

MINDFULNESS E CUIDADOS MENTAIS

Muitas pessoas são céticas com relação à prática da meditação.

Por essa razão, resolvemos começar este artigo com um depoimento de um empresário conhecido mundialmente, pois acreditamos que assim, poderemos eliminar alguns preconceitos com relação a essa prática.

Vejamos o que ele fala:

“... Quando eu estava evitando a música e a TV na esperança de manter meu foco, sabia que muitas outras pessoas estavam usando a meditação para alcançar fins semelhantes. Mas eu não estava interessado. Pensei na meditação como uma coisa ligada de alguma forma à reencarnação, e não compreendi a ideia.

Ultimamente, porém, eu compreendi muito melhor a meditação. Certamente não sou especialista, mas agora medito duas ou três vezes por semana, por cerca de 10 minutos a cada vez.

Agora vejo que a meditação é simplesmente exercício para a mente, semelhante à maneira como exercitamos nossos músculos quando praticamos esportes. Para mim, isso não tem nada a ver com fé ou misticismo. Trata-se de tirar alguns minutos do meu dia, aprender a prestar atenção aos pensamentos na minha cabeça e ganhar um pouco de distância deles.

Quem você acha que deu esse depoimento?

Vamos gerar um pouco de expectativa...

Só daqui a pouco é que informaremos quem falou isso.

Esse empresário faz menção a um livro que o ajudou bastante a entender o funcionamento e os benefícios que a meditação MINDFULNESS traz.

Essa obra já está traduzida para a língua portuguesa e comercializada aqui no Brasil. Trata-se de “O guia Headspace para meditação e mindfulness” de Andy Puddicombe.

Na descrição do livro consta que “o guia oferece técnicas de meditação simples, porém poderosas, que impactam positivamente em todas as áreas da saúde física e mental. O resultado? Mais clareza mental e menos estresse. Andy traz essa prática antiga para o mundo moderno, em um formato feito sob medida para aqueles que vivem uma rotina agitada e nunca encontram tempo para cuidar de si.



Bom, chega de mistério! Quem falou tudo isso foi nada mais nada menos que Bill Gates.

Além dele, outras personalidades também são adeptas:

Oprah Winfrey (apresentadora e empresária): afirma que a meditação aumenta a sua qualidade de vida e a sua eficiência no trabalho. Por isso não abre mão dessa prática, que realiza pelo menos uma vez por dia.

Richard Branson (mega empresário, fundador do grupo Virgin, que inclui companhias aéreas, hotéis e mais de 60 negócios): Ele também pratica a meditação para “limpar a mente”.

Na nossa prática profissional, vivenciamos uma situação que merece ser registrada. Em uma determinada empresa na qual atuávamos, havia uma reunião onde todos os executivos daquela filial estavam presentes. Era um momento tenso pois havia cobranças de resultados, apresentação de justificativas (com aceitação ou não por parte da gerência), etc. Percebíamos que alguns participantes se desestruturavam emocionalmente e isso trazia consequências negativas para a saúde física e mental deles.

Diante desse cenário, propomos a realização de algumas sessões de MINDFULNESS antes desses encontros.

Como era de se esperar, inicialmente, a ideia não foi bem aceita pelos participantes. Já pensou? Executivos de uma grande multinacional sendo submetidos à essa prática? Não daria certo! Eles não aceitariam mesmo. Como pode ser visto, essa é uma situação “pré-conceituosa”, ou seja, no sentido literal da palavra: um conceito prévio, sem análises.

Através de comprovações reais de sucesso em outras empresas, convencemos os participantes a experimentar o que estávamos propondo. Houve uma adesão total, mesmo com muitos se mostrando descrentes. E o trabalho foi realizado.

O resultado? A primeira situação a declarar é que ninguém deixou o ambiente durante a atividade, apesar de haver essa possibilidade. Depois fomos discutir sobre as percepções, e como era esperado, cem por cento dos participantes aprovou a nossa iniciativa e, a partir daquele momento, estava instituída a prática do MINDFULNESS, que assim se tornou rotina antes daqueles encontros.

Agora que já começamos a desconstruir esse preconceito, precisamos entender o que é MINDFULNESS.

Antes, contudo, vamos explicar o que diferencia o MINDFULNESS das outras meditações.

Basicamente o MINDFULNESS possui três características que são exclusivas dele:

- Usa como apoio a respiração e o corpo e não usa mantras;
- São as técnicas mais estudadas e pesquisadas pela ciência moderna;
- Estão desvinculadas de qualquer aspecto religioso.

Logo, é possível treinar a concentração com apoio da ciência e sem ter que discutir religião. Os benefícios conhecidos e pesquisados podem ser colhidos por todas as pessoas, independentemente de credo, e sobre eles falaremos mais adiante.

Um fato que ocorre com certa frequência é que as pessoas se sentem ausentes de uma determinada situação. Por exemplo, está participando de uma conversa, de uma reunião e quando percebe, perdeu boa parte do que estava discutindo, simplesmente porque “fugiu” (mentalmente falando) daquele local. Ou estar assistindo um filme, lendo um livro e não se lembra do que passou. Sabe a razão por que tudo isso ocorre?

Pelo simples fato de que a pessoa não estava ali de verdade, ou seja, estava com o corpo em um lugar, mas a mente em outro.

Essa situação é exatamente o que não é MINDFULNESS. Em uma rápida conceituação, podemos dizer que o MINDFULNESS é uma técnica que prega a atenção plena, deixando de lado todos os outros pensamentos para focar no que está acontecendo no momento.

Chegar a esse ponto não é tão fácil e exige treino, já que os estudos apontam que nossa mente fica viajando aproximadamente metade do tempo em que estamos acordados.

É claro que não se pode generalizar e afirmar que todas as pessoas do mundo terão facilidade para praticar o MINDFULNESS, mas a boa notícia é que a grande maioria da população possui essa habilidade, em maior ou menor grau de desenvolvimento.

Estas práticas têm sido uma febre na região do Vale do Silício, onde as empresas mais inovadoras do mundo se concentram. Entre elas estão Google, Apple e Twitter que investem no MINDFULNESS para sua equipe. Será que estariam todas elas erradas?

Não é nenhuma novidade que existe um número muito grande de pessoas que sofrem de transtorno de ansiedade, de depressão e de estresse. Mas se você quer uma boa notícia, saiba que mudanças simples no estilo de vida e a realização de algumas práticas igualmente simples, podem levar à melhoria da saúde mental e bem-estar. E o MINDFULNESS é uma dessas práticas.

O MINDFULNESS é uma palavra da moda nos dias de hoje e, às vezes, é usada de maneiras diferentes, o que pode ser confuso. Mas a atenção plena não é complicada, é simplesmente uma percepção do momento presente, com uma atitude de abertura e aceitação. Essa prática simples pode mudar nossas reações habituais e padrões emocionais e trazer uma nova perspectiva.

O MINDFULNESS tem dois componentes que trabalham juntos para aumentar os cuidados mentais:

1. Consciência

A consciência permite que você observe emoções, ansiedades, percepções negativas e conversas pessoais à medida que surgem e antes que se tornem entrenchadas.

Ao perceber essas coisas com antecedência, você pode ser mais flexível em suas respostas.

2. Uma atitude aberta e receptiva

Uma atitude aberta e receptiva permite que você aceite o que surgir, em vez de tentar suprimi-la (o que não funciona) ou fazer um grande negócio com isso.

Quando você aceita suas emoções, não está lutando com conflitos internos; portanto, tem mais recursos para lidar positivamente com a situação.

E quais são os resultados? O MINDFULNESS funciona de verdade?

Um estudo de 2018, publicado na revista científica *Frontiers in Human Neuroscience* e assinado por oito pesquisadores, apontou que a meditação foi benéfica para um grupo de voluntários na hora de cumprir uma tarefa que exigia atenção.

O efeito foi comparado entre dois grupos: um de meditadores frequentes e outro de pessoas que não meditavam. Todos foram testados e as pessoas que estavam acostumadas com a prática meditativa tiveram resultados que apontam para uma melhora na eficiência cerebral durante a tarefa.

Um dos participantes da pesquisa afirma que "Começa quando você acorda e reserva o tempo da meditação. Isso tira aquela pilha da ansiedade, de já acordar e começar a pensar em e-mail, quanto tempo vou demorar para chegar no trabalho ou para fazer uma visita a um cliente", relata.



Esse participante, no fim do dia, medita para dar uma acalmada, sair daquele estado de tensão e passar a um estado mais relaxante de presença. Ele medita inclusive durante o dia de trabalho, em práticas mais curtas para recuperar o foco e desestressar.

E quais são os impactos na sua saúde mental?

Especialistas garantem que a prática da MINDFULNESS proporciona os seguintes benefícios:

- Alcance da felicidade e do bem-estar pleno
- Aprimoramento da capacidade de tomar decisões conscientes
- Autoconhecimento e equilíbrio emocional;
- Capacidade de entrar em contato consigo
- Desenvolve a inteligência emocional;
- Desenvolvimento da autoestima e autoaceitação
- Desenvolvimento da intuição, criatividade e inovação;
- Desenvolvimento de mudanças cerebrais positivas
- Desenvolvimento do foco, da concentração e da resiliência;
- Diminui o risco de burn out(*);
- Mais disciplina;
- Mais atenção;
- Melhora da memória e do desempenho em qualquer atividade

- Melhora na qualidade dos relacionamentos e da liderança;
- Melhoria na saúde e no bem-estar;
- Redução do estresse e da ansiedade;
- Relaxamento do corpo e da mente.
- Vivência plena e melhor gerenciamento das emoções
- Etc.

(*) Síndrome de Burnout é um distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, definido por Herbert J. Freudenberger como "(...) um estado de esgotamento físico e mental cuja causa está intimamente ligada à vida profissional"

Falando sobre os momentos difíceis.

Vivemos constantemente em momentos de crises. Algumas maiores, outras menores. Algumas mais longas, outras mais rápidas.

Por outro lado, vivemos em uma era que somos obrigados a apresentar excelentes resultados, independentemente das condições de trabalho, do material humano, das ferramentas que dispomos, do momento sócio-político que estivermos passando, etc.

Tudo isso nos faz agir no automático, na execução rápida, no julgamento sem avaliação. Criamos uma falsa sensação de que, se não agirmos assim, seremos tachados de ineficientes, de incompetentes. Surgirá uma sensação de culpa, frustração e esgotamento.

E logo em seguida, estaremos com a nossa saúde, física e mental, comprometida.

Quase sempre não paramos analisar quais os possíveis resultados que essas nossas ações impensadas podem causar.

Esquecemos que ao agirmos no automático, nos desconectamos da nossa essência. Ações pensadas apresentam maiores possibilidades de sucesso, mas requerem esforço, coragem, mudanças de comportamento, dedicação.

Pensar de forma analítica exige manter a mente focada. Quanto mais dispersos estamos, mais superficiais são os nossos pensamentos. Teremos um raciocínio rápido, mas sem consistência. Além do mais, a incapacidade de abandonar um foco para tratar de outros pode deixar a mente perdida num ciclo de ansiedade crônica.

É quase certo que você está lendo esse texto e pensando em como resolver determinada situação, ou seja, o pensamento está voando:

- Estou com um problema x.
- A crise me pegou.
- Vivo esse conflito.

Possivelmente o seu foco está sendo o problema e não na busca pela solução:

- Estou com um problema x. A quem posso recorrer para me ajudar a solucioná-lo?
- A crise me pegou. Que outros caminhos posso seguir para minimizar os efeitos dela?
- Vivo esse conflito. Qual foram as ações implementadas por outras pessoas que passaram por essa mesma situação?

É exatamente aí que o MINDFULNESS pode entrar: a simplicidade integrando de forma harmoniosa a prática ao seu dia-a-dia.

Destacando que é possível reverter este quadro, sair do automático e agir de forma consciente. É exatamente aqui que entra a importância da prática do MINDFULNESS, promovendo uma forma diferente de ser e estar no mundo, nos ancorando ao momento presente, no que realmente importa, no que faz sentido.

Contudo, apenas conhecer a teoria sobre o MINDFULNESS não vai trazer os resultados esperados. É absolutamente necessário praticar. A seguir vamos apresentar algumas ações que podem ser realizadas.

É importante saber que não há a necessidade de se criar um ambiente ou local específico para tal prática.

Existem muitas maneiras simples de praticar o MINDFULNESS. Alguns exemplos incluem:

- prestar atenção em si mesmo, no outro, no ambiente ;
- viver o momento;
- aceitar-se;
- concentrar-se em sua respiração;
- meditação de varredura do corpo(*);
- meditação sentado;
- meditação andando.

(*) Daniel Burd, instrutor e palestrante, apresenta as seguintes considerações sobre a meditação varredura do corpo:

O escaneamento corporal (ou varredura de corpo) é um método de ancoragem da mente nas inúmeras sensações do corpo. Os objetivos são despertar a consciência corporal e instigar a curiosidade por meio das sensações em várias posições de repouso.

A ideia é sentir as sensações e não pensar sobre elas, integrando mente e corpo. Mas, como se faz isso?

O escaneamento corporal pode ser praticado em cadeiras, sentado sobre almofadas, deitado ou até mesmo em pé. O importante é encontrar uma posição de relaxamento.

Sendo direcionados por profissionais capacitados, os participantes poderão ficar na postura corporal mais confortável, de olhos fechados, seguindo as orientações. Por meio das posições, as partes do corpo serão notadas, assim como a respiração e inspiração. É uma sensação térmica nos pontos de contato do corpo, dos pés à cabeça.

Os participantes sentirão até mesmo as veias e poderão, inclusive, aprender a aceitar a falta de sensação, conhecida como ponto neutro.

Além da técnica acima, outras ações podem ser realizadas:

Especialistas da Universidade de Minnesota, utilizam uma metáfora interessante para apresentar uma das maneiras de utilizar o MINDFULNESS. Vejamos abaixo:

A ação chama-se Como parar um trem

Você pode pensar em regulação emocional como uma ação de parar um trem - funciona melhor se você puder parar antes que o trem (suas emoções) comece a rolar muito rápido. Também ajuda quando seus freios funcionam imediatamente, sem interferência. O MINDFULNESS permite que você saiba imediatamente que precisa parar e evita que pensamentos e emoções interfiram.

Pense em um momento em que você se perdeu em preocupações - talvez quando um amigo ou membro da família não apareceu na hora certa. Você começou a criar história, não foi?

Da próxima vez, tente uma técnica consciente chamada STOP e veja se ela ajuda a esperar com um pouco mais de conforto!

Slow down (Desacelere)

Take a breath (Respire)

***Observe your body, thoughts, and feelings
(Observe seu corpo, pensamentos e sentimentos)***

***Process your possibilities, then proceed
(Processe suas possibilidades e prossiga)***

No site da Sociedade Brasileira de Coaching, há um guia para aplicar o MINDFULNESS. O teor está transcrito abaixo:

Como praticar o mindfulness?

Estima-se que o ser humano tenha quase 40 mil pensamentos todos os dias, mas só consiga processar 3% de todas as informações.

Então, o primeiro passo para criar consciência acerca de si mesmo é encontrar tempo e espaço para meditar, mesmo que sejam pequenos momentos.

Com a prática da atenção plena, é possível começar a se sentir mais presente no seu estado atual, conquistar mais propósito e clareza sobre sua vida e seu trabalho.

Veja a seguir dicas para começar.

Cultive a prática de gratidão pela manhã

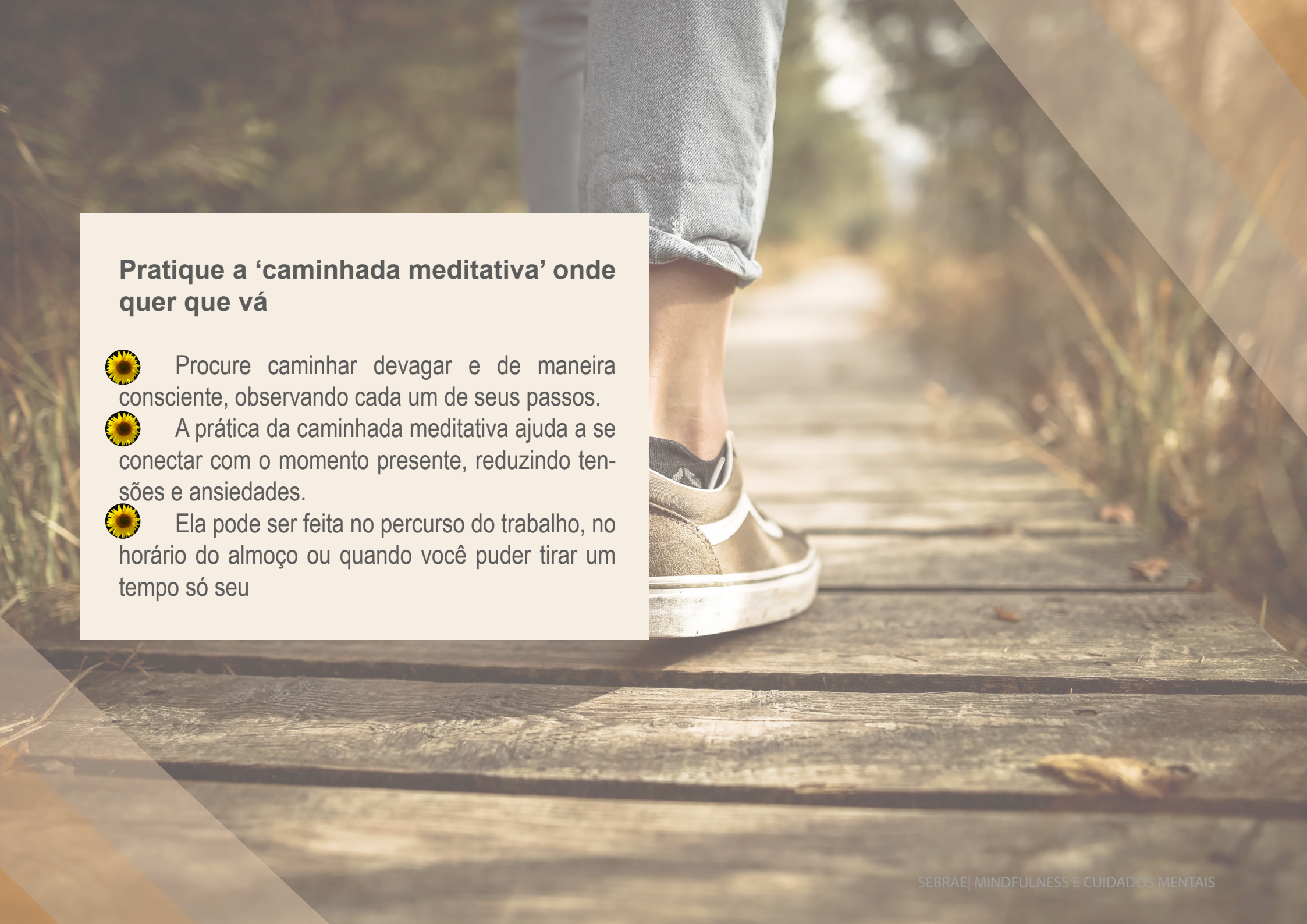
- ☀️ A gratidão tem um forte poder em nossa vida, e esse poder passa pelas nossas mentes.
- ☀️ Ao acordar, pense em uma lista de pessoas e coisas que auxiliam você a se manter vivo e feliz no hoje.
- ☀️ Você pode agradecer pelo seu trabalho, amigos, família e finanças, ou qualquer coisa que seja realmente valiosa para você.
- ☀️ Mesmo que esteja em uma fase ruim, procure se lembrar do quanto você evoluiu até aqui.

Dedique 10 minutos de concentração total para isso.

Permita-se sentir suas emoções

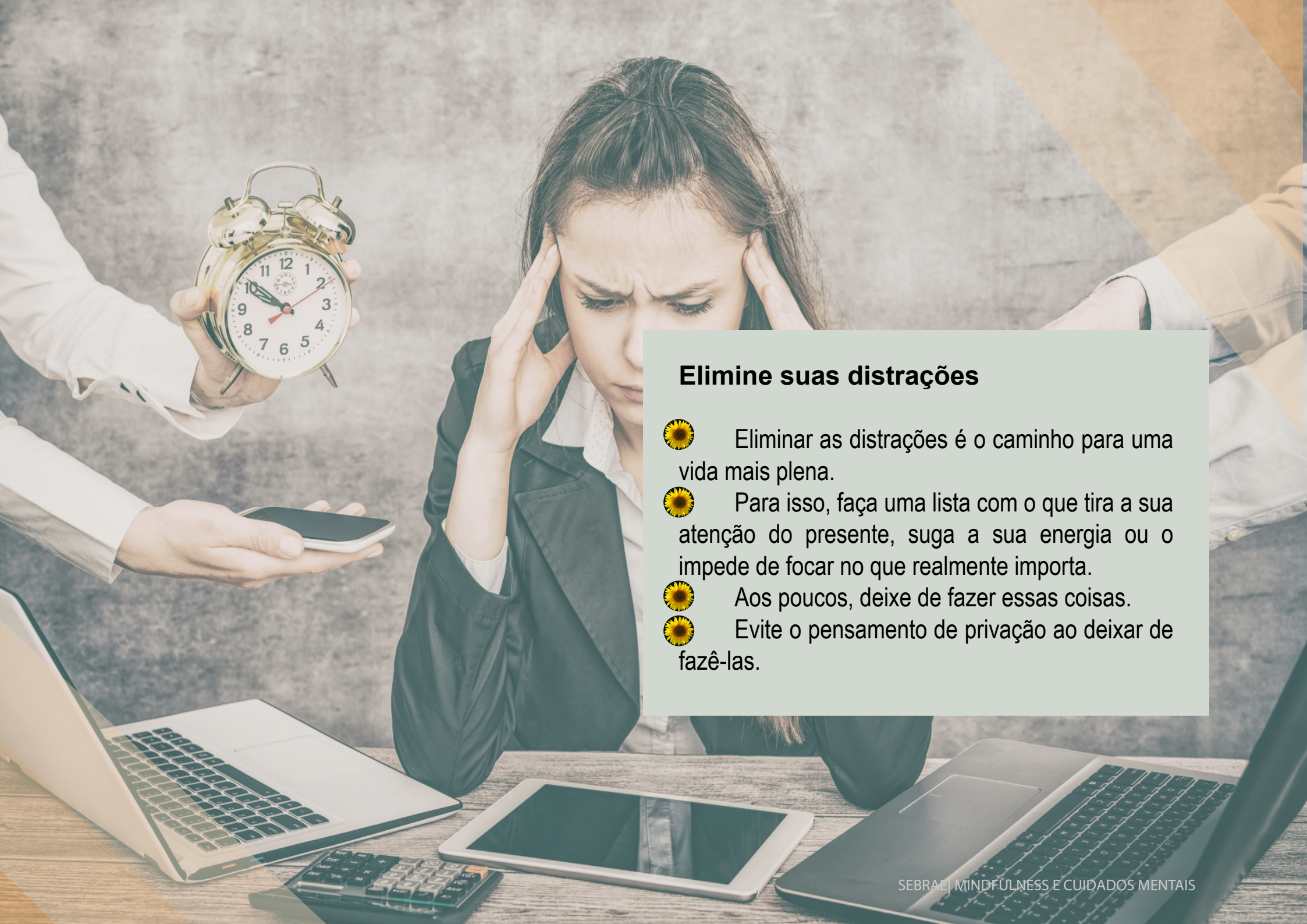
- ☀ Ignorar as emoções pode ser um gatilho para você somatizá-las, causando grandes prejuízos para a sua saúde.
- ☀ Não lute contra suas emoções e se permita senti-las.
- ☀ Faça uma meditação depois de uma reunião ruim ou no intervalo do almoço.
- ☀ Pense em seus sentimentos e no que eles estão tentando lhe dizer.
- ☀ Existe sabedoria nessas emoções? Por que você se sente assim?





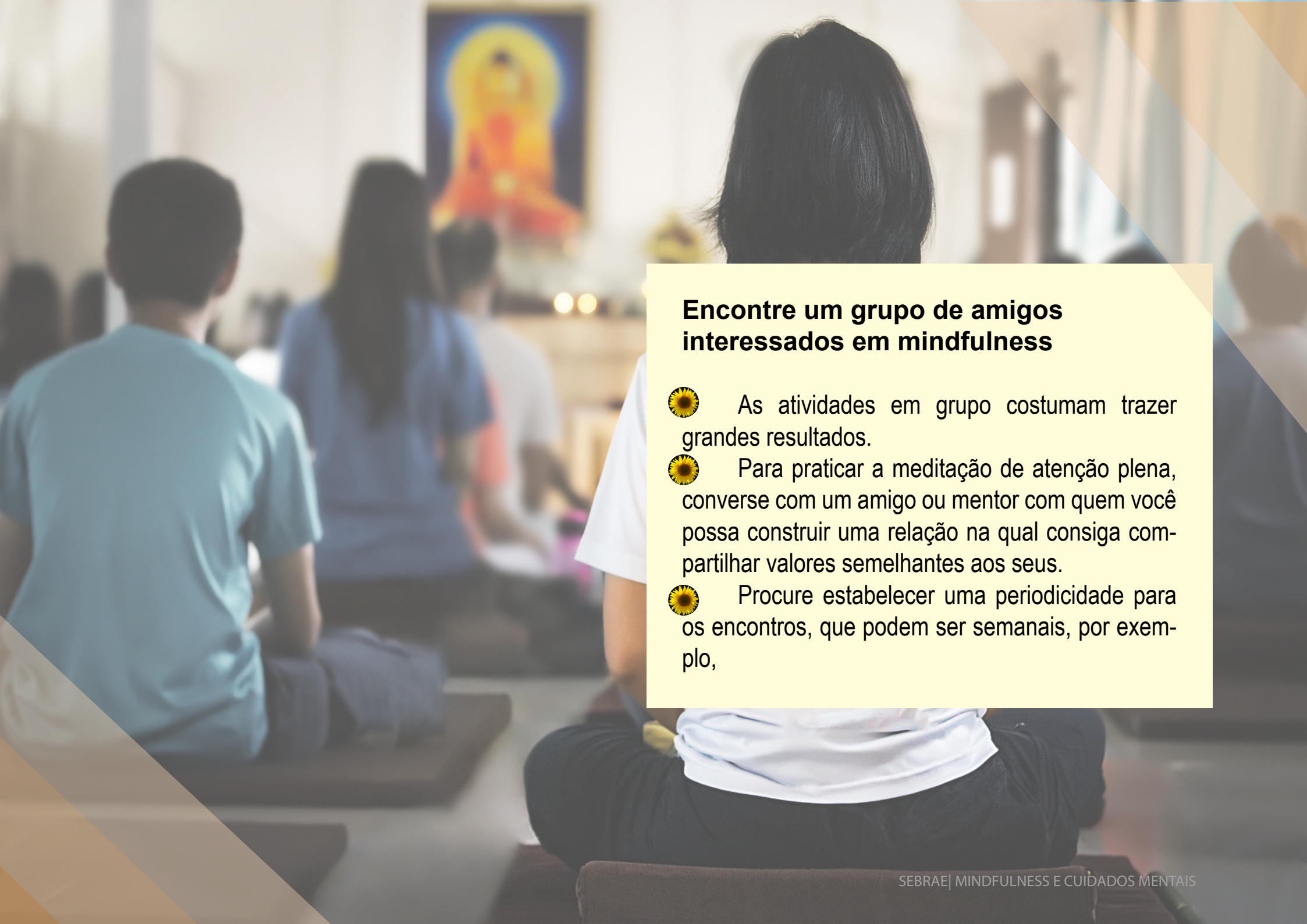
Pratique a ‘caminhada meditativa’ onde quer que vá

-  Procure caminhar devagar e de maneira consciente, observando cada um de seus passos.
-  A prática da caminhada meditativa ajuda a se conectar com o momento presente, reduzindo tensões e ansiedades.
-  Ela pode ser feita no percurso do trabalho, no horário do almoço ou quando você puder tirar um tempo só seu



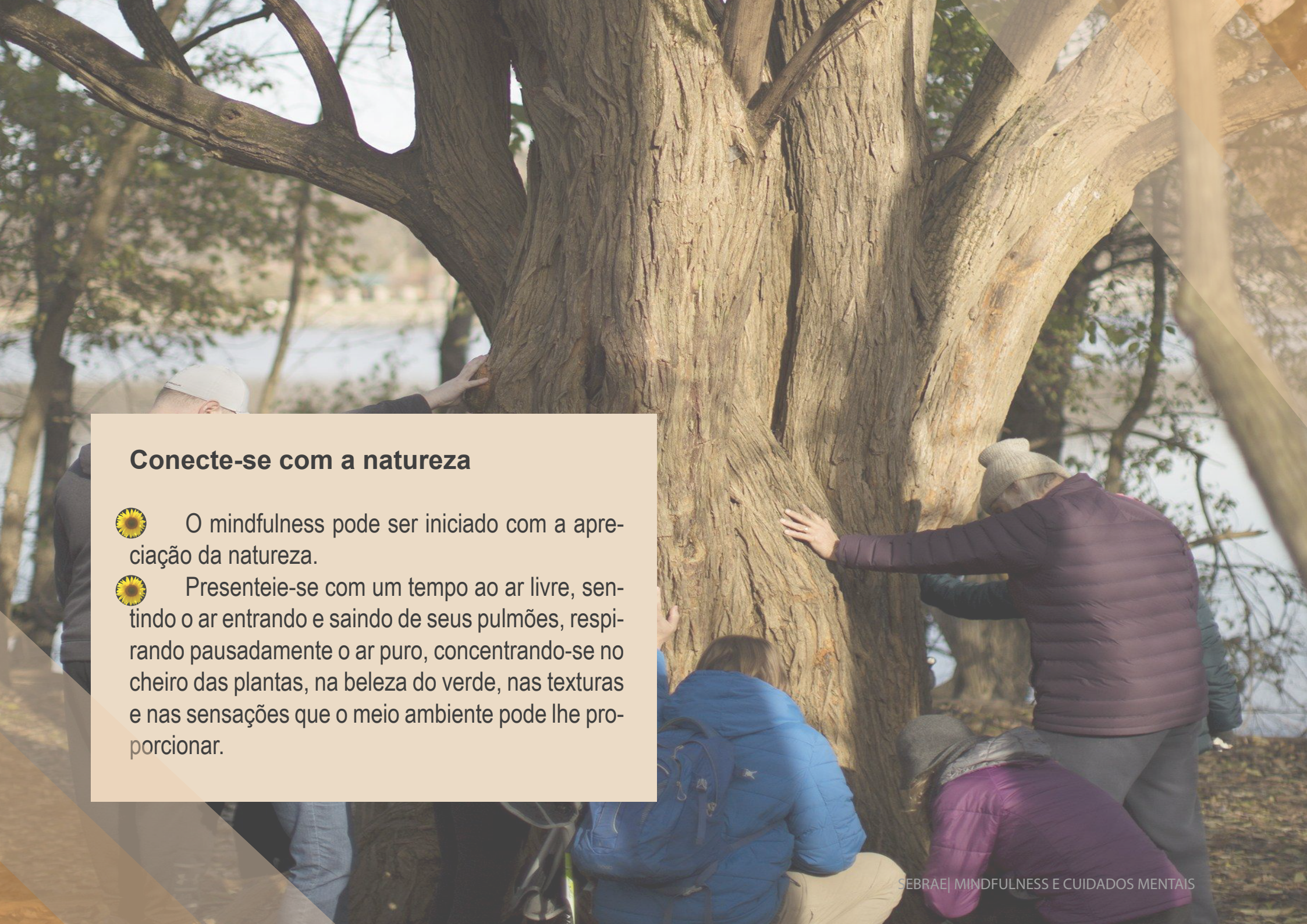
Elimine suas distrações

- ☀ Eliminar as distrações é o caminho para uma vida mais plena.
- ☀ Para isso, faça uma lista com o que tira a sua atenção do presente, suga a sua energia ou o impede de focar no que realmente importa.
- ☀ Aos poucos, deixe de fazer essas coisas.
- ☀ Evite o pensamento de privação ao deixar de fazê-las.



Encontre um grupo de amigos interessados em mindfulness

- ☀️ As atividades em grupo costumam trazer grandes resultados.
- ☀️ Para praticar a meditação de atenção plena, converse com um amigo ou mentor com quem você possa construir uma relação na qual consiga compartilhar valores semelhantes aos seus.
- ☀️ Procure estabelecer uma periodicidade para os encontros, que podem ser semanais, por exemplo,

A group of people, mostly seen from the back or side, are gathered around a massive, ancient tree with deeply textured bark. They are wearing winter jackets and hats, and some are touching the tree trunk. The scene is outdoors in a park-like setting with other trees in the background.

Conecte-se com a natureza

- ☀️ O mindfulness pode ser iniciado com a apreciação da natureza.
- ☀️ Presenteie-se com um tempo ao ar livre, sentindo o ar entrando e saindo de seus pulmões, respirando pausadamente o ar puro, concentrando-se no cheiro das plantas, na beleza do verde, nas texturas e nas sensações que o meio ambiente pode lhe proporcionar.

Passe tempo meditando e experimente a refeição contemplativa

- ☀️ • Você sabia que também é possível meditar durante as refeições?
- ☀️ Para isso, evite o uso do celular, televisão ou qualquer coisa ou pensamento que possa dispersar a sua atenção.
- ☀️ Concentre-se apenas nos alimentos, no seu aroma e cores.
- ☀️ Mastigue devagar e sinta todo o sabor da comida.
- ☀️ Fazer suas refeições com calma o ajudará a reduzir o estresse mental e promover a sua saúde, pois a concentração dá maior sensação de saciedade, facilitando a digestão.



The background of the slide features silhouettes of three people running on a path. The person in the foreground is a man in a full-body running suit, captured in a dynamic running pose. Behind him, two other runners are visible, though less distinct. The scene is set against a warm, orange-hued sky, suggesting a sunset or sunrise. The overall composition is clean and motivational, emphasizing physical activity and mental well-being.

Faça uma atividade que alimenta mente, corpo e alma

- ☀ Praticar atividades físicas ajuda a manter o corpo e mente sadio.
- ☀ É importante reservar um tempo para isso, pois o seu corpo precisa de movimento, tanto quanto seus familiares, amigos e colegas precisam de você.
- ☀ Nesse sentido, artes marciais e aulas de yoga são opções para se conectar consigo mesmo.

Alimente sua mente e alma com conteúdos saudáveis

- ☀️ Uma boa leitura pode ajudar você em vários aspectos.
- ☀️ Leia conteúdos que o ajudem no seu crescimento pessoal e em sua paz interior.
- ☀️ Dedique pelo menos 30 minutos por dia a essas leituras.
- ☀️ Prefira comidas saudáveis e nutritivas
- ☀️ Nutrir-se adequadamente é indispensável.
- ☀️ Lembre-se que o estômago é o seu segundo cérebro, por isso, prefira comer produtos sazonais e mantenha distância de açúcares, gorduras e alimentos processados.

Uma alternativa que você pode utilizar para praticar o MINDFULNESS é utilizando os diversos aplicativos disponíveis no mercado.

Para finalizar esse artigo, uma informação muito importante: sempre procure um profissional qualificado para conduzir as sessões. Bons e maus profissionais existem em todas as áreas. E aqui não seria diferente.

Tenha a certeza de que bons resultados só poderão vir de boas conduções vindas de bons profissionais.

Agora é só aproveitar dos benefícios dessa prática.

Bibliografia

_____, **Mindfulness for Mental Health.** Disponível em <https://www.taking-charge.csh.umn.edu/mindfulness-mental-health>

_____, **Mindfulness: o que é, como praticar, dicas e benefícios.** Disponível em <https://www.sbcoaching.com.br/blog/mindfulness-2/> e acessado em 22/03/2020

BURD, D. **Tipos de meditação: escaneamento corporal e respiração focada.** Disponível em <https://calldaniel.com.br/tipos-de-meditacao-escaneamento-corporal-e-respiracao-focada/> e acessado em 22/03/2020

GATES, B. Why am I in meditation. Disponível em <https://www.gatesnotes.com/Books/-The-Headspace-Guide-to-Meditation-and-Mindfulness> e acessado em 20/03/2020

IODICE G. **Conheça 17 famosos adeptos do mindfulness e da meditação.** Disponível em <https://forbes.com.br/fotos/2017/10/conheca-17-famosos-adeptos-do-mindfulness-e-da-meditacao/>. Acessado em 20/03/2020.

LUNARDELLI A. **Qual a diferença entre mindfulness e meditação?** Disponível em <https://espaconatividade.com.br/mindfulness-e-meditacao/> e acessado em 22/03/2020

POLLO, L. **Mindfulness é meditação 'da firma' para maior produtividade e atrai famosos.** Disponível em <https://tab.uol.com.br/noticias/redacao/2019/12/06/como-a-meditacao-ganhou-face-tecnologica-e-virou-hack-de-productividade.htm> e acessado em 21/03/2020

POWELL, A. **When science meets mindfulness.** Disponível em <https://news.harvard.edu/gazette/story/2018/04/harvard-researchers-study-how-mindfulness-may-change-the-brain-in-depressed-patients/> e acessado em 21/03/2020

SIQUEIRA, R. **Entenda o que é Mindfulness e pratique a atenção plena.** Disponível em <https://www.personare.com.br/entenda-o-que-e-mindfulness-e-pratique-a-atencao-plena-m6033> e acessado em 21/03/2020.



 81 99194-6690

 0800 5700800

www.pe.sebrae.com.br



/sebraepe

Baixe o nosso
aplicativo.



SEBRAE

