

Você já ouviu falar de Mindfulness?

Meiry Santana

*Instrutora de Mindfulness, Terapeuta Junguiana e Coach ACC / ICF
Professora credenciado da Escola Sesi de Gestão em SST*

De acordo com um estudo da Universidade de Harvard, as pessoas passam cerca de 47% do seu tempo disponível pensando em algo diferente do que estão fazendo. A mente divaga, oscilando entre o passado e o futuro, impedindo o aproveitamento do momento presente. Ainda segundo esse estudo "A mente humana é uma mente dispersa e uma mente dispersa é uma mente infeliz".

Quando a mente está à deriva, a produtividade é impactada pela ausência de atenção e foco no que se está fazendo; os níveis do hormônio cortisol, conhecido como o hormônio do estresse, também são impactados, provocando disfunções e afetando os estados físico, psicológico e relacional.

Como lidar com essa realidade?

Atualmente as pessoas buscam formas de se relacionar com as constantes mudanças, a imprevisibilidade dos fatos e a complexidade no mundo. O Mindfulness se apresenta como uma alternativa, pelos seus benefícios e impactos na promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida das pessoas

Mindfulness, ou 'atenção plena', na tradução feita para o português, é um termo ainda pouco conhecido no Brasil. Trata-se de um estado psicológico, comum a todo ser humano, em maior ou menor intensidade, que pode ser desenvolvido com

consciência e atitude de gentileza, aceitação e curiosidade ao que surge na experiência direta do momento presente.

Para o professor e coordenador do Centro de Mindfulness da UNIFESP, Marcelo Demarzo “O mindfulness é um estado mental que envolve a atenção plena e uma atitude específica de não pré-julgar as situações”. Para Jonh Kabat Zinn, biólogo molecular responsável pela “ocidentalização” do Mindfulness, com a realização de estudos sobre a eficácia desse tipo de meditação em pacientes com doenças crônicas e posterior criação, em 1979, do Centro de Mindfulness da Universidade de Massachusetts (EUA) atenção plena é “Simplesmente parar e estar presente. Isso é tudo”.

Na atualidade as pesquisas científicas sobre o Mindfulness crescem de forma exponencial, evidenciando benefícios nas áreas da saúde, educação, empresas, sistemas de segurança pública e na sociedade como um todo.

E quais são esses benefícios?

A base desses benefícios está na criação de consciência por meio da auto-observação. O autoconhecimento, facilitado pela prática pessoal e regular do Mindfulness, ajuda a pessoa a compreender o seu padrão de funcionamento, reações e escolhas automáticas e inconscientes diante das situações do cotidiano. Auxilia também na compreensão do impacto das situações desafiadoras no equilíbrio sistêmico, especialmente na saúde.

Somente com essa consciência de si e do contexto, é possível manejar melhor os estressores do dia a dia, garantindo escolhas mais assertivas, que promovem saúde, bem estar e felicidade. Esse estado de atenção plena leva a redução e prevenção de estresse e de outros riscos psicossociais como, por exemplo, burnout e assédio moral; aumento da satisfação no trabalho e melhora do ambiente laboral; aumento da produtividade; melhora da empatia; maior sensação de paz; maior capacidade de concentração e escuta ativa; mais autonomia e confiança para agir, gerenciando melhor as situações.

O Mindfulness é passível de desenvolvimento e é praticado de duas maneiras: formal ou informal. A primeira se refere ao treino regular da atenção baseado na conexão "mente-corpo", por meio de programas estruturados, chamados de Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBMs). Durante as práticas as pessoas desenvolvem a habilidade de lidar melhor com os seus pensamentos e emoções, reduzindo a reatividade, tão presente na vida corrida. As práticas podem ser realizadas na posição sentada, em cadeiras ou almofadas, deitada ou em pé.

A prática informal acontece quando a pessoa experimenta trazer para o dia a dia o que aprendeu na meditação, ou seja, a qualidade de estar presente, momento a momento, durante a experiência direta, como por exemplo: comer, tomar banho, se dirigir ao trabalho, conversar, enfim: prestar atenção a qualquer atividade que esteja realizando no momento.

E por fim uma reflexão: estou levando a vida como gostaria?

Será que está na hora de desligar o 'piloto automático'. Será que é o momento de parar um pouco para pensar em como a vida pode ser mais saudável e equilibrada?

“... onde quer que esteja. Este é o ponto de partida”

Kabir, poeta indiano

Referências

Kabat-Zinn, Jon. **Viver a catástrofe total**. Edição padrão (2017)

Campayo, Javier e Demarzo, Marcelo. **Manual prático mindfulness: curiosidade e aceitação**. Editora Palas Athena (2015)

Cebolla i Marti, Ausiàs; García-Campayo ,Javier e Demarzo, Marcelo (org.). **Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade**. Editora Palas Athena (2015)