

# Autocompaixão e sentido de vida: uma revisão integrativa

*Karine David Andrade Santos\**

*Joilson Pereira da Silva\*\**

## Resumo

Esta revisão tem, por finalidade, descrever e examinar os resultados dos estudos sobre autocompaixão e sentido de vida. Os repositórios de dados acessados para o levantamento das evidências foram: Embase, Medline, Periódico CAPES, PsycInfo, Scopus (*Elsevier*) e *Web of Science*. Os resultados indicaram que uma associação positiva entre sentido de vida e autocompaixão possibilita o bem-estar subjetivo e desfechos positivos em saúde mental. As respostas autocompassivas estão relacionadas à qualidade das relações e afeto, que trazem consequências para o funcionamento psíquico e a expressão noética. Os achados do EXMIND identificaram uma predição de níveis prévios de autocompaixão e sentido de vida dos participantes, nos resultados da bondade consigo. Sugere-se que os próximos estudos sobre autocompaixão, sentido de vida e atenção plena avaliem como a interação entre autocuidado, estilo de apego, autocompaixão e o sentido de vida influenciam a entrada, permanência e resultados obtidos pelos participantes com as práticas de *mindfulness*.

**Palavras-chave:** Autocompaixão; logoterapia; atenção plena.

## Self-compassion and meaning in life: an integrative review

### Abstract

This review aims to describe and examine the results of studies on self-compassion and meaning of life. The data repositories accessed for the collection of evidence were: Embase, Medline, CAPES Periodical, PsycInfo, Scopus (*Elsevier*) and *Web of Science*. The results indicated that a positive association between sense of life and self-compassion enables subjective well-being and positive mental health outcomes. Self-compassionate responses are related to the quality of relationships and affection, which have consequences for psychic functioning and noetic expression. EXMIND's findings identified a prediction of previous levels of self-compassion and the participants' sense of life in the results of kindness to them. It is suggested that the next studies on self-compassion, sense of life and mindfulness assess how the interaction between self-care, attachment style, self-compassion and the sense of life influences the entrance, permanence and results obtained by participants with mindfulness practices.

**Keywords:** Self-compassion; logotherapy; mindfulness.

---

\* ORCID iD <http://orcid.org/0000-0001-9951-9539> . Universidade Federal de Sergipe. Doutoranda e Mestra em Psicologia. Psicodramatista/Pós-Graduada em Logoterapia e Análise Existencial.

\*\* <http://orcid.org/0000-0001-9149-3020> . Universidade Federal de Sergipe. Doutor em Psicologia pela Universidade Complutense de Madrid-Espanha. Realizou Estágio Pós-Doutoral Sênior em Psicologia pela Universidade Autônoma de Barcelona-Espanha, com apoio financeiro da CAPES. Mestre em Psicologia pela Universidade Federal da Paraíba. Graduado em Psicologia (UFPB), Graduado em Estudos Sociais e Geografia (UEPB). Atualmente é Professor Associado da Universidade Federal de Sergipe e Professor credenciado do Programa de Pós-Graduação em Psicologia. Membro do Grupo de Pesquisa sobre violência escolar: bullying e preconceito (UNIFESP).

## Introdução

A compaixão é um constructo, oriundo das tradições budistas, incorporado pela ciência ocidental secular, no início do século XXI (Gilbert, 2005). Ter compaixão por si ou autocompaixão é uma prática que possibilita a liberação de recursos cognitivos e emocionais, que proporcionam o alívio do sofrimento de si (Baer, 2010). Trata-se de um constructo relacionado a uma variedade de desfechos positivos, em saúde mental (Ferrari et al., 2019), nos estudos realizados com populações de diferentes faixas etárias (Kirby, 2017; Marsh, Chan, & MacBeth, 2018; Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015). Maiores níveis de respostas autocompassivas estão relacionadas à redução de sintomas em transtornos depressivos (Bakker, Cox, Hubley & Owens, 2019); transtornos obsessivo-compulsivo (Eichholz et al., 2020) e transtornos alimentares (Hessler-Kaufmann, Heese, Berking, Voderholzer & Diedrich, 2020).

A autocompaixão é constituída por três elementos interdependentes: a autobondade, a humanidade compartilhada e *mindfulness*. A autobondade é a postura de oferecer cordialidade, generosidade e aceitação incondicional às nossas falhas e a nós mesmos, em momentos difíceis e desafiadores. A humanidade compartilhada parte do pressuposto de que todos os seres humanos estão sujeitos a momentos de sofrimento e que a experiência da dor é parte inerente da condição humana. O *mindfulness* é a tendência de estar aberto às experiências internas (pensamentos, emoções e sensações), permitindo que adentrem em nossa consciência com curiosidade e aceitação, promovendo um incremento da capacidade de aceitação das falhas pessoais e emoções internas negativas, como parte da experiência humana (Neff & Germer, 2019). Pessoas com maiores níveis de autocompaixão estão mais inclinadas a reduzir a supressão de pensamentos e emoções não desejadas e a reconhecer a validade e importância do seu conteúdo emocional, por meio da reavaliação cognitiva (Neff, 2007). Com a desautomatização de repertórios cognitivos habituais de tom negativo, por meio da autocompaixão, recursos cognitivos e emocionais são direcionados para avaliar o que é significativo na vida (Garland, Farb, Goldin & Fredrickson, 2015), evidência relatada por pesquisas sobre a relação significativa entre autocompaixão e sentido de vida (Homan, 2018; Pollet & Schnell, 2017).

O sentido de vida é a base de construção da logoterapia ou análise existencial, escola da psicoterapia inaugurada por Viktor Frankl, em meados da década de 1920. Trata-se de uma concepção sobre o ser humano que reagiu à consideração irrestrita dos determinismos psicofísicos, vigentes na época, reconhecendo sua existência em suas dimensões físicas e psíquicas, mas postulando a presença de uma dimensão noética (espiritual),

uma instância superior que instrumenta o psicofísico, na busca do sentido por parte do homem (Xausa, 2011). O fato antropológico basilar para a compreensão do ser humano na logoterapia é a busca do sentido na vida, que depende da capacidade humana de governar a própria vida em direção a um “para quê” ou um “para quem”, por meio da realização de valores criativos, experienciais e atitudinais (Frankl, 2005).

Para a perspectiva logoterapêutica, em sua compreensão de existência autotranscedente, o homem está sempre voltado para algo que não é o si mesmo, mas em busca, desde sempre, pela alteridade (Pereira, 2013), ou seja, apenas quando o homem completa um sentido lá fora, no mundo, é que ele realizará a si mesmo. Caso ele opte por realizar a si mesmo, ao invés de se ocupar com o sentido, a autorrealização desmantela, de maneira imediata, a sua razão de ser, e o vazio existencial emerge, ocasionando prejuízos no bem-estar psicológico, que vai produzir comportamentos inadequados que reforçam, ainda mais, a sensação de falta de sentido (Aquino, 2013). A importância do sentido de vida, como bom preditor de saúde mental, é relatada pela literatura, como uma maior satisfação com a vida e menores níveis de depressão e *burnout* (Roepke, Jayawickreme & Riffle, 2014; Steger, 2017).

Ao levar em consideração os efeitos positivos em saúde mental da autocompaixão e o sentido de vida, bem como a associação positiva entre essas duas variáveis, torna-se importante realizar um levantamento das pesquisas sobre esses dois constructos. Pesquisas apontam que tanto a autocompaixão quanto o sentido de vida influenciam, de maneira positiva, o autocuidado, fator relacionado à promoção de comportamentos de saúde física e mental (Butler, Mercer, McClain-Meeder, Horne & Dudley, 2019; Phillips & Hine, 2019). Para rastrear as informações sobre os estudos de autocompaixão e sentido de vida, foi realizada uma revisão integrativa de literatura, um recurso que possibilita um entendimento inteligível do nível de conhecimento e de eventuais omissões de determinada temática (Mendes, Silveira & Galvão, 2008). Por isso, este artigo tem, por finalidade, descrever e examinar os resultados dos estudos sobre autocompaixão e sentido de vida. A pesquisa ficou demarcada da seguinte maneira: Como a literatura tem estudado, de maneira conjunta, autocompaixão e sentido de vida?

## Método

O levantamento de dados, para compor este estudo revisional, foi realizado no período de fevereiro de 2021, nas bases de dados: Embase (*Elsevier*), Medline, Periódico CAPES, *PsycInfo* (APA), Scopus (*Elsevier*) e *Web of Science* - Coleção Principal (*Clarivate Analytics*), acessadas por meio do periódico CAPES, que disponibiliza a plataforma

CAFe, um espaço virtual que abriga artigos em base de dados conveniada. O rastreamento dos manuscritos foi realizado por meio do uso da seguinte combinação de palavras-chave: “*self-compassion*” AND “*meaning in life*” OR “*meaning of life*” OR “*purpose of life*” OR “*logotherapy*” OR “*existential*”.

O descritor “*self-compassion*” teve, como base, parte da estratégia de pesquisa de uma pesquisa sobre autocompaixão (Lathren, Rao, Park & Bluth, 2021), e os demais termos foram extraídos de um estudo revisional sobre sentido de vida (Czekierda, Banik, Park & Luszczynska, 2015; Hupkens, Machiels, Goumans & Derckx, 2018). As palavras de rastreamento foram manipuladas apenas no idioma inglês, em todos os repositórios de dados, pelo método de busca “*Title*”, nos formulários avançados.

Os critérios de inclusão estabelecidos para esta busca foram: a) documento (artigos empíricos elaborados em qualquer desenho metodológico); b) idioma (manuscritos redigidos em inglês, espanhol e português); c) tempo (2010-2021), d) população do estudo (indeterminada); e) variáveis (sentido de vida e autocompaixão); f) acesso (disponíveis como texto completo pelo acesso aberto ou livre). Para os critérios de exclusão, os seguintes itens foram determinados: a) documento (estudos correspondentes à literatura cinzenta como teses, dissertações, livros, monografias, resenhas e produções semelhantes); b) idioma (artigos elaborados em idiomas diferentes dos definidos nos critérios de inclusão); c) tempo (anterior à 2010); d) variáveis (pesquisas que não contemplassem sentido de vida e autocompaixão); e) texto completo indisponível nos

repositórios de dados selecionados para este levantamento; f) artigos revisionais, teóricos ou similares.

A investigação inicial obteve 3.060 manuscritos, dos quais 1.435 artigos eram oriundos da *Web of Science - Coleção Principal (Clarivate Analytics)*; 939, da *PsycInfo (APA)*; 664, da *Embase (Elsevier)*; 8, da *Medline*; 8, da *Scopus (Elsevier)*, e 6, da Periódico CAPES. Para organizar a seleção dos manuscritos recuperados, o método PRISMA foi aplicado como parâmetro para este processo (Galvão, Pansini & Harrad, 2015). Durante a apreciação dos resumos e títulos dos artigos extraídos, foram excluídos: artigos duplicados ( $n = 1.597$ ); estudos que não investigavam sentido de vida e autocompaixão, conjuntamente ( $n = 1.380$ ), e revisões ( $n = 100$ ). Como resultado dessa fase de seleção, 20 manuscritos foram selecionados para a etapa de avaliação de elegibilidade; 11 estudos foram excluídos, nessa etapa, pois não estavam disponíveis nas bases de dados para leitura na íntegra. A seleção realizada em cada etapa foi procedida com o apoio da plataforma *Rayyan* (Ouzzani, Hammady, Fedorowicz, & Elmagarmid, 2016) e da avaliação cega de um juiz. Ao final, dez artigos foram selecionados para compor a amostra deste estudo, conforme consta na Figura 1.

Para descrição do conteúdo bibliométrico e metodológico, foi construída uma ficha específica. Na análise bibliométrica, foram listados os seguintes aspectos dos artigos escolhidos: ano, país de publicação, idioma e área do conhecimento. A análise metodológica resumiu características da amostra e dos instrumentos utilizados, como: desenho metodológico, quantidade, idade e sexo dos participantes e tipo de instrumento utilizado.

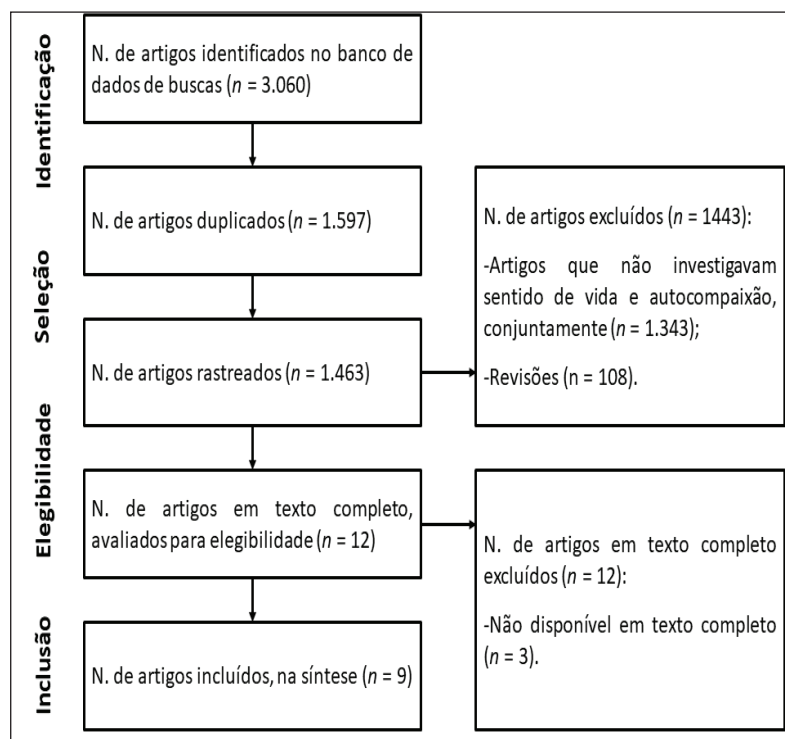


Figura 1 – Fluxograma da seleção de artigos baseada no método Prisma.

## Resultados

### *Tópicos bibliométricos e metodológicos*

O período da divulgação dos artigos coletados, na presente exploração, estava aglutinado no intervalo dos anos 2019-2020, com uma predominância desse último ano, a saber: um estudo em 2012 (E1: Phillips & Ferguson); dois, em 2019 (E2: Sakai et al.; E3: Vötter & Schnell); cinco, em 2020 (E4: Akase et al.; E5: Bercovich et al.; E6: Samios, Raatjes, Ash, Lade, & Langdon; E7: Yela, Crego, Gómex-Martínez & Jiménez; E8: Yu & Chang); um, em 2021 (E9: Kawano et al.). Dos estudos recuperados, neste levantamento, os seguintes países agrupavam as pesquisas sobre sentido de vida/realização existencial e autocompaixão: Austrália (E1, E6), Áustria (E3), Estados Unidos (E8), Holanda (E9), Israel (E5), Japão (E2, E4) e diferentes países da América Latina (E7). O idioma inglês foi utilizado para compor todos os artigos recuperados; quatro manuscritos pertenciam a periódicos da área da Medicina (E1, E2, E4 e E5); quatro, da Psicologia (E3, E7, E8 e E9) e um, Interdisciplinar (E6).

Sobre o delineamento das pesquisas, oito estudos contemplados nesta revisão tinham um desenho metodológico transversal e um, longitudinal. Ao somar o quantitativo de participantes dos nove manuscritos, 1.781 sujeitos foram avaliados com a finalidade de compreender sentido de vida/realização existencial e compaixão. A maior amostra foi encontrada em um estudo com 828 praticantes de meditação, concebido em diferentes países da América Latina, e a menor foi contemplada em uma investigação efetivada com 33 indivíduos com transtorno esquizofrênico, em Israel. Quanto à faixa etária, oito pesquisas englobaram indivíduos na faixa de 16-92 anos, em média, e um estudo não apresentou este dado. 100% das pesquisas foram realizadas com homens e mulheres, sendo preponderante a participação feminina, em oito estudos (E1, E2, E3, E4, E6, E7, E8 e E9).

O sentido de vida foi mensurado em oito pesquisas (E1, E3, E4, E5, E6, E7, E8 e E9) e o de autocompaixão, em sete estudos (E1, E2, E3, E5, E6, E7 e E8). O *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) foi instrumento de aferição do sentido de vida em cinco estudos (E1, E3, E6, E7, E8 e E9); o *Purpose in Life Test* (PIL-Test-12), em dois artigos (E4 e E9); o *Life Regard Index* (LRI), em um estudo (E5). Sobre a coleta de dados acerca da autocompaixão, foi utilizado o *Self-Compassion Scale* (SCS), versão original ou adaptada para o país da pesquisa, em seis estudos (E1, E2, E3, E5, E7 e E8), e a *Self-Kindness Subscale*, em um estudo (E6).

## Análise das Categorias

As categorias relacionadas na subseção, a seguir, foram construídas a partir do exame das informações contidas nos objetivos e resultados descritos nos artigos deste levantamento. Elas se ramificaram em dois tipos: autocompaixão, sentido de vida e saúde mental; e autocompaixão, sentido de vida e atenção plena.

### **Autocompaixão, sentido de vida e saúde mental**

Esta categoria de análise objetiva sintetizar informações relativas às pesquisas E1, E3, E4, E5, E6 e E8 que discorrem sobre os resultados de autocompaixão, sentido de vida e saúde mental. Os estudos desta seção também buscaram abordar como outras variáveis de bem-estar subjetivo e psicológico, fatores externos, autocompaixão e sentido de vida se relacionam em alguns dos citados estudos.

Nas pesquisas E1, E3 e E8, o bem-estar subjetivo das populações pesquisadas foi avaliado por meio dos níveis de autocompaixão e sentido de vida, de maneira associada ou não. A investigação E1, realizada na Austrália, em 2012, constatou que a autocompaixão estava associada, de maneira positiva, com afetos positivos, integridade do ego e sentido de vida, e negativamente com afetos negativos; altos níveis de compaixão eram preditores de altos escores de presença de sentido de vida. Resultado similar foi identificado em E3, realizado em 2019, na Áustria, que relatou associações positivas, de magnitude de média a forte, entre sentido de vida, bem-estar subjetivo e autocompaixão, nos dois momentos da medição, e um aumento significativo das medidas das três variáveis, ao longo do tempo. De maneira isolada, a autocompaixão não foi um preditor para o bem-estar subjetivo no decorrer da pesquisa, enquanto o sentido de vida teve esse papel preditivo para o desfecho em questão. A pesquisa E8, conduzida em 2020, nos Estados Unidos, apontou que altos níveis de autobondade, humanidade compartilhada e *mindfulness* e reduzidos escores de respostas não compassivas (autojulgamento, isolamento e sobre identificação) estavam associados, de forma positiva, a maiores escores de presença de sentido de vida. Ao avaliar autocompaixão, sentido de vida, sentido de vida relacional, como preditores dos sintomas depressivos e satisfação com a vida, verificou-se que ter autocompaixão teve um poder preditivo menor que sentido de vida para os desfechos em saúde mental. Sendo assim, observa-se que os estudos indicam uma associação positiva entre autocompaixão, bem-estar subjetivo, presença de sentido de

vida, de modo que o segundo demonstra maiores níveis de predição nos resultados encontrados em saúde mental, seja em estudos longitudinais, seja nos transversais.

Os estudos E4, E5 e E6 avaliaram como variáveis psicológicas, fatores externos, autocompaixão e sentido de vida e saúde mental estão relacionados. Na pesquisa E5, administrada em Israel, em 2020, foi relatada uma associação positiva entre sentido de vida e metacognição em indivíduos com altos níveis de autocompaixão, resultado não constatado em participantes com baixos e médios escores da última variável. Nessa pesquisa, a relação entre sentido de vida e metacognição foi moderadora negativamente pela autocompaixão. A investigação E4, realizada em diferentes países da América Latina, em 2020, lançou luz sobre os mecanismos envolvidos nos resultados positivos em saúde mental, proporcionados por práticas meditativas. Foi identificado que a meditação tem efeitos indiretos no sentido de vida, por meio do aumento dos níveis de autocompaixão e decréscimo dos escores de evitação experiencial. Desfechos positivos em saúde mental estavam associados a maiores níveis de sentido de vida e autocompaixão e menores escores de evitação experiencial. A autobondade, subescala de autocompaixão, na investigação E6, teve um papel mediador entre agressões vivenciadas, estratégias de enfrentamento em crescimento pós-traumático e sentido de vida. Esse estudo, conduzido na Austrália, em 2020, indicou que maiores níveis experimentados de violência estavam relacionados a menores níveis de autobondade que, por sua parte, estava associada a um decréscimo dos escores de reenquadramento positivo e crescimento pós-traumático, resultando em um reduzido significado existencial. Portanto, verifica-se que as pesquisas relatadas indicam uma associação positiva entre variáveis de bem-estar psicológico e altos escores de sentido de vida e de autocompaixão, de modo que esta última variável modera o efeito de aspectos psicológicos e medeia o de fatores externos nos escores de realização existencial.

Ao interseccionar os resultados elencados nesta categoria de análise, identificam-se como altos níveis de sentido de vida e de autocompaixão se associam positivamente, bem como com outras variáveis de bem-estar subjetivo e psicológico e desfechos positivos em saúde mental. Nas práticas meditativas, há uma relação positiva entre saúde mental, realização existencial e autocompaixão, de modo que este último é um fator mediador entre evitação experiencial, sentido de vida e os desfechos favoráveis em saúde mental, proporcionados pela meditação. A autocompaixão exerce um efeito moderador

e mediador entre variáveis psicológicas das pesquisas e realização existencial, e mediador entre fatores externos e presença de sentido de vida, variável com maiores níveis de predição em saúde mental nos estudos com diferentes recortes temporais.

### **Autocompaixão, sentido de vida e atenção plena**

A presente categoria objetiva sumarizar informações sobre as intervenções em *mindfulness* das pesquisas E2, E7 e E9, que mensuraram a autocompaixão e utilizaram módulos com abordagem existencial em seus programas. Também são demonstrados como as variáveis psicológicas e as do desenvolvimento se relacionam com os resultados encontrados nas modalidades interventivas.

Nas investigações E2, E4 e E9, a descrição da intervenção EXMIND e sua associação com autocompaixão, variáveis psicológicas, de desenvolvimento e saúde mental foram os enfoques das citadas propostas de pesquisas; todas as investigações foram administradas no Japão. A pesquisa E2, em 2019, apresenta o EXMIND, uma intervenção em *mindfulness*, composta por 8 sessões, sendo 4 sessões com módulos de atenção plena (varredura corporal e exercício respiratórios); 4, com módulos de abordagem existencial (a varredura existencial da vida nos tempos passado, presente e futuro). Nesse estudo, os participantes foram alocados em dois grupos: um de atenção plena e outro de atenção plena com abordagem existencial para aferir a forma de funcionamento de modelos interventivos. Verificou-se que houve um maior incremento nos níveis de autocompaixão dos pesquisados do programa EXMIND em relação àqueles que participaram do grupo de *mindfulness*. Para identificar os fatores preditores destas mudanças dos níveis de autocompaixão do programa EXMIND, uma nova investigação, E4, foi conduzida. Essa pesquisa identificou que maiores níveis de sentido de vida e de busca por novidades dos pesquisados, antes dos programas de *mindfulness*, predizem melhorias nos escores de autocompaixão, após participar do EXMIND. Com uma finalidade similar à investigação E4, o estudo E9, em 2021, indicou que participantes com maiores escores de superproteção materna apresentaram melhorias consistentes nos níveis de autocompaixão, após participar da EXMIND. Este achado foi explicado pela diminuição dos níveis de autocompaixão dos pesquisados por experimentar superproteção materna no seu desenvolvimento, o que é revertido após participação na intervenção de *mindfulness* com abordagem existencial.

Ao cruzar os achados relacionados nessa categoria de análise, conclui-se que os níveis de autocompaixão podem ser incrementados por maior realização existencial experimentada pelos pesquisados, em períodos anteriores e posteriores às participações de intervenções em *mindfulness*, com abordagem existencial. Nesse programa, variá-

veis psicológicas e do desenvolvimento, como busca por novidade e superproteção materna, são fatores preditores para maiores níveis de autocompaixão dos participantes da intervenção EXMIND.

A Tabela 1 a seguir lista as principais informações dos estudos sobre realização existencial e autocompaixão.

**Tabela 1** – Principais informações dos estudos sobre realização existencial e autocompaixão

Estudo	Amostra	Objetivos	Resultados
E1: Philips & Ferguson. (2012).	185 participantes (Austrália).	Investigar se a autocompaixão pode estar associada ao bem-estar subjetivo (afeto positivo (PA) e afeto negativo (NA) e ao bem-estar psicológico (integridade do ego e sentido de vida) em adultos mais velhos.	<u>Path analysis</u> Autocompaixão está significativamente associada ao sentido de vida ( $\chi^2 (5) = 6.91, p = .23$ ; CFI = .99; GFI = .99; RMSEA = .05; SRMR = .02).
E2: Sakai et al. (2019).	137 participantes (Japão).	Examinar se a intervenção baseada n atenção plena (MBI) e a abordagem existencial podem ser combinadas sequencialmente e se funcionavam de maneira antagônica ou cooperativa	<u>Métodos lineares mistos</u> Ambos os grupos (MBI e EXMIND) apresentaram um aumento nas pontuações totais de SCS após 8 semanas. Houve uma interação significativa grupo x tempo ( $F (4.291) = 2.75, p = .028$ ).
E3: Vötter & Schnell (2019).	100 participantes (Áustria).	Examinar se a autocompaixão pode ser um recurso que promove uma vida feliz e/ou significativa e vice-versa.	<u>Teste t de Medidas Repetidas e Modelos de Equações Estruturais (SEM)</u> Aumento dos escores de sentido de vida ( $t (99) = -2.46, p = .016$ ; $d = 0.24$ , IC de 95% [- .04, - 0.52] ) e de autocompaixão ( $t (99) = -3.30, p = .001$ ; $d = 0.35$ , IC 95% [0.07, 0.62]), sendo que a primeira variável foi um preditor significativo de bem-estar subjetivo ( $\chi^2 (59) = 61.293, p > 0,05$ , RMSEA = 0.020, SRMR = 0.050, CFI = 1).
E4: Akase et al. (2020).	57 participantes (Japão).	Identificar os fatores que previram mudanças na autocompaixão durante as 8 semanas de uma intervenção baseada em atenção plena.	<u>Correlações de Pearson</u> Os escores de sentido de vida estão positivamente associados com a escala de autocompaixão pontuações ( $r = 0.286, p = 0.033$ ).
E5: Bercovich et al. (2020).	33 participantes (Israel).	Investigar se o efeito da metacognição no sentido de vida era dependente dos níveis de autocompaixão.	<u>Regressão Hierárquica Linear</u> A autocompaixão é uma variável mediadora entre metacognição e sentido de vida ( $F (4, 28) 4.516, p = 0 .006, R^2 = 0.39$ ).
E6: Samios et al. (2020).	253 participantes (Austrália).	Compreender o mecanismo pelo qual uma experiência de agressão está relacionada a menor sentido de vida, por meio da teoria da autocompaixão.	<u>Análise de Mediação Serial</u> Maior agressão experienciada está relacionada a menos autobondade, menores reenquadramento positivo e crescimento e menor sentido de vida. ( $B = -0.0008, SE = 0.0005, 95\% CI = [-0.0019, -0.0001]$ ).

Estudo	Amostra	Objetivos	Resultados
E7: Yela, Crego, Gómex- -Martínez, & Jiménez (2020).	828 participan- tes (Diferentes países da América Latina).	Abordar os mecanismos que explicam a conexão entre saúde mental e me- ditação, destacando o papel funda- mental de três variáveis mediadoras: autocompaixão, presença de sentido de vida e evitação experiencial.	<b>SEM</b> Maiores níveis de autocompaixão ( $t_{826} = -5.88$ , $p < .001$ ; $r = .20$ ) e de presença de sentido ( $t_{826}$ $= -4.36$ , $p < .001$ ; $r = 0.15$ ), em praticantes da meditação do que os não-meditadores.
E8: Yu & Chang (2020).	188 estudantes asiático-ameri- canos (Estados Unidos).	Investigar constructos psicológicos como preditores de ajuste e bem-estar em estudantes asiático-americanos.	<b>Regressão Hierárquica</b> Autocompaixão foi responsável pelo tamanho de efeito médio ( $f^2 = 0.31$ ), 22% de variância $F(6, 167) 8.25$ , $p = .001$ , ( $F(1, 37) = 0,66$ ) nos sintomas depressivos, enquanto que o sentido de vida trouxe um tamanho de efeito pequeno e uma variância significativa de 4% ( $F(2, 163)$ $5.13$ , $p = 0.007$ ).
E9: Kawano et al. (2021).	60 participantes do programa EXMIND (Ho- landa).	Identificar os preditores da EX- MIND.	<b>Regressão Logística Multivariada</b> Altos níveis de superproteção materna estava associada a maiores níveis de au- tocompaixão no grupo C em comparação com A ( <i>Odds ratio</i> (95% CI 0.89 (0.80–0.99)), $p$ $= 0.030$ ) e B ( <i>Odds ratio</i> (95% CI 0.89 (0.81– 0.97)), $p = 0.011$ ).

Nota. Resultados apresentados estatisticamente significativos ( $p < 0.05$ ).

## Discussão

Os estudos recuperados para a presente revisão foram divulgados, de maneira predominante, nos últimos dois anos; somente em 2020, 60% da amostra das pesquisas extraídas foram publicadas, atestando o exponencial incremento dos estudos sobre autocompaixão e sentido de vida. Verificou-se um amplo espaço para a implementação de pesquisas no Brasil sobre autocompaixão e sentido de vida, tendo em vista que as duas variáveis são apontadas como potenciais ferramentas de promoção da saúde mental (Gutiérrez-Hernández et al, 2021; Lin, 2020), face às perdas sociais e econômicas, provocadas pelo atual período pandêmico (Mari & Oquendo, 2020). Quanto às características do público investigado, observou-se que os estudos estão concentrados em populações clínicas, de modo que há uma demanda de construção de pesquisas com os dois constructos junto a outras populações, como a trabalhadora. Os instrumentos *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ) e o *Self-Compassion Scale* (SCS) foram os mais utilizados nas pesquisas para mensurar o sentido de vida e a autocompaixão, respectivamente, corroborando evidências de outras pesquisas (Costanza, Prelati & Pompili, 2019; Wilson, Mackintosh, Power & Chan, 2019).

As pesquisas relacionadas à autocompaixão, sentido de vida e bem-estar subjetivo (Phillips & Ferguson, 2012; Vötter & Schnell, 2019; Yu & Chang, 2020) indicaram

que altos escores de sentido de vida e de autocompaixão se associam positivamente, assim como esses constructos se relacionam ao bem-estar subjetivo. Ter maiores níveis de autocompaixão está relacionado ao uso de aceitação e da reinterpretção das experiências internas (Neff, Hsieh, & Dejitterat 2005), soluções adaptativas a si mesmo e reguladoras do funcionamento emocional (Dzwonkowska & Żak-Łykus, 2015). Ao reavaliar positivamente seus conteúdos emocionais, por meio da autocompaixão, os indivíduos têm a oportunidade de reconhecer o que é importante e valioso na vida, fato sustentado pelo aumento do sentido/significado da vida (Bloch et al., 2017). O bem-estar-subjetivo está relacionado à presença de sentido de vida e à autocompaixão, como evidenciado por outros estudos (Li, Dou, & Liang, 2020; Zhang, 2019). Entretanto, as pesquisas indicaram que a realização existencial é uma variável de maior poder preditivo que a autocompaixão, nos resultados de bem-estar subjetivo, e de saúde mental, como a depressão, fato que pode ser explicado pelo antagonismo psiconoético, ou seja, pela capacidade humana de enfrentar seus determinismos psicofísicos (Xausa, 2011). Uma vida mais significativa predispõe o sujeito a experimentar um bem-estar subjetivo (Zessin, Dickhäuser, & Garbade, 2015), dinâmica relacional que pode ser potencializada pela atitude autocompassiva, diante de circunstâncias e experiências internas difíceis (Neff,

2019). Portanto, constata-se que a associação positiva entre sentido de vida e autocompaixão promove o bem-estar subjetivo e desfechos positivos em saúde mental nos indivíduos, de modo que respostas autocompassivas incrementam o funcionamento psicológico saudável, acionado pela presença de sentido de vida.

A interação entre variáveis psicológicas, sentido de vida e autocompaixão foi descrita em dois estudos (Bercovich et al., 2020; Yela, Crego, Gómex-Martínez & Jiménez, 2020): a resposta autocompassiva teve um efeito moderador para metacognição e mediador entre evitação experiencial, sentido de vida e os desfechos favoráveis, em saúde mental. A metacognição, processo mental de compreensão mais integrada de si e do outro (Lysaker et al., 2019), teve um efeito negativo no sentido de vida, sendo moderado por respostas autocompassivas, interação encontrada em indivíduos com escores mais altos de autocompaixão. No entanto, menores níveis dessa variável são encontrados em indivíduos com altos níveis de evitação experiencial, como evidenciado por outros estudos (Costa & Pinto-Gouveia, 2013; Cunha, Galhardo & Pinto-Gouveia, 2016). Compreende-se que, por meio da promoção da segurança e calma emocional, a autocompaixão desengaja sistemas eliciadores internos de ameaça, como os efeitos negativos da metacognição e da evitação experiencial, e promove estratégias de regulação emocional adaptativas (Finlay & Jones, 2017; Gilbert, 2019). Estes mecanismos contribuem para maior presença de sentido de vida (Van Tongeren et al., 2018), aspecto facilitador de desfechos positivos em saúde mental, nos diferentes públicos pesquisados (Jun & Yun, 2020; Oates, Jones, & Drey, 2017; Woods, Breslin, & Hassan, 2017). Em contrapartida, outro estudo relatou que a metacognição é estimulada por maiores níveis de autocompaixão e atenção plena em indivíduos esquizofrênicos (Hochheiser, Lundin & Lysaker, 2020), indicando que outras variáveis, como a atenção plena, podem contribuir para um efeito positivo da autocompaixão, no sentido de vida. Assim sendo, a autocompaixão é uma engrenagem emocional que, em conjunto com outras variáveis, como a atenção plena, possibilita efeitos positivos em processos psicológicos, na saúde mental e no sentido de vida dos sujeitos.

Sobre a associação entre fatores externos, autocompaixão e sentido, uma pesquisa (Samios, Raatjes, Ash, Lade & Langdon, 2020) apontou que as atitudes de bondade consigo mesmo teve um papel mediador entre agressões experienciadas e sentido de vida. Observou-se que maiores níveis experimentados de violência estavam relacionados a menores níveis de autobondade, que se

associavam a um decréscimo dos escores de reenquadramento positivo e crescimento pós-traumático, resultando em um reduzido significado existencial. Sabe-se que a autocompaixão está relacionada à mentalidade de cuidado consigo, principalmente, em circunstâncias difíceis e de sofrimento, desenvolvida em relações afiliativas ou de apego (Gilbert, 2009). A qualidade destas interações determina o tipo de figuras internas de cuidado, ou seja, a pessoa se relaciona consigo, da mesma maneira que as figuras de apego a tratavam (Mikulincer, Dolev & Shaver, 2004). Ter autocompaixão é um aspecto sensível à exposição de experiências adversas ocorridas nas relações, fato evidenciado pelos baixos níveis dessa variável experimentados por indivíduos vítimas de abuso físico, emocional ou negligência (Blanden, Butts, Reid & Keen, 2018; Forkus, Breines & Weiss, 2019). Menores níveis de autocompaixão resultam em menor autobondade, na relação consigo e, conseqüentemente, menor mobilização de recursos emocionais para lidar com as dificuldades, como o reenquadramento positivo (Vettese, Dyer, Li & Wekerle, 2011). Essa desregulação emocional, ocasionada pelos baixos níveis de autocompaixão, traz obstáculos para o crescimento pós-traumático (Scoglio et al., 2018), aspecto relacionado à realização existencial (Aliche, Ife-agwazi, Onyishi & Mefoh, 2019). A literatura indica que há uma relação positiva entre estilos de apego seguro, autoaceitação, crescimento pessoal e percepção de sentido de vida, mediada pela autocompaixão, em diferentes públicos (Homan, 2018; Wu, Chi, Lin & Du, 2018), apontando, então, que uma relação agressiva pode afetar as dimensões psíquicas e dificultar o acesso do indivíduo à sua dimensão noética. Ademais, sabe-se que a experiência de circunstâncias sociais estressantes, envolvendo exclusão e violência, pode trazer prejuízos ao sentido da vida de um indivíduo (King, Heintzelman & Ward, 2016). Conclui-se que as relações de afeto influenciam a maneira pela qual a pessoa lida consigo, trazendo repercussões para o funcionamento emocional e de expressão noética do indivíduo, indicando que a interação com o outro é uma fonte para construção de respostas autocompassivas e de uma vida mais significativa.

O programa EXMIND foi objeto de pesquisa de três investigações (Akase et al., 2020; Kawano et al., 2021; Sakai et al., 2019), de modo que o primeiro estudo indicou que os níveis de autocompaixão eram maiores na intervenção mista, atenção plena e abordagem existencial, do que na intervenção de *mindfulness*. Na modalidade interventiva mista, variáveis psicológicas e do desenvolvimento, como busca por novidade e superproteção mater-



na, e maior realização existencial foram fatores preditores para maiores níveis de autocompaixão dos participantes da intervenção EXMIND. Pesquisas anteriores relataram que as práticas de atenção plena têm o potencial de aumentar a autocompaixão (Campos et al., 2016; L'Estrange, Timulak, Kinsella & D'Alton, 2016; Neff & Pommier, 2013), um dos mecanismos acionados pelas posturas de aceitação, gentileza, abertura e não avaliação, propostas pelas intervenções de *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2017). A consciência aberta para experimentar a situação, incentivada nas práticas de atenção plena, também constitui um fator importante para o incremento da presença de sentido de vida (Weinstein, Ryan & Deci, 2012), efeito relatado por outras investigações (Allan, Bott & Suh, 2015; Chu & Mak, 2020), explicando o incremento dos módulos de abordagem existencial, nos resultados de autocompaixão. Como uma das premissas das intervenções em *mindfulness* é entender como as pessoas se relacionam e reagem a diferentes formas de sofrimento (Crane et al., 2017), observa-se que a relação estabelecida pelo indivíduo consigo, em circunstâncias dolorosas, por meio da autocompaixão e sentido de vida, é um fator facilitador dos desfechos relatados na EXMIND. Sabe-se que a atenção plena é um espaço de motivação para se envolver com o próprio sofrimento (Gilbert, 2019), beneficiando indivíduos com baixos níveis de autocompaixão, por meio de uma experiência aberta e contemplativa do cotidiano, aspecto presente em indivíduos com maior presença de sentido de vida (King & Hicks, 2021). Ademais, os exercícios de *mindfulness* requerem paciência e curiosidade com a experiência cotidiana (Kabat Zinn, 2017), o que é corroborado por melhores desfechos em autocompaixão dos indivíduos com menor busca por novidades. Consta-se, portanto, que os mecanismos de autocompaixão e de maior propósito de vida, acionados pela intervenção EXMIND, são dependentes de variáveis psicológicas e do desenvolvimento dos participantes, como níveis de autocompaixão, sentido de vida e busca por novidades.

### Considerações Finais

Destaca-se que há espaço para implementação de pesquisas, no Brasil, que avaliem autocompaixão e sentido de vida, de maneira conjunta, principalmente, em um grupo não clínico, como os trabalhadores. Observou-se que a associação positiva entre sentido de vida e autocompaixão possibilita o bem-estar subjetivo e desfechos positivos, em saúde mental, de modo que respostas autocompassivas são protetores diante de mecanismos psicológicos, como a evitação experiencial. Os níveis de

autocompaixão estão relacionados à qualidade de relações e afeto que trazem consequências para o funcionamento psíquico e a expressão noética, indicando que as relações interferem na construção de respostas autocompassivas e de realização existencial. Essa constatação é corroborada pelos achados do EXMIND, que identificaram uma predição de níveis prévios de autocompaixão, sentido de vida e busca por novidades dos participantes nos resultados de bondade consigo.

Acerca das limitações, o levantamento realizado no repositório de dados, listados no periódico Capes, não englobou o cômputo total de pesquisas sobre o campo de estudo em questão. Compreende-se que as descobertas recentes sobre os possíveis fatores preditivos da EXMIND e a ausência de uma análise entre esses aspectos e o *mindfulness* também não possibilitaram uma discussão mais profunda sobre quais mecanismos da atenção plena estão atuando, de maneira sinérgica ou não, na citada intervenção.

Por fim, sugere-se que os próximos estudos sobre autocompaixão, sentido de vida e atenção plena aprofundem a avaliação de quais bagagens psicológicas (personalidade, tipo de apego etc.) e noéticas (escores de liberdade e responsabilidade), trazidas pelos participantes, interferem na participação e nos resultados em saúde mental, encontrados pelas intervenções em *mindfulness*. Considera-se importante averiguar como o cuidado com a própria saúde, ou seja, o autocuidado, o estilo de apego, a autocompaixão e o sentido de vida interagem como agentes facilitadores ou não na procura dos indivíduos pelas práticas de atenção plena, permanência nesses programas e os tipos de desfechos encontrados. Sobre essa proposta, recomenda-se a construção de modelos teórico-práticos que expliquem como os sujeitos se relacionam consigo, em seus comportamentos de saúde, e de que maneira essa relação contribui para uma vida mais significativa e autocompassiva.

### Referências

- (A amostras de pesquisas para esta revisão integrativa está sinalizada com um \*)
- \*Akase, M., Terao, T., Kawano, N., Sakai, A., Hatano, K., Shirahama, M., ... & Ishii, N. (2020). More Purpose in Life and Less Novelty Seeking Predict Improvements in Self-Compassion During a Mindfulness-Based Intervention: The EXMIND Study. *Frontiers in psychiatry*, 11, 252-258. doi:10.3389/fpsyt.2020.00252
- Aliche, J. C., Ifeagwazi, C. M., Onyishi, I. E., & Mefoh, P. C. (2019). Presence of meaning in life mediates the relations between social support, posttraumatic growth, and resilience in young adult survivors of a terror attack. *Journal of loss and trauma*, 24 (8), 736-749. doi:10.1080/15325024.2019.1624416
- Allan, B. A., Bott, E. M., & Suh, H. (2015). Connecting mindfulness and meaning in life: Exploring the role of authenticity. *Mindfulness*, 6 (5), 996-1003. doi:10.1007/s12671-014-0341-z

- Aquino, T. A. A. (2013). *Logoterapia e Análise existencial*. São Paulo: Paulus.
- Bakker, A. M., Cox, D. W., Hubley, A. M., & Owens, R. L. (2019). Emotion regulation as a mediator of self-compassion and depressive symptoms in recurrent depression. *Mindfulness*, 10 (6), 1169-1180. doi:10.1007/s12671-018-1072-3
- \*Bercovich, A., Goldzweig, G., Igra, L., Lavi-Rotenber, A., Gumley, A., & Hasson-Ohayon, I. (2020). The interactive effect of metacognition and self-compassion on predicting meaning in life among individuals with schizophrenia. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 43 (4), 290-299. doi:10.1037/prj0000413
- Blanden, G., Butts, C., Reid, M., & Keen, L. (2018). Self-reported lifetime violence exposure and self-compassion associated with satisfaction of life in historically Black college and university students. *Journal of Interpersonal Violence*, 34 (15), 1-18. doi:10.1177/0886260518791596
- Bloch, J. H., Farrell, J. E., Hook, J. N., Van Tongeren, D. R., Penberthy, J. K., & Davis, D. E. (2017). The effectiveness of a meditation course on mindfulness and meaning in life. *Spirituality in Clinical Practice*, 4 (2), 100-112. doi:10.1037/scp000011
- Butler, L. D., Mercer, K. A., McClain-Meeder, K., Horne, D. M., & Dudley, M. (2019). Six domains of self-care: Attending to the whole person. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 29 (1), 107-124. doi:10.1080/10911359.2018.1482483
- Campos, D., Cebolla, A., Quero, S., Bretón-López, J., Botella, C., Soler, J., & Baños, R. M. (2016). Meditation and happiness: Mindfulness and self-compassion may mediate the meditation-happiness relationship. *Personality and Individual Differences*, 93, pp. 80-85. doi:10.1016/j.paid.2015.08.040
- Chu, S. T. W., & Mak, W. W. (2020). How mindfulness enhances meaning in life: a meta-analysis of correlational studies and randomized controlled trials. *Mindfulness*, 11 (1), 177-193. doi:10.1007/s12671-019-01258-9
- Costa, J., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Experiential avoidance and self-compassion in chronic pain. *Journal of Applied Social Psychology*, 43 (8), 1578-1591. doi:10.1111/jasp.12107
- Crane, R. S., Brewer, J., Feldman, C., Kabat-Zinn, J., Santorelli, S., Williams, J. M. G., & Kuyken, W. (2017). What defines mindfulness-based programs? The warp and the weft. *Psychological medicine*, 47 (6), 990-999. doi:10.1017/S0033291716003317
- Costanza, A., Prelati, M., & Pompili, M. (2019). The meaning in life in suicidal patients: The presence and the search for constructs. *Preventing Suicide in Patients with Mental Disorders*, 55 (8), pp. 1-18. doi:10.3390/medicina55080465
- Cunha, M., Galhardo, A., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Experiential avoidance, self-compassion, self-judgment and coping styles in infertility. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 10, pp. 41-47. doi:10.1016/j.srhc.2016.04.001
- Czekierda, K., Banik, A., Park, C. L., & Luszczynska, A. (2015). Meaning in life and physical health: systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 11 (4), pp. 387-418. doi:10.1080/17437199.2017.1327325
- Dzwonkowska, I., & Żak-Lykus, A. (2015). Self-compassion and social functioning of people—research review. *Polish Psychological Bulletin*, 46 (1), pp. 82-87. doi:10.1515/ppb-2015-0009
- Eichholz, A., Schwartz, C., Meule, A., Heese, J., Neumüller, J., & Voderholzer, U. (2020). Self-compassion and emotion regulation difficulties in obsessive-compulsive disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 27 (5), 630-639. doi:10.1002/cpp.2451
- Ferrari, M., Hunt, C., Harrysunker, A., Abbott, M. J., Beath, A. P., & Einstein, D. A. (2019). Self-compassion interventions and psychosocial outcomes: A meta-analysis of RCTs. *Mindfulness*, 10 (8), pp. 1455-1473. doi:10.1007/s12671-019-01258-9
- Finlay-Jones, A. L. (2017). The relevance of self-compassion as an intervention target in mood and anxiety disorders: A narrative review based on an emotion regulation framework. *Clinical Psychologist*, 21 (2), pp. 90-103. doi:10.1111/cp.12131
- Forkus, S. R., Breines, J. G., & Weiss, N. H. (2019). Morally injurious experiences and mental health: The moderating role of self-compassion. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, 11 (6), pp. 630-638. doi:10.1037/tra0000446
- Frankl, V. F. (2005). *Um sentido para vida: psicoterapia e humanismo*. (V. H. S. Lapenta, trad.). Aparecida/SP: Ideias & Letras.
- Galvão, T. F., Pansani, T. D. S. A., & Harrad, D. (2015). Principais itens para relatar Revisões sistemáticas e Meta-análises: A recomendação PRISMA. *Epidemiologia e Serviços de Saúde*, 24 (2), 335-342. doi:10.5123/S1679-49742015000200017
- Garland, E. L., Farb, N. A., R. Goldin, P., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness broadens awareness and builds eudaimonic meaning: A process model of mindful positive emotion regulation. *Psychological Inquiry*, 26 (4), 293-314. doi:10.1080/1047840X.2015.1064294
- Gilbert, P. (Ed.). (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. New York: Routledge.
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in psychiatric treatment*, 15 (3), 199-208. doi:10.1192/apt.bp.107.005264
- Gilbert, P. (2019). *Terapia Focada na Compaixão*. (C. Bartalotti, trad.). São Paulo: Hogrefe.
- Gutiérrez-Hernández, M. E., Fanjul, L. F., Díaz-Megolla, A., Reyes-Hurtado, P., Herrera-Rodríguez, J. F., Enjuto-Castellanos, M. D. P., & Peñate, W. (2021). COVID-19 Lockdown and Mental Health in a Sample Population in Spain: The Role of Self-Compassion. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (4), 1-14. doi:10.3390/ijerph18042103
- Hessler-Kaufmann, J. B., Heese, J., Berking, M., Voderholzer, U., & Diedrich, A. (2020). Emotion regulation strategies in bulimia nervosa: an experimental investigation of mindfulness, self-compassion, and cognitive restructuring. *Borderline Personality Disorder and Emotion Dysregulation*, 7 (1), 1-9. doi:10.1186/s40479-020-00129-3
- Hochheiser, J., Lundin, N. B., & Lysaker, P. H. (2020). The independent relationships of metacognition, mindfulness, and cognitive insight to self-compassion in schizophrenia. *The Journal of nervous and mental disease*, 208 (1), 1-6. doi:10.1097/nmd.0000000000001065
- Homan, K. J. (2018). Secure attachment and eudaimonic well-being in late adulthood: The mediating role of self-compassion. *Aging & mental health*, 22 (3), 363-370. doi:10.1080/13607863.2016.1254597
- Hupkens, S., Machiels, A., Goumans, M., & Derckx, P. (2018). Meaning in life of older persons: An integrative literature review. *Nursing ethics*, 25 (8), 973-991. doi:10.1177/0969733016680122
- Jun, W. H., & Yun, S. H. (2020). Mental health recovery among hospitalized patients with mental disorder: Associations with anger expression mode and meaning in life. *Archives of Psychiatric Nursing*, 34 (3), 134-140. doi:10.1016/j.apnu.2020.03.001
- Kabat-Zinn, J. (2017). *Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença*. (M. Epstein, trad.). São Paulo: Palas Athena.
- \*Kawano, N., Terao, T., Sakai, A., Akase, M., Hatano, K., Shirahama, M., ... & Ishii, N. (2021). Maternal overprotection predicts consistent improvement of self-compassion during mindfulness-based intervention and existential approach: a secondary analysis of the EXMIND study. *BMC psychology*, 9 (1), 1-9. doi:10.1186/s40359-021-00521-w
- King, L. A., Heintzelman, S. J., & Ward, S. J. (2016). Beyond the search for meaning: A contemporary science of the experience of meaning in life. *Current Directions in Psychological Science*, 25 (4), 211-216. doi:10.1177/0963721416656354
- King, L. A., & Hicks, J. A. (2021). The Science of Meaning in Life. *Annual Review Psychology*, 72 (1), 561-584. doi:10.1146/annurev-psych-072420-122921
- Kirby, J. N. (2017). Compassion interventions: The programmes, the evidence, and implications for research and practice. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 90 (3), pp. 432-455. doi:10.1111/papt.12104
- Lathren, C. R., Rao, S. S., Park, J., & Bluth, K. (2021). Self-Compassion and Current Close Interpersonal Relationships: a Scoping Literature Review. *Mindfulness*, pp. 1-16. doi:10.1007/s12671-020-01566-5
- L'Estrange, K., Timulak, L., Kinsella, L., & D'Alton, P. (2016). Experiences of changes in self-compassion following mindfulness-based intervention with a cancer population. *Mindfulness*, 7 (3), pp. 734-744. doi:10.1007/s12671-016-0513-0
- Li, J. B., Dou, K., & Liang, Y. (2020). The relationship between presence of meaning, search for meaning, and subjective well-being: A three-level meta-analysis based on the meaning in life questionnaire. *Journal of Happiness Studies*, pp. 1-23. doi:10.1007/s10902-020-00230-y
- Lin, L. (2020). Longitudinal associations of meaning in life and psychosocial adjustment to the COVID-19 outbreak in China. *British journal of health psychology*. 25 (4), pp. 1-10 doi:10.1111/bjhp.12492
- Lysaker, P. H., Kukla, M., Vohs, J. L., Schnakenberg Martin, A. M., Buck, K. D., & Hasson Ohayon, I. (2019). Metacognition and recovery in schizo-

- phrenia: from research to the development of metacognitive reflection and insight therapy. *Journal of Experimental Psychopathology*, 10 (1), pp. 1-12. doi:10.1177/2043808718814992
- Mari, J. D. J., & Oquendo, M. A. (2020). Mental health consequences of COVID-19: the next global pandemic. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 42 (3), pp. 219-220. doi:10.1590/2237-6089-2020-0081.
- Marsh, I. C., Chan, S. W., & MacBeth, A. (2018). Self-compassion and psychological distress in adolescents—a meta-analysis. *Mindfulness*, 9 (4), 1011-1027. doi:10.1007/s12671-017-0850-7
- Mendes, K. D. S., Silveira, R. C. D. C. P., & Galvão, C. M. (2008). Revisão integrativa: método de pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 17 (4), pp. 758-764. doi:10.1590/S0104-07072008000400018
- Mikulincer, M., Dolev, T., & Shaver, P. R. (2004). Attachment-related strategies during thought suppression: ironic rebounds and vulnerable self-representations. *Journal of personality and social psychology*, 87 (6), 940-956. doi:10.1037/0022-3514.87.6.940
- Neff, K. D., & Germer, C. (2019). *Manual de Mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo*. (S. M. da Rosa, trad.). Porto Alegre: Artmed
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and identity*, 12 (2), 160-176. doi:10.1080/15298868.2011.649546
- Neff, K. D., Hsieh, Y. P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*, 4 (3), pp. 263-287. doi:10.1080/13576500444000317
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41 (1), pp. 139-154. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Oates, J., Jones, J., & Drey, N. (2017). Subjective well-being of mental health nurses in the United Kingdom: Results of an online survey. *International Journal of Mental Health Nursing*, 26 (4), pp. 391-401. doi:10.1111/inm.12263
- Ouzzani, M., Hammady, H., Fedorowicz, Z., & Elmagarmid, A. (2016). Rayyan – A web and mobile app for systematic reviews. *Systematic Reviews*, 5, pp. 1-10. doi:10.1186/s13643-016-0384-4
- Pereira, I. S. (2013). *A Ética do Sentido de Vida: Fundamentos Filosóficos da Logoterapia. Aparecida/SP: Ideias & Letras*.
- \*Phillips, W. J., & Ferguson, S. J. (2012). Self-compassion: A resource for positive aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68 (4), pp. 529-539. doi:10.1093/geronb/gbs091
- Phillips, W. J., & Hine, D. W. (2019). Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis. *Health psychology review*, 15 (1), pp. 113-139. doi:10.1080/17437199.2019.1705872
- Pollet, E., & Schnell, T. (2017). Brilliant: But what for? Meaning and subjective well-being in the lives of intellectually gifted and academically high-achieving adults. *Journal of happiness studies*, 18 (5), pp. 1459-1484. doi:10.1007/s10902-016-9783-4
- Roepke, A. M., Jayawickreme, E., & Riffle, O. M. (2014). Meaning and health: A systematic review. *Applied Research in Quality of Life*, 9 (4), pp. 1055-1079. doi:10.1007/s11482-013-9288-9
- \*Samios, C., Raatjes, B., Ash, J., Lade, S. L., & Langdon, T. (2020). Meaning in life following intimate partner psychological aggression: the roles of self-kindness, positive reframing, and growth. *Journal of Interpersonal Violence*, 35 (7-8), pp. 1567-1586. doi:10.1177/0886260519898437
- \*Sakai, A., Terao, T., Kawano, N., Akase, M., Hatano, K., Shirahama, M., ... & Ishii, N. (2019). Existential and Mindfulness-Based Intervention to Increase Self-Compassion in Apparently Healthy Subjects (the EXMIND Study): A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in psychiatry*, 10, pp. 538-547. doi:10.3389/fpsy.2019.00538
- Scoglio, A. A., Rudat, D. A., Garvert, D., Jarmolowski, M., Jackson, C., & Herman, J. L. (2018). Self-compassion and responses to trauma: The role of emotion regulation. *Journal of Interpersonal Violence*, 33 (13), 2016-2036. doi:10.1177/0886260515622296
- Steger, M. (2017). Meaning in life and wellbeing. In M. Slade, L. Oades, & A. Jarden (Eds.), *Wellbeing, recovery and mental health*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Van Tongeren, D. R., DeWall, C. N., Green, J. D., Cairo, A. H., Davis, D. E., & Hook, J. N. (2018). Self-regulation facilitates meaning in life. *Review of General Psychology*, 22 (1), pp. 95-106. doi:10.1037/gpr0000121
- Vetteese, L. C., Dyer, C. E., Li, W. L., & Wekerle, C. (2011). Does self-compassion mitigate the association between childhood maltreatment and later emotion regulation difficulties? A preliminary investigation. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 9 (5), pp. 480-491. doi:10.1007/s11469-011-9340-7
- \*Vötter, B., Schnell, T. (2019). Cross-Lagged Analyses Between Life Meaning, Self-Compassion, and Subjective Well-being Among Gifted Adults. *Mindfulness*, 10, pp. 1294-1303. doi:10.1007/s12671-018-1078-x
- Weinstein, N., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2012). Motivation, meaning, and wellness: a self-determination perspective on the creation and internalization of personal meanings and life goals. In P. T. P. Wong (Ed.), *The human quest for meaning: theories research and applications* (2nd ed., pp. 3-22). New York: Routledge Taylor & Francis Group.
- Wilson, A. C., Mackintosh, K., Power, K., & Chan, S. W. (2019). Effectiveness of self-compassion related therapies: a systematic review and meta-analysis. *Mindfulness*, 10 (6), pp. 979-995. doi:10.1007/s12671-018-1037-6
- Woods, D., Breslin, G., & Hassan, D. (2017). A systematic review of the impact of sport-based interventions on the psychological well-being of people in prison. *Mental Health and Physical Activity*, 12, pp. 50-61. doi:10.1016/j.mhpa.2017.02.003
- Wu, Q., Chi, P., Lin, X., & Du, H. (2018). Child maltreatment and adult depressive symptoms: Roles of self-compassion and gratitude. *Child Abuse & Neglect*, 80, pp. 62-69. doi:10.1016/j.chiabu.2018.03.013
- Xausa, I. A. M. (2011). *A Psicologia do Sentido de Vida*. Campinas: Vide Editorial.
- \*Yela, J. R., Crego, A., Gómez-Martínez, M. Á., & Jiménez, L. (2020). Self-compassion, meaning in life, and experiential avoidance explain the relationship between meditation and positive mental health outcomes. *Journal of Clinical Psychology*, 76 (9), pp. 1631-1652. doi:10.1002/jclp.22932
- \*Yu, E. A., & Chang, E. C. (2020). Depressive symptoms and life satisfaction in Asian American college students: Examining the roles of self-compassion and personal and relational meaning in life. *Asian American Journal of Psychology*, 11 (4), pp. 259-268. doi:10.1037/aap0000214
- Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7 (3), pp. 340-364. doi:10.1111/aphw.12051
- Zhang, Z. (2019). Outdoor group activity, depression, and subjective well-being among retirees of China: The mediating role of meaning in life. *Journal of Health Psychology*, 24 (9), pp. 1245-1256. doi:10.1177/1359105317695428

Submetido em: 22-4-2021

Aceito em: 17-5-2023