



# Cultivando Mindfulness

Atenção Plena para lidar com o estresse  
e promover a qualidade de vida

**Organizado por:**

**Edilaine C. Silva Gherardi-Donato**

**Colaboradores:**

**Ana Carolina Guidorizzi Zanetti**

**Kranya Victoria Díaz-Serrano**

**Mariana Fernandes**

**Vinícius Santos de Moraes**

# Cultivando Mindfulness: Atenção Plena para lidar com o estresse e promover a qualidade de vida

Cartilha Educativa que visa fornecer informações sobre a temática de Mindfulness, abrangendo conceitos, sua disseminação, componentes fundamentais e aplicações direcionadas ao manejo do estresse e promoção da qualidade de vida, na comunidade.

## Apresentação

Esta cartilha está direcionada à população geral, trazendo informações, de uma forma simples mas substancial, para ajudar as pessoas a conhecerem as estratégias para o desenvolvimento do Mindfulness ou Atenção Plena. Ao longo das próximas páginas, você irá conhecer esta prática integrativa que contribui para a redução do Estresse e melhora da Qualidade de Vida, entre outros benefícios.

Compartilhe a cartilha e o seu conteúdo com outras pessoas, para que elas também possam se beneficiar dessas informações.



Apoio:



## Como estamos vivendo?

Em nosso dia a dia, as incontáveis ocupações e atividades resultam em cansaço, perda de energia, insatisfação com a vida.



O automatismo das nossas ações diante de uma vida ocupada demais pode nos fazer esquecer de quem somos e a nossa própria condição humana.

Temos desaprendido a reconhecer o que acontece dentro e fora de nós, a ponto de buscarmos qualquer tipo de distração, como o uso de eletrônicos e o consumo exagerado, como se pudéssemos fugir de nós mesmos.



## Viver Mindfulness

A prática de mindfulness é um convite para cultivar a atenção e experimentar a vida, ciente do que acontece no corpo, mente e sentimentos, assim como ao nosso redor.

É um despertar da percepção para apreciar com gentileza as maravilhas e belezas do viver. Podemos dedicar momentos específicos de cultivo de mindfulness, bem como cultivar a atenção na vida diária, em estado de consciência plena.



## Mindfulness ou Atenção Plena

### O que é e como surgiu?

É um estado mental que surge quando escolhemos cultivar a nossa atenção no momento presente, acolhendo gentilmente e sem julgamento as sensações físicas, mentais e emocionais que surgem. Trata-se de uma capacidade humana inata que permite, por meio da autorregulação da atenção, nos manter concentrados no que acontece no momento presente, assim como nos abrir à experiência com curiosidade e aceitação.

A palavra inglesa Mindfulness é advinda da palavra "*sati*", termo oriundo da língua pali, que sugere estar atento e em estado de consciência plena. A tradução mais utilizada na língua portuguesa é Atenção Plena.



Na década de 70, o Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn e pesquisadores da Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos, promoveram a utilização de práticas meditativas como estratégia de terapia clínica e desenvolveram um programa de intervenções visando a redução de estresse (Programa de Redução de Estresse Baseado em Mindfulness), hoje preconizado ao redor do mundo.

Assim, o Centro de Mindfulness e Terapias Integrativas no Campus de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, foi fundado em 2016 e conta com uma equipe de profissionais das mais diversas áreas, todos certificados como Instrutores de Mindfulness pelo Mindfulness Trainings International - MTi. Nele são desenvolvidas atividades práticas, de ensino e pesquisa em mindfulness, buscando difundir o conhecimento e ampliar o contingente de pessoas que se beneficiam da prática, incluindo crianças e adolescentes.

## Componentes de Mindfulness

1. Consciência corporal: refere-se ao cultivo e desenvolvimento da percepção de sensações físicas no próprio corpo.



2. Regulação da atenção: refere-se ao cultivo e o desenvolvimento da habilidade de focar a atenção onde é necessário no momento presente.

3. Regulação emocional: refere-se ao processo de refinamento no manejo de sentimentos, pensamentos e emoções.

4. Mudança de perspectiva do próprio eu (*self*): refere-se à mudança do olhar sobre si mesmo, possibilitando novos caminhos frente aos desafios do dia-a-dia.





## Quais os Benefícios da Prática de Mindfulness?

- Melhora a concentração; o desempenho no estudo e trabalho; a fisiologia dos sistemas cardiovascular e imunológico e a qualidade do sono;
- Diminui o estresse prejudicial; o risco de depressão e episódios de recaída no uso de álcool e drogas;
- Aumenta a capacidade para a criatividade e a memória;





- Promove bem-estar e qualidade de vida; autoconhecimento; a valorização do potencial humano e vivência do ser;



- Aprimora os relacionamentos interpessoais, a empatia e a compaixão.

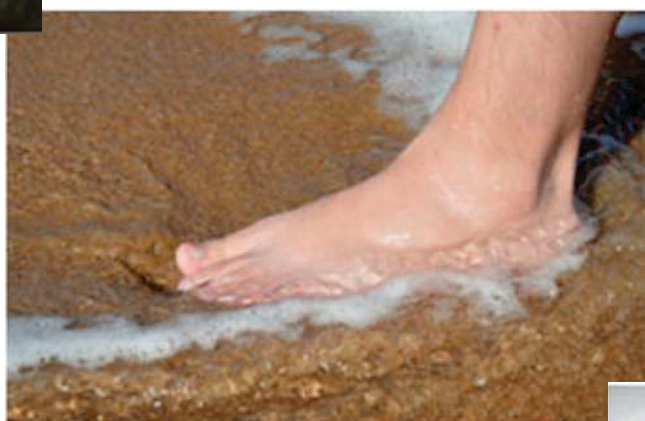


## Como praticar Mindfulness?

A *prática informal* de Atenção Plena é um dos pilares para o despertar das habilidades de Mindfulness, tomando consciência do momento presente de uma maneira muito simples, mas eficiente, abordando mais conscientemente a vida diária.

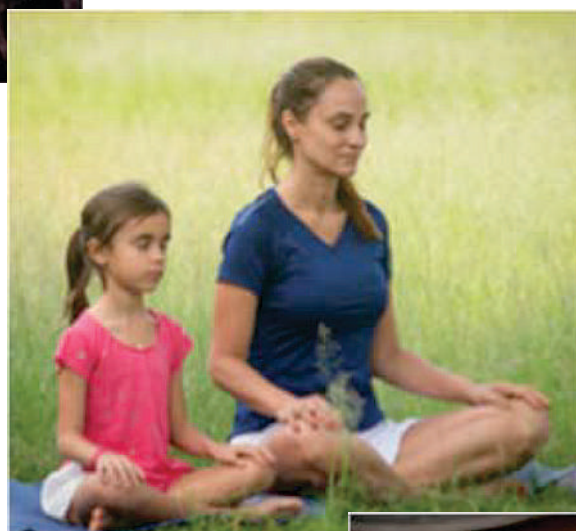
Trata-se de prestarmos atenção deliberadamente ao que estamos fazendo, às sensações que emergem naquele momento preciso, ao longo do dia.

Descobrimos a grandiosidade da vida nas coisas simples, nos tornamos magníficos apreciadores do momento presente!



Além do cultivo da atenção plena no seu dia a dia, é possível receber um treinamento para conhecer as *práticas formais* para o desenvolvimento de habilidades e o cultivo de mindfulness. Estes programas são oferecidos presencialmente ou na versão online.

É importante certificar-se que o instrutor responsável pelo programa tenha formação e experiência para ministrar o Programa de Mindfulness, a fim de que você seja adequadamente assistido no seu processo.





*Treinamento para Prática  
de Mindfulness na Universidad Autónoma  
de Coahuila (México)  
e na Universidade de São Paulo (Brasil).*

## **Cultivando Mindfulness e dedicando momentos de auto cuidado**

As práticas podem ter como foco a respiração, o despertar do corpo consciente, a apreciação do momento presente, o desenvolvimento da empatia e da compaixão por si e pelos outros.



## O que é preciso saber antes de começar a praticar Mindfulness?



Antes de iniciar a prática de Mindfulness, é importante que você saiba:

-Iniciar um treinamento para praticar Mindfulness não é indicado para pessoas que estejam em fase aguda de patologias clínicas (orgânicas ou psiquiátricas);



-Esta prática integrativa e complementar não deve ser entendida como uma alternativa para substituição de tratamentos convencionais médicos e/ou psicológicos;

-Caso você sinta algum desconforto (físico ou emocional) durante a prática e reconheça que não poderá/conseguirá lidar sozinho com esta experiência, recomendamos que procure ajuda profissional.

## **Apresentando a Prática Informal**

De forma aberta e curiosa, permita-se realizar as atividades do dia a dia com percepção aguçada; tornando seus hábitos cotidianos territórios infinitos a serem explorados. Vão algumas dicas!



-No momento de tomar banho: sentindo o som da água, sua temperatura e suavidade, a textura da pele, o cheiro do sabonete, o toque da toalha e...



-No momento que o telefone tocar: convidando-se respirar conscientemente antes de atendê-lo, estando plenamente presente para quem estiver ligando e para você mesmo.



-No momento de aguardar numa fila ou esperando o elevador: abrindo espaços para sentir seu próprio corpo na posição vertical, sua postura, seu peso e a influência da gravidade nos seus pés.

## Apresentando uma Prática Formal

Aqui nós recomendamos uma prática formal de atenção plena que pode ser realizada durante cinco a dez minutos. Prepare um alarme/timer, com toque suave.

1 - Sente-se e posicione-se de forma confortável, com os pés totalmente apoiados no chão e as mãos repousando sobre as pernas, sustentando uma postura de equilíbrio e dignidade por você mesmo. Se for confortável, pode optar por se sentar no chão, seja qual for o lugar onde estiver.

2 - Uma vez feitos os ajustes e sentindo-se confortável, direcione seu foco de atenção para sua respiração, o ar entrando pelas narinas e sendo expirado, sem modificar o fluxo de sua respiração, apenas sentindo como ela acontece.

3 - Inspirando e expirando e, pouco a pouco, começando a sentir o movimento de seu abdômen se expandido e se esvaziando, ao ritmo do ciclo respiratório, permitindo assim relaxar seu corpo na medida que a respiração acontece de forma natural e se torna mais plena.





4 - Convide-se a manter o foco na respiração. Caso você se distraia com pensamentos, ruídos ou sensações do corpo, escolha direcionar novamente seu foco para a próxima inspiração, permitindo seu corpo se oxigenar, trazendo quietude e calma. Foque sua atenção na próxima inspiração quantas vezes for necessário.

5 - No momento que seu alarme/timer tocar, ainda envolvido pela atmosfera de quietude e relaxamento, permita-se movimentar os dedos dos pés e das mãos, movimentando suavemente seus olhos até abri-los.

6 - Expanda sua atenção para perceber o ambiente ao seu redor, sentindo seu corpo por inteiro e o como ele se integra ao ambiente que lhe rodeia. Reflita sobre: Como você se sente? Se sente algo diferente de quando começou a prática? Se sim, o que está diferente?

*\* Realize esta prática diariamente, de forma aberta, e entregue ao momento presente!*



## Diário de Práticas de Mindfulness

Como estratégia para o enriquecimento e manutenção da sua prática pessoal, sugerimos a realização de um Diário de Práticas, onde poderá fazer anotações sobre as suas experiências no exercício da atenção plena. A seguir, seguem algumas sugestões para que você possa incorporar esta prática no seu cotidiano:



A) Antes de iniciá-la, responda para si próprio questões referentes à sua cotidianidade relativas a falta de atenção, ruminação de pensamentos, andar ou dirigir de forma mecânica sem prestar atenção, notar seu corpo apenas ante um sinal de alarme como a dor, episódios recorrentes de falta de memória, automatização das tarefas, falta de atenção na fala do outro, respostas reativas, preocupação com o passado e/ou futuro mesmo estando numa atividade agradável, petiscar sem estar ciente de que está comendo, entre outros comportamentos.

B) Assim que começar as práticas, propondo-se a estar mais atento na sua rotina diária, convide-se estruturar um diário das mesmas, percebendo aquelas tarefas que executa de forma consciente e com atenção plena e aquelas que continua executando automaticamente; sem julgamento, mas ciente do que o motiva ou o que o desestimula.

C) Crie uma rotina para a realização da prática formal aqui sugerida, ou alguma outra que tenha conhecido por meio de algum livro ou aplicativo, num local com o mínimo de interferências externas e escolha o melhor horário para realizá-la. Lembrando que é mais importante a regularidade das práticas do que o tempo investido nelas.

### Exemplo de Diário de Práticas

Dia	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	Sáb.	Dom.
Qual prática							
Quantas vezes							
Quantos minutos							
Percepções							

**Viva em Atenção Plena!**

Permita-se ser surpreendido a cada dia com a potencialidade da mente, com a sabedoria do corpo, com a grandeza e generosidade de seu coração.

É a hora! É o aqui e agora!

Boas práticas!

## Equipe do Centro de Mindfulness e Terapias Integrativas EERP/USP

centrodemindfulness@eerp.usp.br



Apoio:

