

**UFRRJ**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**  
**CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**DISSERTAÇÃO**

**Mindfulness: seu histórico e a percepção de estudantes universitários a uma adaptação de protocolo**

**Gabriela Bandeira Santos**

Seropédica, RJ  
Setembro, 2018



**UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO**  
**INSTITUTO DE EDUCAÇÃO**  
**CURSO DE PÓS-GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA**

**MINDFULNESS: SEU HISTÓRICO E A PERCEPÇÃO DE ESTUDANTES**  
**UNIVERSITÁRIOS A UMA ADAPTAÇÃO DE PROTOCOLO**

**GABRIELA BANDEIRA SANTOS**

*Sob orientação do professor*

**Wanderson Fernandes de Souza**

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Psicologia, no curso de pós-graduação em Psicologia.

Seropédica, RJ

Setembro, 2018

O presente trabalho foi realizado com apoio da Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior – brasil (CAPES) – Código de Financiamento 001.

This Study was financed in part by the Coordenação de Aperfeiçoamento de Nível Superior – Brasil (CAPES) – Finance Code 001.

Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro  
Biblioteca Central / Seção de Processamento Técnico

Ficha catalográfica elaborada  
com os dados fornecidos pelo(a) autor(a)

S237m Santos, Gabriela Bandeira, 1990-  
Mindfulness: seu histórico e a percepção de  
estudantes universitários a uma adaptação de protocolo  
/ Gabriela Bandeira Santos. - Nova Iguaçu, 2018.  
73 f.

Orientador: Wanderson Fernandes de Souza.  
Dissertação (Mestrado). -- Universidade Federal Rural  
do Rio de Janeiro, Pós Graduação em Psicologia, 2018.

1. mindfulness, saúde universitários. I. de Souza,  
Wanderson Fernandes, 1980-, orient. II Universidade  
Federal Rural do Rio de Janeiro. Pós Graduação em  
Psicologia III. Título.

UNIVERSIDADE FEDERAL RURAL DO RIO DE JANEIRO  
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO  
PROGRAMA DE PÓS GRADUAÇÃO EM PSICOLOGIA

**GABRIELA BANDEIRA SANTOS**

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção de grau de Mestre em Psicologia  
ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia, área de concentração em Psicologia.

DISSERTAÇÃO APROVADA EM 04/12/2018

---

Wanderson Fernandes de Souza. Prof. Dr. UFRRJ  
(Orientador)

---

Emmy Uehara Pires. Prof. Dra. UFRRJ  
(Examinador interno)

---

Carlos Eduardo Lourenço dos Santos Norte Prof. Dr. PUC  
(Examinador externo à instituição)

## DEDICATÓRIA

À minha mãe, minha irmã e ao Lucas.

## AGRADECIMENTOS

À Deus e Nossa Senhora Aparecida, que me acolhiam nos momentos de oração quando me senti angustiada.

À minha mãe, por me dar todo suporte e amor que precisei e por aguentar meu humor que, às vezes, azedava.

Ao meu pai que sempre dizia que a única coisa que ninguém nunca poderia tirar de nós era o conhecimento que tínhamos, me inspirando a estudar sempre mais.

À minha irmã, por sempre acreditar que eu seria capaz de me tornar mestre, independente dos meus medos.

Ao Lucas, por não me deixar desanimar e por me ajudar, mesmo passando pelo mesmo processo que eu, concomitantemente.

Aos meus amigos da vida, que me ouviam falar cansada a respeito do mestrado em alguns momentos, e sempre me diziam “calma, está acabando e você vai conseguir”.

Ao meu orientador Wanderson Fernandes de Souza, que desde a graduação, me incentiva a crescer cada dia mais com profissional.

Aos colegas de mestrado, que dividiram as disciplinas e as angústias de dissertações que pareciam nunca ter fim.

Sou muito grata por ter estudado em uma universidade pública e de qualidade. Na UFRRJ cresci como profissional e como ser humano e desejo que todos possam ter essa oportunidade. Convivi, desde a graduação, com as diferenças, com diversas visões de mundo e histórias de vida. Pessoas que não tiveram uma vida privilegiada como a minha, mas que nunca desistiram do sonho de ter uma formação acadêmica e lutaram muito para entrar em uma universidade. Sou muito grata pelo tanto que aprendi na rural e que me faz reforçar a cada dia

mais que, como sociedade, não devemos aceitar nenhum direito a menos do que já nos foi conquistado.

## RESUMO

SANTOS, Gabriela Bandeira. ***Mindfulness: seu histórico e a percepção de estudantes universitários a uma adaptação de protocolos.*** Dissertação (Mestrado em Psicologia). Instituto de Educação, Departamento de pós-graduação, Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2018.

Esta dissertação de mestrado se propôs a investigar as práticas e se aprofundar na teoria de *mindfulness*. *Mindfulness* significa estar atento ao momento presente de forma intencional e direta e é uma habilidade que pode ser aprimorada com práticas de meditação. Desse modo, esse trabalho é apresentado através de dois artigos. O primeiro trata de estudo de campo de caráter qualitativo onde foram avaliados relatos de estudantes universitários da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro a respeito de sua percepção sobre uma adaptação de protocolo de *mindfulness*. Os resultados apresentaram experiências positivas em relação ao protocolo adaptado e a necessidade de práticas nesse formato para estudantes universitários. O segundo artigo apresenta uma pesquisa bibliográfica apresentando o histórico da meditação, sua inserção na psicologia e como a prática de *mindfulness* se insere nesse contexto. Os estudos possibilitaram concluir que além de conhecer os efeitos da prática em é importante conhecer suas origens e sua aplicabilidade. Contextualizar e entender a linha do tempo das práticas de meditação na psicologia e no *mindfulness*, enriquece o conhecimento e a reflexão de como essas práticas podem ser efetivas no dia a dia do estudante universitário, por exemplo, visto que já é reconhecido que a experiência na universidade pode ser amplamente ansiogênica e geradora de estresse.

Palavras-chave: *Mindfulness*; Estudantes Universitários; Adaptação de Protocolo.

## ABSTRACT

SANTOS, Gabriela Bandeira. *Mindfulness: history and the perception of university students to an adaptation of protocols*. Dissertation (Master in Psychology). Institute of Education, Graduate Department, Federal Rural University of Rio de Janeiro, Seropédica, RJ, 2018.

This master's thesis has set out to investigate practices and delve into the theory of mindfulness. Mindfulness means being aware of the present moment intentionally and directly and is a skill that can be enhanced by meditation practices. Thus, this work is presented through two articles. The first one deals with a qualitative field study in which the reports of university students of the Federal Rural University of Rio de Janeiro about their perception related to an adaptation of mindfulness protocol were evaluated. The results presented positive experiences regarding the adapted protocol and the need for practices in this format for university students. The second article presents a bibliographical research presenting the history of meditation, its insertion in psychology and how the practice of mindfulness appeared in this context. The studies made it possible to conclude that besides knowing the effects of the practice it is important to know its origins and its applicability. Contextualizing and understanding the timeline of meditation practices in psychology and mindfulness, enriches the knowledge and reflection of how these practices can be effective in the everyday life of the university student, for example, since it is already recognized that experience in university can be broadly anxiogenic and stress-generating.

Keywords: Mindfulness; University students; Adaptation Protocol.

## SUMÁRIO

1. APRESENTAÇÃO.....	1
2. INTRODUÇÃO.....	3
3. OBJETIVOS.....	5
4. MATERIAIS E MÉTODOS.....	6
4.1 Desenho de estudo.....	6
4.2 Descrição de métodos.....	6
4.2.1 Pesquisa bibliográfica.....	6
4.2.2 Pesquisa qualitativa.....	7
4.3 Sujeitos da pesquisa.....	7
4.4 Campo de pesquisa.....	7
4.5. Aspectos éticos.....	7
5. ARTIGOS.....	9
5.1 Evolução das práticas de meditação e mindfulness na psicologia.....	10
5.2 Percepção de alunos universitários sobre a adaptação de um protocolo de mindfulness .....	28
6. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	48
7. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
8. ANEXO I.....	51

## 1. APRESENTAÇÃO

Ao longo da minha formação como psicóloga, me chamou atenção o estresse ao qual os estudantes universitários são submetidos ao longo da graduação, e essa inquietação me acompanhou mesmo após formada. Ainda no fim da graduação, ingressei em uma formação em terapia cognitiva comportamental que me possibilitou conhecer e aprofundar as terapias de terceira onda, em especial o *mindfulness*. *Mindfulness* é um termo de difícil conceituação uma vez que envolve definições de práticas, habilidades, processos e características. Contudo, no Brasil, sua tradução tem sido feita como atenção plena ou consciência plena e está associado aos aspectos de estar atento e focado ao momento presente de forma intencional e a um conjunto de técnicas meditativas para o desenvolvimento de tais habilidades (Vandenberghe e Valadão, 2013; Martinez, Cifuentes e Sanchez, 2017).

Na psicologia, sua pesquisa começou na década de 70 mas foi na década seguinte que John Kabatt Zinn (1990) inseriu práticas de meditação na medicina comportamental, criando um protocolo de *mindfulness* (MBSR - redução de estresse baseado em *mindfulness*). Na década de 90, Teasdale, Segal e Williams (1995) combinaram princípios da terapia cognitiva com MBSR, e desenvolveram um outro tipo de intervenção – a *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) – pressupondo que as competências do controle atencional poderiam ajudar os indivíduos a alterar a sua relação com o padrão habitual de pensamentos automáticos disfuncionais. Desde então, grande parte das pesquisas em *mindfulness* têm se preocupado em investigar seus efeitos em diferentes populações, medindo principalmente o impacto nos níveis de estresse (Segal, Williams & Teasdale, 2002).

Ao ingressar no mestrado, pude perceber que se falava, ainda mais entre os estudantes e seus canais de comunicação (redes sociais, murais nos corredores dos institutos), sobre os efeitos negativos na saúde mental que a rotina na universidade pode gerar, e como terapeuta cognitivo comportamental, me propus a investigar se a prática de *mindfulness* poderia ter algum impacto na vida dos estudantes pensando, principalmente, em uma psicoeducação de como estar mais atento ao momento presente pode modificar como lidamos com o mundo. As técnicas de meditação também foram ensinadas aos alunos para que reforçassem e auxiliassem os ensinamentos que são pilares na prática e habilidade *mindfulness*.

As técnicas de meditação estão presentes em diversas tradições filosóficas especialmente com as da yoga e budismo e têm origem nas tradições orientais. Tais técnicas enfatizam a importância da qualidade da consciência na manutenção e promoção da saúde e bem estar (Brown e Ryan, 2003; Levine, 2000) e por isso são consideradas técnicas mentecorpo, de relaxamento e de treino mental, capazes de causar maior integração entre mente, corpo e mundo externo (Carpena e Menezes, 2018). A meditação *mindfulness*, que é praticada nos protocolos de *mindfulness*, é uma meditação de abertura com intuito de auxiliar a percepção de pensamentos e sentimentos, sem os julgar ou analisar (Cahn e Polich, 2006).

Após estudos, adaptação de protocolo e análise das grades de psicologia, alunos de todos os períodos da graduação em psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ) foram convidados a participar de uma experiência de oito semanas de protocolo de *mindfulness* baseado em terapia cognitiva, com avaliação de estresse e ansiedade antes e depois da intervenção. No decorrer dos encontros, houve uma evasão de participantes nos grupos, fazendo com que o resultado final fosse insatisfatório, fazendo com que o objetivo da intervenção precisasse ser modificado.

Como se reconhece que a experiência na universidade pode ser um momento decisivo e potencialmente estressor e ansiogênico podendo prejudicar a capacidade de adaptação e qualidade de vida destes estudantes (Lameu *et al.*, 2016), a pesquisa ainda se manteve com o propósito de proporcionar aos alunos uma experiência de intervenção *mindfulness*. Problemas psicossociais, tais como ansiedade, depressão, preocupações com os estudos e dificuldades de relacionamentos, são comumente encontrados em estudantes universitários e, quando não avaliados e tratados adequadamente, podem levar às evasões que são onerosas para o ensino público, para a sociedade e, principalmente, para o próprio estudante (Cerchiari, 2004). Ainda que a UFRRJ ofereça aos alunos serviços de apoio psicológico, como o Serviço de Psicologia Aplicada e o Posto de Saúde que contam com psicólogos, a ideia de tratar o que já se instalou deveria ser reavaliada e possivelmente substituída pela ideia de pensar em ferramentas que promovam saúde mental e evitem que os alunos adoeçam no ambiente acadêmico.

Kabatt Zinn relatou em um de seus livros (Kabat Zinn, 1990) que é possível que os protocolos de *mindfulness* sofram adaptações para melhor se adequar aos grupos que participarão da intervenção desde que os participantes sejam encorajados a focar-se na sua experiência presente, seja ela qual for. O autor evidencia em seus trabalhos que a prática de *mindfulness* não deve estar atrelada a um lugar considerado ideal e com condições consideradas ideais para a prática da meditação, mas que, com comprometimento, a mesma pode ser feita em

situações rotineiras, como tomar banho, a partir do momento em que se realize tal atividade com atenção plena no momento presente (Kabatt Zinn, 1990).

## 2. INTRODUÇÃO

A literatura atual de *mindfulness* apresenta dificuldade em apresentar uma definição exata do termo. Entre alguns motivos, um deles é de que seu conceito varia em relação ao contexto que está sendo aplicado (Bishop *et al.*, 2004). No meio acadêmico utiliza-se com mais frequência o termo técnicas de *mindfulness* ao invés de meditação *mindfulness* para, entre outras razões, desvincular do contexto religioso e espiritual que muitas vezes o termo ainda é associado. Essa perspectiva demonstra que o *mindfulness*, mesmo que apresentando em suas raízes no budismo, pode ser explicado de modo que se distancie da prática religiosa, e se ancore cada vez mais na perspectiva científica, além de salientar que as práticas de meditação não são as únicas formas de promover o *mindfulness* (Santos, Gouveia, Oliveira, 2015). A experiência da atenção plena é rica e multifacetada. Por outro lado, a maioria das definições de *mindfulness* são parciais, pois parecem refletir as motivações e aspirações dos autores que irão trabalhar com ela (Steven, 2016).

Steven (2016) pontuou em seu livro, antes de qualquer definição, o que é e o que não é *mindfulness*. Segundo o autor, *mindfulness* não é: uma técnica de relaxamento, um estado de transe, não está limpando ou esvaziando a mente dos pensamentos, não é também um tipo de pensamento, não é uma meta a ser alcançada e não requer sentar de pernas cruzadas na postura de lótus ou qualquer outra postura particular. A meditação *mindfulness* não é uma técnica de relaxamento, por mais que muitas vezes o possa acabar proporcionando, esse não é o objetivo final da prática e sim um subproduto. A atenção plena promove um estado de vigília.

O autor propôs organizar *mindfulness* em quatro dimensões que julga serem mais relevantes para a prática clínica e são elas: um tipo de prática formal de meditação, conjunto específico de habilidades, atitudes e capacidades internas, um método de investigação da experiência subjetiva e como é construído e um modo de ser e relacionar-se com a experiência.

Ainda mais enxuto, Bishop *et al.* (2004) descrevem o *mindfulness* em dois componentes: um relacionado a processos cognitivos - autorregulação da atenção mantida para a experiência imediata; e outro a processos emocionais - a adoção de uma postura de curiosidade, abertura e aceitação às experiências do momento presente (Bishop, 2004). Até muito recentemente *mindfulness* era um conceito relativamente desconhecido na nossa cultura ocidental,

provavelmente devido sua origem do Budismo. Entretanto, investigadores e clínicos ocidentais, que introduziram a prática do *mindfulness* na saúde mental usaram tais competências, independentemente da cultura ou religião (Kabatt-Zinn, 1982).

A prática de *mindfulness* permite lidar desde com situações clínicas até com situações do cotidiano. Permite o aprendizado de uma nova maneira de abordar nossos próprios potenciais de atenção e estabelecer um relacionamento com nossas experiências no momento presente, ajudando inclusive a identificar pensamentos disfuncionais. Isso quer dizer que, mesmo ao perceber o surgimento de estados corporais ou psicológicos, podemos desenvolver uma capacidade de identificar tais estados e tentar responder a tais experiências de forma menos impulsiva e mais equilibrada, atingindo um dos principais objetivos das abordagens baseadas em *mindfulness* que é a flexibilidade psicológica.

Teasdale *et al.* (1995) refere que a prática de *mindfulness* pode habilitar indivíduos deprimidos a descrever os seus pensamentos e a direcionar a sua atenção para outros aspectos do momento presente, como a respiração, o andar e os sons do meio ambiente, ajudando a evitar pensamentos ruminativos. Eles reforçam que o treino encoraja a consciência dos eventos cognitivos à medida que vão ocorrendo, incluindo os que podem sinalizar uma potencial recaída depressiva, possibilitando então uma mudança efetiva em relação aos comportamentos mal adaptativos. A proposta não é sugerir uma fuga ou afastamento, mas sim aceitar o momento presente e todos os seus aspectos, ampliar os horizontes e valorizar aspectos que muitas vezes passam despercebidos.

O conceito de aceitação está estreitamente relacionado com o de *mindfulness* e sua relação estreita com a mudança tem constituído a base de discussões psicoterapêuticas. Hayes (2004) sugere que a experiência plena dos eventos, tal como eles são, envolve a aceitação e permite com que o indivíduo se torne menos prisioneiro de padrões de pensamentos. Envolver a aceitação da realidade na prática de *mindfulness*, em vez de procurar estratégias para mudar, pode auxiliar o indivíduo a experimentar diminuições de uma variedade de sintomas (Baer, 2003).

A prática de *mindfulness* pode ocorrer de diferentes maneiras, abarcando um meio mais tradicional, que são as meditações mais conservadoras, ou sendo utilizado em alguns programas terapêuticos como componente chave. Normalmente a prática se inicia com a prática de concentração, com o objetivo de tornar a mente clara, treinando-a para ficar centrada em um ponto único, em um objeto de atenção, que habitualmente é a respiração. Na prática da meditação *mindfulness*, é importante voltar a atenção para a respiração e no que acontece

durante o processo. Como muitas vezes é um desafio conseguir direcionar atenção para algo tão abstrato, é possível começar a perceber a respiração em algum dos vários lugares do corpo onde é possível senti-la, como a narina ou o peito, por exemplo. Pode-se concentrar na sensação do ar entrando e saindo das narinas, ou do peito expandindo e contraindo quando o ar entra e sai. Essas práticas, com o tempo, auxiliam a desenvolver uma percepção mais clara a respeito da natureza das experiências. Alcançar esses estados de consciência pode facilitar, por exemplo, a observação de possíveis gatilhos e o que mantem ou reforça os eventos mentais desadaptativos. Por mais que existam protocolos estruturados de *mindfulness*, sua prática tem uma particular qualidade de atenção e consciência que podem ser cultivadas através da meditação, mas não está limitada à operacionalização de uma técnica em particular (Kabat- Zinn, 2003).

Por mais que os benefícios de *mindfulness* sejam reconhecidos, pode ser difícil a adesão a suas práticas e conceitos. Praticar a atenção plena não exige muito tempo, porém é preciso ter paciência e resistência. As meditações iniciais, por exemplo, funcionam como práticas necessárias para fortalecer os “músculos” da atenção, pois ajudam a aumentar a concentração e consciência de tal forma que permite o aprofundamento nas práticas com o tempo. Como praticante, é sempre essencial ter a consciência de que para desfrutar dos efeitos da atenção plena a longo prazo é preciso treino; é aprendizagem e persistência (Williams e Penman, 2011).

Com uma capacidade aumentada de se observar e de aceitar seus eventos mentais no momento em que estes ocorrem, o indivíduo pode perceber seu ambiente interno e externo de forma mais consistente. O senso de compreensão do mundo e de si mesmo é fortalecido possibilitando uma melhor explicação e compreensão desses eventos quando e caso ocorram. Ampliados os recursos que capacitam lidar com estressores, aprende-se a se deixar controlar menos nossas emoções, possibilitando que estratégias de enfrentamento focadas no problema sejam desenvolvidas (Freitas, 2011).

### 3. OBJETIVOS

Considerando a proposta de oferecer aos alunos um protocolo adaptado de *mindfulness* baseado em terapia cognitiva a pesquisa teve como objetivo geral:

- Conhecer a percepção de alunos universitários quanto à adaptação de um protocolo de *mindfulness*.

E como objetivos específicos:

- Analisar e discutir os relatos de alunos e suas percepções sobre uma adaptação de intervenção em *mindfulness*.
- Revisar a literatura existente sobre *mindfulness*.
- Analisar e contextualizar a entrada da meditação na psicologia e nas práticas de *mindfulness*, visto que pouco material foi encontrado nesse sentido ao longo da revisão bibliográfica.

## **4. MATERIAIS E MÉTODOS**

### **4.1 Desenho do Estudo**

Esta dissertação de mestrado é composta por dois artigos, desenvolvidos por meio de metodologias de pesquisa diferentes, adotadas de acordo com os objetivos do estudo. Abaixo segue uma breve explicação sobre os métodos que foram utilizados no presente trabalho. A metodologia detalhada é apresentada no corpo de cada artigo.

### **4.2 Descrição dos Métodos**

A descrição dos métodos foi subdividida nas secções abaixo.

#### **4.2.2 Pesquisa bibliográfica**

O segundo artigo foi escrito através de uma pesquisa bibliográfica para construção de um histórico da meditação e da sua entrada na psicologia. A pesquisa bibliográfica pode ser definida como um conjunto ordenado de procedimentos de busca direcionado a um objeto de estudo. Ao tratar da pesquisa bibliográfica, é importante destacar que ela é sempre realizada para fundamentar teoricamente o objeto de estudo, contribuindo com elementos que subsidiam a análise futura dos dados obtidos (Lima e Míoto, 2007).

#### **4.2.1 Pesquisa qualitativa**

Foi realizada uma pesquisa qualitativa empírica que buscou analisar os relatos dos alunos participantes a respeito de suas impressões e experiências quanto à prática de *mindfulness*.

#### **4.3 Sujeitos da pesquisa**

A amostra contou com a participação de 12 estudantes universitários, matriculados no curso de graduação em psicologia da UFRRJ. Com a primeira turma ingressante no ano de 2010, o curso de Psicologia da UFRRJ visa formar psicólogos que possam atuar em diversos contextos das áreas da saúde, educação, clínica, comunitária, institucional, jurídica e organizacional, entre outros, nos quais se desenvolvam processos de promoção de saúde e cidadania e em diferentes contextos em que se busca através de processos educativos garantirem às pessoas o exercício da cidadania. O curso tem turno de funcionamento integral com duração de cinco anos e com carga horária total de 4055 horas, segundo site da própria universidade.

#### **4.4 Campo da pesquisa**

A pesquisa foi realizada nas dependências da UFRRJ campus Seropédica. Atualmente a universidade oferece trinta e sete (37) cursos de graduação, alocados em onze (11) institutos universitários onde ocorrem as atividades de ensino. Além disso, o campus possui alojamento estudantil que abriga alunos de ambos os sexos. Vale ressaltar que, o município de Seropédica, onde se localiza a UFRRJ, fica a setenta e cinco (75) quilômetros da cidade do Rio de Janeiro. O curso de psicologia na universidade ainda é um curso novo, uma vez que ainda está em sua oitava turma, sendo a primeira do ano de 2010 e recebendo uma turma por ano de, aproximadamente, 30 alunos cada.

#### **4.5 Aspectos Éticos**

A fim de atender aos requisitos éticos para a realização da pesquisa, o termo de consentimento livre foi enviado ao Comitê de Ética da Universidade Federal Rural do Rio de

Janeiro, juntamente com o projeto da pesquisa, de forma a se obter a devida autorização para a sua realização dentro da universidade.

## **5. ARTIGOS**

### **5.1 Artigo 1: Evolução das práticas de meditação e mindfulness na psicologia**

# **EVOLUÇÃO DAS PRÁTICAS DE MEDITAÇÃO E MINDFULNESS NA PSICOLOGIA**

**Número de palavras:** 4210

Gabriela Bandeira Santos

Wanderson Fernandes de Souza

## RESUMO

O termo *mindfulness* pode ser conceituado de diferentes formas uma vez que está associado a aspectos que envolvem a capacidade de estar atento e a práticas meditativas. Traduzido no Brasil como atenção plena, a prática traz à lembrança de estar atento, presente e consciente no momento presente e ao objeto de atenção. Ainda que as publicações sobre *mindfulness* tenham se tornado mais populares recentemente a maioria delas busca investigar os efeitos da prática. Entranto, com interesse em conhecer mais o histórico da teoria e prática de *mindfulness* este artigo realizou uma revisão de literatura contextualizando suas origens e percurso. O artigo começa apresentando as primeiras referências conhecidas da prática de meditação e discute como a prática, originalmente Oriental, se inseriu no Ocidente e foi se desvinculando do contexto religioso. A psicologia está entre as áreas que interagem com a meditação e já foi objeto de estudos de diversas abordagens, além de ter se interessado em entender os efeitos da meditação sobre o funcionamento físico e psicológico. Dentre as abordagens da psicologia, a terapia cognitiva comportamental tem utilizado amplamente a teoria de *mindfulness* e suas práticas de meditação. Após o primeiro protocolo de *mindfulness* ser criado na década de 1980, muitos outros surgiram com diferentes propostas e formas de aplicação, todavia todos com a mesma ideia de resultado final: o aprendizado de estar mais consciente e atento a todas as experiências vivenciadas, promovendo bem-estar e saúde mental. O presente artigo apresenta a evolução histórica do *mindfulness* nas práticas clínicas da psicologia e o que parece estar no futuro próximo.

Palavras-chave: *mindfulness*; revisão; psicologia.

## **ABSTRACT**

The term mindfulness can be conceptualized in different ways since it is associated with aspects that involve the ability to be attentive and meditative practices. Translated into Brazil as mindfulness, practice brings to mind the memory of being attentive, present and conscious in the present moment and the object of attention. Although publications on mindfulness have become more popular recently most of them seek to investigate the effects of practice. However, with interest in knowing more the history of the theory and practice of mindfulness this article carried out a literature review contextualizing its origins and course. The article begins by presenting the first known references of meditation practice and discusses how the practice, originally Eastern, inserted in the West and was dissociating itself from the religious context. Psychology is among the areas that interact with meditation and has already been the subject of studies of several approaches, in addition to being interested in understanding the effects of meditation on physical and psychological functioning. Among the approaches of psychology, cognitive behavioral therapy has extensively used the theory of mindfulness and its meditation practices. After the first protocol of mindfulness was created in the 1980s, many others came up with different proposals and forms of application, but all with the same idea of final result: learning to be more aware and attentive to all experiences, promoting well being and mental health. This article presents the historical evolution of mindfulness in the clinical practices of psychology and what appears to be in the near future.

Keywords: mindfulness; review; psychology.

## **1 Introdução**

Como todo saber científico, a psicologia está em constante aprimoramento em sua busca de melhor entender o ser humano e como contribuir com sua saúde mental e bem estar, mantendo a importância de estudos baseados em evidências. Entretanto, nem sempre o número de pesquisas consegue acompanhar a popularização de algumas técnicas e abordagens presentes na psicologia, como é o caso do *mindfulness*.

O termo *mindfulness* traduzido para português como atenção plena está associado aos aspectos que envolvem a capacidade de estar atento e focado e a um conjunto de técnicas meditativas para desenvolvimento dessas aptidões. “*Mindfulness*” vem da palavra *sati*, que em Pali significa “recordar-se continuamente do seu objeto de atenção” (Pali é uma língua antiga indiana próxima aquela falada por Buda). De acordo com tal conceito, quando vivenciamos o *mindfulness*, estamos atentos, presentes e conscientes ao objeto de nossa atenção (Siegel, Germer, Olendzky, 2009).

Por mais que as publicações científicas sobre *mindfulness* tenham aumentado, ainda há muita desinformação sobre o assunto, fazendo com que a prática seja vista como milagrosa ou substituta da psicoterapia. Para que seja possível tirar maior proveito da prática, é necessário aprofundamento e clareza dos seus conceitos e ideias, incluindo suas origens e sua ligação com a psicologia (Van Dam *et al.*, 2017).

Dada a importância de se conhecer historicamente a inserção da meditação na psicologia e sua evolução dentre as diferentes abordagens, o presente estudo buscou realizar uma revisão da literatura para melhor contextualizar o histórico da meditação em sua interseção com a psicologia.

### **2.1 Meditação**

#### **2.1.1 Histórico da meditação e sua inserção no Ocidente**

Na história da humanidade, conseguimos encontrar diversas práticas elaboradas para auxiliar os indivíduos no processo de autoconhecimento e aperfeiçoamento. Neste sentido, a meditação tem um papel importante, uma vez que demonstra, em sua simplicidade, uma grande potência de autoconhecimento (Prudente, 2014). Meditação é um termo amplo, que pode

englobar diferentes tipos de definições dependendo do contexto na qual a prática está inserida (Walsh & Shapiro, 2006).

As primeiras referências conhecidas da prática de meditação são antigas, encontradas na Índia em registros pictográficos e datadas previamente ao calendário cristão. Existem também indícios, tão antigos quanto os da Índia, de que na China também se desenvolveram, formas de meditação no contexto de tradições nativas. Dentro desse contexto, estão sendo referidos inicialmente uma variedade de práticas de contemplação originadas em tradições espirituais de diversas sociedades e culturas, com importância especial no continente asiático (Murphy *et al.*, 1997). Willard Johnson (1982) também pesquisou sobre as origens da meditação e especula que a prática meditativa existe desde a época da “domesticação” do fogo e da caça. Para o autor, os homens primitivos, acendiam suas fogueiras em cavernas e se abrigavam em volta do fogo. Essa proximidade fazia com que estes colocassem em prática o exercício da atenção, uma vez que se concentravam nas chamas e, observar por horas esse movimento do fogo enquanto se abrigavam de perigos noturnos pode ter produzido nos homens a capacidade de afastar da consciência por alguns momentos o padrão de luta e fuga para um estado mais calmo e de repouso. Outra teoria envolve a prática da caça, uma vez que os homens primitivos não possuíam armas potentes o suficiente para abater a presa, sendo necessário o máximo de aproximação possível da mesma e para isso era importante que os homens silenciassem o máximo possível seus pensamentos para que a atenção estivesse centrada esperando o momento certo de confrontar o animal (Assis, 2012).

Com o passar dos anos, as técnicas meditativas têm sido empregadas em diversas tradições orientais e suas linhagens internas, como o Taoísmo, Vedanta, Yoga e mais conhecida, o Budismo e, em cada uma destas escolas, a meditação se constitui como uma das práticas mais importantes para os que almejam trilhar o caminho espiritual (Goleman, 1997).

Originalmente oriental, a difusão da meditação no mundo ocidental se deu especialmente a partir da segunda metade do século XIX, através de círculos de estudiosos espiritualistas na Europa e Estados Unidos (Murphy *et al.*, 1997). Esse foi considerado um período de crescentes inovações em diversos âmbitos da vida intelectual e a descoberta das tradições orientais por pesquisadores que se interessavam por novas visões de filosofia e espiritualidade contribuíram ainda mais para o aumento dos estudos e até pesquisas na área. Em 1883, aconteceu em Chicago um evento conhecido como *World Parliament of Religions*, que contou com os ensinamentos asiáticos vindos dos próprios asiáticos, o que foi considerado um grande marco, já que a partir de então diversos mestres foram convidados a excursionar pelo

país, possibilitando a difusão dos seus conhecimentos (Murphy *et al.*, 1997). Tornando-se interesse do campo de estudos das religiões, a meditação, que era percebida como uma prática intrinsecamente cultivada no âmbito religioso recebeu maior atenção por parte de intelectuais e acadêmicos (Goleman, 1988). Tal interesse se disseminou entre pesquisadores de outras áreas, principalmente filósofos, historiadores e psicólogos e aproximadamente na metade do século XX, trabalhos começaram a ser desenvolvidos por tais profissionais em conjunto com pesquisadores representantes das tradições asiáticas, resultando em livros e artigos escritos em colaboração entre tais áreas (Vasconcelos, 2002).

Assis (2012) relata que na década de 70 dois médicos americanos, Herbert Benson e Robert Keith Wallace, se interessaram em unir suas pesquisas e chegaram à conclusão de que práticas de concentração e respiração poderiam auxiliar na redução de ansiedade. Em sua prática, Benson observou que ao aferir a pressão arterial de seus pacientes, esta era mais alta quando aferida no consultório do que fora dele, associando ansiedade, estresse e alterações fisiológicas. Em encontro com Wallace, que desenvolvia uma pesquisa com praticantes de meditação, os médicos concluíram que os meditadores conseguiam manter estáveis o batimento cardíaco e a respiração (Assis, 2012; Benson e Wallace, 1985).

Uma vez inserida nos países industrializados e ocidentais, as práticas meditativas foram lentamente sendo desmistificadas e se desvinculando do contexto religioso e espiritual crescendo como estratégia comportamental para promover o bem estar e multiplicando as versões laicas da prática (Sbissa, 2010; Rato, 2011). Com o crescente reconhecimento científico quanto aos benefícios de se meditar, diferentes técnicas vêm sendo empregadas em contextos escolares, empresariais, clínicas de psicoterapia e hospitalares (Nunes, 2018; Taddei, 2016; Germer, Siegel e Fulton, 2013; Teixeira e Pereira, 2009), independentemente de estarem associados com alguma religião ou tradição espiritual. É possível observar nesse movimento a adaptação de protocolos que têm seus objetivos e até sua aplicação reformulada para se adaptarem a demandas e condições locais e criação de cursos e certificações na área, representando um bom exemplo da ocidentalização da meditação. Essa laicização se materializa, principalmente no campo da saúde tendo como o maior exemplo o programa fundado por John Kabatt Zinn, na Universidade de Massachusetts, integrando conhecimentos médicos e ensinamentos recebidos de mestres budistas (Rato, 2011).

A meditação oriental é frequentemente vista como busca espiritual, uma vez que no ocidente, especialmente nas pesquisas científicas, a meditação tem se vinculado a práticas auto regulatórias do corpo e da mente (Menezes e Dell’Aglío, 2009). Uma vez adotado pela

psicoterapia ocidental, o significado de *mindfulness* foi se expandindo. Além de adotar as qualidades mentais de consciência e atenção, foram incluídos também na atenção plena as qualidades de não julgamento, aceitação e compaixão (Siegel, Germer e Olendzki, 2008).

## **2.2 A meditação na psicologia**

Uma das áreas de maior interação com a meditação e as filosofias relacionadas é a área da psicologia. Quando a meditação começou a ser pesquisada com mais frequência pela psicologia, o foco inicial estava em aprender sobre os efeitos da meditação sobre o funcionamento físico e psicológico. Muitas contribuições foram trazidas como, por exemplo, a relação entre o ritmo de ondas cerebrais e a relação com experiências subjetivas de mente desperta e concentrada (Menezes e Dell’Aglia, 2009; Prudente, 2014).

Contudo, a meditação também já foi objeto de estudo e de utilização de diversas abordagens na psicologia clínica. A Gestalt terapia, por exemplo, tem ênfase no presente e conta ideias espiritualistas em seu embasamento teórico. Perls foi ao encontro das religiões orientais buscando elementos que propiciassem melhor compreensão de si e do mundo, auxiliando também na filosofia da Gestalt terapia. Entre as técnicas da gestalt que se inspiram em tradições orientais, o *continuum* de *awereness* é o que mais se aproxima, uma vez que essa técnica consiste na tomada de consciência no momento presente e se caracteriza pelo processo de estar em contato de forma atenta e plena no aqui e agora (Bervique, 2006; Ginger, 1995). A terapia transpessoal considera a meditação como uma das formas de atingir diferentes níveis de consciência. Na psicanálise, Karen Horney (1998) comparou a meditação com a escuta flutuante que o psicanalista deve ter além de ser possível aproximar a meditação com métodos psicanalíticos, principalmente ao falar da associação livre que se assemelha ao pensamento livre praticado na meditação. É um momento onde o repertório consciente e inconsciente pode emergir, mas que pela própria natureza do processo de meditação deve apenas ser observado e deve ser deixado passar. Há uma semelhança também, de alguma forma, na suspensão da censura em ambas as técnicas, permitindo que os conteúdos sejam livres ao se manifestarem. Na psicologia analítica Jung afirmava que a meditação poderia ser uma ferramenta de acesso a imagens arquetípicas (Walsh & Shapiro, 2006; Menezes e Dell’Aglia, 2009).

Uma vez que a psicologia cognitiva comportamental considera que a interpretação dos fatos é mais importante que o fato em si, as pesquisas sobre o emprego da meditação têm se

tornado mais frequentes, já que a meditação tem sido vista como uma possibilidade de educar a mente (Slagter, 2007).

Como proposto por Hayes (2004), a Terapia Cognitiva pode ser dividida em três gerações: terapias comportamentais, terapia cognitivo-comportamental e, a mais recente, “a terceira geração” onde se incluem uma variedade de terapias que, não obstante as diferenças entre si, possuem *mindfulness* como um de seus componentes centrais (Hayes, 2004).

A terceira onda se preocupou em valorizar ainda mais o ambiente em que o indivíduo vive e a forma como reage aos acontecimentos a sua volta, acrescentando novas formas de trabalhar suas emoções, mas também incorporando e adaptando conceitos já antigos, como é o caso do *mindfulness*. A abordagem, que se tornou mais conhecida com o advento da terceira onda da terapia cognitivo comportamental, tem inspiração em práticas de meditação budistas e sua eficácia vem sendo cada vez mais estudada. Em um estudo realizado em 2017, pesquisadores apresentaram o número de artigos científicos publicados sobre *mindfulness* de 1970 a 2015, sendo possível perceber o quanto o número de pesquisas na área vem aumentando. O artigo apresenta que nos últimos 18 anos o número de artigos científicos sobre *mindfulness* passou de aproximadamente 50 para mais de mil. Entretanto, o gráfico compara a crescente publicação de artigos científicos com artigos de mídia sobre o tema, mostrando que o último tem um número ainda maior, o que pode contribuir a popularização da técnica de uma forma pouco realista (Van Dam, 2017).

A inserção das práticas budistas na medicina comportamental ocorreu paralela a fase em que as terapias cognitivas comportamentais tornavam-se favoráveis a receber tal contribuição;

era um campo teórico e filosófico fértil que seguia uma nova tendência, na época, que apresentava aspectos similares aos do budismo quando considera que as sensações e emoções negativas não devem ser combatidas, mas aceitas como elas são além de promover uma atitude de compaixão (Vandenberghe e Assunção, 2009). A inserção da meditação no *mindfulness* e sua ascensão na psicologia vieram para contribuir com tal ideia de melhor lidar com as emoções.

Vandenberghe e Assunção (2009) apresentam que o *mindfulness* é herdeiro de duas diferentes tradições de pensamentos: a psicologia experimental, que surgiu com a pesquisa de Ellen Langer e com o trabalho de Kabatt Zinn que introduziu a meditação na prática clínica. E essa constatação mostra como é possível que uma prática milenar, mergulhada na filosofia oriental, coincida com o conhecimento estabelecido pela ciência ocidental. A prática de meditação *mindfulness* é um exemplo da não vinculação religiosa, pois objetivaprimariamente

a autorregulação, cuja ênfase está em melhorar a capacidade de atenção como forma de aprimorar a autoconsciência (Nunes e Miller, 2015).

### **3 Mindfulness**

#### **3.1 Conceitos**

Kabat-Zinn (1990) define *mindfulness* como estar em estado de atenção plena concentrando-se no momento atual (que significa não estar envolvido com lembranças ou pensamentos futuros), intencional e sem julgamentos. Para o autor, funcionamos em piloto automático e a prática do *mindfulness* teria exatamente a intenção de trazer a atenção plena para a ação do momento atual. Viver o momento presente de forma intencional significa ir ao sentido oposto à tendência geral das pessoas de estar desatento; é estar plenamente atento e se esforçar para que isso ocorra. E para que isso aconteça, os conteúdos dos pensamentos não são categorizados em positivos ou negativos, eles apenas são vivenciados da forma como se apresentam.

Para Kabat-Zinn et.al (1998), a prática de *mindfulness* providencia uma via simples, mas poderosa de voltar para a sintonização com a nossa própria sabedoria e vitalidade. É uma forma de assumirmos a direção e qualidade das nossas próprias vidas, incluindo os nossos relacionamentos familiares, o trabalho, assim como para com o mundo e planeta, mas fundamentalmente, para o relacionamento com nós mesmos. A chave para este caminho que, como foi dito, resulta das raízes do Budismo, Taoismo e Yoga, é uma apreciação do momento presente e o cultivar de um relacionamento íntimo com ele de uma forma contínua e discernida.

*Mindfulness* tem sete fatores como seus pilares: o primeiro é o de não julgamento, seguido de paciência, mente de principiante, confiança, “não forçar”, aceitação e deixar fluir.

O primeiro pilar, de não julgamento, é um dos mais trabalhados com a prática *mindfulness*. Para Kabatt- Zinn (1990), quando começamos a prestar atenção ao que pensamos, é comum perceber que, a todo momento, estamos gerando julgamentos a nosso respeito e que quase tudo o que vemos e vivemos é rotulado por nós. A prática de *mindfulness* propõe que reconheçamos tais julgamentos e que, em seguida, sejamos capazes de assumir uma posição imparcial em relação a tais julgamentos permitindo-nos apenas observar as experiências sem julgá-las. A paciência é importante, pois demonstra que entendemos e aceitamos que algumas coisas só acontecerão no seu próprio tempo, quando realmente tiverem que acontecer. E a

prática de *mindfulness* estimula o cultivo à paciência. Ter mente de principiante é perceber as coisas como se fosse sempre a primeira vez. Praticar esse pilar é permitir que estejamos receptivos a novas experiências e livres de expectativas baseadas em experiências passadas. Todos os momentos são únicos e cheios de novas possibilidades. Confiar em si mesmo e nos próprios sentimentos é extremamente importante na prática da meditação. Muitas vezes seguimos o que esperam de nós, anulando o que verdadeiramente sentimos. Na prática de *mindfulness*, aprende-se a assumir a responsabilidade de ser o que realmente somos e a ouvir e confiar mais no que sentimos. Quase tudo o que fazemos temos um propósito de conseguir algo. Na meditação isso pode ser um obstáculo. Se quando estivermos nos preparando para praticar um exercício de respiração ou meditação depositando expectativas como “vou relaxar, controlar minha dor, me tornar uma pessoa melhor” acabo sendo invadido por pensamentos que me dizem como devo estar ou ser afastando cada vez mais o propósito de viver o momento presente do *mindfulness*, por isso não forçar está entre os pilares de *mindfulness*. O princípio da aceitação nos provoca a aceitar as coisas como elas realmente são no presente. Aceitação não quer dizer que não podemos querer mudar as coisas, mas que é importante aceitarmos a realidade para aí sim estarmos prontos para agir em direção a mudança. Por fim, “deixar ir” fala sobre a importância de deixar as coisas acontecerem em seu curso natural, do modo como devem ser (Kabat-Zinn, 1990).

Dentro da psicologia, a pesquisa sobre *mindfulness* começou na década de 1970 (Langer & Moldoveanu, 2000), mas foi na década seguinte que Jon Kabat-Zinn concebeu as primeiras técnicas terapêuticas contendo exercícios de meditação *mindfulness* (Langer & Moldoveanu, 2000).

### **3.2 Práticas de *Mindfulness***

O treino de *mindfulness* foi inicialmente introduzido por Kabat-Zinn (1982) como tratamento para dor crônica em sua clínica de redução de estresse para pacientes não hospitalizados, na Universidade de Massachusetts. A prática de *mindfulness* pode ser encontrada de três formas: formal, informal (*mindfulness* do dia a dia) e retiros. A prática formal refere-se à meditação e suas primeiras atividades que envolvem aprender a respirar de forma consciente e a conhecer o corpo e os sinais que ele envia. O participante aprende a focar intencionalmente sua atenção na vivência imediata, e a aceitar quando a atenção fica dispersa ao longo da meditação. Muitas vezes foca-se em um objeto de atenção específico, como uma

sensação física, dor e até experiências emocionais e como elas se manifestam no corpo. O importante é se manter consciente da experiência e da sensação atual com aceitação. Sempre que perceber que o pensamento não está mais focado no exercício, mas em preocupações ou lembranças, é importante reconhecer, sem julgamentos, e deixar tais pensamentos irem embora voltando a atenção para a respiração. Aos poucos aprende-se a manter a atenção focada nas sensações em diferentes partes do corpo, ponto por ponto. O praticante fica em silêncio e permite que sensações se apresentem, sem tentar controlá-las (Germer, Siegel e Fulton, 2016; Siegel, Germer e Olendzki, 2009).

A prática informal pode ser feita em qualquer lugar e a qualquer momento do dia, uma vez que o que mais importa é que seja feito com a atenção plena e sem julgamento, já que o que é considerado essencial é que se esteja presente em cada aspecto do ato. Qualquer evento mental pode ser objeto de alerta. Começa com práticas simples, como caminhar consciente e comer consciente. Na meditação durante a refeição, por exemplo, come-se lenta e silenciosamente, observando o alimento no prato, as sensações dele na boca, os sabores e movimentos de mastigação e deglutição. É perceber as sensações de andar quando andamos, o sabor da nossa comida quando comemos e o que temos em nosso entorno quando passamos pelos lugares. Não importa a atividade, mas sim a forma como ela será realizada: atenta e consciente (Kabat-Zinn, 2005; Germer, Siegel e Fulton, 2016; Siegel, Germer e Olendzki, 2009).

Os retiros se dedicam inteiramente ao cultivo da atenção plena. Embora existam diferentes tipos de retiro, muitos deles costumam ter longos períodos de prática formal e conduzidos em silêncio com pouca ou nenhuma interação interpessoal. O objetivo é ter uma experiência intensa e aprofundada de experiência com atenção plena (Siegel, Germer e Olendzki, 2008).

Atualmente, existem diferentes protocolos de *mindfulness* com diferentes intuitos, porém, as duas técnicas mais populares são conhecidas como *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) e *Mindfulness Based Cognitive Therapy* (MBCT). São técnicas ensinadas em diferentes contextos, para diferentes populações, sejam elas clínicas ou não clínicas.

Além delas, *mindfulness* também se encontra como proposta terapêutica na Terapia de Aceitação e Compromisso e Terapia Dialética, que utilizam *mindfulness* como instrumento para promoção de uma revisão da perspectiva da vivência subjetiva e seus conteúdos específicos. Nesse contexto, a proposta clínica passa a ser a de transformar a perspectiva que produz significado em relação a uma crença ou sentimento (Vandenberghe e Assunção, 2009).

MBSR é o programa desenvolvido por Kabatt-Zinn, normalmente aplicado em grupos e conduzido em 8 semanas, com encontros semanais que podem durar de uma hora e meia a duas horas. No formato original, sem adaptações, é feito um dia de retiro de aproximadamente sete horas. As sessões se dedicam ao ensino e prática de exercícios de meditação, além de exposição e debate sobre os pilares do *mindfulness* com componente educacional teóricos. Alguns exercícios fazem parte da base da intervenção, como *body scan* e meditações sentadas. Aos participantes dos programas de MBSR recomenda-se a prática dos exercícios diariamente (Baer, 2003).

Teasdale, Segal e Williams (1995) combinaram princípios da terapia cognitiva com MBSR, e desenvolveram outro tipo de intervenção – a Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT), voltado para o tratamento de depressão, no contexto ligado à psicoterapia cognitivo-comportamental, com objetivo inicial de acompanhar pacientes, uma vez depressivos, a identificarem e prevenirem uma possível recaída além de desenvolver formas de reconhecer estados mentais característicos dos padrões ruminativos (Ospina *et al.*, 2007).

O protocolo de MBCT trabalha com a ideia de que treinar uma observação imparcial dos pensamentos e sentimentos promove um relacionamento descentrado com os mesmos, passando estes a ser vistos como acontecimentos mentais. A ideia de que não somos nossos pensamentos ilustra um pouco sobre os acontecimentos mentais. Assim como MBSR, o MBCT inclui oito encontros semanais e é importante que o participante não esteja deprimido à época do treinamento (Teasdale *et al.*, 2002; Menezes e Dell’Agllio, 2009). Apesar de o programa MBCT partilhar técnicas e exercícios das terapias cognitivo-comportamentais, a ênfase é colocada no processo em si não no conteúdo ou reestruturação dos pensamentos. Além desses dois protocolos estruturados, são feitas adaptações das técnicas para diferentes populações.

### **3.3 *Mindfulness* além da prática**

Por mais que *mindfulness* seja popularmente conhecido pelas suas práticas de meditação, seu verdadeiro conceito se assemelha com uma filosofia de vida, com um modo de viver e ver o mundo.

Antes de Kabatt Zinn desenvolver seu protocolo de *mindfulness*, Ellen Langer (1989) já dedicava seus estudos a um fenômeno chamado *mindlessness* e define como um modo de funcionar em que a pessoa vive como se fosse guiada por um piloto automático (expressão usada posteriormente por Kabatt Zinn), usando referências prontas, fazendo com que o

indivíduo confie em categorias previamente estabelecidas e olhe o mundo a partir de uma única visão (Vandenberghe e Assunção, 2009).

Vandenberghe e Assunção (2009) discutem as fontes de *mindlessness* e seus efeitos. Adotar um comportamento que mantenha o indivíduo confiando apenas em hábitos passados e informações acumuladas podem facilitar a vivência no ambiente social, todavia, por outro lado, tal simplificação pode ser prejudicial. Tal atitude promove uma visão de si limitada e o indivíduo pode formar um conceito de si baseado em regras rígidas, desconsiderando possibilidades que não condizem a tais regras, além de ao persistir em avaliações convencionadas, aspectos da vivência podem ser desconsiderados. Foi então que Kabatt Zinn trouxe as práticas budistas para a medicina comportamental, para agregar o que já vinha sendo estudado por Langer sobre *mindlessness* e *mindfulness*.

Desenvolver os sete pilares de *mindfulness* com ajuda das práticas de meditação é o caminho para inserir o *mindfulness* como estilo de vida. De forma geral, *mindfulness* compreende uma habilidade de mudarmos o modo como nos relacionamos com nossos pensamentos e sentimentos, principalmente quando aprendemos a sermos menos reativos aos próprios conteúdos. Do ponto de vista psicológico, o treino da meditação, através do aumento da habilidade de *mindfulness*, pode ser uma ferramenta que auxilia na mudança desta percepção ou a forma como nos relacionamos com ela (Carpena e Menezes, 2018).

Inclusive a meditação pode atingir alguns objetivos semelhantes aos da psicoterapia, mas por meios diferentes, uma vez que na meditação os conteúdos que emergem não são confrontados e sim observados, diferentemente do que se faz em terapia. Alguns objetivos que se assemelham são a diminuição dos pensamentos ruminativos e uma maior habilidade para lidar com pensamentos automáticos (Menezes e Dell'Aglio, 2009).

Diferentes pesquisas têm apresentado a eficácia das práticas de *mindfulness*, aplicadas em diferentes áreas e com as devidas adaptações. Uma intervenção baseada em *mindfulness* com idosos institucionalizados indicou ganhos significativos nos níveis de depressão em relação a testagem feita pré e pós intervenção, além de mudanças positivas nas dimensões cognitiva, psicológica e emocional (Lima *et al.*, 2011). Em um estudo realizado com pacientes HIV-positivo que apresentavam depressão, os resultados sugeriram uma redução significativa dos sintomas depressivos no pós tratamento além de um aumento significativo na flexibilidade psicológica (Friary e Farag, 2013) e em pacientes oncológicos, a avaliação pós MBSR apresentou redução nos níveis de ansiedade e depressão comparados ao momento antes da intervenção (León *et al.*, 2013). Na área da educação, professores do primeiro segmento, que

passaram pela experiência do treinamento *mindfulness* perceberam aumento do bem-estar e diminuição dos sintomas de burnout (Francisco, 2017) e em uma pesquisa com estudantes universitários concluiu-se que os treinos meditativos podem ser uma alternativa para manejo de estresse nas universidades por ter apresentado redução de presença de estresse nas fases de resistência e quase exaustão (Carpena e Menezes, 2018). No ambiente de trabalho, o *mindfulness* pode contribuir para satisfação e desempenho no trabalho além de ser uma ferramenta de grande auxílio no desenvolvimento da empresa e equipe (Nunes e Muller, 2015).

#### 4 Considerações finais

Em suma, ainda que as pesquisas em *mindfulness* estejam se tornando mais frequentes, a maior parte delas investiga e avalia os efeitos das intervenções, e pouco se debruçam em analisar e conhecer historicamente o contexto e a linha do tempo da prática de *mindfulness*. Além disso, elas indicam que por mais que o *mindfulness* tenha intervenções promissoras e que possuam impacto no que se refere à promoção da saúde e qualidade de vida além de relevância na ciência, é importante que sejam feitas mais pesquisas para que não se propague notícias, principalmente na mídia que mais ajudem na desinformação a respeito do tema do que na propagação de *mindfulness* como ciência. Estudos longitudinais também são considerados como uma opção para aprofundar o conhecimento a respeito dos efeitos que as práticas de *mindfulness* têm, principalmente em longo prazo (Van Dam, 2017; Girard e Feix, 2016; Rodrigues, Nardi e Levitan, 2017).

#### 5 Referências

ASSIS, D. Os benefícios da meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Revista Travessias**, ISSN 1982-5935, 2012.

BAER, R.A. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, p. 125-143, 2003.

BENSON, H.; WILLIAM, P. Beyond the relaxation response. **New York: Berkeley Books**, 1985.

BERVIQUE, J. de A. Fontes filosóficas da Gestalt-terapia. Bauru: **Instituto “Eu-Tu” de Psicologia Alternativa**; Centro “Fritz Perls” de estudos de Gestalt, 2006.

CARPENA, M. X., MENEZES, C. B. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, e3441, 2018.

FRANCISCO, A.S.V.O. Efeitos de uma intervenção baseada em mindfulness para professores do 1º ciclo: um estudo exploratório. **Dissertação de mestrado**. Universidade de Lisboa, 2013.

FRIARY, V.; FARAG, S. Outcomes of a pilot-group using mindfulness-based stress reduction (MBSR) for people living with HIV with mild-moderate depression. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 1, n. 2, p. 17-35, 2013.

GERMER, C.K., SIEGEL, R.D., FULTON, R.P. Mindfulness e psicoterapia. **Artmed**. 2ª edição. 2016.

GINGER, S.; GINGER, A. Gestalt: uma terapia do contato. São Paulo: **Summus**, 1995.

GIRARD, T. V.; FEIX, L.F. Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano**, v.1, n. 2, p. 94-124, 2016.

GOLEMAN, D. A. A mente meditativa: as diferentes experiências meditativas no oriente e no ocidente. São Paulo: **Editora Ática**, 1988.

HAYES, S. C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. **Behavior Therapy**, v. 34, p. 639–665, 2004.

JOHNSON, W. Do Xamanismo à Ciência: Uma História da Meditação. São Paulo: **Editora Cultrix**, 1982.

KABAT-ZINN, J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. **Dell Publishing**; New York, 1990.

KABAT-ZINN, J. Wherever you go, there you are: mindfulness meditation in everyday life. Editora: **Hachette Books**, 2005.

KABAT-ZINN, J., MASSION, A., KRISTELLER, J., PETERSON, L., FLETCHER, D., PBERT, L., LENDERKING, W. & SANTORELLI, S. Effectiveness of a meditation-based stress reduction program in the treatment of anxiety disorders. **American Journal of Psychiatry**, v. 149, p. 936-943, 1998.

LANGER, E., J., MOLDOVEANU, M. The construct of mindfulness. **Journal of Social Issues**, v. 56, n. 1, 2000.

LEÓN, C.; MIRAPEIX, R.; BLASCO, T.; JOVELL, E.; ARCUSA, A.; MARTÍN, A.; SEGUÍ, M.A. Mindfulness para la reducción del malestar emocional en pacientes oncológicos. Estudio comparativo con una intervención psicoeducativa estándar. **Revista Psicooncologia**, v. 10, n. 2-3, p. 263-274, 2013.

LIMA, M., P.; OLIVEIRA, L., A.; GODINHO, P. Promover o bem-estar de idosos institucionalizados: um estudo exploratório com treino em mindfulness. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, v. 45, n. 1, p. 165-183, 2011.

MENEZES, C.P.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 29, n.2, p. 276-289, 2009.

MURPHY, M., DONOVAN, S., TAYLOR, E. The physical and psychological effects of meditation: A review of contemporary research. **Institute of Noetic Sciences**, 1997.

NUNES, M. P.; MULLER, D. H. A utilização do mindfulness nas organizações - uma análise através da perspectiva dos gestores. **Organizações em contexto**, São Bernardo do Campo, ISSNe 1982-8756, 2015.

OSPINA, M. B.; BOND, T. K.; KARKHANEH, M.; TJOSVOLD, L.; VANDERMEER, B.; LIANG, Y.; BIACZY, L.; HOOTON, N.; BUSCEMI, N.; DRYDEN, D.M.; KLASSEN, T. P. Meditation Practices for Health: State of the Research. **Evidence Report/Technology Assessment**, n. 155. University of Alberta Evidence-based Practice Center, AHRQ Publication N° 07- E010. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2007.

PRUDENTE, B. História da meditação: das tradições do antigo oriente à ciência do século XXI. **Scientiarum Historia VII**, ISSN 2176-1248.

RATO, C. Meditação Laica Educacional. Editora Paco Editorial, 2011.

RODRIGUES, M. F.; NARDI, A. E., LEVITAN, M. (2017). Mindfulness in mood and anxiety disorders: review of the literature. **Trends Psychiatry Psychother**, v. 39, n. 3, p. 207-215, 2017.

SBISSA, P. P. M. **Efeito da meditação mindfulness sobre a variabilidade da frequência cardíaca**. Dissertação de mestrado, Universidade Federal de Santa Catarina, 2012.

SIEGEL, R. D., GERMER, C. K., OLENDZKI, A. Mindfulness: what is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), **Clinical Handbook of Mindfulness**. New York: Springer, 2009.

SLAGTER, H. A.; LUTZ, A.; GREISCHAR, L. L.; FRANCIS, A. D.; NIEUWENHUIS, S.; DAVIS, J. M.; DAVIDSON, R. J. Mental training affects distribution of limited brain resources. **PLoS Biology**, 5, 2007.

TADDEI, R. T. **Análise da inserção das práticas de Mindfulness no contexto organizacional brasileiro e português**. Dissertação de mestrado, 2016.

TEASDALE, J. D.; MOORE, R. G.; HAYHURST, H.; POPE, M., WILLIAMS, S.; SEGAL, Z. V. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. **Journal of Consulting and Clinical Psychology**, v. 70, n. 2, p. 275-287, 2002.

TEASDALE, J. D., SEGAL, Z. V.; WILLIAMS, M. G. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness training) help? **Behaviour Research and Therapy**. 33(1):25-39, 1995.

TEIXEIRA, R.; PEREIRA, M.G. Promoção da saúde na doença oncológica : intervenção na redução do stress baseada no mindfulness. **Revista Psychologica**, v. 50, p. 253-275, 2009.

VAN DAM, N. T.; VAN VUGT, M. K.; VAGO, D. R.; SCHMALZL, L.; SARON, C. D.; OLENDZKI, A.; MEISSNER, T.; LAZAR, S.W.; KERR, C.E.; GORCHOV, J.; FOX, K. C. R.; FIELD, B. A.; BRITTON, W. B.; BREFCZYNSKI-LEWIS, J.A.; MEYER, D. E. Mind the hype. **Perspect Psychol Sci**, v. 13, n. 1, p. 36-61, 2017.

VANDENBERGHE, L.; ASSUNÇÃO, A. B. Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. **Contextos Clínicos**, v. 2, n. 2, p. 124-135, 2009.

VASCONCELOS, E. M. Complexidade e pesquisa interdisciplinar: epistemologia e metodologia operativa. Rio de Janeiro: **Vozes**, 2002.

WALSH, R.; SHAPIRO, S. L. The meeting of meditative disciplines and western psychology. **American Psychologist**, 2006.

**5.2 Artigo 2: Percepção de alunos universitários sobre uma adaptação a protocolo de *mindfulness***

**PERCEPÇÃO DE ALUNOS UNIVERSITÁRIOS SOBRE UMA ADAPTAÇÃO A UM  
PROTOCOLO DE MINDFULNESS**

**Número total de palavras: 4534**

Gabriela Bandeira Santos

Wanderson Fernandes de Souza

## RESUMO

Contexto: A prática de *mindfulness* vem sendo replicada de diferentes formas e em diferentes contextos. É possível encontrar estudos apresentando efeitos da prática de *mindfulness* em empresas, hospitais, escolas e universidades. Considerando que a experiência universitária pode ser uma fase desafiadora e decisiva na vida dos estudantes, vivenciar um protocolo de *mindfulness* pode apresentar uma nova forma de viver a experiência universitária. Não é raro encontrar em estudantes universitários problemas psicossociais, ansiedade, depressão e preocupações com os estudos, ainda assim é possível pensar em possibilidades de melhor receber e manter esses alunos na universidade. Objetivos: O presente artigo verificou conhecer a percepção de estudantes universitários da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro sobre a adaptação de um protocolo de *mindfulness*. Métodos: Foi realizado um estudo de campo qualitativo onde foram avaliados os relatos dos participantes de uma intervenção baseada em *mindfulness* adaptada ao público universitário realizada em quatro semanas. Resultados: A maioria dos alunos participantes relatou interesse e bem-estar com a prática, relacionando principalmente a importância desta com o estresse vivenciado na academia, especialmente no final do período letivo. Em contrapartida alguns alunos relataram considerar o ambiente da prática não tão confortável além de certa dificuldade de concentração e envolvimento com as instruções das meditações. Conclusões: De modo geral, os alunos participantes relataram boa experiência com a apresentação do protocolo, porém se faz necessário repensar locais mais apropriados para a prática inicial e se o protocolo reduzido a quatro semanas permite o aprofundamento necessário para uma continuidade da prática, mesmo considerando ser o contato inicial com *mindfulness*.

Palavras-chave: *Mindfulness*; Estudantes universitários; Estresse.

## **ABSTRACT**

**Context:** The practice of mindfulness has been replicated in different ways and in different contexts. It is possible to find studies presenting effects of the practice of mindfulness in companies, hospitals, schools and universities. Considering that university experience can be a challenging and decisive phase in students' lives, experiencing a protocol of mindfulness can present a new way of living the university experience. It is not uncommon to find psychosocial problems, anxiety, depression, and study concerns in university students, but it is possible to think about possibilities for better receiving and keeping these students at university. **Objectives:** This article verified the perception of university students of the Federal Rural University of Rio de Janeiro on the adaptation of a protocol of mindfulness. **Methods:** A qualitative field study was carried out in which the participants' reports of an intervention based on mindfulness adapted to university audiences were evaluated in four weeks. **Results:** Most of the participants reported interest and well-being with the practice, mainly relating the importance of this with the stress experienced in the academy, especially at the end of the school term. In contrast, some students reported considering the environment of the practice not so comfortable beyond certain difficulty of concentration and involvement with the instructions of meditations. **CONCLUSIONS:** In general, the participants reported good experience with the presentation of the protocol, but it is necessary to rethink more appropriate places for the initial practice and if the protocol reduced to four weeks allows the necessary deepening for a continuity of practice, even considering be the initial contact with mindfulness.

**Keywords:** Mindfulness; University students; Stress.

## 1 Introdução

A prática de *mindfulness* integra técnicas de meditação e ganhou grande visibilidade na psicologia nos últimos anos (Lee e Young, 2018). Apesar de associada a prática de meditação, envolve também conceitos como autocompaixão e bondade e vem sendo relacionada a ganhos para o bem-estar e melhora na regulação emocional (Davidson *et al.*, 2003). *Mindfulness* possui dois componentes essenciais, um deles relacionado a processos cognitivos e auto regulação da atenção no momento presente e o outro relacionado a processos emocionais com a adoção de uma postura de abertura e aceitação da experiência no momento presente (Bishop *et al.*, 2004).

O termo *mindfulness* traduzido para português como atenção plena está associado aos aspectos que envolvem a capacidade de estar atento e focado e a um conjunto de técnicas meditativas para desenvolvimento dessas aptidões. “*Mindfulness*” vem da palavra *sati*, que em Pali significa “recordar-se continuamente do seu objeto de atenção” (Pali é a língua original dos ensinamentos de Buda). De acordo com tal conceito, quando vivenciamos o estado *mindfulness*, estamos atentos, presentes e conscientes ao objeto de nossa atenção (Siegel, Germer, Olendzky, 2009).

Dentro da psicologia, a pesquisa sobre *mindfulness* começou na década de 1970, mas foi na década seguinte que Jon Kabat-Zinn concebeu as primeiras técnicas terapêuticas contendo exercícios de meditação *mindfulness* (Langer & Moldoveanu, 2000). Já a popularização da prática na psicologia aconteceu com o advento da terceira onda da Terapia Cognitivo Comportamental (TCC).

Kabat-Zinn (1990) define *mindfulness* como estar em estado de atenção plena concentrando-se no momento atual (que significa não estar envolvido com lembranças ou pensamentos futuros), intencional e sem julgamentos. Para o autor, funcionamos em piloto automático, e a prática do *mindfulness* teria exatamente a intenção de trazer a atenção plena para a ação do momento atual. Viver o momento presente de forma intencional significa ir ao sentido oposto à tendência geral das pessoas de estar desatento; é estar plenamente atento e se esforçar para que isso ocorra. E para que isso aconteça, os conteúdos dos pensamentos não são categorizados em positivos ou negativos, eles apenas são vivenciados da forma como se apresentam.

Além de um estado mental, *mindfulness* também pode ser entendido como uma prática, tal como se configura nas intervenções baseadas em *mindfulness*, comumente guiadas por protocolos de intervenção (Ramos, 2016). Neste caso, *mindfulness* representa um exercício

contínuo de um conjunto específico de práticas capazes de fomentar estes estados mentais (Brown & Ryan, 2006).

As duas mais populares e estudadas técnicas terapêuticas ensinadas em diferentes contextos e para diferentes populações clínicas e não clínicas, baseadas em meditação da atenção plena, são *Mindfulness-Based Stress Reduction* – MBSR (Kabat-Zinn, 1982) e *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* – MBCT (Teasdale *et al.*, 1995). Traduzidos como Redução de Estresse Baseado em *Mindfulness* e Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness*. A MBCT foi originalmente desenvolvida por Mark Williams, John Teasdale e Zindel Segal com o objetivo de ajudar pessoas que sofriam de crises repetidas de depressão a superar o transtorno, ficando clinicamente comprovado que essa prática reduz consideravelmente o risco de reincidência (Williams e Penman, 2011).

Tais intervenções vêm sendo propostas para diferentes populações, com diferentes propósitos e contextos. Áreas como a organizacional e educacional, por exemplo, têm incluído progressivamente as práticas de *mindfulness* em seus campos de intervenção e pesquisa como estratégia de prevenção do surgimento de doenças e de baixo desempenho, e não como tratamento complementar de problemas físicos e psicológicos (Cullen, 2011). Uma meta-análise realizada por Zenner, Herrnleben-Kurz e Walach (2014) avaliou 13 estudos publicados, demonstrando que as intervenções em *mindfulness* são estratégias efetivas, de baixo custo e fácil aplicabilidade, que podem ser oferecidas a populações estudantis.

A experiência universitária compõe a rotina de parte da população brasileira, em sua maioria adolescentes e jovens adultos, ao longo de aproximadamente quatro a seis anos. Para muitos desses jovens é um momento de distanciamento do núcleo familiar e de estar frente a decisões e escolhas nunca vividas antes, além de, na maioria dos casos, ser concomitante com o início da fase adulta desses indivíduos (Assis e Oliveira, 2010). É necessário olhar para os alunos de forma acolhedora, pois assim como primeiro ano da graduação é considerado um período crítico para seu ajustamento e desenvolvimento acadêmico o período de conclusão é envolvido por ansiedade e medo do que virá após a formatura. (Cunha e Carrilho, 2005).

Como se trata de um momento decisivo e potencialmente estressor e ansiogênico pode prejudicar a capacidade de adaptação e qualidade de vida destes estudantes (Lameu *et al.*, 2016). Ainda segundo Lameu *et al.* (2016) fatores externos, como avaliações, prazos, relação com professores; e fatores internos como dificuldade de relacionamento, falta de assertividade e de autoestima, são fatores estressores bastante comuns na experiência universitária. Além disso, a pressão para um bom desempenho, seja dos familiares, da sociedade ou pessoais, são grandes

geradores de ansiedade. Entre os fatores externos, é importante incluir as greves institucionais que acometem muitas universidades públicas, atrasando o calendário acadêmico e gerando dúvidas e incertezas nos universitários.

Problemas psicossociais, tais como ansiedade, depressão, preocupações com os estudos e dificuldades de relacionamentos, são comumente encontrados em estudantes universitários e, quando não avaliados e tratados adequadamente, podem levar às evasões que são onerosas para o ensino público, para a sociedade e, principalmente, para o próprio estudante (Cerchiari, 2004).

Entretanto, independente do público que participará de uma intervenção em *mindfulness*, adaptações estruturais são necessárias, principalmente em relação à duração, tipo de linguagem e tipos de exercício, além de avaliar quais protocolos existentes demonstram mais evidências de eficácia para assim, aumentar a efetividade das intervenções em grupos específicos (Ramos, 2016). Ademais, os benefícios da prática do *mindfulness* não surgem apenas porque a pessoa decidiu estar mais consciente das coisas: é preciso que haja comprometimento com as práticas e autodisciplina para perseverar. É importante que faça como um atleta, que não treina apenas quando tem alguma competição, mas sim todos os dias, independente das condições climáticas ou do humor (Kabatt Zinn, 1990). Por isso a necessidade de se pensar em adaptações que facilitem a adesão ao protocolo e, principalmente, a sua continuidade. O engajamento com a prática da atenção plena é essencial para que a influência sobre a saúde e bem-estar do indivíduo ocorram assim como já apontam as evidências científicas. Justamente por ser uma prática, cultivá-la é um processo que é desenvolvido e aprofundado com o tempo e comprometimento, só acontecendo caso haja persistência e disciplina (Girard e Feix, 2016).

É possível encontrar pesquisas que apresentam a aplicação de intervenções *mindfulness* em idosos (Lima *et al.*, 2011), população com HIV (Friary e Farag, 2013), para perda de peso (Sant'anna, 2016), em pacientes oncológicos (León *et al.*, 2013), em músicos (Fernandes, 2010), entre outros. Entretanto, apesar da literatura sobre *mindfulness* ter crescido na última década, ainda é necessário o estudo da aplicação de tais técnicas em diferentes contextos e com diferentes populações. O objetivo da presente pesquisa foi de avaliar as particularidades da adaptação do protocolo MBCT em populações universitárias focando na percepção e experiência subjetiva relatada por alunos expostos a um protocolo de 4 sessões orientadas como parte de uma disciplina de graduação em Psicologia.

## **2 Métodos**

Foi realizado um estudo de campo de caráter qualitativo onde foram avaliados os relatos dos participantes de uma intervenção baseada em *mindfulness* adaptada ao público universitário realizada em quatro semanas.

### **2.1 Participantes**

Participaram deste estudo alunos de ambos os sexos, do curso de Psicologia da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro (UFRRJ), localizado na cidade de Seropédica, Rio de Janeiro. Para participar da pesquisa, os estudantes deveriam ter mais de 18 anos, consentir em participar da pesquisa através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido e estar matriculados na disciplina eletiva sobre práticas clínicas em terapia cognitiva comportamental. Participaram do estudo, 12 alunos que descreveram suas impressões durante a atividade proposta, porém nem todos serão analisados e discutidos por não terem colocado suas impressões pessoais sobre a experiência, mas descreverem como foi realizado o protocolo. Então, foi utilizado o relato de experiência de 8 alunos dos 12 participantes, entre eles 3 homens e 5 mulheres. Como era uma disciplina especificamente voltada para a prática da psicologia clínica, os alunos matriculados já haviam avançado a metade do curso.

### **2.2 Procedimentos**

Foram convidados a participação na pesquisa todos os alunos matriculados na disciplina. Os participantes foram orientados quanto aos objetivos e procedimentos da pesquisa e estavam livres para participar apenas se tivessem interesse, mesmo que a prática estivesse ocorrendo dentro da disciplina a qual estavam matriculados. O projeto de pesquisa foi encaminhado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro.

As sessões de grupo foram conduzidas pela autora do artigo (G.B.S.). Foram reservadas 5 aulas para apresentar e aplicar o protocolo de *mindfulness* nos alunos interessados da turma. Originalmente, o programa acontece em oito semanas, todavia, o mesmo foi flexibilizado e adaptado para a realização em quatro semanas (Tabela 1). Esta possibilidade de adaptação é

considerada por Kabat-Zinn (1990) que afirma que o ponto central é que os participantes sejam encorajados a focar-se na sua experiência presente seja ela qual for.

Tabela 1: Resumo da adaptação do Protocolo apresentado aos Universitários.

Semana 1	Exposição e troca sobre o despertar do piloto automático e sobre hábitos; conscientização do corpo e práticas de atividades liberadoras de hábitos, meditações da exploração do corpo e da uva passa.
Semana 2	Exposição e troca sobre como estamos fazendo nossas atividades diárias; conscientização de pensamentos que são frutos de estresse e ansiedade que tais pensamentos não nos dominam; meditações do movimento atento, da respiração e do corpo, dos sons e pensamentos e espaço de três minutos.
Semana 3	Exposição e troca sobre como lidamos com nossas vulnerabilidades e sobre o quão rígidos com nós mesmos; meditações da exploração das dificuldades e da amizade.
Semana 4	Exposição e troca sobre atividades revigorantes e desgastantes do dia a dia e como reequilibrar a vida diária; finalização do programa com dicas de como manter a continuidade da prática.

Ao longo das quatro semanas foram enfatizados os diversos pilares que dão suporte à meditação *mindfulness*, tais como, ter paciência, confiança, não-julgar, aceitação, não se forçar, deixar ir, e ter mente de principiante. Além disso, os participantes foram motivados a manter a

prática semanal, mesmo que por alguns momentos não percebessem tanta evolução dado que a persistência é importante para que os resultados possam ser obtidos a longo prazo.

Simultaneamente, foram introduzidos exercícios de movimento *mindfulness* nos quais os sujeitos foram convidados a focar a sua atenção e a abrir a sua consciência a cada meditação realizada. Foram feitos também exercícios de respiração nos quais os participantes foram convidados a dirigir a sua atenção para a respiração, sendo guiados para diferentes partes do corpo onde poderiam sentir a respiração.

Ao final da intervenção, foi solicitado aos participantes que elaborassem uma resenha baseada em um material sobre *mindfulness* e que, nesta resenha, expressassem suas impressões e experiências pessoais em relação ao treinamento. Foram direcionados a escrever o que acharam das práticas conduzidas durante as sessões. Deste modo, o conteúdo presente nesses relatos também foi analisado em busca das principais impressões dos alunos acerca da prática de *mindfulness*. As intervenções aconteciam no último período de aula do dia, de 15h as 17h.

### **2.3 A adaptação do protocolo**

O programa utilizado como base foi o apresentado no livro de Mark Williams e Danny Penman (2011) que passou por algumas alterações para que fosse adaptado a realidade da vida universitária.

Previamente às modificações, o protocolo foi aplicado no seu formato original no grupo de estudos sobre meditação e *mindfulness*, composto por 4 pessoas, como um piloto. Foi a partir dessa experiência que foi possível observar como o protocolo encaixaria na realidade do universitário da UFRRJ, já que é essencial que o indivíduo se dedique e se envolva na prática diária para obter os benefícios.

### **3. Resultados e discussão**

Abaixo estão organizados alguns dos relatos apresentados pelos participantes seguidos de uma discussão sobre a sua pertinência no aprendizado das técnicas de *mindfulness*. Dos oito relatos abaixo, dois são de alunos do sexo masculino e os outros seis do sexo feminino.

*Mindfulness*: Estado mental e intervenções práticas

Participante 1: “*Em sala de aula, com os momentos de prática, pudemos nos deparar com duas formas de exercícios: os formais, onde fomos conduzidos a nos sentar de maneira ereta e trabalhar respiração e os informais, que eram mais extensos e incluíam um relaxamento muscular mais demorado, uma respiração melhor trabalhada e um maior esforço mental. Neste método em particular, foi difícil lidar de maneira plena e sem preconceitos a experiência que apareceu. Entretanto, a condutora ensinou como melhor manejar a situação, onde a desistência não era a melhor opção.*”

Participante 2: “*A prática do mindfulness em sala de aula foi um contato inicial com a abordagem que permitiu uma inicial reflexão acerca das nossas ações diárias, do modo como interpretamos os eventos e da maneira como buscamos nos esquivar dos mesmos quando estes aparentam ser um perigo à nossa integridade, o que, por vezes, são interpretações equivocadas e errôneas, mas que acabam formando uma cadeia de pensamentos e ações que podem vir a adoecer um indivíduo.*”

A prática de meditação pode ser difícil para muitas pessoas, principalmente no início, fazendo com que muitos tenham o desejo de desistir pensando que estão fazendo errado, que é muito difícil não pensar em nada ou que nunca vão conseguir fazer a prática corretamente. Para o *mindfulness* é importante respeitar os pensamentos, sejam eles positivos ou negativos. Aos poucos, a prática da meditação em conjunto com os ensinamentos em *mindfulness*, ensina a viver o momento, sem tentativa de fuga, esquivar, ou busca de respostas a todo momento (Vandenberghe & Sousa, 2006). Esta capacidade de não julgar as próprias emoções, experiências e pensamentos permite manter uma perspectiva adequada sobre eles. Estar atento no aqui e agora nos permite uma nova perspectiva sobre as coisas e sobre nossas formas de vivê-las. É justamente essa a intenção da meditação *mindfulness*: observar pensamentos, emoções e sentimentos, sejam eles prazerosos ou aversivos, sem ignorá-los, julgá-los, suprimi-los. Não se apegar a eles e não se esquivar deles. Conseguir captar os benefícios advindos da prática de *mindfulness* está na possibilidade de uma nova avaliação de pensamentos, emoções e sensações que aparecem e desaparecem podendo alterar percepções e consciência de eventos mentais e a reação a eles (Kabat-Zinn, 1990).

Short (2013) sugere que a prática de *mindfulness* consegue fazer uma associação entre a diminuição da aflição relacionada com o perfeccionismo social e a diminuição dos pensamentos ruminativos. As facetas do *mindfulness* de agir com consciência, não julgar a

experiência interna e a diminuição de reações automáticas à cada experiência têm influência direta na diminuição de pensamentos repetitivos com caráter negativo porque funciona como um fator de proteção a pensamentos negativos repetitivos que se ligam ao ideal de perfeccionismo.

A proposta de auto regulação da atenção à experiência presente e abertura à experiência atual está associada à aceitação de pensamentos negativos repetitivos no lugar de querer alterar as próprias cognições (Hofmann *et al.*, 2010). Corroborando, Wilkinson-Tough *et al.* (2010) sugere que o *mindfulness* é uma ferramenta associada à diminuição de pensamentos intrusivos. A habilidade de notar e orientar a própria atenção com curiosidade, abertura e aceitação está associada ao fato de o indivíduo não identificar em demasia, evitar ou reprimir os pensamentos intrusivos.

#### Estresse acadêmico e *Mindfulness*

Participante 3: *“A prática do protocolo foi posta em prática em sala de aula de forma reduzida, porém demonstrou, em poucos dias, seu potencial transformador no que se refere ao controle de ansiedade e do estresse. O final do período e o consequente acúmulo de tarefas e avaliações muitas vezes não permite que tenhamos tempo ou disposição física para nos concentrar no que acontece no presente, estamos de certa forma tão adormecidos pelas cobranças do cotidiano que por vezes não estamos cientes das emoções ou até mesmo as sensações físicas que podem indicar alguma necessidade da alma ou do corpo, mas que preferimos, ou precisamos deixar de lado para que possamos “sobreviver” ou suportar a rotina. As aulas foram, ao meu ver, um convite para dar um tempo para si próprio e repensar nossas necessidades mais urgentes.”*

Participante 4: *“Apesar do modelo reduzido do protocolo devido o pouco tempo disponível, senti alguns momentos de relaxamento durante a prática, levando em consideração que estamos em um período crítico do semestre, em que nós alunos estamos pressionados, estressados e ansiosos com o final do semestre, para mim foi uma experiência valiosíssima, da qual eu pretendo me aprofundar no aprendizado e principalmente na prática.”*

Participante 5: *“A prática de mindfulness nesta disciplina, foi especialmente relevante, tendo em vista o final de período e seu caráter ansiogênico. Distanciando-me de lembranças e*

*de pensamentos sobre o futuro (como trabalhos ainda pendentes), os pressupostos da atenção plena auxiliaram na minha concentração e amenizaram possíveis estresses e ansiedades advindos deste contexto. Embora tenha presenciado poucas aulas, a apresentação do protocolo e a realização de algumas atividades propostas pelo material (incluindo as “tarefas de casa”) elucidaram os conceitos e a prática, bem como a aplicação da atenção plena como uma ferramenta eficaz na terapia cognitivo-comportamental.”*

Apesar do foco principal do estudo serem as impressões sobre a prática do *mindfulness* em si, foi recorrente o tema do estresse associado a vivência universitária. A experiência da vida universitária compõe, durante alguns anos, o dia a dia de muitos adolescentes e jovens adultos. Para muitos desses indivíduos, é um momento de distanciamento do núcleo familiar e de estar frente a decisões e escolhas nunca vividas antes, além de, na maioria dos casos, ser concomitante com o início da fase adulta (Assis e Oliveira, 2010). Dentro dessa experiência, o jovem pode ter que enfrentar uma realidade ainda desconhecida e possivelmente geradora de insegurança e desequilíbrio emocional. A não superação dessa crise pode se constituir para o aluno como um fator causador de estresse, gerando problemas orgânicos, baixa produtividade escolar, dificuldades de relacionamento, entre outras coisas (Figueiredo e Oliveira, 1995).

Monzón (2007) ratifica ao dizer que o ambiente universitário pode ser um potencial gerador de estresse, uma vez que o indivíduo pode experimentar em algum momento uma falta de controle sobre o novo ambiente. Além disso, o autor considera que o estresse, nessa esfera de universidade engloba variáveis que se relacionam, como estressores acadêmicos, experiência subjetiva de estresse, moderadores de estresse acadêmico e os efeitos desse estresse.

Em um estudo realizado na Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro com o objetivo de investigar a prevalência de sintomas de estresse entre os graduandos da universidade, em um universo de 635 alunos participantes, 50% deles demonstrou prevalência de estresse e os sintomas predominantes foram cansaço constante, pensamento constante em um só assunto e sensação de desgaste físico (Lameu, Salazar e Souza, 2016). Por mais que tal pesquisa não seja capaz de apresentar a realidade da universidade inteira, esses dados já chamam atenção por corroborar com outros tantos estudos que se preocupam em investigar as condições emocionais e psicológicas a qual os acadêmicos vivem.

Como pôde ser observado nos relatos dos alunos, além de encontrarem na universidade um ambiente gerador de estresse e ansiedade, o final do semestre ainda agrava tais sensações.

As provas finais, além de trabalhos, seminários, e outras tantas atividades acadêmicas somam ao cansaço de um longo período que chega ao fim.

Frente a tantas situações adversas que surgem no percurso acadêmico, é importante investir mais em pesquisas que não só estimem a prevalência de estresse, mas também identificar os fatores que predisõem sua ocorrência e como pode influenciar na saúde (Lameu, Salazar e Souza, 2016) além de pensar em ferramentas que ajam, principalmente, de forma preventiva ao estresse na academia. No contexto desta pesquisa, a inclusão das práticas de *mindfulness* na rotina dos estudantes, fez tal papel de ferramenta para ajudar a lidar melhor com as tensões de fim de semestre e evitar que elas se tornem maiores do que já são.

Contudo, levando em consideração os prejuízos que o estresse pode exercer sobre o estudante, academicamente e pessoalmente, é importante que as universidades avaliem a saúde mental dos seus alunos de forma contínua, além de oferecerem intervenções voltadas as suas necessidades (Carpena e Menezes, 2017).

#### Aplicação de protocolo e suas adaptações

Participante 6 (M.A.F.S.): *“Em sala de aula fizemos a varredura mental do corpo e a meditação sentada, dado que não tínhamos as condições ambientais necessárias para, por exemplo, cruzar as pernas ou ficar no chão. Como tarefas de casa, éramos levados a nos concentrar em tarefas cotidianas.”*

Participante 7 (S.E.A.S.): *“Durante a técnica de respiração, pude sentir uma certa inquietação, meus ombros rígidos e um incômodo em não conseguir compreender alguns comandos como: tomar consciência do que se sente e levar a respiração para o local que está sentindo... Quando a técnica da segunda semana foi apresentada, eu já estava com tanto sono que não consegui me concentrar. No segundo dia eu já cheguei na sala mal, havia tido uma noite péssima, um dia péssimo e me identifiquei com tudo o que foi dito no início da aula, sobre realizar tarefas de forma negativa ou com o coração aberto. No entanto, durante a prática da meditação eu não consegui, por mais que eu tentasse... pois senti como se meu corpo potencializasse tudo o que estava sentindo...em todos os encontros foi dito que mindfulness é treino.”*

Nem sempre o local disponível para prática será considerado o mais adequado e muitas pessoas terão dificuldade de vivenciar a experiência, seja por falta de compatibilidade com a ideia de meditação ou por achar que não têm jeito para tal. Entretanto, é importante destacar que a prática de *mindfulness* não ocorre só no modelo formal, que é a própria meditação em si, onde há a oportunidade de vivenciar a atenção plena no momento presente nos níveis mais profundos. A prática acontece também no modo informal, que se concretiza na aplicação das habilidades de *mindfulness* na vida diária, onde não necessariamente existe a imposição de sentar-se e meditar, as incluir tais ideias ao longo do dia. A caminhada atenta é um exemplo de exercício que possibilita tal prática: andar e perceber as sensações corporais, estando atento às sensações de cada passo dado, sentir o vento ou a falta dele com a pele e observar coisas na rua que antes já passaram despercebidas (Germer, Siegel, Fulton, 2016).

Participante 8 (J.R.L.): “ *Particularmente, foi uma prática bem diferenciada em relação às outras já vividas de outras terapias aprendidas por ter conteúdos mais práticos. Ter momentos que foquem no presente e não em conteúdos futuros ou métodos avaliativos tornam o aprendizado mais leve e trazem para a prática o ideal da terapia em si, a fim de tornar o futuro psicólogo não só um mediador do bem-estar, mas também alguém que possa se beneficiar de um procedimento que traz grandes melhorias nas ações diárias que se têm consigo mesmo.* ”

Pensar na saúde mental do profissional da psicologia muitas vezes é negligenciado, e a prática de *mindfulness* por tais profissionais pode ser benéfica para sua atuação. Além de proporcionar benefícios na vida pessoal a prática pode permitir que ele se aproxime mais da vivência do cliente e não se prenda apenas a interpretação teórica. Manter-se plenamente consciente durante os atendimentos traz vantagens. Permite uma atitude generosa frente aos sentimentos que o cliente pode evocar e refletir sobre, além de usar categorias fechadas como acreditar que o cliente não colabora ou que não está disponível ao processo terapêutico (Vandenberghe e Assunção, 2009).

Algumas práticas básicas formam a base da intervenção, como: *body scan*, meditações sentadas, além de também uma componente educacional teórica, centrada no estresse e estratégias de *coping*. Aspecto considerado essencial considerando que o desenvolvimento das competências trabalhadas requer a repetição e prática regular. Aos participantes dos programas

MBSR sugere-se a prática dos exercícios meditativos diariamente, pelo que, geralmente lhes são fornecidas cópias em formato de áudio das meditações guiadas (Baer, 2003).

Teasdale, Segal e Williams (1995) combinaram princípios da terapia cognitiva com MBSR, e desenvolveram um outro tipo de intervenção – a *Mindfulness-Based Cognitive Therapy* (MBCT) – pressupondo que as competências do controle atencional poderiam ajudar os indivíduos a alterar a sua relação com o padrão habitual de pensamentos automáticos disfuncionais. As intervenções do protocolo de MBCT incorpora elementos como qualidade da atenção e aceitação, além de ter uma estrutura behaviorista e cognitivista. Treinar uma observação imparcial dos pensamentos e sentimentos promove um relacionamento descentrado com os mesmos, passando estes a ser vistos como acontecimentos mentais, como aspectos da experiência do momento. A ideia de que não somos nossos pensamentos ilustra um pouco sobre os acontecimentos mentais. Estruturado basicamente como um programa tipo MBSR, um treino MBCT também está concebido como uma terapia de grupo e uma intervenção com duração de oito a doze semanas (Segal, Williams, Teasdale, 2002) e tem sido usado em vários contextos, embora tenha sido concebido inicialmente para prevenção de recaídas de episódios depressivos.

Nesse sentido, um treino MBCT pode desenvolver capacidades para reconhecimento dos sintomas de uma potencial recaída depressiva e formas de reconhecer estados mentais característicos dos padrões ruminativos (Ospina *et al.*, 2007) através da mudança intencional dos processos cognitivos.

Algumas evidências do efeito positivo de intervenções baseadas na meditação sobre a redução do estresse têm sido obtidas em amostras universitárias, onde intervenções de atenção plena e comportamentais foram associadas à diminuição dos sintomas de ansiedade e em níveis mais baixos de depressão (Regehr *et al.*, 2013). Carpena e Menezes (2017) avaliaram estudos sobre *mindfulness* em amostras universitárias e apresentaram dois estudos com intervenções de quatro semanas de meditação *mindfulness* que apresentaram redução significativa no autorrelato de estresse.

#### **4 Considerações finais**

O presente estudo demonstrou que, por mais que as pesquisas sobre a saúde do universitário existam ainda se discute pouco sobre formas efetivas de promovê-la dentro do ambiente universitário. A prática de *mindfulness* pode ser uma potencial ferramenta que leva benefícios para o estudante, mas é importante que se pense em meios de tornar a prática

acessível e de fácil adesão e comprometimento, para que tais benefícios sejam realmente aproveitados.

Após análise do discurso dos alunos, foi possível perceber que a maioria se mostrou favorável a experiência, apesar disso é interessante que se produzam outros estudos para conhecer quais efeitos eles podem obter com a prática de *mindfulness* e o impacto nas questões que envolvem a vida universitária. Além disso, seria relevante repensar os locais onde os protocolos serão ensinados. Por mais que se saiba que para praticar *mindfulness* não exista necessidade de padronizar o local, a postura corporal ou o tempo dispensado para a prática. É interessante que, ao menos no primeiro contato com a prática, os indivíduos disponham de um ambiente tranquilo e favorável para as posições tradicionais de meditação, até que consigam se apropriar das técnicas para reproduzi-las em qualquer ambiente e momento, como é proposto. Por fim, apesar de ser possível a adaptação de protocolo com número reduzido de encontros é necessário avaliar se é a melhor maneira de apresentar o protocolo para qualquer tipo de grupo. Alguns alunos que vivenciaram essa experiência do protocolo de quatro semanas manifestaram dificuldade de se implicar plenamente nas técnicas, o que poderia ser solucionado com mais encontros para melhor orientação da parte teórica de *mindfulness* e maior aprofundamento nas técnicas.

## 5 Referências bibliográficas

ASSIS, A. D.; OLIVEIRA, A. G. B. Vida universitária e saúde mental: Atendimento às demandas de saúde e saúde mental de estudantes de uma universidade brasileira. **Cadernos Brasileiros de Saúde Mental**, v. 2, n. 4, p. 159-177, 2010.

BAER, R. A. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, 1p. 25-143, 2003.

BISHOP, S. R.; LAU, M.; SHAPIRO, S.; CARLSON, L.; ANDERSON, N.D.; CARMODY, J.; SEGAL, Z.V.; ABBEY, S.; SPECA, M.; VELTING, D.; DEVINS, G. Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 11, n. 3, 2004.

BROWN, K.W.; RYAN, R.M. The benefits of being present: mindfulness and its role psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 4, p. 822–848, 2003.

CARPENA, M. X.; MENEZES, C. B. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, 2018.

CERCHIARI, E. A. N. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários**. Tese de doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

CULLEN, M. Mindfulness-based interventions: an emerging phenomenon. **Springer Science Business Media**. DOI 10.1007/s12671-011-0058-1, 2011.

CUNHA, S. M.; CARRILHO, D. M. O processo de adaptação ao ensino superior e o rendimento acadêmico. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 9, n. 2, p. 215-224, 2005.

DAVIDSON, R. J.; KABAT-ZINN, J.; SCHUMACHER, J.; ROSENKRANZ, M.; MULLER, D.; SANTORELLI, S. F. Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. **Psychosomatic Medicine**, v. 65, p. 564-570, 2003.

FERNANDES, M. J. S. **Atenção plena e ansiedade do desempenho em músicos**. Dissertação de Mestrado, Universidade do Algarve, 2010.

FIGUEIREDO, R. M. de; OLIVEIRA, M. A. P. de. Necessidades de estudantes universitários para implantação de um serviço de orientação e educação em saúde mental. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, v. 3, n. 1, p. 05-14, 1995.

FRIARY, V.; FARAG, S. Outcomes of a pilot-group using mindfulness-based stress reduction (MBSR) for people living with HIV with mild-moderate depression. **Revista Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 1, n. 2, p. 17-35, 2013.

GERMER, C. K.; SIEGEL, R. D.; FULTON, R. P. **Mindfulness e psicoterapia**. Artmed. 2ªed., 2016.

GIRARD, T. V.; FEIX, L. F. Mindfulness: concepções teóricas e aplicações clínicas. **Revista das Ciências da Saúde do Oeste Baiano**, v. 1, n. 2, p. 94-124, 2016.

HOFMANN, S. G.; SAWYER, A. T.; WITT, A. A.; OH, D. The Effect of Mindfulness-Based Therapy on Anxiety and Depression: A Meta-Analytic Review. **J Consult Clin Psychol**. v. 78, n. 2, p. 169–183, abril 2010.

KABAT-ZINN, J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. **Dell Publishing**, New York, 1990.

KABAT-ZINN, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. **General Hospital Psychiatry**, v. 4, p. 33-47, 1982.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, p. 144-156, 2003.

LAMEU, J. do N.; SALAZAR, T. L.; SOUZA, W. F. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. **Psicologia da Educação**, v. 42, p. 13-22, 2016.

LANGER, E.; J., MOLDOVEANU, M. The construct of mindfulness. **Journal of Social Issues**, v. 156, n.1, p. 1-9, 2000.

LEE, S. F.; YOUNG, J. L. Mind the gap: the history and philosophy of health psychology and mindfulness. **Revista de Psicologia e Saúde**, v. 10, n. 2, p. 25-39, 2018.

LEÓN, C.; MIRAPEIX, R.; BLASCO, T.; JOVELL, E.; ARCUSA, A.; MARTÍN, A.; SEGUÍ, M.A. Mindfulness para la reducción del malestar emocional en pacientes oncológicos. Estudio comparativo con una intervención psicoeducativa estándar. **Revista Psicooncología**, v. 10, n. 2-3, p. 263-274, 2013.

LIMA, T. C. S.; MIOTO, R. C. T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálisis**, v. 10, p. 37-45, 2007

MARK, W.; PENMAN, D. **Atenção Plena Mindfulness**: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Editora Sextante, 2011.

LIMA, M., P.; OLIVEIRA, L., A.; GODINHO, P. Promover o bem-estar de idosos institucionalizados: um estudo exploratório com treino em mindfulness. **Revista Portuguesa de Pedagogia**, v. 45, n. 1, p. 165-183, 2011.

MARK, W.; PENMAN, D. **Atenção Plena Mindfulness**: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Editora Sextante, 2011.

OSPINA, M. B.; BOND, T. K.; KARKHANEH, M.; TJOSVOLD, L.; VANDERMEER, B.; LIANG, Y.; BIAÇY, L.; HOOTON, N.; BUSCEMI, N.; DRYDEN, D. M.; KLASSEN, T. P. Meditation Practices for Health: State of the Research. **Evidence Report/Technology**

**Assessment**, n. 155. University of Alberta Evidence-based Practice Center, AHRQ  
Publication Nº 07- E010. Rockville, MD: Agency for Healthcare Research and Quality, 2007.

RAMOS, T. P. T.; SIMÕES, R. A. G.; NIQUICE, F. L. A.; BIZARRO, L.; RUSSEL, T. A.  
Mindfulness em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. **Temas em Psicologia**, v. 24, n. 4, p. 1375-1388, 2016.

REGEHR, C.; GLANCY, D.; PITTS, A. Interventions to reduce stress in university students: a review and meta-analysis. **J Affect Disord**, v. 148, n. 1, p. 1-11, 2013.

SANT'ANNA, E., M., C. O impacto do mindfulness na adesão ao tratamento para perda de peso em mulheres inférteis e portadoras de síndrome dos ovários policísticos com sobrepeso ou obesidade. **Dissertação de Mestrado**. Universidade Federal de Minas Gerais. 2016.

SEGAL, Z. V., WILLIAMS, J. M. G., TEASDALE, J. D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. **New York: Guilford Press**. 2002.

SHORT, M., M., MAZMANIAN, D. Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. **Elsevier**, v. 55, p. 716–721, 2013.

SIEGEL, R. D.; GERMER, C. K.; OLENDZKI, A. Mindfulness: what is it? Where did it come from? In F. Didonna (Ed.), **Clinical Handbook of Mindfulness**. New York: Springer, 2009.

TEASDALE, J. D.; SEGAL, Z. V.; WILLIAMS, M. G. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness training) help? **Behaviour Research and Therapy**, v. 33, n. 1, p 25-39, 1995.

VANDENBERGHE, L.; ASSUNÇÃO, A. B. Concepções de *mindfulness* em Langer e KabatZinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. **Contextos Clínicos**, v. 2, n. 2, p. 124-135, 2009.

VANDENBERGHE, L.; SOUSA, A. C. A. de. Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 2, n. 1, p. 35-44, 2006.

WILKINSON-TOUGH, M.; BOCCI, L.; THORNE K, H. J. Is mindfulness-based therapy an effective intervention for obsessive-intrusive thoughts: a case series. **Clin Psychol Psychother**; v. 17, n. 3, p. 250-68., 2010.

ZENNER, C., HERRNLEBEN - KURZ, S., WALACH, H. Mindfulness-based interventions in schools—a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Psychology**, v. 5, n. 603, 2014.

## 6 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Nesta dissertação de mestrado confirmou-se que as pesquisas em *mindfulness* têm se tornado mais frequente, todavia ainda assim precisam ser mais aprofundadas. A revisão de literatura possibilitou conhecer o percurso da meditação na psicologia e na prática de *mindfulness*, apontando a importância de pesquisas longitudinais para verificar a longo prazo os reais efeitos do treinamento em *mindfulness*, além de maior divulgação de tais pesquisas, favorecendo o aumento do conhecimento científico da técnica, desmistificando a ideia de que é algo que faça milagres, apesar de já serem reconhecidos como promotoras de impacto positivo na promoção da saúde e qualidade de vida.

Em relação à aplicação de protocolos de *mindfulness*, este trabalho ajudou a constatar a importância de entender que *mindfulness* é treino, e da necessidade de se adaptar protocolos para que os grupos que sofrerão a intervenção consigam aderir da forma mais breve para se beneficiar dos possíveis efeitos que a prática proporciona.

No mais, os estudos sobre *mindfulness* vêm crescendo e a prática tem sido reconhecida e divulgada como benéfica para diferentes propósitos, mas não deve ser deixada de lado a necessidade de se compreender seus reais efeitos e a propagação de evidências científicas sobre eles.

## 7 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BAER, R. A. Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, p. 125-143, 2003.

BISHOP, S. R.; LAU, M.; SHAPIRO, S.; CARLSON, L.; ANDERSON, N.D.; CARMODY, J.; SEGAL, Z.V.; ABBEY, S.; SPECA, M.; VELTING, D.; DEVINS, G. Mindfulness: A proposed operational definition. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 11, n. 3, 2004.

BROWN, K.W.; RYAN, R.M. The benefits of being present: mindfulness and its role psychological well-being. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 84, n. 4, p. 822–848, 2003.

CAHN, B.R.; POLICH, J. Meditation States and Traits: EEG, ERP, and Neuroimaging Studies. **Psychological Bulletin**, v. 132, n. 2, p. 180 –211, 2006.

CARPENA, M. X.; MENEZES, C. B. Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, v. 34, 2018.

CERCHIARI, E. A. N. **Saúde mental e qualidade de vida em estudantes universitários**. Tese de doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas, 2004.

FREITAS, T.C.C.C. **Meditação mindfulness para promoção de coping e saúde mental: aplicação clínica em presídio**. Dissertação de mestrado, 2011.

HAYES, S. C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. **Behavior Therapy**, v. 34, p. 639–665, 2004.

KABAT-ZINN, J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. **Dell Publishing**, New York, 1990.

KABAT-ZINN, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. **General Hospital Psychiatry**, v. 4, p. 33-47, 1982.

KABAT-ZINN, J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. **Clinical Psychology: Science and Practice**, v. 10, p. 144-156, 2003.

LAMEU, J. do N.; SALAZAR, T. L.; SOUZA, W. F. Prevalência de sintomas de stress entre graduandos de uma universidade pública. **Psicologia da Educação**, v. 42, p. 13-22, 2016.

LEVINE, M. The positive psychology of buddhism and yoga: Paths to a mature happiness. **New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates**, 2000.

LIMA, T. C. S.; MIOTO, R. C. T. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista Katálysis**, v. 10, p. 37-45, 2007

MARK, W.; PENMAN, D. **Atenção Plena Mindfulness**: Como encontrar a paz em um mundo frenético. Editora Sextante, 2011.

MUNOZ-MARTINEZ, A. M.; MONROY-CIFUENTES, A. L.; TORRES-SANCHES, L. M. Mindfulness: ¿proceso, habilidad o estrategia? Un análisis desde el análisis del comportamiento y del contextualismo funcional. **Psicologia USP**, v. 28, n. 2, p. 298-303, 2017.

SANTOS, P. L.; GOUVEIA, J. P.; OLIVEIRA, M.S. **Terapias Comportamentais de Terceira Geração** – Guia para profissionais. Editora Sinopsys, 2015.

SEGAL, Z. V., WILLIAMS, J. M. G.; TEASDALE, J. D. Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse. **Guilford Press**, New York, 2002.

STEVEN, A. A. **Mindfulness Meditation in Psychotherapy** – an integrated model of clinicians, 2016.

TEASDALE, J. D.; SEGAL, Z. V.; WILLIAMS, M. G. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness training) help? **Behaviour Research and Therapy**, v. 33, n. 1, p. 25-39, 1995.

VANDENBERGHE, L.; VALADÃO, V.C. Aceitação, validação e mindfulness na psicoterapia cognitivo-comportamental contemporânea. **Revista Brasileira de Terapias Cognitivas**, v. 9, n. 2, p. 126-135, 2013.

## **ANEXO I - PROTOCOLO MBCT BASEADO NO LIVRO “ATENÇÃO PLENA: COMO ENCONTRAR A PAZ EM UM MUNDO FRENÉTICO”**

### **Semana 1: ACORDAR PARA O PILOTO AUTOMÁTICO**

A primeira semana fala em “piloto automático”. Em um exemplo, o que seria isso? Quantas vezes já nos pegamos pensando ou fazendo coisas sem nem perceber como fomos parar ali? Diariamente, passamos por momentos em que nossos pensamentos alternam de um assunto para outro de modo rápido e sutil.

Muitas vezes chegamos em casa exaustos do dia e com trabalhos para entregar no dia seguinte, mas rapidamente, o trabalho da semana que vem parece mais urgente e é por ele que você decide começar. Porém, o celular toca e você se distrai absolutamente do que estava fazendo e ainda se lembra que era o último dia para pagar uma conta que estava vencendo. Sem nem perceber, já estava pensando no quanto se enrolaria por não pagar o aluguel da casa e como seria caso tivesse que arrumar outra casa para morar. Em poucos minutos, estamos absolvidos por pensamentos e atividades que não percebemos como chegamos até ali.

Isso é viver no “piloto automático” - sua mente foi sequestrada pelas preocupações diárias. Nossos hábitos são sutis, mas igualmente poderosos, já que podem assumir o controle de nossas vidas e nos levar a caminhos diferentes do que pretendíamos. Quando o piloto automático assume o controle, é como se nossa mente ficasse livre de qualquer consciência. (ex.: pegar o caminho errado ao dirigir, jogar colher no lixo, etc.).

Porém, o piloto automático não é de todo ruim. Mesmo nos derrubando em algumas situações, é também uma das maiores vantagens evolutivas da espécie humana, pois nos permite evitar uma característica que todos os animais compartilham: a capacidade de só se concentrar em uma coisa de cada vez (exemplo: dirigir e conversar).

Em algumas situações, se estivermos plenamente atentos, podemos criar hábitos úteis como, por exemplo, o de fim de expediente: às 18h desligar computador, verificar se não esqueceu nada, arrumar a mesa, etc. Entretanto é fácil perder o controle consciente do piloto automático e um hábito pode desencadear diversos outros e com o passar dos anos, o problema pode se agravar à medida que damos mais poder ao piloto automático - incluindo o de controlar o que pensamos. E tais pensamentos, aliados a sensações negativas podem amplificar nossas emoções e sem perceber estamos dominados por ansiedade e tristeza. Sem perceber, um comentário desatencioso de um amigo pode nos deixar mais infeliz e inseguro, um motorista dar uma fechada no trânsito pode provocar um excesso de raiva e por aí vai, fazendo com que

nos sentimos exaustos e desligados do mundo, além de culpados por perder o controle, sendo, dessa forma, sugados por uma espiral negativa.

O primeiro passo para escaparmos desse ciclo é assumir que ele começou. É aprender a ver se o piloto automático assumiu o controle. O primeiro estágio básico é recuperar nossa atenção inata que tem a ver com retornar ao básico: reaprender a se concentrar em uma coisa de cada vez.

### Meditação do chocolate

Reserve de 5 a 10 minutos nos quais possa ficar sozinho, sem ser interrompido por nada nem ninguém. Desligue o celular para não distrair sua mente. Você precisará de chocolate, uma folha de papel e uma caneta para registrar suas reações.

Leia as instruções a seguir para saber o que é necessário e só as releia se precisar. O sentimento enquanto faz a meditação é mais importante do que seguir cada instrução nos mínimos detalhes. Você deve gastar em torno de 20 segundos em cada um dos oito estágios:

1) Segurar: pegue um dos chocolates e segure-o na palma da mão ou entre os dedos e o polegar. Concentre-se nele, sinta-o como se nunca tivesse segurado nada semelhante. Consegue sentir o peso? Ele forma uma sombra na palma da mão?

2) Ver: dedique um tempo para realmente olhar o chocolate. Imagine que nunca viu uma antes. Examine-o com cuidado e atenção. Deixe os olhos explorarem seus detalhes. Examine os pontos onde a luz brilha as cavidades mais escuras, as dobras e os sulcos.

3) Tocar: revire o chocolate entre os dedos, sentindo a textura. Que sensações ela provoca em sua mão?

4) Cheirar: aproxime-o do nariz e perceba o que sente a cada inspiração. Qual seu aroma? Deixe que o cheiro penetre sua consciência. Se não houver aroma, note isso também.

5) Sentir: leve o chocolate devagar e observe como sua mão sabe exatamente aonde ir. Coloque-o dentro da boca e observe o que a língua faz para “recebê-lo”. Sem mastigar, perceba as sensações de tê-lo na língua. Comece a explorar a fruta com a língua. Faça isso por trinta segundos ou mais se quiser.

6) Mastigar: quando estiver pronto, conscientemente dê uma mordida no chocolate e note os efeitos no chocolate e na boca. Observe quaisquer sabores que ele libere. Sinta a textura enquanto os dentes mordem. Continue mastigando devagar, mas não engula ainda. Note o que está acontecendo em sua boca.

7) Engolir: veja se consegue detectar a primeira intenção de engolir surgindo em sua mente. Observe a intenção antes de realmente engolir. Note os movimentos que a língua faz a fim de se preparar para isso. Tente acompanhar as sensações de deglutição.

8) Efeitos posteriores: após os efeitos da deglutição, existe um gosto residual? Qual a sensação da ausência da passa? Existe uma tendência automática de procurar outra?

Questionamentos após a meditação: quantas vezes prestamos tanta atenção conscientemente no que estamos fazendo? Tendemos a comer chocolate sem sentir o gosto real, apenas comemos um atrás do outro, sem perceber gosto ou textura. Quantas vezes agimos dessa forma com outras coisas na vida? O quanto estamos deixando a desatenção roubar grandes porções de nossas vidas? A meditação do chocolate é a primeira amostra do princípio central do programa de atenção plena: reaprender a trazer consciência às atividades do dia a dia. Parece simples, mas requer prática. Após esse exercício, escolha uma atividade que costuma fazer diariamente sem prestar atenção e veja se consegue usar a “mentalidade da passa” ao realizá-la nos próximos dias. Algumas sugestões: escovar os dentes; andar de um aposento ao outro em casa ou no trabalho; beber café; remover o lixo; encher a máquina de lavar roupas, etc.

Atividades rotineiras que costumam passar despercebidas

Escolha uma das atividades abaixo (ou qualquer outra) e a cada dia da próxima semana tente se lembrar de estar totalmente atento a ela enquanto a realiza. Você não precisa reduzir seu ritmo nem mesmo se divertir: apenas faça o que costuma fazer, mas de forma consciente.

- escovar os dentes
- andar de um aposento a outro em casa ou no trabalho
- beber chá, café, suco
- remover o lixo
- encher a máquina de lavar ou a secadora de roupas

Escreva suas escolhas aqui:

---

---

Repita a experiência com a mesma atividade todos os dias durante uma semana e veja o que observa. A ideia não é se sentir diferente, mas apenas estar desperto por alguns momentos. Siga o próprio ritmo, por exemplo:

Banho – preste atenção nas sensações da água no corpo, na temperatura, na pressão sob a pele. Observe os movimentos da mão ao se lavar e a maneira como o corpo se vira, se abaixa,

etc. Caso decida aproveitar o banho para planejar ou refletir sobre algo, que o faça de forma intencional, com consciência de que é nisso que você decidiu se concentrar enquanto toma banho.

Na próxima semana, continue o experimento com uma atividade diferente.

Na prática da atenção plena, não é necessário desligar a mente. Ao invés de tentar esvaziá-la, veja se é possível reconhecer o que está ocorrendo. Além disso, é necessário treinar a mente a se concentrar e também a dissolver hábitos que condicionam nossos comportamentos.

Cada tradição de meditação tem início com práticas diárias que ajudam a concentrar uma mente dispersa. A forma mais fácil de começar é concentrando-se em algo que está sempre conosco: a respiração. Pelos seguintes motivos: 1) a respiração é algo com que nós estamos acostumados a nos preocupar, porém não podemos viver sem. Podemos ficar dias sem comer e beber, mas não sem respirar; 2) a respiração não precisa de nós, ela respira por si, e se precisássemos lembrar-nos de respirar para que isso ocorresse já teríamos esquecido há tempos. Assim, sintonizar-se com a respiração pode ser um antídoto importante à tendência natural de acreditar que precisamos ter controle de tudo. Focar na respiração nos faz ver que ocorre algo dentro de nós que depende muito pouco de quem somos ou do que queremos alcançar; 3) a respiração nos prende no aqui e agora, não podemos respirar daqui a pouco ou a cinco minutos, só podemos respirar agora; 4) a respiração serve para monitorar nossos sentimentos. Quando conseguimos perceber se nossa respiração está curta ou longa, tensa ou tranquila, começamos a sentir os próprios padrões internos e escolhemos como agir para melhorar nosso estado.

#### Meditação da atenção plena do corpo e da respiração - ÁUDIO

Lidando com a divagação da mente:

Mais cedo ou mais tarde, sua atenção se afastará da respiração. Você poderá perceber pensamentos, imagens, planos ou devaneios aflorando. Isso não é um erro- é simplesmente o que a mente faz. Ao notar que sua atenção não está mais focada na respiração, parabene-se. Você já despertou o suficiente para saber disso e está uma vez mais consciente de sua experiência neste momento. Reconheça até onde a mente viajou. Depois leve sua atenção de volta às sensações em seu abdômen.

É provável que sua mente divague repetidas vezes, portanto lembre-se que seu intuito é apenas observar onde a mente esteve e trazê-la de volta. Pode parecer frustrante ter uma mente tão desobediente, mas não se culpe. Essa frustração pode criar ruído extra em sua mente. Assim, não importa quantas vezes você se desconcentre, em casa ocasião cultive a compaixão por sua

mente ao fazê-la retornar para onde deveria estar. Tente ver as repetidas perambulações de sua mente como oportunidades de cultivar a paciência. Com o tempo, você descobrirá que essa gentileza traz uma sensação de compaixão em relação aos outros aspectos de sua experiência: na verdade, a mente divagante foi uma grande aliada em sua prática, e não a inimiga que você imaginava que fosse. Continue a prática por oito minutos, ou mais se quiser, lembrando a si mesmo que o objetivo é apenas estar consciente de sua experiência a cada momento. Use as sensações do seu corpo e sua respiração como uma âncora para se reconectar com o aqui e agora cada vez que a mente divagar.

Liberador de hábitos: no decorrer da semana, realize um exercício liberador de hábitos, para que comece a atenuar os hábitos do dia a dia. Ao longo da semana, observe a cadeira que costuma se sentar em casa, ao almoço, na aula e opte por sentar em outra cadeira que não a que você está habituado. É incrível como nos sentimos confortáveis com a mesmice dos hábitos. Não há nada de errado nisso, mas se não tomarmos cuidado, eles podem alimentar uma sensação de conformismo que leva ao piloto automático. Torna-se fácil deixar de perceber visões, sons e cheiros das coisas a sua volta. E você pode até mesmo não notar a sensação de se sentar na cadeira que lhe é tão familiar. Observe como sua perspectiva é capaz de mudar quando você simplesmente muda de lugar.

Práticas da semana um:

Meditação do chocolate

Atenção plena de uma atividade rotineira diária

Atenção plena do corpo e da respiração duas vezes por dia

Liberador de hábitos

## **Semana 2: CONSCIENTIZAR-SE DO CORPO**

Nosso estado de espírito pode ser resultado dos estímulos do corpo e da mente. O corpo é extremamente sensível às menores centelhas de emoção que percorrem a mente. Ele detecta os pensamentos quase antes de os registrarmos de forma consciente e reage como se eles fossem concretos. Além disso, também alimenta o cérebro de informações emocionais que acabam realçando o medo, a preocupação, a angústia e infelicidade em geral. Nosso corpo influencia enormemente no nosso estado mental e nossa tendência a não gostar dele nos faz ignorá-lo.

Na primeira semana, pudemos começar a desenvolver nossa capacidade de atenção e concentração e percebemos que, por mais que não seja possível impedir que pensamentos perturbadores apareçam, podemos interromper o círculo vicioso que vem em seguida. O

próximo passo então é aprender a sentir os primeiros sinais dos pensamentos emocionalmente carregados. Dessa forma, o corpo, em vez de agir como um amplificador se tornará um radar de infelicidade, estresse e ansiedade antes que eles surjam de fato. E para aprender a interpretar tais mensagens do corpo devemos aprender a prestar atenção nos locais onde se originam.

#### Meditação da exploração do corpo- ÁUDIO

Nessa segunda semana de prática pode passar em nossas cabeças que não estamos conseguindo esvaziar a mente de todos os pensamentos, sendo que muitos de nós temos um fluxo incessante de pensamentos competindo por nossa atenção e às vezes dá a sensação de que a prática não está servindo para nada. Porém, é importante lembrar que não existe uma relação direta entre quando você está curtindo a prática e os benefícios que terá a longo prazo. Para que possamos aproveitar todos os benefícios, é necessário que inúmeras redes do nosso cérebro sejam reprogramadas e fortalecidas. Treinar a atenção é como ir à academia após um longo de tempo afastado. É como exercitar um músculo pouco utilizado. Na exploração do corpo, por exemplo, estamos “forçando” nossa atenção por períodos maiores que o normal em algo que costumamos ignorar. Portanto, se ficarmos inquietos ou entediados (assim como ficamos doloridos na academia) acolha esses sentimentos, pois eles são a resistência necessária para aumentar a concentração e consciência. Então, quando as distrações aparecerem, reconheça que sua mente divagou e tente orientar sua atenção de volta à parte do corpo do qual se afastou.

Quando ficar com raiva ou frustrado, abandone qualquer ideia de sucesso ou fracasso. Nossa tendência é sempre de julgar se estamos fazendo as coisas corretas ou não.

Nesse primeiro momento, podemos sentir certa tensão nos ombros, por exemplo, e pensar que a meditação não está funcionando. Mas é aí que podemos ver que está dando resultado, pois fica perceptível, mais do que nunca, como nossa mente influencia no estado do nosso corpo e vice-versa.

Podemos também não sentir nada ao tentar observar partes do corpo. Mas tenha paciência e aguarde, lembrando que não estamos esperando que nada de especial aconteça. Mas a prática constante será importante para que consigamos nos reconectar com nosso corpo. Se você se sentir inquieto, agitado, entediado ou sonolento, aproveite cada oportunidade de reconhecer a sensação como ela é e se volte para ela, em vez de se afastar. Se você está preso no piloto automático, quando sua mente se dispersar, identifique o lugar para onde ela foi e a traga de novo para casa.

Liberador de hábitos: Caminhada atenta

Na próxima semana organize-se para fazer ao menos uma caminhada de quinze a trinta minutos. Não é preciso que seja um local especial, pois uma caminhada no seu próprio bairro, com a mente aberta pode ser muito interessante.

Caminhe mais o mais atentamente possível, concentrando-se em quando seus pés toam o chão, sentindo os movimentos dos músculos e tendões nos pés e pernas. Note como seu corpo inteiro se movimento enquanto caminha. Preste atenção a todas as visões, sons e cheiros.

Apreciação do aqui e agora:

Felicidade é olhar para as mesmas coisas com olhos diferentes.

A vida só acontece aqui – neste exato momento. Amanhã e ontem não passam de um pensamento. Portanto, tire o melhor proveito do agora. Você não sabe quanto tempo tem pela frente. Essa consciência ajuda a prestar uma atenção contemplativa no momento presente. Quanta atenção você tem no aqui e agora? Fique quieto e olhe em volta. Como é o “agora” para você? Você não precisa esperar que o futuro lhe traga um presente melhor. Você pode encontrá-lo. Na semana um, você deve ter descoberto que deixamos de perceber as coisas bonitas facilmente e que damos pouca atenção a elas. Dedique tempo para contemplar as coisas simples, cotidianas. Talvez você consiga dar uma atenção extra a algumas atividades corriqueiras em sua vida. Que atividades, coisas ou pessoas fazem você se sentir bem? Você consegue dedicar atenção e tempo para apreciar essas atividades?

O exercício da gratidão dos dez dedos

Para contemplar as pequenas coisas da vida, faça o exercício da gratidão. Uma vez por dia, traga à mente dez coisas pelas quais é grato, contando-as nos dedos. É importante chegar a dez, mesmo que a contagem fique mais difícil após três ou quatro. É justamente para isso que serve o exercício: trazer a consciência os pequenos elementos, que costumavam passar despercebidos pelo dia a dia.

Práticas da semana dois:

Exploração do corpo ao menos duas vezes ao dia, em seis dos sete dias da semana

Realize uma atividade rotineira atentamente

Liberador de hábitos

Exercício da gratidão dos dez dedos

### **Semana 3: O RATO NO LABIRINTO**

“O espírito com que você faz algo é tão importante quanto o próprio ato!”

Pense no seguinte: se fizermos algo de forma negativa, preocupada ou crítica, se analisarmos demais uma tarefa rangendo os dentes, ativaremos a evitação em nossas mentes. Isso reduzirá nosso foco, mas se fizermos exatamente a mesma coisa de coração aberto, ativaremos nosso sistema de abordagem da mente: nossa vida se tornará mais rica, cordial flexível e criativa.

A atenção plena consiste em reorganizar sua vida para curtir-la plenamente. Não significa que o cansaço e sofrimento vão desaparecer, mas quando isso acontecer será uma tristeza empática, não uma emoção corrosiva cheia de amargura. Abrir-se à empatia é importante porque dela surgirá a compaixão por si mesmo e pelos outros. A compaixão freia a autocrítica. Ela ajuda a ver que as coisas são menos importantes do que você pensava e a não se incomodar tanto com elas.

A semana três tem o intuito de aumentar a consciência de si e a entrelaçar ainda mais a vida diária.

#### **Meditação do movimento atento - ÁUDIO**

A intenção dessa meditação não é sentir dor e nem forçar o corpo além dos limites, seja gentil consigo mesmo ao explorar as sensações. Perceba como está se relacionando com as sensações ao longo do exercício. Talvez você perceba que algumas partes do seu corpo estão rígidas de tanta tensão acumulada. É fácil perceber isso nos ombros e no pescoço, e alguns movimentos podem ser difíceis de fazer. Mas, diferente de antes, não julgue seus limites, explore-os e aceite-os. É importante ver as sensações pelo que elas são - sensações - sem ignorá-las ou expulsá-las. Os alongamentos oferecem a chance de identificar as sensações estranhas que desencadeiam pensamentos perturbadores. Caso aconteça, observe as sensações, e depois conduza a atenção de volta ao alongamento ou aos efeitos posteriores dos movimentos.

A meditação da respiração e do corpo é feita após a meditação do movimento atento porque sentar-se plenamente atento à respiração e ao corpo após realizar a sequência de alongamentos traz uma sensação bastante diferente de se sentar sem nenhuma preparação.

#### **Meditação da respiração e do corpo – ÁUDIO**

Uma das grandes ironias da atenção plena é que ela parece evaporar quando mais precisamos dela. Quando estamos esgotados, tendemos a esquecer que essa prática é útil para lidar com o cansaço. Quando estamos estressados ficamos tensos demais para meditar. O espaço da respiração de três minutos foi criado para lidar com tais situações. É uma “mini meditação”

que age como uma ponte entre as meditações mais longas e formais e as exigências da vida diária e tem impacto duplo: primeiro, pois é uma meditação para ser feita ao longo do dia e segundo porque é uma meditação de emergência que nos permite enxergar claramente as sensações que surgem quando estamos sob pressão.

#### Meditação do espaço de respiração dos três minutos - ÁUDIO

Durante essa meditação, deixe que sua concentração assuma forma de uma ampulheta. O compartimento superior da ampulheta é o primeiro passo da meditação: ali é o local para ampliar a atenção e reconhecer o que está entrando e saindo da consciência. Dessa forma lembrando que nosso estado mental não é concreto, mas governado por pensamentos, sentimentos, sensações físicas e impulsos agindo de forma interligada.

O segundo passo é o gargalo da ampulheta, pois é onde passamos a nos concentrar nas sensações físicas da respiração, suavemente conduzindo a mente de volta a respiração quando ela se afasta. Isso ajuda a ancorar a mente no momento presente.

O terceiro passo é o compartimento inferior da ampulheta. Lá é onde a consciência se abre. Nesse momento, estamos nos abrindo a vida como ela é e preparando-se para os próximos momentos do dia, reafirmando a sensação de possuir um lugar no mundo.

Liberador de hábitos: valorizando a televisão.

Ao longo da semana, escolha um dia para assistir programas que realmente gostaria de assistir. Neste dia, assista apenas a esses programas desligando a televisão no intervalo entre um e outro. Nesse meio tempo, realize outras atividades. Além disso, não deixe de desligar a televisão assim que o programa escolhido acabar.

Após a atividade, registre a experiência. Mas não se foi boa ou ruim, e sim o que sentiu. Que pensamentos, sentimentos, sensações corporais e impulsos surgiram? A ideia é ajudar a dissolver velhos hábitos, então não espere milagres.

Se em algumas das práticas essa semana você já percebeu uma mudança, já consegue ver sua vida mais leve e livre, terá dado o primeiro passo para descobrir algo novo: não precisamos mudar muito do que fazemos no dia a dia, mas apenas aprender a fazer as mesmas coisas de maneira diferente, envolvendo suas tarefas com o ar fresco da consciência.

Práticas da semana três

Oito minutos de meditação do movimento atento seguida por oito minutos de meditação da respiração e do corpo;

Meditação do espaço de respiração de três minutos, duas vezes ao dia;

Liberador de hábitos

#### Semana quatro: IR ALÉM DOS RUMORES

“João estava a caminho da escola. Estava preocupado com a aula de matemática. Tinha medo de não conseguir controlar a turma. Aquilo não fazia parte das tarefas de um porteiro.”

O que você percebeu ao ler essas frases? A maioria das pessoas precisa refazer sua interpretação à medida que lê as frases. Esse exemplo ilustra como nossa mente não costuma ver uma cena em detalhes, mas faz inferências com base nos “fatos” que nos são dados. A mente refina informações, julgando-as, comparando-as com experiências do passado e atribuindo-lhes significado. Como resultado, um mesmo acontecimento pode ser completamente diferente para duas pessoas e se distanciar de qualquer “realidade” objetiva: não vemos o mundo como ele é, mas como nós somos. A maneira como interpretamos o mundo faz uma diferença enorme na forma com reagimos. Esse conceito é chamado de “modelo ABC” das emoções onde A representa a situação em si (ex. o que a câmera de vídeo filmaria); B é a interpretação dada à cena (ex. a narração que criamos da situação, mas tomamos como fato) e C são as reações: nossas emoções, sensações corporais e nossos impulsos por ação.

A narração mental do mundo é como um boato, que pode ser verdadeiro, mais ou menos verdadeiro ou falso. Nossos pensamentos são como boatos criados na mente. Podem ser verdadeiros ou não.

Tomemos a autocrítica como exemplo: quando estamos estressados ou vulneráveis ouvimos apenas a crítica interior e não a compaixão e cada vez que a autocrítica começa a falar, logo começamos a enfeitar a história. Percorremos nossa mente em busca de indícios que a comprovem e ignoramos tudo que a refuta. Quando estamos estressados, infelizes, com raiva, exaustos, muitas vezes temos pensamentos em comum, como: não consigo me divertir sem pensar no que ainda tenho que fazer; não posso falhar; por que não consigo relaxar?; sou o único capaz de fazer isso, não posso desistir; devo ser forte; por que não consigo desligar?; não posso desperdiçar um minuto sequer; não devo decepcionar as pessoas.

Quando não estamos bem, esses pensamentos parecem ser verdade absoluta, quando na verdade são sintomas de estresse e quanto mais nervosos ficamos mais acreditamos nesses pensamentos.

Conscientizar-se de que tais pensamentos são sintomas de estresse e não fatos reais permite que você se liberte deles, conseguindo espaço para decidir se vai ou não os levar a sério.

A quarta semana tem o intuito de aumentar a capacidade de sentir quando a mente e o corpo sinalizam que as coisas estão ficando negativas e que suas reações estão atraindo para esse turbilhão. Sentir que os pensamentos estão se voltando contra você é uma coisa, impedi-los de ganhar impulso é outra.

A verdade é: nunca há silêncio total. O ambiente flui como as ondas do mar e o vento das árvores. A meditação de sons e pensamentos pouco a pouco revela as semelhanças entre som e pensamento. Ambos parecem surgir do nada. Ambos parecem aleatórios e não temos controle sobre o surgimento de nenhum dos dois. Assim como o ouvido é o órgão que recebe os sons, a mente é o órgão que recebe os pensamentos e o surgimento de qualquer pensamento ativa uma rede de associações mentais.

A meditação de sons e pensamentos nos ajuda a descobrir que é possível se relacionar com pensamentos perturbadores assim como nos relacionamos com os sons. Os pensamentos podem ser comparados com aquele rádio que toca baixinho distante de nós - podemos ouvir, observar, mas não agimos necessariamente com base no que sentimos. Normalmente não sentimos necessidade de nos comportar conforme recomenda uma voz no rádio, então porque pressupomos que nossos pensamentos são um quadro infalível do mundo? Nossos pensamentos são nossos servidores: por mais alto que gritem não somos obrigados a obedecê-los. Nós que devemos estar no comando.

A meditação de sons e pensamentos têm dois elementos-chave: receber e observar. Recebemos os sons à medida que eles vêm e vão ao nosso redor. Nosso corpo é como um microfone que recebe os sons como vibrações no ar. Identificamos cada um com seu volume, tom, altura, padrão e duração. De maneira semelhante, também “recebemos” pensamentos e emoções - vemos o momento que aparecem, por quanto tempo permanecem e o momento em que se dissolvem. Sobre observar: observamos os significados que acrescentamos à experiência dos sons. Nós os rotulamos, buscando aqueles que nos agradam e rejeitando aqueles de que não gostamos. Tentamos perceber esse processo enquanto o fazemos, depois voltando à simples recepção dos sons. Da mesma forma, observamos pensamentos e permanecemos plenamente atentos ao modo como eles criam associações e à facilidade com que somos absorvidos em seu drama.

#### Meditação de sons e pensamentos

Algumas dessas práticas podem nos parecer um pouco repetitivas - e são mesmo. A meditação é uma prática que ganha poder com a repetição. Por meio dela nos conscientizamos dos padrões repetitivos da nossa mente. Paradoxalmente, a repetição meditativa evita que

fiquemos repetindo os mesmos erros do passado e nos liberta do piloto automático que gera pensamentos autodestrutivos e atitudes nocivas.

Pensemos na meditação como o ato de plantar sementes: você fornece às sementes as condições certas, mas não as desenterra todos os dias para ver se nasceram raízes. A meditação é como cultivar um jardim: sua experiência se aprofunda e se transforma, mas isso ocorre no tempo da natureza, não no tempo do relógio.

#### Meditação do espaço de respiração de três minutos

Essa meditação é infinitamente flexível. Ela pode ser estendida ou encurtada de acordo com as circunstâncias em que se encontra. De qualquer forma, tente conservar a forma de ampulheta já referida com os três passos distintos, começando pelo reconhecimento do padrão meteorológico da mente e do corpo. Nesse primeiro passo perguntei quais pensamentos, sentimentos e sensações corporais e impulsos estão surgindo. Depois vá para o segundo passo, concentre-se e ancore-se enfocando a respiração, antes de finalmente expandir foco da atenção para seu corpo como um todo no terceiro passo. Essa meditação não visa apenas evitar problemas, mas também é bem útil quando a mente já se descontrolou. É um momento de recuperar a consciência, de adquirir uma sensação renovada de perspectiva e, assim, ver qualquer padrão de pensamento negativo que possa estar ganhando impulso.

Práticas da semana:

Uma meditação da respiração e do corpo de oito minutos;

Uma meditação de sons e pensamentos de oito minutos logo em seguida. Pratique essa sequência duas vezes ao dia;

Uma meditação do espaço de respiração de três minutos, duas vezes ao dia e sempre que precisar.

#### Semana 5: ENFRENTAR DIFICULDADES

Como estamos nos relacionando com as coisas que dia após dia nos recordam de nossas vulnerabilidades? Essa é a pergunta feita na semana cinco do programa de atenção plena.

Sempre que nos defrontamos com uma dificuldade - seja tensão no emprego, doença, exaustão, tristeza - é natural tentarmos nos livrar dela. Podemos fazê-lo de inúmeras formas: tentando “solucioná-la”, ignorando-a ou soterrando-a sob uma pilha de distrações. Usamos sempre essas estratégias mesmo que elas não funcionem mais. Quando chegamos a esse ponto, podemos insistir e fingir que nada está acontecendo, ou adotar uma nova maneira de nos relacionar conosco e com o mundo. Essa última abordagem é a aceitação de nós mesmos e

daquilo que nos incomoda. Significa voltar-se para a situação e ser amigável com ela, mesmo quando não gostamos dela. A aceitação no contexto da atenção plena não é aceitação passiva do intolerável. Não é desistir e nem se render. A atenção plena nada tem a ver com “desligar-se” das coisas.

A aceitação permite abraçar a compreensão verdadeira e profunda de como as coisas realmente são. É uma pausa, um período de deixar ser, de visão clara. Aceitar nos torna menos propensos às reações automáticas, com todas as suas nuances dolorosas, e nos faz reagir a elas da forma mais hábil - e mostra que as vezes a melhor maneira de reagir é não fazer absolutamente nada.

Dar exemplo de aceitação de John Kabatt Zinn.

A aceitação vem em duas etapas. A primeira envolve a tentação de expulsar ou suprimir sentimentos, emoções, sensações físicas e pensamentos perturbadores. A segunda é recebê-los “sorrindo a porta” e “honrar a todos”. O segredo é sempre dar pequenos passos de cada vez.

A meditação de explorar as dificuldades nos convida a trazer situações perturbadoras à mente e depois observar como o corpo reage a elas.

#### Meditação de explorar as dificuldades

Quando for orientado a trazer à mente uma dificuldade, lembre-se de que não precisa ser um problemão - apenas algo que você possa trazer à mente com facilidade. Pode ser uma pequena desavença com um colega, a ansiedade por causa de uma viagem ou uma decisão que precise tomar. Ao invés de se envolver com o problema, analisando-o, remoendo-o, volte a atenção para o corpo, de modo a perceber suas reações físicas aos pensamentos. Como nas meditações anteriores, veja se consegue manter uma percepção gentil e compassiva que esteja imbuída de ternura e curiosidade.

O corpo tem um milhão de formas diferentes de reagir a situações perturbadoras, e essa meditação proporciona a chance de descobrir onde seu corpo localiza seu sofrimento. Muitas vezes localizamos a tensão nos ombros, frio na barriga, taquicardia, enrijecimento do pescoço. Qualquer que seja a reação volte sua consciência para onde as sensações forem mais fortes. Ao explorar as reações em seu corpo, veja se consegue obter - sem questionar - uma noção de como essas sensações físicas mudam de um momento para o outro. Qual sua natureza? São sensações de contração ou tensão? O que acontece com elas quando você leva a respiração para essa região e permite estar aberto? Existe qualquer expectativa, luta ou frustração em torno de tal prática? Permaneça com as sensações físicas, aceitando-as e deixando que seja como são, explorando-as sem julgamento na medida do possível. Se a reação mental ou física estiver se tornando forte

demais lembre-se que não precisa mergulhar plenamente de uma só vez. Sinta-se livre para dar um passo para trás e se conseguir se sentir confiante de novo, recomece.

Durante essa meditação, tome cuidado com a tentação de resolver ou solucionar as dificuldades que lhe vierem à mente. Trazer a aceitação atenta as nossas dificuldades funciona por dois motivos interligados. Primeiro, rompe o elo inicial na cadeia que leva uma espiral descendente negativa. Ao aceitar pensamentos, sentimentos, emoções e sensações corporais negativas - ao simplesmente reconhecer sua existência- impedimos que os caminhos da aversão automática entrem em ação. Se fizermos isso durante as turbulências importantes iniciais, ela não ganha força suficiente para se perpetuar. O segundo motivo é porque permite que você se conscientize da precisão de seus pensamentos. Peguemos como exemplo o pensamento “eu não vou conseguir lidar com isso, vou surtar”, se observarmos nossa reação e sentir os ombros rígidos e estômago contraído, veremos que se trata de um medo de não de um fato. Você enfrentou a situação e não surtou. Foi um medo poderoso mas nunca foi um fato. Comparar os pensamentos com a realidade é um antídoto poderoso à negatividade em todas as suas formas.

Espaço de respiração – a partir dessa semana a meditação do espaço de respiração deve incorporar algumas orientações a mais.

Passo 1: consciência - após ter trazido o foco da consciência para sua experiência interna e observado o que está acontecendo em seus pensamentos, sentimentos e sensações corporais, experimente descrever, reconhecer e identificar essas experiências, como por exemplo “pensamentos autocríticos estão presentes”; “consigo sentir a raiva aumentando.”

Passo 2: redirecionar a atenção - após redirecionar a atenção plena para a respiração, esta semana tente dizer no fundo de sua mente “inspirando...expirando.”. Você pode também contar cada inspiração e expiração “inspirando - um”, “expirando -um” e assim por diante.

Passo 3: expandir a atenção - esta semana, em vez de permanecer em atenção plena por um tempo, deixe que sua consciência inclua qualquer sensação de desconforto, tensão ou resistência, como fez na meditação de explorar as dificuldades. Caso note quaisquer sensações, volte sua atenção para elas, respirando “para dentro” delas. Depois respire “para fora” delas, relaxando e se abrindo no processo. Ao mesmo tempo, diga a si mesmo: “Tudo bem eu me sentir assim. Seja o que for, posso estar aberto a isso. ” Se o desconforto se dissolver, volta a enfocar a amplitude do corpo.

Liberador de hábitos – plante algumas sementes ou cuide de uma planta

Cultivar uma planta ou plantar algumas sementes estão entre as coisas simples que podem ter um efeito surpreendente. Portanto, esta semana, porque não plantar algumas

sementes ou comprar vasos de plantas? Se decidir plantar, por que não escolher flores das quais as abelhas possam se alimentar? Ou então por que não plantar sementes de algo que você possa comer, como alguns temperos? Quando plantar sementes, sinta sua textura e a do solo. Existe alguma tensão localizada no pescoço ou nos ombros? Faça os movimentos naturalmente e depois com a metade da velocidade. Perceba se sente alguma diferença. Como é o cheiro ao regar a terra? Por que não gastar um pouco de tempo descobrindo mais sobre as plantas que estão cultivando?

Práticas da semana cinco:

Meditação da respiração e do corpo de oito minutos

Meditação de sons e pensamentos de oito minutos

Meditação de Explorar as dificuldades de dez minutos

Meditação do espaço de respiração acrescentando as instruções citadas no final do capítulo

Liberador de hábitos

Semana seis: PRISIONEIRO DO PASSADO OU VIVENDO NO PRESENTE?

Lembranças de eventos reais: Veja as palavras abaixo. Pense num evento real que aconteceu com você que lhe venha à mente ao ver cada uma destas palavras. Mantenha na lembrança ou anote (não importa se o evento real aconteceu há muito tempo ou recentemente, mas deve ser algo que durou menos de um dia). Por exemplo, ao ler a palavra “diversão”, você pode pensar “eu me diverti quando fui à festa do meu primo” mas não serve “sempre me divirto em festas”, pois isso não menciona um evento específico. Esforce-se por escrever algo para cada palavra. Pense numa ocasião que você se sentiu: feliz, entediado, aliviado, desesperado, empolgado, fracassado, solitário, triste, sortudo, relaxado.

Nem sempre é fácil ser específico. Pesquisas descobriram que, se experimentamos eventos traumáticos, se estamos deprimidos, exaustos ou obsessivamente preocupados com nossos sentimentos, a memória adquire um padrão diferente. Em vez de recordar de um evento específico, o processo de lembrança cessa depois de completar apenas o primeiro passo: lembrar uma síntese dos eventos. Com frequência, o resultado é o que os psicólogos chamam de “memória genérica”.

Pesquisas conduzidas pela equipe dos autores do livro em Oxford descobriram que esse padrão é muito comum, principalmente em pessoas que estão sempre cansadas ou agitadas demais para pensar de maneira objetiva. De início, o possível impacto dessa dificuldade de

memória não estava claro, depois descobriu-se que quanto mais as pessoas tinham lembranças genéricas, maior era sua dificuldade de abandonar o passado e mais eram afetadas por problemas no presente, o que tornava difícil reconstruir sua vida após um trauma.

O excesso de generalidade é alimentado por uma tendência a suprimir lembranças de eventos desagradáveis ou a remoer tais lembranças. E uma vez que nossas lembranças se tornam genéricas, não retornamos aos fatos específicos do passado, mas ficamos aprisionados dentro da culpa pelo que ocorreu e da descrença na possibilidade de mudança. A sensação parece permanente, mas na verdade é temporária.

Tratando a si mesmo com gentileza

Quão rígido e crítico você é consigo mesmo? Tratar-se com gentileza e sem críticas são atitudes fundamentais para encontrar a paz num mundo frenético. Faça a si mesmo as perguntas: eu me critico por ter emoções irracionais ou impróprias?; eu digo a mim mesmo que não deveria me sentir desse jeito?; eu acredito que alguns de meus pensamentos são errados e que eu não deveria pensar assim?; eu julgo meus pensamentos?; eu digo a mim mesmo que não deveria estar pensando desse jeito?; eu penso que algumas de minhas emoções são ruins e que não deveria senti-las?; quando tenho pensamentos negativos, eu me julgo com base nesses pensamentos?; eu me repreendo quando tenho ideias diferentes?

Se você disse sim a uma ou duas perguntas, pode estar sendo rígido demais consigo mesmo. É possível começar a se tratar com mais compaixão? O segredo deste questionário é entender que você está sendo muito rígido sem ver isso como uma crítica. Veja suas respostas como uma ajuda, e não como um sinal de sucesso ou fracasso.

A semana seis ajuda a trazer a gentileza de volta a sua vida – não apenas para os outros, mas para nós mesmos também.

Meditação da amizade

Pode ser difícil trazer ternura e amizade a si mesmo, portanto explorar esta prática exige comprometimento. E essa prática pode ser realizada em qualquer lugar, a qualquer momento, inclusive durante a prática diária formal. Aos poucos você perceberá que é impossível ser amável com os outros enquanto você se ataca por não ser bom o suficiente.

A prática da meditação da amizade nos ensina algo que, provavelmente, nunca nos ensinaram: ser gentil com nós mesmos. E, se quisermos ter paz verdadeira, temos de ouvir a voz tranquila da compaixão e ignorar as vozes estridentes do medo, da culpa e da vergonha. A meditação pode nos ajudar se a imbuirmos nesse aspecto. Tal mudança de atitude promove a

abertura, a criatividade e a felicidade, ao mesmo tempo em que dissolve temores, culpas e ansiedades e tensões que levam à exaustão e descontentamento crônico.

Liberador de hábitos: escolha um dos dois seguintes e tente realizar ao menos uma vez ao longo da semana.

1) Recuperando sua vida: relembre uma época em que sua vida era menos frenética, e com o máximo de detalhes possível, recorde também de coisas que você gostava de fazer. Algo que fazia sozinho (caminhar, ler uma revista, ver algum programa de tv) ou com amigos ou família. Escolha uma das atividades e planeje realizá-la esta semana, podendo durar cinco minutos ou horas, sendo trivial ou importante, envolver outros ou não. O importante é que seja algo que o coloque de volta em contato com uma parte da vida que havia esquecido. Não espere ter vontade de fazer a atividade. Faça com ou sem vontade e veja o que acontece.

2) Faça um gesto amigável para outra pessoa

Por que não realizar um ato aleatório de gentileza? Não precisa ser nada grandioso. Você pode ajudar um amigo com um trabalho que ele esteja tendo dificuldades, um vizinho a carregar compras, ou doar objetos e roupas que estão em boas condições e não faça mais uso.

Doe-se pelo prazer de doar, imbuído de cordialidade e empatia. Caso alguém esteja precisando de ajuda hoje, por que não dar uma mão? Novamente, não precisa esperar até estar motivado a fazê-lo – veja a ação como uma meditação em si, uma oportunidade de aprender e explorar suas reações e respostas. Veja como se sente.

Práticas da semana seis:

Meditação da amizade

Meditação do espaço de respiração de três minutos

Liberador de hábitos

Semana sete: QUANDO VOCÊ PAROU DE DANÇAR?

Normalmente, quando estamos sob pressão, as coisas que nos revigoram são gradualmente abandonadas.

O teste a seguir nos ajuda a ver quanto de sua vida é dedicado a atividades que o revigoram e aquelas que exaurem. Primeiro, percorra mentalmente suas diferentes tarefas de um dia típico. Se você passa grande parte do dia fazendo a mesma coisa, tente decompor as atividades em partes menores, como falar com colegas, preparar o café, escrever textos, almoçar. O que costuma fazer em um fim de semana ou durante a noite?

Agora liste no máximo dez atividades de um dia típico na coluna no lado esquerdo.

Atividades de um dia típico	Revigorante/Desgastante
-----------------------------	-------------------------

Quando a lista estiver pronta, façam-se as seguintes perguntas:

1) Das coisas que você anotou, quais o revigoram? O que levanta seu astral energiza você, faz com que se sinta calmo e centrado? O que aumenta sua sensação de estar vivo e presente? Essas são atividades revigorantes.

2) Das coisas que você anotou, quais o esgotam? O que o derruba, drena sua energia, faz com que se sinta tenso e vazio? O que reduz sua sensação de estar vivo e presente, o que faz você sentir que está meramente existindo. Essas são atividades desgastantes.

Complete o exercício colocando um “R” para revigorante ou “D” para desgastante correspondente a cada atividade. Se uma atividade for ambas as coisas, anote a primeira reação, ou se não conseguir escolher, coloque R e D. Às vezes você vai querer dizer “depende”. Nesses casos, talvez seja útil perguntar: depende de que? O objetivo desse exercício não é chocá-lo nem perturbá-lo, mas dar uma ideia do equilíbrio entre aquilo que energiza e o esgota. E o equilíbrio não precisa ser perfeito: uma atividade revigorante pode facilmente sobrepujar qualquer número de atividades esgotantes. Mesmo assim, convém dispor de ao menos algumas atividades revigorantes para contrabalancear as desgastantes.

Restabelecer o equilíbrio entre coisas revigorantes e desgastantes está no foco central da semana sete.

Passo1: reequilibrar sua vida diária

Passo alguns minutos refletindo sobre como você pode começar a restabelecer o equilíbrio na lista de tarefas diárias. Se necessário, peça ajuda de um familiar ou amigo.

Haverá aspectos que não podem ser mudados, por enquanto. Se o trabalho for uma de suas grandes fontes de dificuldade, talvez você não possa se dar ao luxo de pedir demissão (mesmo que em alguns casos seja a solução mais apropriada).

Se você não pode mudar uma situação, ainda assim há duas opções: você pode tentar dedicar mais tempo às atividades desgastantes, ou poder estar plenamente presente enquanto executa as tarefas desgastantes. Pode tentar-se tornar plenamente consciente delas, em vez de julgá-las ou desejar se livrar delas. Estando presente em mais momentos, e tomando decisões conscientes sobre o que realmente quer nesses momentos, você pode aceitar melhor os pontos bons e ruins de seu dia.

Procurar lacunas ao longo do dia, usando esses momentos para transformar pensamentos, sentimentos e comportamentos são de grande valia. Não precisamos aumentar

substancialmente o tempo dedicado as atividades revigorantes ou reduzir a quantidade de tempo gasta nas desgastantes, mas alterar o relacionamento com as coisas desagradáveis, porém inevitáveis. Esta é a atenção plena na qual estamos aprendendo a vivenciar: observar os aspectos difíceis de sua vida diária, bem como suas crenças e expectativas a respeito deles, e aproximá-los de você.

Na tentativa de começar a alterar o equilíbrio entre suas atividades, anote cinco maneiras de alterar esse equilíbrio. Não se preocupe se não conseguir pensar em cinco. Concentre-se nas pequenas coisas da vida. Essa parte é crucial. Não escreva “mudar de emprego” ou “praticar alpinismo”, por exemplo. Escolha as coisas que sejam fáceis de realizar, como “fazer uma pausa para o café a cada duas horas”, “levar os filhos para a escola a pé em vez de ir de carro”, “comer menos comida pronta e cozinhar ao menos uma vez na semana”. Você pode também decompor as coisas em blocos menores também. Por exemplo, limpar um armário ou arrumar um canto de sua escrivaninha por cinco minutos, em vez de arrumar tudo até ficar perfeito.

Note como é possível lidar mais habilmente com uma atividade desgastante apenas reservando tempo suficiente para ela.

Mais importante de tudo: tente manter a atenção plena ao realizar tanto as atividades revigorantes como as desgastantes - em especial quando estiver conscientemente mudando o equilíbrio entre elas. Retome a tabela com frequência, talvez semanalmente, ou quando sentir que seu humor está piorando. Lembre-se de que você não precisa fazer grandes mudanças de direção.

Muitas pessoas arranjam desculpas para evitar ou protelar a mudança do equilíbrio, em geral por motivos “sensatos” e “altruístas”. Algumas dizem: “não posso me divertir agora, talvez quando esse projeto terminar”. À primeira vista, essa abordagem parece razoável, mas não é viável a longo prazo. Com o tempo, se não reequilibrarmos nossa vida, acabaremos menos eficazes em tudo o que fazemos.

Muitas vezes, se nos sentimos exaustos, sem energia, sem vigor, achamos que “é assim que as coisas são” e que “não há nada que eu possa fazer para mudar”. Dedicar tempo a encontrar meios de reequilibrar sua vida diária encoraja-o a ver esses pensamentos como meros pensamentos - e não como reflexos da realidade. Além disso, detectar uma mudança nesse equilíbrio pode servir como sinal de alerta para a mudança de humor e como um mapa para voltar a ter uma vida equilibrada e feliz. Se você sabe que atividades o revigoram, pode fazê-las com mais frequência quando se sentir estressado ou infeliz. Isso pode ser de grande importância, porque a infelicidade difusa, o estresse, a exaustão crônica solapam sua capacidade

de tomar decisões. Mas se você planejou enfrentá-la, uma pequena queda do humor pode se tornar um trampolim para a felicidade, em vez de um degrau para o sofrimento. Pensamentos negativos fazem parte da vida, o que não significa que você tenha de se entregar a eles.

Passo 2: Como já vimos, com frequência, a melhor atitude é permanecer plenamente atento e deixar que a situação se resolva por si só. Porém, durante esta semana em particular, concentre-se em uma ação específica, quase como um experimento comportamental. Mais uma vez, você não precisa sentir vontade de fazer - simplesmente precisa fazer. Isso porque as pesquisas constataram que, quando nosso humor está ruim, nosso processo de motivação habitual se reverte. Normalmente sentimos motivação para fazer algo e fazemos. Mas quando estamos tristes, precisamos fazer algo antes que a motivação venha. A motivação sucede a ação, e não vice-versa. Você pode ter percebido isso em uma ocasião em que não queria sair com seus amigos, mas acabou saindo e se divertiu.

Ao usar o espaço de respiração em momentos de estresse durante a semana, pare um pouco e pergunte a si mesmo: de que preciso neste momento?; como posso cuidar melhor de mim nesse momento?

E três opções de resposta existem: você pode fazer algo prazeroso; pode fazer algo que dá sensação de domínio e satisfação em sua vida ou pode continuar agindo com atenção plena.

Por que essas três opções? Porque o tipo de exaustão e estresse que pode ser mais danoso a sua qualidade de vida afeta principalmente essas três coisas: sua capacidade de se divertir, sua capacidade de controle e sua motivação para atenção plena.

1) Fazer algo prazeroso: a exaustão, estresse e o mau humor fazem com que, em vez de curtir a vida, você experimente uma sensação de não conseguir ver prazer na vida. As coisas que costumava gostar não lhe despertam mais interesse, como se um nevoeiro denso tivesse formado uma barreira entre você e começa a despertar esses caminhos negligenciados, selecionando atividades de que você gostava ou que poderia gostar e descobrir que lhe dão prazer.

2) Aumentar as sensações de domínio ou controle: ansiedade e estresse reduzem a sensação de controle sobre sua vida. Muitas vezes nos sentimos impotentes, dizendo a nós mesmos “Não há nada que eu possa fazer” ou “Me falta energia”. Quando esse “vírus da impotência” entra em ação, afeta até mesmo as pequenas coisas. Você pode ficar sem ânimo até para sair de casa e pagar uma conta. Mas as pendências do dia a dia ficam lembrando-o que você não está dando conta do recado. Então, em passos delicados, selecione ações minúsculas que possam ser realizadas e, feito isso, você verá que não é tão impotente quanto se julgava.

3) Aumentar a atenção plena: após o espaço de respiração desta semana, dispõe-se de outra ação - aja com atenção plena e retorne aos seus sentidos: o que seus olhos veem, seus ouvidos ouvem, seu nariz cheira? O que você pode tocar? Como está sua postura, expressão facial? O que existe a sua volta, se você tiver um momento de atenção plena?

Algumas sugestões de ações:

1) Fazer algo agradável: seja gentil com seu corpo – tome um bom banho relaxante, tire uma soneca, coma algo que goste sem sentir culpa; envolva-se em uma atividade relaxante: saia para caminhar, visite um amigo, providencie os materiais para realizar seu hobby, pratique exercícios, ligue para um amigo que não tem tempo de conversar, vá ao cinema, veja algo leve na televisão, leia algo que dê prazer, ouça música, etc.

2) Algo que dê sensação de domínio e controle: limpe o quarto, arrume gaveta, pague uma conta, escreva uma carta de agradecimento. Se necessário, decomponha a atividade em etapas menores e faça apenas uma de cada vez, e se congratule ao final de cada tarefa, ou ao final dela. Por exemplo, se você resolve limpar o quarto, faça-o por no máximo 10 minutos em vez de 20 ou 30.

3) Agir com atenção plena: concentre toda sua atenção somente no que está fazendo no momento e esteja atento a sua respiração enquanto faz outras coisas.

A verdade é que muitas vezes mudanças minúsculas no que você faz – com ou sem vontade- podem alterar profundamente a maneira como você se sente. Podemos nos reenergizar, desestressar ou melhorar nosso astral dando poucos passos à frente. Por exemplo, uma curta caminhada pode ajudar a dissolver uma exaustão, uma xícara de chá pode ajudar a relaxar ou dez minutos lendo uma revista que gostamos podem reduzir o estresse. Agir com atenção plena nos faz descobrir quais atividades acalmam nossos nervos em momentos de crise.

“A vida diária oferece inúmeras oportunidades para você parar, concentrar-se, lembrar-se de estar plenamente desperto e ancorado no momento presente.”

Tarefas de casa:

Meditação do espaço de respiração de três minutos duas vezes ao dia ou quando necessário

Escolher uma meditação que tenha trazido benefícios revigorantes, como ajuda-lo a relaxar ou fazer algo com que se sinta bem em relação ao mundo. Escolha outra que não tenha conseguido dominar plenamente da primeira vez e que considera interessante tentar de novo.

Semana oito: SUA FRENÉTICA E PRECIOSA VIDA

A semana oito é o resto da sua vida. A tarefa a partir de agora é aplicar as práticas em sua rotina de forma que seja sustentável a longo prazo.

Dicas de como usá-la no dia a dia:

- Comece o dia com atenção plena: ao acordar, faça cinco respirações deliberadas. Essa é sua chance de começar o dia se conectando com seu corpo. Caso se sinta cansado, ansioso, infeliz ou incomodado, veja esses sentimentos e sentimentos como eventos mentais se condensando e dissolvendo no espaço da consciência. Se seu corpo dói, reconheça essas sensações como sensações. Veja se consegue aceitar todos os pensamentos, sentimentos e sensações de forma suave e compassiva. Não há necessidade de tentar mudá-los. Aceite-os – pois já estão aqui. Depois que sair do piloto automático, explore o corpo por um ou dois minutos, concentre-se na respiração, ou faça alongamentos suaves antes de sair da cama.

- Use espaços de respiração para marcar seu dia: usar espaços de respiração em horários predeterminados ajuda a restabelecer seu foco no aqui e agora, para que possa reagir com sabedoria e compaixão aos pensamentos, aos sentimentos e as sensações corporais ao longo do dia.

- Mantenha sua prática de atenção plena: na medida do possível, continue sua prática de meditação formal. É ela que respalda seus espaços de respiração e ajuda a manter a atenção plena pelo maior tempo possível durante o dia.

- Seja amigo de seus sentimentos: sinta o que sentir, tente levar uma consciência aberta e gentil a todos os seus sentimentos. Lembre-se de estender os tapetes de boas-vindas mesmo aos pensamentos dolorosos, a fadiga, ao medo, frustração, culpa ou tristeza. Isso dissipará suas reações automáticas e transformará uma cascata de reações em uma série de operações.

- Quando se sentir cansado, frustrado, ansioso, zangado ou com qualquer outra emoção poderosa pratique um espaço de respiração: isso ajudará a “ancorar” seus pensamentos, dissipará suas emoções negativas e o reconectará com suas sensações corporais. Você será capaz de tomar decisões melhores. Por exemplo, caso se sinta cansado, poderá optar por fazer alguns alongamentos para despertar e reenergizar seu corpo.

- Atividades plenamente atentas: faça o que fizer, permaneça plenamente atento durante o máximo de tempo que puder. Por exemplo, ao lavar a louça, tente sentir a água, os pratos e as sensações nas mãos. Quando estiver ao ar livre, olhe ao redor e observe a paisagem, os sons e os cheiros do mundo a sua volta. Consegue sentir a calçada sob seus sapatos? Consegue sentir o ar passando por seus cabelos e acariciando sua pele?

· Aumente seu nível de exercício físico: caminhar, andar de bicicleta, fazer musculação – qualquer atividade física serve para ajudar a tecer seus paraquedas, Veja se consegue trazer uma atitude ao seu corpo durante o exercício. Perceba os seus pensamentos e sentimentos surgindo. Observe atentamente se sente necessidade de “ranger os dentes” ou se começa a sentir os primeiros sinais de pensamentos ou sensações negativas. Veja se consegue ver essas sensações se desenvolvendo. Respire para dentro dessa intensidade. Aos poucos aumente a pressão dos exercícios, mas sempre plenamente atento.

· Lembre-se da respiração: a respiração está sempre ali para você. Ela ancora no presente. É como um bom amigo, lembrando que você está bem da maneira como é.