacionada com o perdão; isto pode justificar-se visto que as práticas espirituais promovem valores e ensinamentos que procuram incentivar o amor, o perdão, a humildade, a empatia e a compaixão, o que pode ajudar a reduzir a tendência para a vingança em situações de conflito, favorecendo em vez disso uma atitude de perdão e reconciliação (Davis *et al.*, 2013). Também autores como Worthington e Wade (2019) justificam que o perdão pode ser uma parte essencial da vida espiritual uma vez que, apesar de o perdão poder ser difícil, este faz parte de um processo importante de crescimento pessoal, conexão com os outros e alcance da paz interior e reconciliação; para além disto, a espiritualidade permite que o indivíduo perspetive a vida e o sofrimento de uma forma mais ampla, ajudando-o a encontrar significados e propósitos para as experiências, sendo o perdão uma forma de transcender a dor e encontrar paz interior.

Conclusão

No que concerne aos resultados obtidos, apenas uma parte da terceira hipótese que diz respeito às diferenças relativamente à esperança/otimismo em função do género não foi confirmada; contudo, todas as outras hipóteses foram confirmadas.

Apesar deste ser um trabalho enriquecedor que se focou em perceber se existem diferenças em relação às variáveis da satisfação com a vida e perdão entre pessoas com níveis maiores de espiritualidade e que pratiquem alguma atividade como *Mindfulness*, por um lado, e pessoas com níveis de espiritualidade mais baixos e que não pratiquem nenhuma atividade como *Mindfulness*, por outro, encontraram-se algumas limitações no decorrer do mesmo. Uma delas foi a escassa literatura encontrada que relacionasse estas quatro variáveis, sendo poucos os estudos que exploram esta relação entre níveis maiores de espiritualidade e *Mindfulness* estarem associados a maiores níveis de satisfação com a vida e perdão. Outra das limitações encontradas prende-se ao facto de a recolha da amostra ter sido realizada através das redes sociais, o que pode ser um motivo para esta ser composta maioritariamente por participantes do género feminino dado que, segundo Przepiorka e Blanchnio (2016), as mulheres têm uma tendência acrescida a serem utilizadoras das redes sociais.

É considerado ainda algumas sugestões para investigações futuras com o objetivo de permitir um aperfeiçoamento dos estudos nesta área, sendo deste modo relevante o aprofundamento deste tema, bem como a recolha de uma amostra mais heterogénea e com um maior número de participantes que pratiquem algum tipo de atividade como *Mindfulness*.

Concluindo, mediante este estudo foi possível perceber que o *Mindfulness* e a espiritualidade podem ser fatores que influenciam positivamente a satisfação com a vida e a disposição para perdoar.

Referências bibliográficas

- Amati, V., Meggiolaro, S., Rivellini, G., & Zaccarin, S. (2018). Social relations and life satisfaction: The role of friends. *Genus*, 74(1), 1-18.
<https://doi.org/10.1186/s41118-018-0032-z>
- Ari, Ç., Ulun, C., Yarayan, Y., Dursun, M., Mutlu, T., & Üstün, Ü. (2020). Mindfulness, healthy life skills and life satisfaction in varsity athletes and university students. *Progress in Nutrition*, 22(2), 1-8.
<https://doi.org/10.23751/pn.v22i2-S.10561>
- Arriera, I., Thofehn, M., Milbrath, V., Schwonke, C., Cardoso, D., & Fripp, J. (2017). O sentido da espiritualidade na transitoriedade da vida. *Escola Anna Nery*, 21.
<https://doi.org/10.5935/14148145.20170012>
- Bader, C. D., Mencken, F. C., & Froese, P. (2021). The gender gap in religiosity: A meta-analysis and some proposed explanations. *Religions*, 12(2), 98.
<https://doi.org/10.3390/rel12020098>
- Barros, J. (2002). Perdão: Teoria e avaliação (Proposta de uma nova Escala). *Psicologia, Educação e Cultura*, 2, 303-320.
- Barros, L. O, Moreira, T. C, Oliveira, D. A., & Noronha, A. P. P. (2021). Relação entre sentido de vida e satisfação com a vida. *Interação em Psicologia*, 25(3).
<http://dx.doi.org/10.5380/riep.v25i3.68813>
- Berggren, N., & Bjørnskov, C. (2020). Institutions and Life Satisfaction. *Handbook of Labor, Human Resources and Population Economics*, 1-48.
https://doi.org/10.1007/978-3-319-57365-6_192-1
- Borges, C. C., Dos Santos, P. R., Alves, P. M., Borges, R. C. M., Lucchetti, G., Barbosa, M. A., Porto, C. C. & Fernandes, M. R. (2021). Association between spirituality/religiousness and quality of life among healthy adults: a systematic review. *Health and Quality of Life Outcomes*, 19(1), 1-13.

<https://doi.org/10.1186%2Fs12955-021-01878-7>

Brady, D. L., Saldanha, M. F., & Barclay, L. J. (2022). Conceptualizing Forgiveness: A Review and Path Forward. *Journal of Organizational Behavior*.

<https://doi.org/10.1002/job.2632>

Braun, S. S., Cho, S., Colaianne, B. A., Taylor, C., Cullen, M., Roeser, R. (2020). Impacts of a Mindfulness-Based Program on Teachers' Forgiveness. *Mindfulness* 11, 1978–1992.

<https://doi.org/10.1007/s12671-020-01413-7>

Canavarro, M. C., Serra, A. V., Simões, M. R., Rijo, D., Pereira, M., Gameiro, S., Quartilho, M. J., Quintais, L., Carona, C., & Paredes, T. (2009). Development and Psychometric Properties of the World Health Organization Quality of Life Assessment Instrument (WHOQOL-100) in Portugal. *International Journal of Behavioral Medicine*, 16(2), 116-124. <https://doi.org/10.1007/s12529-008-9024-2>

Chang, C., Le Nghiem, T., Zhang, Y., Tan, C., Lin, B., ... & Carrasco, L. (2020). Life satisfaction linked to the diversity of nature experiences and nature views from the window. *Landscape and Urban Planning*, 202, 103874.

<https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103874>

Charles, S. T., Piazza, J. R., Luong, G., & Almeida, D. M. (2009). Now you see it, now you don't: Age differences in affective reactivity to social tensions. *Psychology and Aging*, 24(3), 645–653. <https://doi.org/10.1037/a0016673>

Chein, F. (2019). Introdução aos modelos de regressão linear: um passo inicial para compreensão da econometria como uma ferramenta de avaliação de políticas públicas.

Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual review of psychology*, 68, 491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>

- Davis, D. E., Worthington, E. L., Jr., Hook, J. N., & Hill, P. C. (2013). Research on religion/spirituality and forgiveness: A meta-analytic review. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 233–241. <https://doi.org/10.1037/a0033637>
- De Alencar, T. L. F. (2021). Perdão: Um encontro entre a moralidade e a saúde. *Revista Expressão Católica Saúde*, 6(1), 3-6.
- Demmrich, S., & Huber, S. (2019). Multidimensionality of spirituality: A qualitative study among secular individuals. *Religions*, 10(11), 613. <https://doi.org/10.3390/rel10110613>
- Dewi, D. S. E., & Hamzah, H. B. (2019). The relationship between spirituality, quality of life, and resilience. In *6th International Conference on Community Development (ICCD 2019)* (pp. 145-147). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/iccd-19.2019.39>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Esteban, R. F. C., Turpo-Chaparro, J. E., Mamani-Benito, O., Torres, J. H., & Arenaza, F. S. (2021). Spirituality and religiousness as predictors of life satisfaction among Peruvian citizens during the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 7(5), e06939. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e06939>
- Ferrell, B. R., Dow, K.H, & Grant, M. (1995) Measurement of the quality of life in cancer survivors. *Quality of Life Resemch*, 4(6), 523-531.
- Fourie, M. M., Hortensius, R., & Decety, J. (2020). Parsing the components of forgiveness: Psychological and neural mechanisms. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 112, 437-451. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.02.020>
- Goldberg, S. B., Riordan, K. M., Sun, S., & Davidson, R. J. (2022). The Empirical

Status of Mindfulness-Based Interventions: A Systematic Review of 44 Meta-Analyses of Randomized Controlled Trials. *Perspectives on Psychological Science*, 17(1), 108-130. <https://doi.org/10.1177/1745691620968771>

Gottens, L., Carvalho, E., Guilhem, D., & Pires, M. (2018). Boas práticas no parto normal: análise da confiabilidade de um instrumento pelo Alfa de Cronbach. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 26. <http://dx.doi.org/10.1590/1518-8345.2234.3000>.

Huang, Y. C., & Huang, W. L. (2021). The differences in dispositional optimism between men and women: The mediating roles of interpersonal relationships and financial satisfaction. *Social Indicators Research*, 154(1), 69-87. <https://doi.org/10.1007/s11205-020-02351-7>

Kao, L. E., Peteet, J. R., & Cook, C. C. (2020). Spirituality and mental health. *Journal for the Study of Spirituality*, 10(1), 42-54. <https://doi.org/10.1080/20440243.2020.1726048>

Krause, N. (2003). Religious meaning and subjective well-being in late life. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 58B(3), S160–S170. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.3.S160>

Karremans, J. C., van Schie, H. T., van Dongen, I., Kappen, G., Mori, G., van As, S., ten Bokkel, I. M., & van der Wal, R. C. (2020). Is Mindfulness Associated With Interpersonal Forgiveness?. *Emotion*, 20(2), 296. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000552>

Kasapoğlu, F., & Yabanigül, A. (2018). Marital satisfaction and life satisfaction: The mediating effect of spirituality. *Spiritual Psychology and Counseling*, 3(2), 177-195. <https://dergipark.org.tr/en/pub/spiritualpc/issue/39959/475116>

Laranjeira, C. A. (2009). Preliminary validation study of the Portuguese version of the satisfaction with life scale. *Psychology, Health & Medicine*, 14(2), 220-226. <http://dx.doi.org/10.1080/13548500802459900>

- Lee, J., Kim, K. H., Webster, C. S., & Henning, M. A. (2021). The Evolution of Mindfulness from 1916 to 2019. *Mindfulness*, *12*(8), 1849-1859.
<https://doi.org/10.1007/s12671-021-01603-x>
- Lewis, C. A., Shevlin, M., & Lloyd, S. (2017). Gender differences in religious belief: A review. *Journal of Religion and Health*, *56*(4), 1212-1229.
<https://doi.org/10.1007/s10943-016-0331-9>
- McCauley, T. G., Billingsley, J., & McCullough, M. E. (2022). An evolutionary psychology view of forgiveness: individuals, groups, and culture. *Current Opinion in Psychology*, *44*, 275-280.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.021>
- Miller, B. K., Zivnuska, S., & Kacmar, K. M. (2019). Self-perception and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, *139*, 321-325.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.12.003>
- Nahardani, S. Z., Ahmadi, F., Bigdeli, S., & Soltani Arabshahi, K. (2019). Spirituality in medical education: a concept analysis. *Medicine, Health Care and Philosophy*, *22*(2), 179-189. <https://doi.org/10.1007/s11019-018-9867-5>
- Niekerk, B. V. (2018). Religion and spirituality: What are the fundamental differences?. *HTS: Theological Studies*, *74*(3), 1-11.
<https://doi.org/10.4102/hts.v74i3.4933>
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. (1982) Loneliness, spiritual well-being and the quality of life, In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*, *1*(1), 224-37.
- Parker, C., Scott, S., & Geddes, A. (2019). Snowball sampling. *SAGE Research Methods Foundations*. <https://dx.doi.org/10.4135/9781526421036831710>
- Perilli, E., Perazzini, M., Di Giacomo, D., Marrelli, A., Ciuffini, R. (2020). Attitudine “mindful”, emozioni e perdono di sé in adolescenza: una ricerca correlazionale.

Riv Psichiatr, 55(5), 308-318. <https://doi.org/10.1708/0000.34024>

Pinto, C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2007). Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. *Arquivos de Medicina-Porto*, 21(2), 47.

Przepiorka, A., & Blachnio, A. (2016). Time perspective in *Internet* and Facebook addiction. *Computers in Human Behavior*, 60, 13-18.

<https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.045>

Reina, C. S., & Kudesia, R. S. (2020). Wherever you go, there you become: How mindfulness arises in everyday situations. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 159, 78-96. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2019.11.008>

Revez, J. (2022). Espiritualidade. *Dicionário de Ciência da Religião*, 328-330.

Ribeiro, C. O., (2020). Alteridade, espiritualidade e pandemia. *Caminhos de Diálogo*, 8(13), 231-248. <http://dx.doi.org/10.7213/cd.a8n13p231-248>

Rosenbaum, R., & Bohart, A. (2021). Mindfulness is full engagement. *The Humanistic Psychologist*, 49(1), 122. <https://doi.org/10.1037/hum0000166>

Russell, L. (2020). The who, the what, and the how of forgiveness. *Philosophy Compass*, 15(3), e12656. <https://doi.org/10.1111/phc3.12656>

Şahin, D. S., Özer, Ö., & Yanardağ, M. Z. (2019). Perceived social support, quality of life and satisfaction with life in elderly people. *Educational Gerontology*, 45(1), 69-77. <https://doi.org/10.1080/03601277.2019.1585065>

Salmani, S., Biderafsh, A., & Aliakbarzadeh, A. Z. (2020). The relationship between spiritual development and life satisfaction among students of qom university of medical sciences. *Journal of religion and health*, 59, 1889-1896.

<https://doi.org/10.1007/s10943-018-00749-8>

Sastre, M. T. M., Vinsonneau, G., Neto, F., Girard, M., & Mullet, E. (2003).

Forgivingness and satisfaction with life. *Journal of Happiness Studies*, 4(3), 323-335. <https://doi.org/10.1023/A:1026251630478>

Seligman, M. E. (2012). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.

Sousa, V. D., Driessnack, M., Mendes, I. A. C. (2007). Revisão dos desenhos de pesquisa relevantes para enfermagem. Parte 1: Desenhos de pesquisa quantitativa. *Revista Latino-am Enfermagem*, 15(3).

Teixeira, R. J., Ferreira, G., & Pereira, M. G. (2017). Portuguese validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised and the Philadelphia Mindfulness Scale. *Mindfulness & Compassion*, 2(1), 3-8.
<https://doi.org/10.1016/j.mincom.2017.03.001>

The WHOQOL Group (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): Development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 46(12), 1569-1585.
[https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(98\)00009-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(98)00009-4)

Worthington, Jr., E.L., & Wade, N.G. (Eds.). (2019). *Handbook of Forgiveness* (2nd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781351123341>

Anexos

Anexo A
Cronograma

Tarefas	Janeiro	Fevereiro	Março	Abril	Maió	Junho	Julho	Agosto	Setembro	Outubro	Novembro	Dezembro
Escolha do tema												
Revisão da literatura												
Elaboração do projeto												
Entrega da 1ª versão do projeto						Dia 27						
Preparação do pedido de consentimento informado. do questionário socio demográfico e do questionário												
Recolha de dados												
Análise dos dados												
Elaboração do relatório												
Entrega do projeto final												

Anexo B

Tabela 1.

Descrição da amostra

Variável	Respostas	Amostra total	
		n	%
Género	Masculino	83	26.4
	Feminino	231	73.6
Nacionalidade	Portuguesa	294	93.6
	Outras Nacionalidades	20	6.4
Estado civil	Solteiro (a)	181	57.6
	Casado(a)/União de facto	103	32.8
	Divorciado(a)/Separado(a)	28	8.9
	Viúvo(a)	2	.6
Habilitações literárias	1º ciclo	1	.3
	2º ciclo	5	1.6
	3º ciclo	12	3.8
	Secundário	117	37.3
	Licenciatura	134	42.7
	Mestrado	41	13.1
	Doutoramento	4	1.3
Estatuto profissional	Ativo	219	69.7
	Inativo	95	30.3
Tem filhos?	Não	198	63.1
	Sim	116	36.9
É praticante de alguma atividade de meditação como Mindfulness?	Não	203	64.6
	Sim	111	35.4
Com que frequência ocorreu a prática da atividade na última semana?	Nunca	17	14.2
	Raramente	15	12.5
	Ocasionalmente	31	25.8
	Frequentemente	34	28.3
	Sempre	23	19.2

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA FACULDADE DE
FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Anexo C

Consentimento informado

A presente investigação, realizada pela aluna Ana Antunes, está a ser desenvolvida no âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Católica Portuguesa, no Centro Regional de Braga, sob a orientação da Prof.^a Ângela Maria Teixeira Leite. Este projeto de investigação foca-se em perceber se existem diferenças em relação às variáveis da satisfação com a vida e perdão entre pessoas com níveis mais elevados de espiritualidade e que pratiquem alguma atividade, como *Mindfulness*, por um lado, e pessoas com níveis de espiritualidade mais baixos e que não pratiquem nenhuma atividade, como *Mindfulness*, por outro.

As informações serão recolhidas através de dois questionários de autopreenchimento: I) Questionário sociodemográfico; II) Questionário relativo à prática de atividades espirituais/meditação; III) Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS); IV) Escala de Avaliação da Espiritualidade; V) Escala de Satisfação com a vida (Satisfaction with life scale [SWLS]); VI) Escala sobre o Perdão (ESP).

A duração do preenchimento do questionário está sujeita ao tempo que o participante levar a concluir todo o procedimento.

Os dados recolhidos junto dos participantes serão tratados de forma anónima e confidencial, sendo que, no final do estudo, os dados serão destruídos. Não existem respostas certas ou erradas, apenas interessa a sua perspetiva sobre o fenómeno em estudo.

Este estudo não lhe trará nenhuma despesa, risco ou benefícios conhecidos e a sua participação é voluntária e pode interrompê-la a qualquer altura, ou recusar participar, sem que tal facto tenha consequências para si. Ao concordar com este formulário de consentimento, não renuncia a nenhum dos seus direitos previstos pela lei.

Para poder prosseguir para o questionário, precisamos do seu consentimento.
Obrigada pela sua participação!

Assinatura do investigador: _____

Para qualquer informação ou dúvida contactar através de:

Número de telefone: 911781067

E-mail: anaisabelantunes2000@gmail.com

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA FACULDADE DE
FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Anexo D

Questionário sociodemográfico

Sexo:

Masculino Feminino

Idade: _____

Nacionalidade: _____

Naturalidade: _____

Estado civil:

Solteiro(a)

União de Facto

Casado(a)

Divorciado(a)

Separado(a)

Viúvo(a)

Habilitações literárias

1º ciclo

2º ciclo

3º ciclo

Secundário

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Tem filhos?

Sim

Não

Estatuto profissional

Ativo

Inativo

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA FACULDADE DE
FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Anexo E

Questionário relativo à prática de atividades espirituais/meditação

Solicito a sua colaboração para o preenchimento de um questionário, que irá servir de suporte à realização de uma dissertação de mestrado. Peço-lhe que responda com sinceridade às questões que se seguem, tendo em atenção que não existem respostas certas ou erradas, apenas importa a sua opinião. Reforço ainda que este questionário é anónimo e confidencial.

É praticante de alguma atividade de meditação (e.g., *Mindfulness*, Yoga, Reiki, Meditação guiada, etc.)?

Sim

Não

Caso a sua resposta tenha sido “Sim”, indique com que frequência ocorreu cada uma das afirmações durante a última semana. Para tal, deverá utilizar a escala apresentada, assinalando a opção correspondente:

- (1) Nunca;
- (2) Raramente;
- (3) Ocasionalmente;
- (4) Frequentemente;
- (5) Sempre.

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA FACULDADE DE
FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Anexo F

Philadelphia Mindfulness Scale (PHLMS)

Por favor selecione a opção correspondente à frequência com que vivenciou cada uma das afirmações seguintes na última semana. Peço-lhe que responda com sinceridade, não existem respostas certas ou erradas.

	Nunca	Raramente	Ocasionalmente	Frequentemente	Sempre
1. Eu tenho consciência dos pensamentos que me vêm à cabeça.	•	•	•	•	•
2. Eu tento distrair-me quando sinto emoções desagradáveis.	•	•	•	•	•
3. Quando falo com outras pessoas, tenho consciência tanto das suas expressões faciais como das suas expressões corporais.	•	•	•	•	•
4. Eu não gosto de pensar sobre certos aspetos de mim próprio.	•	•	•	•	•
5. Quando tomo um duche, tenho consciência da forma como a água percorre o meu corpo.	•	•	•	•	•

-
6. Tento ocupar-me para evitar que certos pensamentos ou sentimentos me venham à cabeça.
7. Quando me assusto, apercebo-me do que acontece dentro do meu corpo.
8. Eu gostava de conseguir controlar as minhas emoções mais facilmente.
9. Quando passeio ao ar livre, tenho consciência dos cheiros ou de como o ar passa pela minha cara.
10. Eu digo a mim mesmo que não devia ter certo tipo de pensamentos.
11. Quando alguém me pergunta sobre como me estou a sentir, consigo facilmente identificar as minhas emoções.
12. Existem coisas sobre as quais evito pensar.
-

13. Tenho consciência dos pensamentos que estou a ter quando o meu humor muda.	•	•	•	•	•
14. Digo a mim próprio que não me devia sentir triste.	•	•	•	•	•
15. Eu noto mudanças no meu corpo, como o aumento do batimento cardíaco ou os meus músculos a ficarem mais tensos.	•	•	•	•	•
16. Se há alguma coisa em que não quero pensar, tento ocupar-me para que saia da minha cabeça.	•	•	•	•	•
17. Tenho imediatamente noção de quando as minhas emoções se alteram.	•	•	•	•	•
18. Eu tento que os meus problemas não me venham à cabeça.	•	•	•	•	•
19. Quando estou a falar com outras pessoas, tenho consciência das emoções que	•	•	•	•	•

estou a ter.

20. Quando me

ocorre uma

memória

desagradável,

tento distrair -

me para que ela

desapareça.

**UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA FACULDADE DE
FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS**

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Anexo G

Escala de Avaliação da Espiritualidade

As frases/expressões seguintes referem-se à sua espiritualidade/suas crenças pessoais, e ao modo como elas afetam a sua qualidade de vida. Por favor, marque com uma **X** aquela opção que melhor expressar a sua espiritualidade, na última semana. Não existe resposta certa ou errada.

	Não concordo	Concordo um pouco	Concordo bastante	Plenamente de acordo
1 - As minhas crenças espirituais/religiosas dão sentido à minha vida				
2 - A minha fé e crenças dão-me forças nos momentos difíceis				
3 - Vejo o futuro com esperança				
4 - Sinto que a minha vida mudou para melhor				
5 - Aprendi a dar valor às pequenas coisas da vida				

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA FACULDADE DE
FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Anexo H

Escala de Satisfação com a vida (Satisfaction with life scale [SWLS])

Abaixo encontram-se cinco afirmações para concordar ou discordar. Seja honesto e aberto nas suas respostas, não há respostas certas ou erradas.

	Discordo totalmente	Discordo	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo	Concordo fortemente
1. Na maioria das vezes, a minha vida está próxima do meu ideal							
2. As condições da minha vida são excelentes							
3. Estou satisfeito/a com minha vida							
4. Até agora consegui as coisas importantes que eu queria na vida							
5. Se eu pudesse viver							

a minha vida outra vez, eu não mudaria quase nada							
--	--	--	--	--	--	--	--

UNIVERSIDADE CATÓLICA PORTUGUESA FACULDADE DE
FILOSOFIA E CIÊNCIAS SOCIAIS

Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Anexo I

Escala sobre o Perdão (ESP)

Este questionário pretende conhecer algumas atitudes das pessoas quanto ao perdão. Responda com sinceridade a todas as perguntas, conforme aquilo que verdadeiramente sente e não como gostaria de ser. Não existe respostas certas ou erradas. O questionário é anónimo. Obrigado pela sua colaboração.

	<i>Discordo totalmente</i>	<i>discordo</i>	<i>Nem concordo nem discordo</i>	<i>concordo</i>	<i>Concordo totalmente</i>
1. Perdoou facilmente					
2. Perdoou mesmo a quem muito me ofendeu					
3. Às vezes sou capaz de me vingar					
4. As minhas convicções levam-me a perdoar					
5. Tanto perdoou as pessoas amigas como as pessoas desconhecidas					
6. Por vezes aplico a “lei de Talião” (“olho por olho, dente por dente”)					
7. Perdoou mesmo se não me vierem pedir perdão					
8. Perdoou mesmo que as consequências do mal que me fizeram ainda perdurem					
9. Só perdoou se algum amigo vier interceder pelo ofensor					

10. Perdoo tanto a quem me ofendeu involuntariamente como a quem me ofendeu por querer					
11. Esqueço facilmente as ofensas					
12. Por vezes ganho rancor a quem me ofendeu					