

MEDITAÇÃO

MINDFULNESS

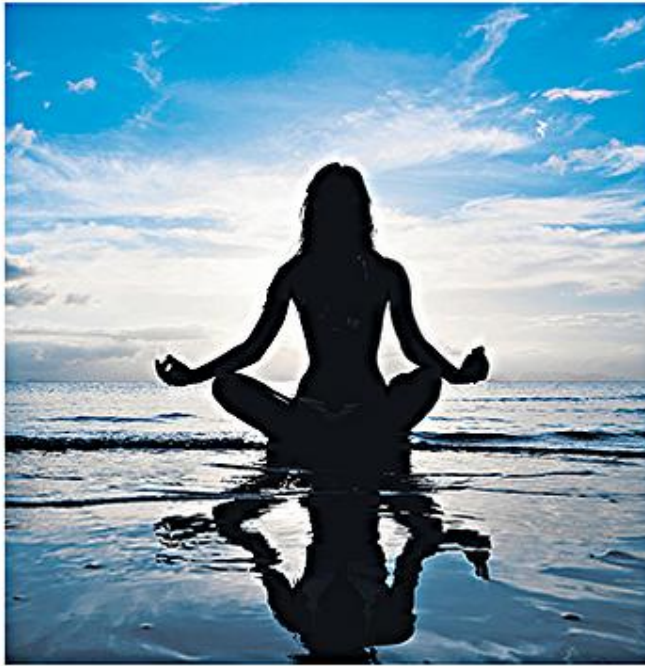
Uma técnica que reduz sintomas de ansiedade, estresse e depressão e melhora a qualidade de vida.

DANIELA SOPEZKI

As pesquisas no campo da psicologia apontam que o bem-estar é uma habilidade. E se o bem-estar é uma habilidade, logo, também podemos desenvolvê-lo. E o treinamento em Mindfulness é uma ferramenta muito potente. Simples e milenar, Mindfulness pode ser entendido como um estado psicológico a ser desenvolvido por meio de técnicas. Portanto, pode ser cultivado através de um treinamento específico.

Por isso e por tantos outros benefícios à saúde, mental e física, já está incorporado nos serviços de saúde pelo mundo, e no caso do Reino Unido, é usado para a prevenção de novos episódios de depressão recorrente, com resultados semelhantes ao uso continuado de antidepressivos.

"A consciência que emerge quando dirigimos nossa atenção de modo particular: com intenção, no momento presente e sem julgamento", segundo o Dr. John Kabat-Zinn.



Dois psicólogos de Harvard, Killingsworth e Gilbert concluíram que a distração mental é o melhor medidor de infelicidade nos seres humanos. Eles descobriram isso, depois de fazer uma pesquisa com 5.000 pessoas usando um aplicativo nos seus celulares que media a quantidade de vezes que uma pessoa encontrava-se distraída durante o dia.

AS PESSOAS RECEBIAM TRÊS PERGUNTAS, EM MOMENTOS DISTINTOS DO DIA:

- 1) o que você está fazendo?
- 2) sua mente está focada no que está fazendo?
- 3) você está feliz?

Os pesquisadores descobriram que o bem-estar dependia do foco das pessoas nas tarefas que estavam engajadas, mesmo sendo tarefas rotineiras ou comumente rotuladas de chatas, como lavar a louça, estudar ou trabalhar. E também o tipo de pensamento, mesmo mais prazeroso, ao se distrair da tarefa não deixava as pessoas mais felizes, afinal de contas, o momento presente era outro e é preciso estar onde se realmente está porque é nesse tempo que podemos nos desenvolver, resolver nossos problemas ou curtir momentos que apa-

rentemente não tem graça porque os tornamos automatizados demais.

Claro que a nossa mente também revisita o passado, curtiendo lembranças, resgatando referências para tomar melhores decisões e também nos lançamos ao futuro, projetamos, imaginamos e criamos, graças a evolução da mente humana. O problema é não usar esses processos cognitivos conscientemente, atentamente, como escolha. E desse modo, eles perdem suas vantagens, virando as mais puras distrações.

Mindfulness possibilita as pessoas estarem menos engajadas com as manifestações da mente: pensamentos, emoções e sensações, promovendo uma nova forma de olhar para seus conteúdos internos e o mundo externo, sob uma perspectiva mais gentil, atenta e observadora para podermos nos regular e emitir melhores comportamentos.

As técnicas remontam ensinamentos orientais seculares. Mas, no campo da saúde ocidental, o treino de mindfulness é trabalhado de modo laico, independente de religiões e filosofias, sendo assim, uma intervenção em expansão no campo da saúde brasileira, bem como ocorre nos EUA e Europa.

Dentre as principais técnicas de mindfulness estão a da meditação, da respiração, o escaneamento corporal, a meditação caminhando, movimentos em mindfulness, inspirados no Yoga, meditação da consciência amorosa, a prática dos 3 minutos, meditação com os sons e pensamentos, técnicas concentrativas com objeto externo e diversos exercícios para o desenvolvimento de foco na vida diária.

Há estudos evidenciando que a prática de Mindfulness é capaz de provocar mudanças anatômicas e funcionais no cérebro.

Há estudos evidenciando que a prática de Mindfulness é capaz de provocar mudanças anatômicas e funcionais no cérebro. Os benefícios são variados: reduz sintomas de ansiedade, estresse e depressão, melhora a qualidade de vida de pacientes com dor crônica e câncer, melhora a concentração e o aproveitamento escolar e no trabalho, auxilia na redução de peso. E ainda desenvolve consciência corporal, autoconhecimento, melhor relação consigo mesmo e com a própria vida.

Mindfulness se encaixa nas práticas integrativas e complementares no cuidado da saúde, reconhecidas pelo Ministério da Saúde, portanto, não dispensa o cuidado médico ou psicológico em momentos de crises e diagnósticos severos, mas é atualmente, uma intervenção que atua no campo da prevenção e na promoção da saúde.

Daniela Sopezki é doutoranda em Saúde Coletiva, Dept. Medicina Preventiva da Escola Paulista de Medicina – UNIFESP e membro do Grupo Mente Aberta - Núcleo de Mindfulness e Promoção da Saúde