



# MINDFULNESS

**Marcelo Demarzo**  
**Médico de Família**

**“Mente Aberta” – Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde**  
**Departamento de Medicina Preventiva – Escola Paulista de Medicina**  
**Universidade Federal de São Paulo – UNIFESP**



START WHERE  
YOU ARE

Antes de mais nada....uma  
pequena prática

[mente aberta]

# PRÁTICA “3 MINUTOS”

- ✦ ENTORNO / AMBIENTE
- ✦ CORPO
- ✦ ESTADO EMOCIONAL
- ✦ RESPIRAÇÃO
- ✦ VÁRIOS MOMENTOS DO DIA

[mente aberta]



*START WHERE  
YOU ARE*

**PRÁTICAS INFORMAIS:  
Caminhando... Banho....  
Conversando... Numa fila....  
SEMPRE QUE POSSÍVEL**



# O QUE É MINDFULNESS?

[mente aberta]



# O QUE É MINDFULNESS?

[atenção plena /  
plena atenção / estar  
atento...]

[mente aberta]

# Definindo Mindfulness:

**“Dar-se conta da  
experiência  
presente...”  
(Germer,2001)**

**Aqui dar-se conta significa atender a  
propósito (observar / ter consciência) a  
tudo o que surja enquanto surja:**

**AUTORREGULAR A ATENÇÃO  
INTENCIONALMENTE**

[mente aberta]

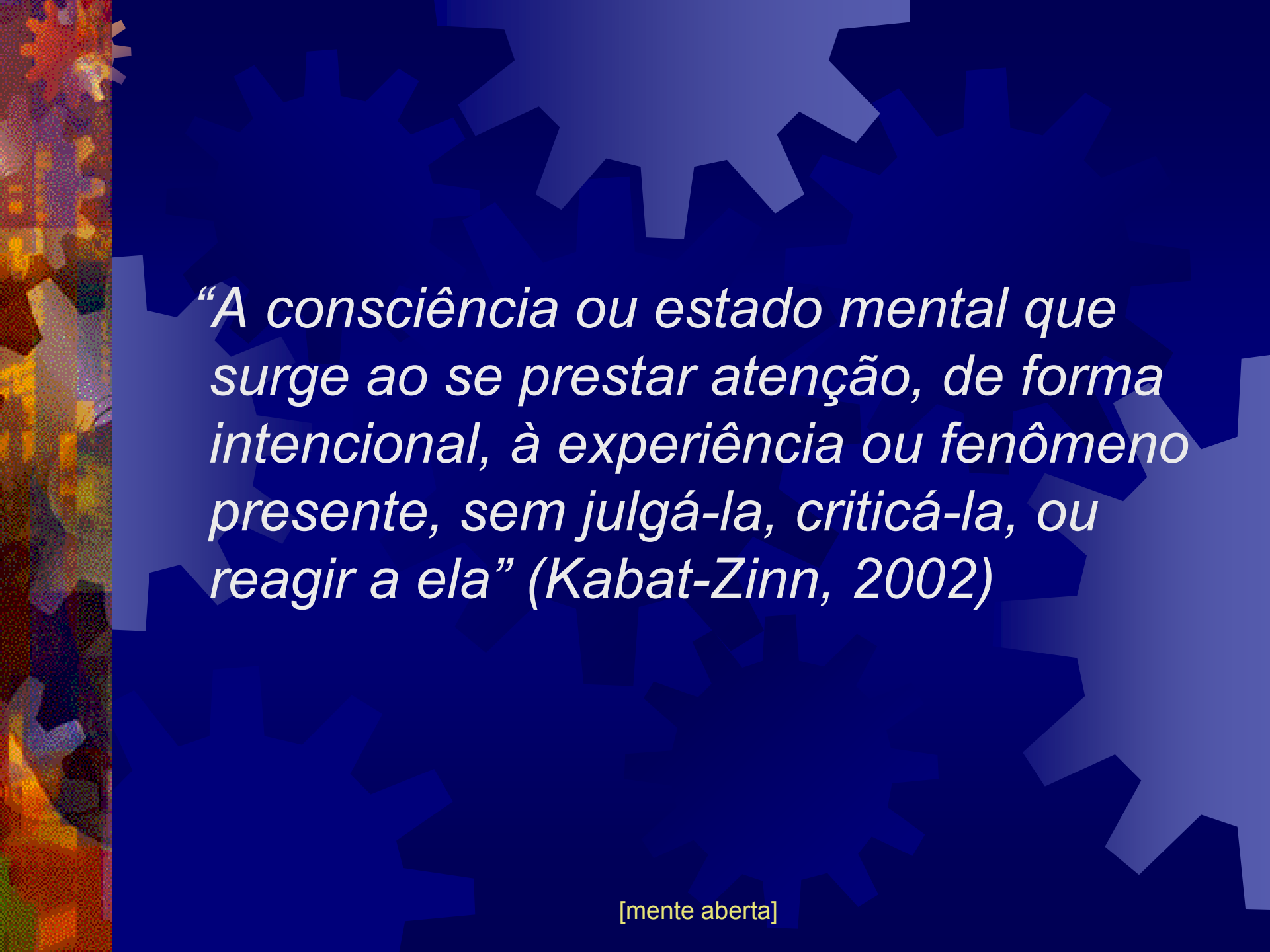
# Definindo Mindfulness:

**“... com abertura,  
aceitação,  
amabilidade”**

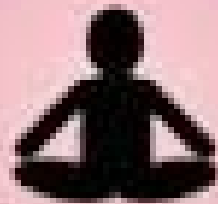
**Aqui aceitar significa uma ATITUDE ou INTENÇÃO de “abraçar” tudo o que surja (seja “bom” ou “mal”) em cada momento, sem juízos ou críticas**

**Aqui aceitar NÃO significa “passividade”, e sim uma ATITUDE de tentar tomar consciência mais clara da realidade, e assim ter a possibilidade de responder de maneira mais adequada às situações**



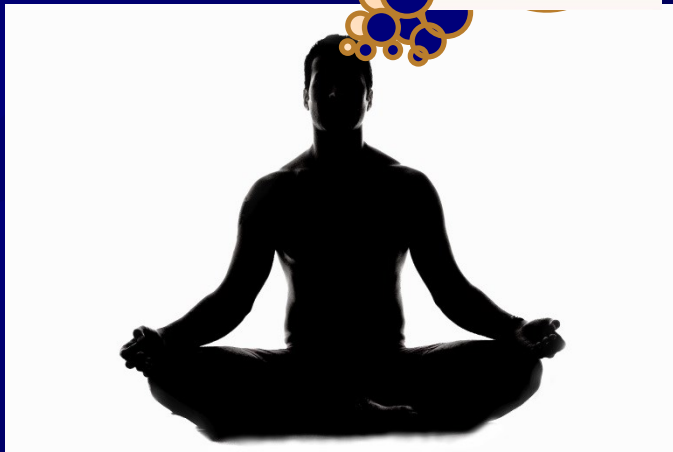


*“A consciência ou estado mental que surge ao se prestar atenção, de forma intencional, à experiência ou fenômeno presente, sem julgá-la, criticá-la, ou reagir a ela” (Kabat-Zinn, 2002)*



**Self-Regulation of  
Attention**

**Open Orientation to  
Experience**



# Orientação para a Experiência

Estar aberto para a realidade do momento presente

PENSAMENTOS

SENSAÇÕES

SENTIMENTOS

**Relevantes**

**ACEITAÇÃO**



# “Antídoto” ao MODO DE VIDA “OCIDENTAL”



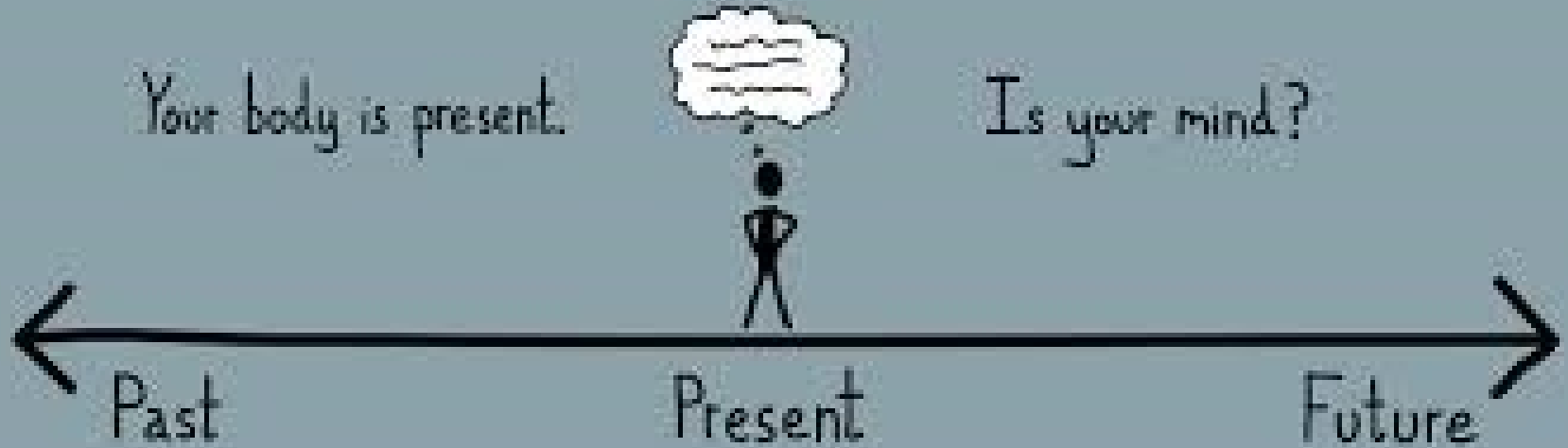
# DIA NORMAL DE UM “OCIDENTAL”



# DIA NORMAL DE UM OCIDENTAL

- ✱ **CORRER** para realizar qualquer atividade sem estar atento ao que se faz
- ✱ **DEGLUTIR RAPIDAMENTE** a comida, enquanto se vê TV ou se usa o celular
- ✱ **INCAPACIDADE PARA PERCEBER SENTIMENTOS**, tensão física o mal-estar que experimentamos cada dia
- ✱ Descobrir-nos **FALANDO SOZINHOS** continuamente com o passado e futuro, sem desfrutar do momento presente
- ✱ **JULGAR** tudo o que ocorre em nossa experiência (“bom” ou “mal”, “agradável” ou “desagradável”) e, conseqüentemente, apegar-nos ou rechaçarmos a experiência

# DIA NORMAL DE UM OCIDENTAL



© 2011  
Dana Miller



# PENSAMENTO “ORIENTAL”



[mente aberta]

# PENSAMENTO ORIENTAL

- ✿ **TUDO ESTÁ NA MENTE** (a chave está dentro, e não fora): “*A felicidade e o sofrimento estão na mente*” (Buda)
- ✿ **VIVER O AQUI E AGORA** (Nem o futuro nem o passado podem nos fazer felizes, porque não existem)
- ✿ **O IMPORTANTE NÃO É ESTAR ONDE SE QUER ESTAR, E SIM ACEITAR ESTAR ONDE ESTÁ** (Não perseguir o futuro, nem fugir do passado)

# MINDFULNESS E BUDISMO

- ✿ Mindfulness é uma prática central no budismo (e também em várias outras tradições religiosas e espirituais), por outro lado:
- ✿ Não é necessário ser budista para praticar mindfulness e obter seus benefícios (prática “laica” ou “secularizada”)
- ✿ Mindfulness é uma capacidade humana universal (Kabat-Zinn, 2003)

# O QUE NÃO É MINDFULNESS?

(Siegel, Germer y Olendzki, 2009; Simón, 2009)

- ✱ Não é deixar a “mente em branco”
- ✱ No contexto da saúde e educação, não é buscar êxtases ou iluminação, nem separar-se da vida cotidiana
- ✱ Não é suprimir a “dor” ou “mal-estar” (física ou emocional), e sim experimentá-los em uma nova perspectiva
- ✱ Não é relaxamento, apesar desse componente existir

[mente aberta]

# ...Pensamentos....



[mente aberta]

# Mindfulness – Tentativa de Integrar a “Psicologia” Oriental no “Ocidente”



# “MINDFULNESS”

## VARIOS ASPECTOS

- ✦ Constructo psicológico
- ✦ Estado psicológico
- ✦ Traço psicológico
- ✦ Conjunto de Práticas
- ✦ Programas estruturados no contexto da saúde e da educação

The background is a dark blue field filled with various sizes of light blue gear silhouettes. On the left side, there is a vertical strip with a colorful, abstract, and textured appearance, featuring shades of orange, red, and brown. The main text is centered in a bold, yellow, sans-serif font.

# MINDFULNESS NO CONTEXTO DA SAÚDE

[mente aberta]



# Intervenções baseadas em Mindfulness (IBM)

- Baseadas em práticas meditativas orientais (Zen, Vipassana), mas num entorno “secular” ou “laico”, e adaptadas ao contexto sanitário ou educacional.
- Jon Kabat-Zinn (1979) – “Ambulatório de Estresse” – Universidade de Massachusetts

# IBM E SAÚDE

- Programas altamente estruturados (vários tipos / MBSR / MBCT) – “modelo técnico-assistencial”
- 8 semanas com 1 sessão semanal de 2,5 horas em média + 1 dia de retiro [práticas em silêncio]
- “Tarefas de casa” diárias em casa ou no ambiente laboral [média: 45 minutos]

# “Mindfulness-Based Interventions”

- Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)
- Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)
- Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)
- Mindfulness-Based Relationship Enhancement (MBRE)
- Dialectical Behaviour Therapy (DBT)
- Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

# PRINCIPAIS TÉCNICAS

**Atenção plena na  
Respiração**

**Meditação  
caminhando**

**IBM**

***Body Scan***

**Movimentos  
Corporais com AP**

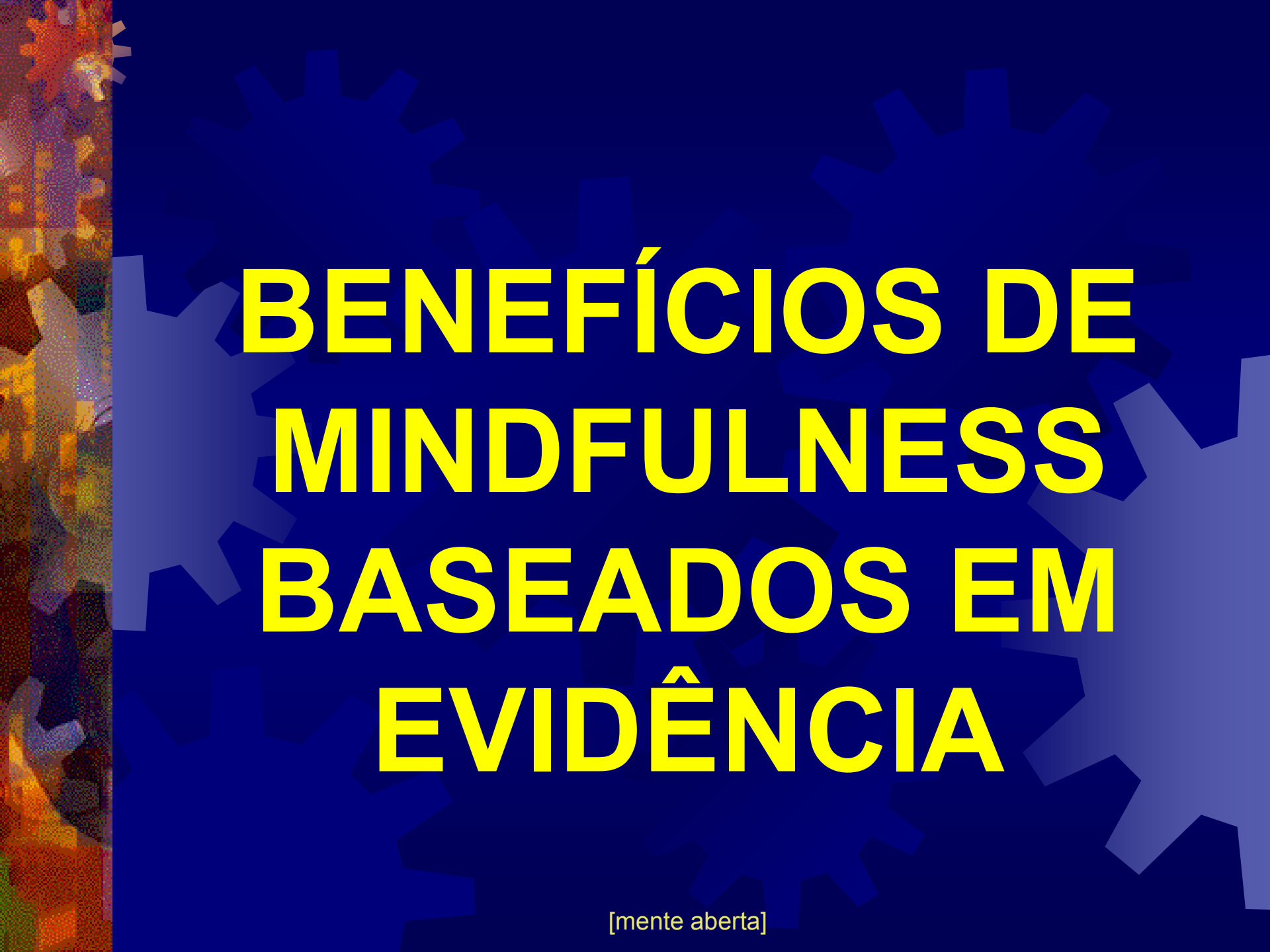


START WHERE  
YOU ARE

PRÁTICAS INFORMAIS:  
Caminhando... Banho....  
Conversando... Numa fila....  
SEMPRE QUE POSSÍVEL

# EPIDEMIOLOGIA DA MEDITAÇÃO

- ✓ Inquérito mais recente nos EUA ( $n = 23.393$ ) encontrou prevalência de praticantes de meditação de **APROX. 9% DA POPULAÇÃO.**
- ✓ Uso de terapias mente-corpo muito mais frequente em mulheres (23.8% contra 14.4% no último ano (Barnes et al., 2008).

The background is a dark blue field filled with various sizes of gear silhouettes. On the left side, there is a vertical strip with a textured, abstract pattern in shades of orange, brown, and green. The main text is centered in a large, bold, yellow font.

# **BENEFÍCIOS DE MINDFULNESS BASEADOS EM EVIDÊNCIA**

[mente aberta]

# Pesquisas sobre as IBM

- Kabat-Zinn, J. *An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results.* Gen Hosp Psychiatry 4(1):33-47, 1982



# Evidências Científicas Atuais

- ▶ **Redução de sintomas de depressão e ansiedade**
- ▶ **Redução do consumo de álcool e prevenção de recaídas em dependentes após tratamento**
- ▶ **Redução da percepção de estresse**

# Evidências Científicas Atuais

- **Melhora em sintomas de dor crônico (fibromialgia)**
- **Melhora do humor e sintomas de estresse em pacientes com câncer**
- **Melhora da atividade imunológica**

# Evidência Científica [Profissionais de Saúde]

- Redução de sintomas de burnout
- Autocuidado e bem-estar
- Prática clínica reflexiva
- Comunicação efetiva entre profissional e pacientes (aumento da empatia e da clínica centrada nas pessoas)
- Melhores resultados clínicos

# Evidência Científica – LIMITAÇÕES

- Precauções frente aos resultados / futuras investigações:
  - Mais estudos controlados y randomizados, amostras maiores e grupos-controles com elemento ativo
  - Aderência aos grupos / efeitos não esperados ou adversos
  - Medir dose-resposta

# UTILIDADE DE *MINDFULNESS* PARA PACIENTES (I)

- ✦ Utilizado em múltiplas condições clínicas (crônicas):
  - ✦ Ansiedade generalizada
  - ✦ Depressão, suicídio
  - ✦ Câncer
  - ✦ Uso de substâncias
  - ✦ Dor, artrites, fibromialgia....

# UTILIDADE DE *MINDFULNESS* PARA PACIENTES (II)

- ★ Utilizado em diferentes cenários:
  - Indivíduos “saudáveis” na comunidade
  - APS
  - Especialidades
  - Hospitais gerais
  - Instituições penitenciárias...
- ★ Útil em qualquer idade, gênero, nível educativo...

Mersey Care **NHS**  
NHS Trust

# Daily Mindfulness



Decade of  
Health &  
Wellbeing

Drop an anchor from the mind to the depth of breath and body

1. Three minute breathing space and awareness of breathing (3 mins)
2. Awareness meditation (10 mins)  
and introduction to the body scan (15 mins)
3. The 30 minute sit

For more information or for an 8 week course, contact  
[mindfulness@merseycare.nhs.uk](mailto:mindfulness@merseycare.nhs.uk)



# **II Encontro de Mindfulness e Promoção da Saúde**

**Sao Paulo - UNIFESP  
14 e 15 de Maio de 2014**

**[www.encontromindfulness.com](http://www.encontromindfulness.com)**





# I International Meeting on Mindfulness

Zaragoza

11 a 14 de junio de 2014

[www.webmindfulness.com](http://www.webmindfulness.com)





# II International Meeting on Mindfulness

Sao Paulo  
11-14 de Junho de 2015

<http://mindfulnessmeeting.wordpress.com/>

# Obrigado

# À disposição

[marcelokele@yahoo.com.br](mailto:marcelokele@yahoo.com.br)

[demarzo@unifesp.br](mailto:demarzo@unifesp.br)

[www.mindfulnessbrasil.com](http://www.mindfulnessbrasil.com)