

MINDFULNESS: CULTIVANDO O EQUILÍBRIO EMOCIONAL

Marlene Silva de Menezes*
menezesmarlene152@gmail.com

*Faculdade Sul Fluminense-FASF, Volta Redonda/Rio de Janeiro, Brasil

Resumo

Este artigo relata a integração da psicologia e o *mindfulness*, que teve suas raízes históricas no budismo e no hinduísmo, há mais de 2.500 anos e a sua prática técnica esta baseada na atenção plena, que auxilia o indivíduo a encontrar a paz num mundo de pandemia e incertezas que acontecem na atualidade. A escassez de literatura delineou a temática da pesquisa e permitiu compreender a insuficiência de um contexto bibliográfico, para legitimar o aporte teórico que a valide o universo acadêmico brasileiro. O objetivo é apresentar o *mindfulness* como recurso terapêutico nas alterações comportamentais e mentais, presentes no diagnóstico de estresse, ansiedade e depressão, auxiliando o sujeito a recuperar o prazer de viver e sua autonomia e transpor de modo articulado com a psicologia a distância entre o estágio de doença para a situação de saúde plena.

PALAVRAS CHAVE: *Mindfulness*; Técnica; Saúde Plena; Pandemia; Psicologia.

Resumen

Este artículo da cuenta de la integración de la psicología y el *mindfulness*, que tuvo sus raíces históricas en el budismo y el hinduismo, hace más de 2.500 años y su práctica técnica se basa en el *mindfulness*, que ayuda al individuo a encontrar la paz en un mundo de pandemia e incertidumbres que acontecen. Este Día. La escasez de literatura delineó el tema de investigación y permitió comprender la insuficiencia de un contexto bibliográfico, para legitimar el soporte teórico que valida el universo académico brasileño. El objetivo es presentar el *mindfulness* como recurso terapéutico en los cambios conductuales y mentales, presente en el diagnóstico de estrés, ansiedad y depresión, ayudando al sujeto a recuperar el placer de vivir y su autonomía y transponer de forma articulada con la psicología la distancia entre el internado de la enfermedad a la plena salud.

PALABRAS CLAVE: Atención plena; Técnica; Salud completa; Pandemia; Psicología.

Abstract

This article reports the integration of psychology and mindfulness, which had its historical roots in Buddhism and Hinduism, more than 2,500 years ago and its technical practice is based on mindfulness, which helps the individual to find peace in a world of pandemic and uncertainties that happen today. The scarcity of literature outlined the theme of the research and allowed us to understand the insufficiency of a bibliographic context, to legitimize the theoretical contribution that validates it in the Brazilian academic universe. The objective is to present mindfulness as a therapeutic resource in behavioral and mental alterations, present in the diagnosis of stress, anxiety and depression, helping the subject to recover the pleasure of living and its autonomy and transpose in an articulated way with psychology the distance between the stage of disease to the full health situation.

KEYWORDS: Mindfulness; Technique; Full Health; Pandemic; Psychology

1. Introdução

O *mindfulness* é uma palavra que tem sua tradução *sati* que significa lembrar ou lembrança, a qual teve origem no Budismo e no Hinduísmo e ambas se integram com a psicologia e se refere a consciência plena, atenção no aqui e no agora, trazendo o sujeito ao momento presente do aqui e no agora.

Ao ser inserido na psicologia enquanto técnica, ela auxilia o indivíduo quanto a parte medicamentosa busca pela sua saúde física e mental.

O objetivo é apresentar o *mindfulness* como uma técnica que atua na redução do estresse, ansiedade e da depressão, e é eficaz principalmente neste período pandêmico o que se está vivendo.

Como se está vivendo atualmente neste momento pandêmico atualmente? Cada indivíduo está à procura do seu equilíbrio emocional da forma que sabe e com a introdução no set terapêutico do *mindfulness*, o sujeito pode levar para a sua vida cotidiana a leveza e a satisfação tão almejada.

Ao indivíduo cabe procurar auxílio terapêutico e médico para chegar ao reequilíbrio físico e mental, sempre que se fizer preciso.

Qual é o papel que a psicologia assume junto com o *mindfulness* na saúde mental do indivíduo? Para Fontes, (2016:4) “a circulação dos produtos de consumo à escala planetária trouxe uma rápida uniformização de hábitos, costumes e culturas entre os povos, mais, não trouxe a mudança numa esfera social na aquisição de bens de consumo”, os novos tempos possibilitam o ganhar de bens materiais, mais cria-se um clima de levar vantagem em cima de qualquer coisa ou das pessoas para se conseguir algo, num processo de corrupção em todos os níveis sociais. Não é errado ganhar dinheiro, só à forma de se obtê-lo é que fará a diferença. Todo esse aproximar-se e afastar-se para longe torna possível seguir simultaneamente o impulso de liberdade e a ânsia por pertencimento e proteger-se, o sim ou não recuperar-se totalmente dos embustes de ambos os anseios, pode causar desalinhos para o seu estado emocional e o indivíduo se torna escravo de seus desejos e na sua ânsia pelo poder está se perdendo em si mesmo.

2. Referencial Teórico

Ao se analisar como as pessoas estão vivendo atualmente, num mundo de correria e em busca cada vez mais desarvorada, com amores líquidos, numa busca por algo que está fora de si ele acaba adoecendo, pois, esquece-se de si, de seus sentimentos e emoções e se torna outro, onde o seu verdadeiro eu se torna nulo ou como robôs que seguem uma cultura que não demanda da sua realidade.

Para destrancar a porta que nos leva a uma vida mais leve e plena está em aceitar, pois a não aceitação daquilo que já aconteceu e não pode ser mudado traz sofrimento e peso. Ao soltar aquilo que lhe causa sofrimento e dor e ao ressignificar aquele momento e mudar o seu olhar sobre a questão vivida. Segundo Bragança (2018) nos relata, o estresse é uma doença em que o indivíduo adquire ao tentar se adaptar ao meio em que vive em funções de estimulações que este oferece, como excitações e agressões externas, as quais em escala crescente se formam em seu organismo e acabam produzindo defesas para o mesmo. A coisa mais perigosa sobre o estresse é o quanto ele pode dominar você, e ao mesmo tempo o de se acostumar com ele. A partir do momento em que ele passa a ser percebido como algo familiar e normal, o indivíduo não percebe o quanto ele o está afetando.

No início, o estresse faz o estímulo do sistema vegetativo e do cérebro para se defender, servindo a partir deste sintoma como alerta geral para a pessoa. Durante esse período inicial, pode ser benéfico no desempenho porque estimula a atenção e a prontidão nas contrações musculares e, neste momento, tem-se a ilusão de que é boa esta adrenalina produzida pelo corpo, mas que precisa passar para o bem da saúde da pessoa.

O corpo humano é como uma orquestra afinada e quando colocada sobre tensão se cansa e começa a perder a sintonia. O organismo que é harmônico começa então a entrar em descompasso e haver um desgaste dos seus órgãos que adoecem, pois, seu diapasão ficou diferente de até então e precisa entrar em sintonia, ou seja, será preciso que a pessoa procure uma forma mais saudável para o seu reajuste, através de um profissional (RICCIARD, 2015).

Segundo a Bibliomed,

O estresse é uma resposta física normal para eventos que fazem você se sentir ameaçada ou quando sob pressão. Ao sentir o perigo, se ele é real ou imaginado, as defesas do organismo disparam em alta velocidade em um processo rápido, automático, conhecido como reação “lutar ou fugir”, ou reação ao estresse (2015:6).

Há também os fatores internos, que são as nossas disposições mentais e posturas internas, os quais nos levam a reagir mais ou menos intensamente a determinados fatores externos do cotidiano. Essas posturas internas são aprendidas ao longo da vida de cada indivíduo, seja socialmente, economicamente e filosoficamente. Porém, nem sempre os desejos internos combinam com as imposições sociais, isso pode gerar conflitos, que quando não são identificados, tratados e curados, podem evoluir para sintomas físicos e causar, juntamente com o estresse, doenças psicossomáticas (FRAZÃO, 2015).

O estresse profissional é outro ponto de descontrole na vida cotidiana, que pode causar o adoecimento da pessoa, quando houver muita cobrança, nervosismo, cansaço extremo e irritabilidade, porque depois de certo ponto o estresse deixa de ser útil e necessário, para a realização das tarefas diárias, e começa a trazer danos para a saúde, em seu humor, sua produtividade, seus relacionamentos e sua qualidade de vida, onde o certo é ter prazer em trabalhar e voltar ao equilíbrio natural, que é o da felicidade.

Principalmente no caso da mulher, o estresse é muito alto, pois, além de trabalhar fora de casa ela faz os serviços domésticos e cuida da família e, às vezes, estuda de noite, numa jornada tripla de serviço, onde o estresse aumenta gradualmente,

tendo como válvula de escape algumas alegrias diárias e familiares, comuns a todos os seres humanos que convivem em nossa sociedade (RICCIARDI, 2016).

Para se obter alívio do estresse é preciso manter o ritmo biológico, respeitando o sono de qualidade e gozar de atitude de introspecção, fazer atividades físicas e yoga, técnicas de relaxamento, comer de acordo com a fome, cantar, dançar, descansar e reavaliar o seu sistema de crença, pois, eles reduzem os níveis de estresse diário e aumentam o sentimento de felicidade e serenidade. Mas, se for preciso, utilizar a psicoterapia com profissionais especializados e o *mindfulness* para controle. O limite do estresse difere de pessoa para pessoa e é importante que cada um conheça o seu próprio limite, antes que ele se torne crônico e perturbe todo o funcionamento do seu corpo (DEMARZO, 2015).

O *mindfulness*, por ser uma técnica de redução do estresse, propõe um reajuste das emoções, pois, não é a presença do estímulo estressor que determinará como se vai reagir, mais sim, a necessidade de adaptação do organismo de cada um e, com este pressuposto, o *mindfulness* surge como uma estratégia clínica centrada na regulação da emoção, que auxilia na sua melhora e ao retorno a atenção plena no momento presente.

Ao viver este período de pandemia em que se está vivendo, de incertezas, medos e estresse, a pessoa vive um descompasso interno, pois o seu emocional precisa de um lugar para poder repousar as suas dores.

Segundo Solomon (2019) a depressão é um dos transtornos mais comuns e normalmente, o primeiro episódio de depressão aparece como reação a uma experiência de vida estressante, enquanto que os fatores de riscos mais intensos são a perda ou a rejeição. Estima-se que 20% da população mundial experimente um episódio de depressão ao longo da vida, mas o que é mais alarmante é que até a metade das pessoas que sofreram de depressão tenham recaídas.

A depressão traz seus efeitos na vida da pessoa e como evitá-la, como conviver com a doença e como tratá-la depende da pessoa e na sua busca de ajuda, cabendo lhe procurar auxílio com um médico psiquiatra e psicólogo.

A depressão é companheira frequente de quase todas as patologias clínicas crônicas e, quando está presente, acaba levando a piores evoluções e aderências aos tratamentos propostos, com piora da qualidade de vida e maior morbidade como um

todo. Devido à dificuldade de se diagnosticar os transtornos e suas especificidades, deve-se atentar para suas manifestações na busca de seu restabelecimento (TENG, 2005).

Essa doença pode ter sua base a nível psicofarmacológica, ou seja, biológica em que interrompe o sistema neurotransmissor e que requer medicamentos e outra patológica, sendo vivenciada pelo paciente através da perda de um objeto amado ou que está preso a um padrão desadaptativo, por fatores físicos no qual os traumatismos levam a pessoa à depressão.

Há o uso correlatamente de medicamentos, como os betabloqueadores, benzodiazepínicos, corticosteroides, anti-histamínicos, analgésicos e antiparkinsonianos, que podem causar esse transtorno, assim, bem como a retirada de qualquer medicação depois de seu uso prolongado pode ter esse efeito no organismo e a utilização de drogas psicotrópicas, como a cocaína, pode levar à depressão e alterar o sistema nervoso. Esses tipos de alterações no corpo necessitam de terapia psicodinâmica, cognitivo comportamental, *Gestalt* terapia, medicamentoso ou algum outro tipo de terapia, que possa auxiliar o paciente no resgate de seu equilíbrio físico e emocional.

A depressão traz seus efeitos na vida da pessoa e como evitá-la, como conviver com a doença e como tratá-la depende da pessoa e na sua busca de ajuda, cabendo lhe procurar auxílio com um médico psiquiátrica e psicólogo.

A depressão é companheira frequente de quase todas as patologias clínicas crônicas e, quando está presente, acaba levando a piores evoluções e aderências aos tratamentos propostos, com piora da qualidade de vida e maior morbidade como um todo. Devido à dificuldade de se diagnosticar os transtornos e suas especificidades, deve-se atentar para suas manifestações na busca de seu restabelecimento (TENG,2005).

Essa doença pode ter sua base a nível psicofarmacológica, ou seja, biológica em que interrompe o sistema neurotransmissor e que requer medicamentos e outra patológica, sendo vivenciada pelo paciente através da perda de um objeto amado ou que está preso a um padrão desadaptativo, por fatores físicos no qual os traumatismos levam a pessoa à depressão. Há o uso correlatamente de medicamentos, como os

betabloqueadores, benzodiazepínicos, corticosteroides, anti-histamínicos, analgésicos e antiparkinsonianos, que podem causar esse transtorno, assim, bem como a retirada de qualquer medicação depois de seu uso prolongado pode ter esse efeito no organismo e a utilização de drogas psicotrópicas, como a cocaína, pode levar à depressão e alterar o sistema nervoso. Esses tipos de alterações no corpo necessitam de terapia psicodinâmica, *Gestalt* terapia, medicamentoso ou algum outro tipo de terapia, que possa auxiliar o paciente no resgate de seu equilíbrio físico e emocional.

Segundo Zandoná (2018) não permita que a ansiedade e a inquietação confisquem sua sobriedade e lhe roubem a quietude para bem viver cada experiência de sua vida; lute para ajustar o que está desequilibrado dentro de você e tenha a certeza de que é sempre possível viver melhor, com mais paz e felicidade.

A ansiedade pode ser uma reação normal a estímulos desestabilizadores ou até mesmo que pode atemorizar a pessoa, com uma expectativa de que algo ruim aconteça, devido a um estado emocional de apreensão. Essa reação pode ocorrer com sintomas psicológicos, como apreensão, desconforto, medos diversos, etc., e também com sintomas físicos como a taquicardia, aumento da frequência respiratória, alterações de pressão arterial etc. Pode-se dizer que quando a ansiedade ocorre sem motivos e objetivos reais e proporcionais para isso acontecer, fala-se que ela é patológica. Suas manifestações patológicas são classificadas da seguinte forma: transtorno de pânico, transtornos fóbicos, transtorno obsessivo-compulsivo, transtorno de estresse pós-traumático, transtorno de estresse agudo, transtorno de ansiedade generalizada, transtorno de ansiedade induzido por substâncias, transtorno de ansiedade devido a uma condição médica geral (VANDENBERGHE, 2016).

Até hoje, não se sabe com certeza quais são as causas e mecanismos fisiopatológicos da ansiedade, mas já se sabe que existem fatores biológicos muito importantes e que, em alguns casos, são determinantes dos quadros de sintomas. Mas é ressaltado pelos médicos, segundo o autor, que as ocorrências na vida da pessoa e as características psicológicas podem contribuir de modo significativo para o seu surgimento e talvez para a busca da solução deste transtorno.

E o *mindfulness* vem associado a psicologia como uma técnica eficaz, que

gera novas substâncias como serotonina, adrenalina, citosina que regulam o sistema hormonal e traz a calma e a felicidade.

Não tirando a em hipótese alguma o acompanhamento médico sempre que se fizer necessário e atuando como auxiliar terapêutico na saúde do indivíduo.

Então onde encaixa a *Gestalt* dentro deste processo? Ou seja, qual o papel que ela atua nos transtornos de estresse, ansiedade e depressão?

A *gestalt* terapia vem como processo auxiliador ao indivíduo no qual o chama para o aqui e aqui, levando-o atender que não importa o passado e o futuro, que a construção de um presente é que permitirá a ele um vislumbre de possibilidades segundo o critério que adotar no hoje, no aqui e no agora.

É toda essa transfusão de energias e força no hoje que abrirá as portas para a pessoa fazer o que bem entender dando-lhe uma amplidão, pois a *Gestalt* lhe permite ir para onde se quer ir, mas com a consciência do que o mais importante é estar presente no aqui e no agora.

E o *mindfulness* vem como uma técnica a qual lhe dará este suporte, pois com o seu movimento o proporcionará uma vivência segundo a *Gestalt* terapia o chama que é o aqui e o agora através da reflexão do momento vivido.

O *mindfulness* tem uma aplicabilidade num leque muito variado de desequilíbrios físicos e psicológicos e surge como um processo terapêutico, que auxilia a pessoa na melhora dos sintomas, onde, ele não atua diretamente na cura dos sintomas, e sim nos mecanismos psicológicos, que têm um impacto direto no bem-estar emocional e mental da pessoa, assim como também no corpo físico, auxiliando e reduzindo os sintomas e reequilibrando as patologias apresentadas.

Segundo Borges,

Um efeito neurobiológico da meditação *mindfulness* é que ele desativa a rede do modo operante, mesmo que o cérebro esteja em repouso, diversas regiões ao longo da linha média do cérebro permanecem ativas, onde, ela sempre estará ativa quando a mente vagueia o que na vida de todos acontecem 46% quando se está em estado de vigília (2015:641).

Ao fazer o controle dos níveis de estresse no corpo, através de ferramentas que permitam cultivar o equilíbrio em face aos desafios externos, que fazem parte do

cotidiano tem-se imediatamente um retorno na saúde física com a diminuição dos níveis de corticoides no organismo, fazendo com que a imunidade aumente e restaure a saúde antes em desalinho.

De certa forma, o *mindfulness* atua por um caminho, onde ele permeia através da abordagem terapêutica e como uma ferramenta para perceber, reconhecer e se relacionar construtivamente de maneira adaptativa com o momento presente e, ao se mudar o foco do momento vivido, imediatamente muda-se a forma de como viver aquela situação, ou seja, ela terá um impacto diferente no bem estar físico e emocional que está vivendo. O *mindfulness* é uma forma de se encontrar intencionalmente cada pensamento no momento da experiência, com consciência plena, sem julgamento e crítica, com uma atitude interna de aceitação e sem expectativas para o momento seguinte (SOUZA, 2014).

A terapia de *mindfulness* auxilia o indivíduo a recuperar a autonomia, assim como a se concentrar no trabalho, a manter a atenção plena no seu cotidiano e como aprender a respirar corretamente e a aumentar a qualidade de vida sua e de sua família e os que estão ao seu redor (KABAT-ZINN, 2016).

Disse-se portanto que a *Gestalt* terapia, auxilia a pessoa em seus vários aspectos na vida desde o trabalho, o lazer, nos estudos, ou em qualquer lugar ele traz na pessoa para o aqui e agora.

Porém, como toda terapia, existe contraindicação e algumas precauções são recomendadas ao ser utilizadas, e deve-se fazer uma avaliação clínica antes de participar de grupos terapêuticos. A primeira precaução é com indivíduos saudáveis e com baixa motivação, hipercríticas ou com atitudes de oposição e a outra precaução é com indivíduos doentes, ou seja, pacientes em fase aguda de qualquer transtorno, como depressão grave, transtorno bipolar ou psicose, em crise dissociativa, transtornos de estresse pós-traumático e de personalidade (RANGÉ, 2014:83).

Hoje tem-se vários locais no país que utilizam esta técnica, como a USP de São Paulo e a UERJ e pelo SUS de forma gratuita a população. Fora alguns consultórios que atendem aos *Gestalt* terapeutas oferecem.

3. Metodologia

Utilizou-se o método de pesquisa bibliográfico de cunho descritivo-exploratório. A revisão literária permitiu compreender o contexto no qual a temática do *mindfulness* é utilizada, e quais os benefícios trazidos por esta técnica, onde os autores dialogaram entre si para a sustentação do estudo e que referenciam sua prática utilizando o processo a fim de legitimar o aporte teórico e os instrumentos de coleta de dados.

4. Considerações Finais

No meio social em que vivemos, onde a pandemia somou-se a busca pelo modo de sobrevivência, o ser humano viu o seu mundo interior e exterior entrarem em conflito interno e com todo este desequilíbrio surgem os transtornos de ansiedade, estresse e a depressão para desestruturar a sua vida diária.

E a psicologia aliada com a técnica *de mindfulness*, surge como aliado da saúde mental para tornar este desalinho em um novo ponto de se ver a vida.

O *mindfulness* ou atenção plena, convida o indivíduo a estar presente no aqui e no agora de sua vida, seja ele ao andar, ao comer, ao respirar e o lidar com o outro e principalmente consigo mesmo.

Este tipo de terapia auxilia a pessoa a procurar o que há de melhor em si, para que possa trazer novamente a harmonia que estava quebrada até então.

O convite que o *mindfulness* faz é que se encontre o equilíbrio e a busca do verdadeiro eu que estava escondido sob o título do não eu.

Referências

BIBLIOMED, Equipe Editorial, **Boa Saúde. Stress-oque é?** 8 out.2007. Bibliomed Inco. Disponível em: <http://www.boasaude.com.br/incs/emailorprint.cfm?type=lib&id=5093>. Acesso em 30 de outubro 2020.

BORGES, Vinícius Ferreira. PICCOLOTO. Neri Maurício. JURUENA. Mário Francisco. **Neurociência e Terapia Cognitiva**. In: Estratégias Psicoterápicas e a Terceira onda em Terapia Cognitiva. MELO. Wilson Viera(org). Novo Hamburgo. Sinopsys. 2015. p. 641

BRAGANÇA, O. e Paola, KAREEMI, Viva com Leveza e liberte-se do estresse, ansiedade e da insegurança, São Paulo, **Gente**, 2018. 3ª ed.

DEMARZO, Marcelo, GARCIA CAMPAYO, Javier. **Manual Prático Mindfulness: Curiosidade e Aceitação**.1 ed. Palas Athena. São Paulo,2015.

FONTES Carlos. **Valores no mundo contemporâneo**. 10º ano. 2016. Programa de Filosofia. Navegando de Filosofia. Disponível em <http://afilosofia.no.sapo.pt/10valcontemp.htm> Acesso em 26 de novembro 2020.

FRAZÃO, Arthur. **Sintomas de Estresse e Depressão**. Disponível em <http://www.tuasaude.com/sintomas-de-estresse/> .Acesso em 27 de novembro de 2020.

KABAT-ZINN, Jon. **Wherever you go, there you are: Key takeaways, analysis e review**. USA. Eureka Books.2016

RANGÉ, Bernard. SOUZA. Isabel Cristina. **Semelhanças e Diferenças Entre Mindfulness e as Técnicas Cognitivas Tradicionais no Trabalho Psicoterapêutico**. In: Terapias Comportamentais de Terceira Geração (guia para profissionais). SANTOS, Paola Lucena, GOUVEIA, José Pinto, OLIVEIRA, Margareth da Silva(org). Novo Hamburgo. Sinopsys. 2015. p. 82-88.

RICCIARDI. Marcelo. Meditar é sinônimo de bem-estar para a mente e o corpo. **Revista O poder da Meditação**. nº1, ano 1, 2015. Alto Astral.

SOLOMON, AndreW, **O Demonio do Meio-dia**, São Paulo, Schwarcz, 2019, 2ª ed.

SOUZA, Conceição Reis. PADOVANI. Ricardo da Costa. **Terapia do Esquema Emocional**. In: Estratégias Psicoterápicas e a Terceira onda em terapia Cognitiva.(org) Sinopsys. 2014. P. 289-290.

TENG,C.T; HUMES, E.C., Demétrio,F.N. Artigo original. Depressão e comorbidades clínicas. **Revista Psiquiátrica Clínica**32. n 3; 149-159. Maio/junho.São Paulo.2005.Disponível em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0101-60832005000300007 . Acesso em 30de novembro de 2020.

VANDENBERGHE, Luc. SOUZA. Ana Carolina Aquino. **Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais**. Revista Brasileira de Terapias Cognitivas. v.2 n.1 Rio de Janeiro jun. 2006. Disponível em: http://www.pepsic.bvsalud.org/scielo.ph?pid=S1808-56872006000100004&script=sci_arttext&tlng=en . Acesso em 1 de novembro de 2020.

ZANDONÁ, Adriano. **Como controlar e vencer a ansiedade?**, São Paulo, Canção Nova, 2018.

Menezes.

Recebido em: 31 DE JANEIRO DE 2021.

Aceito em:

Endereço para correspondência:

Nome: Marlene Silva de Menezes

e-mail: menezesmarlene152@gmail.com



Esta obra está licenciada sob uma [Licença Creative Commons Attribution 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)