

MINDFULNESS: A UTILIZAÇÃO NO CONTEXTO DA TERAPIA COGNITIVO -COMPORTAMENTAL

Danielle Patrícia Silva da Conceição
Roberta Ferreira Takei
Ilana Figueiredo Brandão

Resumo

Este artigo busca por meio da revisão bibliográfica, de livros, revista e artigos científicos na área da psicologia elucidar de forma breve a prática meditativa *Mindfulness* e a sua utilização no processo psicoterápico pelos profissionais de psicologia que aplicam a terapia cognitivo - comportamental (TCC). O artigo apresenta a meditação *Mindfulness* e a sua aplicabilidade na prática psicoterápica e seus benefícios na área da saúde. E como a meditação está inserida no contexto nacional. Compreendendo a utilização do *Mindfulness* no processo terapêutico como uma técnica que os terapeutas cognitivos - comportamentais podem acrescentar no seu protocolo de tratamento para minimizar o sofrimento emocional de seus pacientes.

Palavras Chaves: Meditação, *Mindfulness*, Terapia Cognitivo-Comportamental e Saúde.

Introdução

O *Mindfulness* foi utilizado, inicialmente, por Kabat Zinn, na década de 80 para tratamento de pacientes com dores crônicas e para o manejo de estresse. (KABAT-ZINN,1982 apud CASTRO 2014). Entretanto, nas circunstâncias atuais é possível verificar a proposição de sua utilização em uma diversidade de intervenções e com diferentes grupos de pessoas, desde as que possuem algum transtorno psicológico específico até a população considerada saudável. (CASTRO,2014)

Segundo Leahy, A técnica meditativa mais utilizada na terapia cognitivo-comportamental (TCC) é conhecida como “treinamento de atenção plena”. As terapias cognitivas de primeira geração assim como a terapia cognitiva dialética e a terapia de aceitação e compromisso (ACT), terapia cognitiva baseada na atenção plena (MBCT) utilizam a meditação *Mindfulness* em seus protocolos de tratamento.

A psicologia é uma profissão reconhecida como uma área da saúde pela resolução CNS nº 218/97 do conselho nacional de saúde. Sabe-se que a Psicologia é uma ciência relativamente nova e que vem ao longo da sua história preocupada com as mudanças socioculturais, e está baseada nos direitos universais humanos compreendendo assim que seus profissionais estejam de acordo seus princípios para melhor servir a sociedade que está inserida.

Neste artigo foi feita uma revisão bibliográfica sobre a meditação *Mindfulness*, sua aplicação no contexto psicoterápico pelos profissionais da terapia cognitivo comportamental e seus benefícios na área da saúde.

Observaremos também o reconhecimento dos benefícios da meditação pelas políticas públicas existentes no cenário nacional. Espera-se que esse artigo possa servir de subsídio teórico para um maior conhecimento dessa técnica, apoiando os profissionais da área da saúde a incluí-las nas suas práticas, proporcionando a seus pacientes um maior bem-estar físico e mental.

1. Meditação *Mindfulness* algumas definições.

O termo *Mindfulness* é uma tradução para o inglês da palavra *sati* em pali. O pali era uma língua da psicologia budista 2,5 mil anos atrás, e o *Mindfulness* é o ensinamento central dessa tradição (GERMER;SIEGEL;FULTON, 2016).

Mindfulness tem nas suas origens nas práticas budistas, porém nada tem a ver com religiosidade. Tem sua comprovação científica, por manter a atenção plena, ou seja, fazer o paciente apreciar sem julgamento os seus pensamentos e vivenciar o estado presente. É uma palavra em inglês que pode ser traduzida para o português como “atenção plena” ou consciência plena. (DEMARZO;CAMPAYO, 2015).

A definição para *Mindfulness* é a mais variada, pois é um conceito de origem oriental, porém todas as definições ocidentais entram em consenso quando a definem como concentração no estado atual com intenção e sem julgamento.

O termo *Mindfulness* refere-se á capacidade de prestar atenção, no momento presente, a tudo que surgi interna ou externamente. Trata-se de uma consciência plena da situação vivida sem engajar em julgamento ou no desejo de que as coisas sejam diferentes. O foco é na percepção consciente das experiências internas, observando o surgimento e o desaparecimento dos pensamentos e sentimentos se agarra àqueles muito valorizados e sem tentar banir os dolorosos. (SANTOS, 2012,P.527)

Ainda tecnicamente, podemos definir *Mindfulness*,como um processo ou experiência onde nosso organismo está mais sensível e receptivo a captar novas informações e, assim mais apto a adotar múltiplas perspectivas de resolução de problemas (LANGER,1992, apud FELINTO;RAMOS,2017)

Segundo Vandenberghe (2006), *Mindfulness* pode ser compreendida como direcionamento específico da atenção plena. Na terapêutica o *Mindfulness*, vem como ferramenta no tratamento psicoterapêutico, a abordagem Terapia Cognitiva Comportamental é uma das correntes que utiliza a técnica para o tratamento clínico, sendo uma ferramenta eficaz em vários problemas de saúde. É um exercício da prática clínica que poderá ser utilizado por diversas abordagens teóricas.

De acordo com Menezes; Dell'Aglio e Bizarro (2011) essa flexibilidade na aplicação da meditação se dar pela própria ciência psicológica, visto que todas visam o desenvolvimento de uma mente saudável e um estado de bem-estar psicológico.

2. Benefícios no campo da saúde física e mental

Depois de conhecermos as definições de *Mindfulness*, é importante saber da sua aplicação para o campo da saúde, Dermazo e Campayo (2015) afirmam que há eficácia nos tratamentos de doenças fisiológicas como dor crônica, doenças cardiovasculares, prevenção de estresse, ansiedade, e no aumento da qualidade de vida e bem-estar entre outros benefícios.

Neto (2014) destaca que existe uma avalanche de pesquisas científicas e experiências de centros de meditação em hospitais ao redor do mundo, como o do centro Nacional de Medicina complementar e alternativo dos Estados unidos, que estudam que a pratica regular podem prevenir e ajudar no tratamento e aos que já estão doentes.

São diversos os benefícios tantos físicos com psíquicos que a meditação pode proporcionar aos indivíduos que a praticam em seu dia a dia. Para Menezes; Dell'Aglio e Bizarro (2011) a meditação é uma estratégia mental sendo necessárias motivação e disciplina para que realmente os efeitos possam ser percebidos.

Podemos observar que a meditação ganhou adeptos em várias áreas do conhecimento, sendo praticada além da clínica sendo possível a utilização desde os meios corporativos à sala de aula. Atualmente, sabe-se que, além de mudanças funcionais, a meditação também pode produzir mudanças estruturais, atuando sobre a plasticidade cerebral (MENEZES; DELL'AGLIO,2009,p. 280).

Estudos feitos sobre os efeitos da meditação no cérebro indicam efeitos significativos no desenvolvimento em áreas neural e alterações do sistema nervoso autônomo. Além disso, a meditação pode ser caracterizada como uma prática que atinge objetivos semelhantes a algumas técnicas da psicoterapia cognitiva, embora por meios distintos. (MENEZES; DELL'AGLIO,2009,p. 277)

2.1O cérebro e *Mindfulness*

O cérebro humano tem uma capacidade de se moldar às situações, ou seja, sua plasticidade neuronal. Abaixo será apresentado um pouco sobre alguns aspectos que a meditação proporciona diretamente com a interação com o cérebro.

Para O`Moraing (2015) os benefícios da meditação sobre o cérebro são:

a) Do devaneio à experiência direta, o que seria o devaneio, é a nossa capacidade de não está presente onde estamos sendo mais objetiva é a capacidade de “viajar”. O problema é que assim como podemos ficar presos a boas lembranças, também temos a capacidade de remoer o passado o que pode nos deixar deprimidos ou simplesmente ir até um futuro hipotético e ficarmos ansiosos. Porém esse é um estado normal do cérebro. Com a prática é possível passar menos tempo no piloto automático e se concentrar mais no momento presente.

b) Sistema de raciocínio, Ativação do córtex pré-frontal que é o responsável por controlar a impulsividade e influenciar o centro emocional, por esse motivo é mais fácil reduzir a impulsividade.

c) Empatia e conexão é o desenvolvimento da empatia, sendo assim a capacidade de compreender e se colocar no lugar do outro, pois a meditação intensifica a área insular que esta envolvida na condição do cérebro para empatia.

d) Emoções positivas, estudos demonstram que depois de 8 semanas de treinamento o lado esquerdo do cérebro é aumentado, a ativação dessa parte é ligada as atitudes e emoções positivas

e) Luta ou fugir, temos um kit de sobrevivência em nosso cérebro que é o sistema límbico e a amígdala, estas estruturas são responsáveis pela reação luta fuga. Podendo ser ativado desnecessariamente por pessoas supersensíveis. A meditação deixa menos reativa, a situações que não apresentem perigo verdadeiro.

f) Mudança de perspectiva há um favorecimento das áreas do cérebro relacionadas à mudança de perspectivas. Com o desenvolvimento da empatia e a capacidade de ver sobre outro ponto de vista uma mesma perspectiva. A meditação favorece uma maior capacidade de concentração e uma melhor atenção, tudo isso pelo aumento da atividade na lateral do córtex pré-frontal.

g) Percepção a dor, uma redução da dor crônica é possível com a prática do *Mindfulness*, pela percepção da intensidade da dor, pois o foco será a própria dor e não nos pensamentos de desconforto.

Esses resultados foram encontrados em praticantes regulares, e imagens de ressonância magnética, e foram primeiramente analisados pelos pesquisadores do Programa de Pesquisa Neuroimagem MGH, filiados a Hospital Geral de Massachusetts (MGH), que corroboram para a validação e aceitação dos estudos feitos com a meditação e suas mudanças nas regiões cerebrais.

3. A utilização das práticas meditativas *Mindfulness* no contexto psicoterápico na terapia cognitivo – comportamental.

A postura ética é imprescindível em qualquer profissão. A psicologia é uma profissão regulamentada pela lei 4119/62, tendo assim critérios para sua prática. Estes que são estabelecidas pelo seu código de conduta ética da profissão de 2005.

A discussão sobre a utilização das práticas integrativas e complementares vem de longa data, devido a sua proliferação na década de 90, muitas vezes passou pelo movimento da proibição até o ponto da discussão aberta a comunidade psi. Segundo Tavares (2003, p. 84):

No Brasil, a delimitação de fronteiras precisas entre o que é considerado legítimo o não tem-se revelado muito problemática, compreendendo longo e ambíguo processo histórico de fortalecimento e consolidação da autoridade terapêutica, a partir de critérios de fundamentação científica.

Algumas práticas complementares como no caso da própria hipnose eram vistas como charlatanismo haja, visto que muitos se confundiam com práticas religiosas. Sabemos que a psicologia é uma ciência e não pode ser confundida com aspectos religiosos, por esses e outros motivos utilização dessas práticas como terapêutica era vista como comprometedora a profissão de psicólogo.

No ano de 1997 após a realização do Fórum Nacional de Práticas alternativas o Conselho Federal de Psicologia atribuído de seu poder cria as resoluções 010/97 e 011/97.

Permitindo ao psicólogo, no exercício profissional, divulgar somente técnicas ou práticas já reconhecidas pela psicologia. As técnicas e práticas não reconhecidas poderão ser utilizadas como recursos complementares se estiverem em processo de pesquisa segundo os critérios dispostos na resolução n. 196/96, do ministério da Saúde. A segunda resolução, por sua vez, na ementa" dispõe sobre a realização de pesquisas com métodos e técnicas não reconhecidas pela psicologia" em que confere ao psicólogo a possibilidade de fazer uso de técnicas não reconhecidas, desde que seja regulamentada sob a forma de protocolo de pesquisa.(TAVARES, 2003, p.95)

Assim como em outros países, a meditação *Mindfulness* é um recurso complementar, no Reino Unido é indicado como primeira indicação no tratamento da depressão recorrente. (NETO, 2017)

Conforme Neto (2007), no Brasil o Ministério da Saúde cria a Portaria Nº 971 (03/05/2006) sobre a Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no Sistema Único de Saúde – (PNIPIC-SUS) que legitima o papel das Terapias Complementares no tratamento da saúde, baseando-se principalmente em relatórios da Organização Mundial da Saúde sobre a importância destas práticas nos países membros.

Diante desta portaria e do trabalho multidisciplinar no SUS as prática meditativa foram indicadas no tratamento e na prevenção de várias patologias, à medida que se é difundida a meditação, é notória o interesse crescente de pacientes a aderirem a essa técnica.

Para Gerner; Siegel; Fulton (2016) na atuação profissional, o *Mindfulness* é usado em seu protocolo de tratamento. Algumas bases teóricas exigem que o terapeuta antes de utilizar com seus pacientes seja um praticante, Mesmo com

a diversidade de abordagens todas são unânimes que é um requisito mínimo ter praticado e vivenciado o que ensina.

Roemer; Orsillo (2010,p.87) entendem que “ que não é necessário uma prática extensiva de meditação para ser um terapeuta efetivo, mas com certeza é necessário alguma forma de prática de *Mindfulness*”

É preciso ter discernimento em seu uso clínico, para que o *Mindfulness* não se transforme em uma panaceia, uma ideia equivocada que a meditação se transforma na pílula da felicidade. (DEMARZO;CAMPAYO, 2015,p.25).

Segundo Felinto; Ramos (2017) a sociedade contemporânea, se mantém em um ritmo acelerado a cobrança por produtividade e o consumo de bens tornam os indivíduos apressados e interessados em múltiplas atividades.

Nesta perspectiva a vida moderna colabora para a mente não está fixa no momento presente.

Atualmente, percebe-se que as pessoas têm passado por momentos nos quais trabalham e vivem em uma velocidade frenética, sendo que, para muitas pessoas, toda essa correria ainda não é suficiente para todas as suas atividades. Dessa forma, geralmente vivem dominadas por sentimentos de ansiedade, podendo, em alguns casos levar a alterações comportamentais. (SANTOS, 2012 p. 527).

O terapeuta cognitivo-comportamental pode utilizar essa técnica, como sugerido por Felinto; Ramos (2017), na modulação do foco de atenção e de mudanças rígidas de relacionar com si mesmo. E a aumentar a capacidade de lidar com as emoções e atitudes mal adaptativas do dia a dia.

Sabendo que evitar o sofrimento seja físico ou psíquico é uma tendência natural do ser humano. Dobson (2011). O trabalho dos psicoterapeutas é amenizar sofrimento emocional. Esse sofrimento chega sob inúmeros disfarces: estresse, ansiedade, depressão, problemas de comportamento, conflitos interpessoal, confusão e desespero. (Germer, 2016 p.2)

A atenção plena como é conhecida o *Mindfulness* eleva a aceitação, não julgamento , a sentir menos culpa diante das emoções reconhecendo que

estes sentimentos não necessariamente devem ser controladas ou suprimidas. (LEAHY; TIRCH; NAPOLITANO, 2013).

4.Considerações Finais

Neste contexto contemporâneo e devido a crescente divulgação do *Mindfulness* uma técnica de origem nas tradições budistas pelos diversos meios de comunicação, e a sua grande aceitação por parte da sociedade é importante uma reflexão, da comunidade psi sobre o assunto em questão.

No meio acadêmico há uma construção de conhecimentos acerca dos benefícios daqueles que praticam regularmente a técnica, porém é importante conscientizar a população que em muitos casos só a meditação não é suficiente para o tratamento de algumas patologias, e seu caráter e de tratamento complementar.

As questões éticas permeiam todas as profissões, e com a psicologia não poderia ser diferente o conselho federal de psicologia, atento as demandas da sociedade incentiva pesquisas científicas para utilização de técnicas complementares em saúde, assim como a lei do ministério da saúde que incentiva sua prática no sistema único de saúde.

O *Mindfulness* é mais uma ferramenta de intervenção nos cuidados com a saúde, é uma reconhecida estratégia que estimula uma abertura contemplativa e sem julgamento das experiências que passamos no nosso cotidiano. Sendo um recurso que não é necessário nenhum instrumento além de si próprio para sua execução, até a famosa posição de lótus que ao pensamos em meditação é evocada, para o *mindfulness* é opcional podendo ser executar sentado ou até mesmo em pé caminhando.

É possível que pela sua adequação ao ocidente, tenha facilitado sua aceitação por vários seguimentos da sociedade, pois hoje é possível ver *mindfulness* para nutrição, esporte, escolar, meios corporativos e entre outras modalidades.

Temos que verificar é a qualidade desse ensinamento, se estão de acordo com os critérios do *Mindfulness* ou se são adaptações questionáveis do mesmo. Para isso é importante que a comunidade psi na sua postura terapêutica seja

um multiplicador de informação para a sociedade com intervenções psicoeducativas e maiores esclarecimentos nos meios de comunicação.

Pois o *Mindfulness* não é somente uma meditação com atenção plena e respiração, ela é uma técnica acompanhada de atitudes contemplativas, autocompaixão e aceitação, questões tais que devem ser trabalhadas no ambiente terapêutico.

REFERÊNCIAS:

BECK, Judith S. Tradução: Sandra Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp, Elisabeth Meyer: **Terapia cognitiva- comportamental: Teoria e prática** – 2. Ed.- Porto Alegre: Artmed.2011.

DOSON, Deborah. KEITH S. Dobson ; tradução: Vinícius Duarte Figueira ; consultoria, supervisão e revisão técnica desta edição: Eliane Mary de Oliveira Falcone. **A terapia cognitivo-comportamental baseada em evidências**. Porto Alegre : Artmed, 2011.

Conselho Federal de Psicologia . **Código de Ética Profissional do Psicólogo 12/05/2005**. Disponível em : <<http://site.cfp.org.br/legislacao/codigo-de-etica>>. Acesso em 04 de out.2016

DEMARZIO,Marcelo, CAMPAYO, García Javier; tradução de Denise Samematsu Kato.**Manual prático mindfulness: curiosidade e aceitação**. São Paulo : Palas Athena,2015.

DEMARZO, Marcelo Marcos Piva. MINDFULNESS. In: **Anais do congresso sul-brasileiro de medicina de família e comunidade**. 2014.

GERMER,Christopher K, SIEGEL,Ronald D.FULTON,Paul R. **Mindfulness e psicoterapia- 2 ed**. Porto Alegre: Artmed, 2016.

GOLEMAN, Daniel, Tradução Cássia Zanon: **Foco : a atenção e o papel fundamental para o sucesso**-1 ed.- Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

GONZALES, L. E agora. **Revista Super Interessante**, São Paulo, ano XXX nº 11, p.29-35,2016.

MENEZES, Carolina Baptista; AGLIO, Dell; DALBOSCO, Débora. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. **Psicologia: ciência e profissão**, v. 29, n. 2, p. 276-289,2009.

MENEZES, Carolina Baptista; DELL'AGLIO, Débora Dalbosco; BIZARRO, Lisiane. **Meditação, bem-estar e a ciência psicológica**: revisão de estudos empíricos. *Interação em Psicologia*, Curitiba, v. 15, n. 2, dez. 2011. ISSN 1981-

8076. Disponível em: <<http://revistas.ufpr.br/psicologia/article/view/20249>>. Acesso em: 29 out. 2017.

NETO, A.R.N. Meditação na saúde pública. **Revista Psique**, São Paulo, nº 101, p72-76, 2014.

O'MORAIN , Padraig. **Atenção Plena** – Mindfulness[versão Brasileira da editora] 1 ed. –São Paulo, SP : Editora Fundamento Educacional Ltda., 2015.

ROEMER, Lizabeth. **ORSILLO** Susan M ; tradução: Maria Adriana Veríssimo Veronese; revisão técnica: Armando Ribeiro das Neves Neto. **A pratica da terapia cognitivo-comportamental baseada em *mindfulness* e aceitação**. Porta Alegre, Artemed.2010.

ROMARO, Rita Aparecida. **Ética na psicologia**. Editora Vozes Limitada, Rio de Janeiro, 2014.

SANTOS, M. A. Gomes. Resenha: A prática da terapia cognitiva-comportamental baseada em *mindfulness* e aceitação, **Psicologia em revista, Belo Horizonte**, v18,n.3, p. 527-530, 2012.

TAVARES, Fátima Regina Gomes. Legitimidade terapêutica no Brasil contemporâneo: as terapias alternativas no âmbito do saber psicológico. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 13, n.2, p. 321-342, 2003.

Terapias Complementares em psicologia, por Armando Ribeiro das Neves Neto; Disponível em:<http://www.redepsi.com.br/2007/03/14/terapias-complementares-em-psicologia/> acesso em 22/11/2016

VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. **Mindfulness nas terapias cognitivas e comportamentais**. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 2, n. 1, jun. 2006 Disponível em http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S180856872006000100004&lng=pt&nrm=iso>. acessos em 19 nov. 2015.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny, tradução de Ivo Korytowski; **Atenção Plena**, Rio de Janeiro: Sextante, 2015.