

MINDFULNESS



SECRETARIA NACIONAL
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA
MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL

O conceito de mindfulness ou de atenção plena, fez seu primeiro aparecimento junto às tradições budistas, entre 1500 a 1000 a.C., como forma ou meio de se atingir um estado de consciência mais elevado e, nesse sentido, quando obtido, tendo o poder de amenizar pensamentos mais aflitivos como, por exemplo, ansiedade, agitação, inquietudes e demais preocupações. Inclusive, há relatos de praticantes que esse estado mental “mais profundo” pode propiciar algumas “tomadas de consciência” (insights), que alteraram de maneira significativa a visão de certas questões de nosso entorno e, principalmente, de nós mesmos.



Assim sendo, a atenção plena pode ser obtida através de um tipo de “apaziguamento de nossa mente”, ou seja, ao conseguirmos aquietar nossos pensamentos, desenvolvemos então uma consciência mais calma e menos reativa, ou seja, durante a prática da técnica, o indivíduo aprende a adotar uma atitude mental de não-julgamento de seus pensamentos, sentimentos e emoções – como se estivéssemos, tal como espectadores, assistindo a um filme – e, assim, ao estarmos menos reagentes a esses fenômenos internos mentais, ampliamos nossa consciência presente e, com isso, conseguimos perceber a vida e nosso entorno com maior detalhamento e maior intensidade. Nesse sentido, uma dica muito simples já nos ajuda a atingir esse estado mental de atenção amplificada que é o de focar nossa mente e nossa consciência apenas e tão-somente no “aqui e no agora”.

À primeira vista, pode parecer uma tarefa bem simples e por que não dizer algo muito fácil, mas, na realidade, é um desafio imenso, pois tal exercício tira a mente do automatismo de nosso dia-a-dia, tão nocivo e perturbador ao nosso equilíbrio psicológico. Esse “fluxo de pensamento” que possuímos é tão poderoso que faz com que estejamos a maior parte do tempo com nossa atenção voltada para o passado ou para o futuro, menos, no que seria mais importante, o momento presente. Há um dito popular, inclusive, que afirma ser a “depressão um excesso de passado” e a “ansiedade, um excesso de futuro”.

Ditados à parte, o que se diz por aí é que são contabilizados entre 6,5 até 50 pensamentos distintos por minuto. Uma investigação conduzida na Queen`s University, em Ontário, Canadá, através de ressonância magnética, por exemplo, revelou que o ser humano médio é exposto a nada menos do que 6.200 pensamentos por dia.

Sim, podemos até nos espantar ou mesmo dar muitas risadas, fazer piada com esses números, entretanto, eles apenas estão revelando o fato de que nossa atividade mental é extremamente poderosa e intensa e que, na maioria das vezes – e, vale dizer, aqui é que mora “o problema” -, ficamos absorvidos por essas “tempestades de fluxos mentais”, que nos tiram do aqui e do agora. Ou seja, dito em outras palavras, seria até possível arriscar a dizer que vivemos, quase que continuamente, “inconscientes” de nosso entorno, “dragados” por essa acentuada atividade mental.



E nesse sentido, a grande pergunta que nos chega seria: Como devemos nos proteger então desse volumoso processamento mental?...

A resposta, portanto, é muito simples: exercícios de **“atenção plena”**.



Vamos lembrar, inclusive, um aspecto dos mais importantes: que em meio a tantos pensamentos, fica muito fácil nos perdermos, ou seja, de nos extraviarmos do contato de nossas reais necessidades, pois estamos atentos e fragmentados a tantas coisas distintas, que o “presente psicológico” acaba sendo esquecido e deixado em segundo-plano (e eu nem vou falar aqui do efeito negativo adicional que o uso constante dos telefones celulares e das redes sociais provoca em nossa mente).

Veja só que curioso

Alguns teóricos sugerem que em apenas 3 segundos de “consciência presente” já seriam suficientes para abrir essa “janela de conhecimento pessoal”. Imagine então se pudéssemos estender esse período?... Seguramente, ao atingirmos sentimentos maiores de “presença”, começaríamos a deixar de responder de forma automática às coisas que, bem sabemos, são extremamente prejudiciais às nossas relações e, obviamente, a nós mesmos.

Finalmente, ao conseguirmos desacelerar, um pouco que seja, um mundo interior repleto de uma nova percepção de “nós mesmos”, seria então aberto, deixando ao nosso alcance a possibilidade de desenvolver uma consciência muito pouco conhecida e visitada por nós, mas que é extremamente poderosa e transformadora e, não apenas do ponto de vista psicológico, mas, inclusive, podendo impactar de forma mais positiva e sensível nossa saúde física.

Caso você não saiba, temos em nosso corpo um mecanismo de “enfrentamento do estresse” chamado de “eixo HPA” ou, também, conhecido por eixo hipotálamo-pituitária-adrenal. Esse sofisticado sistema de combate biológico das situações aversivas da vida tem por trás alguns mecanismos de liberação em nosso organismo, de certas substâncias como o cortisol (também chamado de “hormônio do estresse”), que nos prepara para enfrentarmos “os perigos” e que, em excesso, predispõe o indivíduo a desenvolver uma série de doenças físicas como, por exemplo, o infarto do miocárdio, obesidade, doenças autoimunes (psoríase, diabetes tipo 1, vitiligo etc.), dores musculares, queda de cabelo, alteração do sono e uma série de outras intercorrências. Excesso de cortisol está associado, igualmente, a problemas de saúde mental, como os quadros de alterações da função cognitiva (ou de “raciocínio”, ansiedade, depressão, síndrome do pânico, fadiga crônica etc.).

Resumo da conversa

Ou aprendemos a lidar com esse mundo moderno, que é repleto de estímulos, aprendendo a “reduzir” a intensidade dos pensamentos, ou corremos o sério risco de desenvolver uma série de problemas de saúde.

Que tal, vamos então desenvolver uma vida mais consciente e saudável?...

Faça, então, diariamente – ou sempre que possível, exercícios de atenção plena, e seu cérebro e seu corpo, seguramente, irão lhe agradecer por isso.

Exercício de atenção plena



- Busque um espaço tranquilo e em silêncio. Fique longe dos telefones celulares, de televisão, rádio ou músicas e, finalmente, do barulho de conversas de outras pessoas. Ache, portanto, um local que tenha alguma quietude e não o importune.
- Agora, dentro deste ambiente, procure um local confortável e sente-se calmamente. Feche os olhos.
- Coloque as mãos sobre as pernas, repousando-as suavemente.
- Repasse sua atenção a todas as partes do corpo, ou seja, de baixo para cima – dos pés à cabeça -, mande mensagens de relaxamento.
- Inicialmente, foque em seus pés e relaxe-os (caso você tenha dificuldade, você pode contrair os dedos dos pés com força e depois os relaxar).
- Na sequência, faça o mesmo com as pernas – se desejar, também pode contraí-las e depois relaxar -, depois, faça o mesmo com o abdômen, depois com o tórax, braços, costas e, finalmente, a cabeça toda (aperte bem os olhos e relaxe-os. O mesmo para o maxilar e depois o relaxe também).
- Cada vez que você colocar o foco de atenção em cada parte do corpo, tente relaxar essa região e mandar um tipo de “comando mental” de inatividade.
- Ao final, procure não se mexer mais – se possível nenhum movimento – pois, desta forma, você poderá ter uma sensação de relaxamento total do corpo. Preste muita atenção a esta sensação.
- A cada vez que você fizer esse exercício, perceberá que, rapidamente, conseguirá um maior, mais profundo e mais rápido relaxamento corporal.
- Agora, estando com o corpo todo relaxado, preste



atenção a sua respiração. Perceba que o ar que entra pelas narinas é, normalmente, mais frio e o que sai, possivelmente, será mais quente. Faça esta respiração por, digamos, 3 vezes (ou mais, se desejar).

- Nesse momento, seguramente, seus batimentos cardíacos estarão mais desacelerados e você conseguirá prestar uma melhor atenção ao fluxo de seus pensamentos.
- Como dissemos antes, esses pensamentos irão “passar à sua frente”, ou seja, aparecerão em sua mente consciente – e, assim, não os julgue - não faça um juízo de valor a respeito do que está sendo percebido por você (apenas os assista).
- Portanto, tente não pensar se esses pensamentos são bons ou maus, apenas deixe-os passar por você, trate-os como se fossem apenas uma leve brisa que passa por seu rosto.
- Outra dica importante: não reaja, ou seja, não tente impor significados ou fazê-los desaparecer de sua mente, apenas deixe-os passar, naturalmente (quanto mais você lutar contra eles, mais presentes eles estarão). Assim sendo, quanto mais os aceitamos, menos fortes eles se tornarão. Lembre-se, inclusive, que esses pensamentos não são você, mas, muitas vezes, são pacotes de informação que ficaram arquivados em sua mente ao longo da vida e que, sob certas circunstâncias, podem voltar. Resumindo: você não é seus pensamentos.
- Nesse momento, sua capacidade de observar e descrever seu fluxo mental estará, muito possivelmente, mais amplificada. Nesse nível, você conseguirá agir com maior percepção do que se constitui sua consciência e você mesmo.
- Como resultado, seus pensamentos, provavelmente, ficarão mais apaziguados e aquietados. Preste atenção a seu corpo, suas sensações, suas emoções e, finalmente, seus sentimentos.
- Agora, após alguns minutos de relaxamento e de calma, devemos começar a retornar nossa jornada.



Novamente, respire profundamente, começando a “despertar” todas as partes de seu corpo. Comece pelos pés, depois as pernas e todo o restante até chegar à cabeça (repita aquele mesmo processo anterior, mas agora “acordando” cada parte do seu corpo). A cada local que você colocar sua atenção, faça pequenos movimentos de despertar dessa região em particular até que você “ acorde”, de novo, todo o seu corpo.

Para finalizar, abra os olhos e volte à sua consciência normal. Comece a se mover novamente. Se desejar, fique um pouco em estado contemplativo e, quando achar conveniente, levante-se calmamente. Faça, inicialmente, movimentos mais lentos.

Conclusão: Tenho certeza de que, a cada repetição desse exercício, sua mente, corpo e seus pensamentos começarão a ficar mais aquietados, o que refletirá em um estado mental de maior tranquilidade e de relaxamento e o que, obviamente, poderá contribuir, a cada prática, no desenvolvimento de um estado de maior equilíbrio e de menor agitação mental.

Pratique e sinta os benefícios imediatos.

Para praticar mais

Para continuar a se aprofundar, busque na internet exercícios guiados de meditação que poderão ajudá-lo ainda mais. Há aplicativos para celular (apps gratuitos), inclusive, que os ajudará avançando na prática (3). Como tudo, quanto mais praticamos, melhor nos tornaremos:

1 Sattva 2 Insight time

3 Meditopia 4 Medite.se

5 Aura 6 5 Minutos

**7 Mindbliss 8 Relax
Meditations:
Sleep Sounds**

**9 Ferramenta
Meditação Momento**

Referências bibliográficas

- 1) <https://www.discovermagazine.com/mind/the-70-000-thoughts-per-day-myth>
 - 2) <https://bigthink.com/neuropsych/how-many-thoughts-per-day/>
 - 3) <https://olhardigital.com.br/2021/03/19/dicas-e-tutoriais/9-apps-gratuitos-de-meditacao-para-praticar-na-quarentena/>
-

Para saber mais

- 1) Spotify: no canal “Saúde Mental e Mindfulness” – episódio 06 Nele, são discutidos os benefícios da meditação para o estresse, dentre outros: https://open.spotify.com/episode/6ggTA5iKuWPu-5qlk9TzFlP?si=ZG9AZHWjSd64NZ_VmcpuQOg
- 2) Entrevista: “Conheça a técnica Mindfulness”
<https://tribunademinas.com.br/tm-tv/colunistas/mercado-de-trabalho/09-11-2020/mercado-de-trabalho-conheca-a-tecnica-mindfulness.html>
- 3) Artigo sobre Mindfulness
<https://atcminas.com/o-que-e-mindfulness/>

Agradeço à Prof. Dra. Isabel Weiss pelo suporte, disponibilidade e compartilhamento das informações. Dra. Isabel é uma das maiores referências no Brasil quando o assunto é mindfulness.

Cristiano Nabuco de Abreu

Psicólogo com Pós-Doutoramento pelo Departamento de Psiquiatria do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo. Ex-Presidente da FBTC (Federação Brasileira de Terapias Cognitivas). Atualmente, coordena o Grupo de Dependências Tecnológicas do PRO-AMITI do Instituto de Psiquiatria do HC/FMUSP.

SECRETARIA NACIONAL
DA FAMÍLIA

MINISTÉRIO DA
**MULHER, DA FAMÍLIA E
DOS DIREITOS HUMANOS**



PÁTRIA AMADA
BRASIL
GOVERNO FEDERAL