



VIII Congresso de Pesquisa e Extensão da FSG
VI Salão de Extensão

<http://ojs.fsg.br/index.php/pesquisaextensao>

ISSN 2318-8014



MINDFULNESS: BENEFÍCIOS DA MEDITAÇÃO COMO INSTRUMENTO DE TRABALHO NA PSICOTERAPIA

Sabrine Sbardelotto^a, Anna Victória Lazari Aguiar^a, Bianca Elisa Uebel^a, Sílvia de Barros^a, Tatielle Jacques Bossi^{b*}

- a) Curso de Psicologia da FSG Centro Universitário.
- b) Núcleo de Infância e Família (NUDIF), Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UFRGS).

*Tatielle Jacques Bossi,
endereço: Rua Ramiro Barcelos, 2600 – Porto Alegre - RS –
CEP: 90035-003.

Palavras-chave:
Mindfulness. Atenção plena. Técnica
psicoterapêutica.

INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA: A prática de meditação é milenar, faz parte da cultura oriental e foi trazida para a cultura ocidental através de Jon Kabat Zinn. Esta prática engloba diversos conhecimentos e se diferencia nos dois opostos do globo. Enquanto no oriente possui uma visão mais religiosa e espiritualista, no ocidente é vista como prática autorregulatória do corpo e da mente, tendo como principal objetivo o controle da atenção. Além dessa diferenciação mundial, a meditação pode ser dividida em dois tipos, o concentrativo e o *mindfulness*, sendo este último o mais utilizado. O primeiro tipo necessita de um foco, podendo ser interno ou externo, e acaba desconsiderando os estímulos do ambiente. Já o segundo possui observação livre e seu principal objetivo é observar os “barulhos” mentais, os pensamentos, sensações e sentimentos (sem julgamentos e análises), estar com a atenção plena e adquirir consciência das respostas mentais com o tempo de prática (MENEZES, DELL’AGLIO, 2009). Com a evolução do pensamento das terapias cognitivas-comportamentais, alguns modelos dessa linha começaram a enfatizar mais a aceitação de emoções e vivências e de insistir menos em técnicas que promovem a mudança. Considera-se nestes novos modelos que o paciente transforme a perspectiva que ele tem de seus pensamentos e sentimentos (VANDENBERGHE, VALADÃO, 2013). Considerando estas colocações, o objetivo deste resumo é compreender os benefícios do *mindfulness* dentro do ambiente psicoterapêutico, através de uma revisão da literatura. **MATERIAL E MÉTODOS:** Realizou-se a busca dos artigos nas bases de dados eletrônicas: a) SciELO (*Scientific Eletronic Library Online*); b) PePSIC (Periódicos Eletrônicos em Psicologia); e c) Google Acadêmico, com a finalidade de aprofundar a

temática apresentada, levando-se em conta o ponto de vista teórico. Selecionou-se um total de 10 artigos, os quais foram lidos na íntegra e analisados qualitativamente. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A análise da literatura permitiu constatar que a meditação pode ser caracterizada como uma prática que atinge objetivos semelhantes a algumas técnicas da psicoterapia cognitiva, embora por meios distintos (MENEZES DELL'AGLIO, 2009). Dentre os benefícios, a prática dessa meditação inovadora visa melhorar e expandir o cérebro, aprimorando a tomada de decisão executiva, podendo aumentar a massa cinzenta no córtex pré-frontal, e até mesmo no engrossamento na região cerebral que atende a autorregulação, a aprendizagem, a cognição, a memória, a regulação emocional, a empatia, a compaixão, entre outros (DENNINGER, LAZAR, VAGO, 2016). Se a prática de *mindfulness* durar bastante tempo, as mudanças físicas no cérebro podem alterar a estrutura cerebral, tornando-a permanente, ocorrendo alterações duradouras na maneira de ser e de reagir do sujeito e alguma mudança de característica na personalidade (SIMÓN, 2007). Uma recente onda de interesse em relação à atenção plena nas técnicas terapêuticas pode ser atribuída à publicação de algumas avaliações empíricas bem projetadas da terapia cognitiva baseada na atenção plena. De acordo com Germer (2016), o *mindfulness* se torna mais fácil de ser realizado com a contribuição de um psicólogo, pois assim o sujeito é capaz de perceber quando as emoções surgem, encarando elas de maneira mais adaptativa, flexionando melhor suas respostas e aceitando que as emoções sejam como realmente são, sem necessidade de lembranças das ações vindas delas. Esse exercício é capaz de fazer o paciente se importar mais com a situação por si só, deixando de lado os dizeres ou experiências desta. (ROEMER; ORSILLO, 2016). Além de regular a atenção, o praticante também é capaz de minimizar o sofrimento, aumentando compaixão e sabedoria através dos *nsights* proporcionados pela prática. (KABAT-ZINN, 2003). Um dos pontos positivos é o de facilitar o entendimento e o como lidar com inúmeros desconfortos que o indivíduo pode vir a ter na vida (VIZEU, FERRAZ, 2019), viver em harmonia consigo e com o mundo, examinar quem se é, questionar a própria visão do mundo, o seu lugar nele e cultivar algum apreço pela plenitude de cada momento em que se está vivo. (CARVALHO, 2019). Indivíduos também se beneficiam em aspectos motores quanto ao enrijecer ou relaxar do corpo devido ao relaxamento muscular progressivo proporcionado na técnica. (GERMER, 2016). **CONCLUSÃO:** A partir da análise do estudo pode-se assegurar que a técnica do *mindfulness* está intimamente relacionada à melhora da atenção plena, diminuindo, assim, os níveis de ansiedade, depressão e estresse Cabe enfatizar a

pertinência deste estudo, visto que o *mindfulness* encontra-se cada vez mais presente nos ambientes terapêuticos e que ainda há uma carência desse conteúdo na literatura brasileira.

REFERÊNCIAS

- DANE, E.; BRUMMEL, B. Examining workplace mindfulness and its relations to job performance and turnover intention. **Human Relations**, v.67, n. 1, p.105-128, 2013.
- CARVALHO, H. S. R. **Aplicabilidade de programas de Mindfulness: gestão de stress em professores e intervenção no trauma e luto**. Porto: FPCEUP, 2019. Dissertação (Mestrado em Psicologia). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, 2019.
- DENNINGER, J.; LAZAR, S.; VAGO, D. **Now and zen: how mindfulness can change your brain and improve your health**. Harvard Medical School, 2016. Disponível em: https://hr.harvard.edu/files/humanresources/files/mindfulness_now_and_zen.pdf. Acesso: 01 jun. 2020
- GERMER, C. *Mindfulness: o que é? Qual a sua importância?* In: GERMER, C. K; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. **Mindfulness e Psicoterapia**. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, p. 19-46, 2016.
- KABAT-ZINN, J. Mindfulness-Based Interventions in Context: Past, Present, and Future. **Clinical psychology: science and practice**, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.
- MENEZES, C. B.; 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.
- ROEMER, L.; ORSILLO, S. Ansiedade: aceitar o que vem e fazer o que importa. In: GERMER, C. K; SIEGEL, R. D.; FULTON, P. **Mindfulness e Psicoterapia**. 2. ed. (p. 171-188). Porto Alegre: Artmed, 2016.
- SIMÓN, V. Mindfulness y neurobiología. **Revista de psicoterapia**, v.66, n.67, p.5-30, 2003.
- VANDENBERGH, 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.
- VIZEU, M. T.; FERRAZ, T. C. P. *Mindfulness* e sua contribuição para a clínica da ansiedade. **Cadernos de Psicologia**, v.1, n.1, p.186-202, 2019.