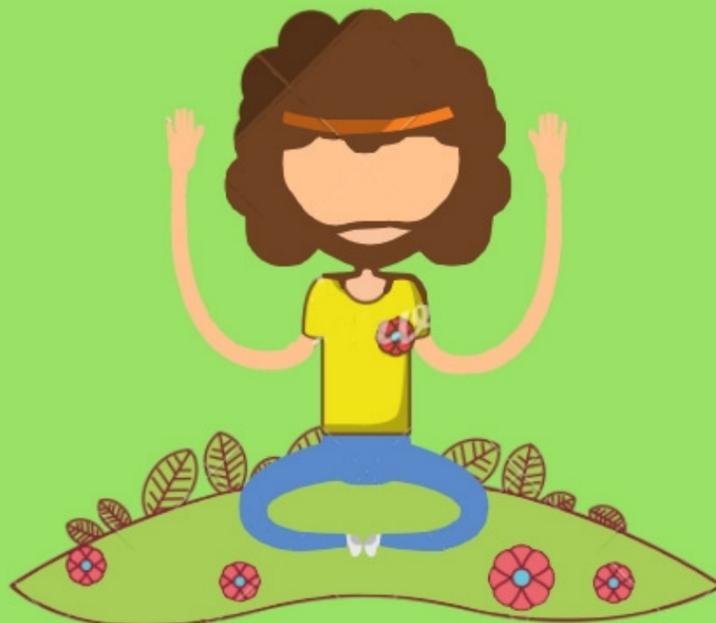


MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTE



por João Motarelli
Edição Luana Macedo

MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTES

“A cada manhã nascemos de novo, o que fazemos hoje é o mais importante” (Buda)

Mesmo em meio à atividade frenética do mundo em que vivemos, podemos despertar um senso de espaço e perspectiva que nos permite ver claramente o que precisa ser feito. Mindfulness nos ajuda a desenvolver esta habilidade, mas...

O que é Mindfulness?



"Mindfulness é a consciência que surge através da atenção, de propósito, no momento presente, sem julgamento"

Jon Kabat-Zinn

São diversas as definições para Mindfulness e percebe-se em comum entre elas, os seguintes aspectos:

- Capacidade de estar **atento** ao momento presente;
- **Intencionalidade** - de forma consciente e atenta;
- **Aceitação** - com atitude de curiosidade, abertura, gentileza e sem julgamento.

MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTES

Mindfulness é traduzido como “atenção plena” ou “consciência plena”.



É um estado da mente humana presente nos indivíduos, em diferentes níveis de intensidade, que podem ser identificados como:

Mindfulness traço

Característica inerente ao indivíduo, para se estar atento ao momento presente no cotidiano

Mindfulness estado

Estado que é treinado durante as práticas formais de Mindfulness



Bom, agora vamos entender também o que não é Mindfulness...

MINDFULNESS

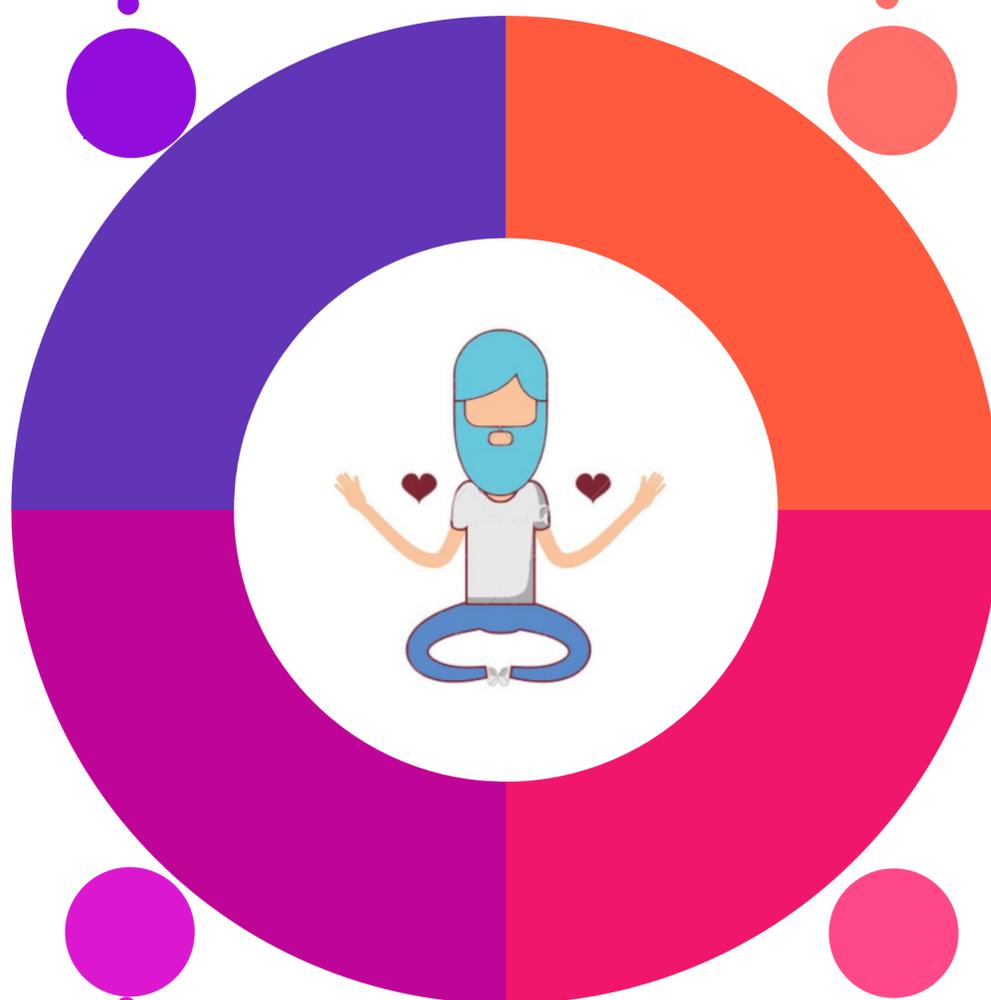
MANUAL PARA INICIANTES

Não é necessariamente meditação

**É uma característica da mente humana
presente em todas as pessoas**

Não é suprimir as emoções

**É senti-las com atitude de
curiosidade, gentileza e aceitação**



**Não é necessariamente
relaxamento**

**Relaxamento pode acontecer,
mas é também aprender a lidar
com o desconforto**

**Não é deixar a mente em branco ou
esvaziar a mente**

É autorregular a atenção

MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTES

Nossa motivação e nossa prática de Mindfulness podem ser moldadas por conta de nossas crenças



Crenças que se fizerem ao longo do tempo, das conversas com os colegas e as notícias que lemos, inclusive a forma com que culturalmente entendemos o que é Mindfulness e Meditação.



Então vamos agora desmistificar algumas dessas crenças presentes no mundo Mindfulness

MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTES

MITOS

MINDFULNESS

Não é comprovado...

É eficaz em diferentes doenças psiquiátricas e somáticas e para promoção da saúde

A postura é um impedimento..

Não requer sentar de pernas cruzadas em lótus ou semi lótus, pode ser feito sentado em cadeira,, embora posturas de meditação possam ser utilizadas

Mindfulness é panacea!

Mindfulness não se aplica a tudo e requer pré requisitos para sua prática

Mindfulness é apenas para orientais/budistas!

É uma qualidade inata da mente humana, independente de etnia, religião ou cultura

MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTES

QUAIS OS BENEFÍCIOS?



MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTES

Cuidados e sugestões antes de iniciar 6 a 8 itens mais relevantes



De preferência, encontre um lugar silencioso e com pouca distração. Plugues de proteção sonora para os ouvidos podem ser utilizados em locais mais barulhentos;



Evite refeições copiosas ou jejum muito prolongado antes da realização das práticas;



Seja persistente e regular com as práticas meditativas, assim você pode obter melhores benefícios e progressos;



Medite por períodos menores no começo (5-10 minutos), aumentando progressivamente, conforme possibilidades e necessidades de cada um;



Tenha em mente que algum desconforto, nas costas ou nas pernas, por exemplo, pode ocorrer no começo em iniciantes. Procure posições mais confortáveis;



Tenha em mente que as práticas podem eventualmente trazer à tona estressores ou traumas preexistentes, o apoio de um instrutor qualificado é importante nessas situações.

MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTE

5 DICAS

MINDFULNESS PARA VIDA DIÁRIA

Respirar

Identifique a inspiração como inspiração e a expiração como expiração. Traga sua mente para sua respiração. Esteja atento, consciente e observe o ar entrando e saindo no momento presente. Não tente modificar a respiração, apenas a observe.

Concentrar

Siga sua respiração ao longo do tempo, do início ao fim. Se eles são curtos ou longos, não importa. Quando se distrair, volte a sustentar a atenção; você cultiva sua atenção e sua concentração.

Corpo

Tome consciência do seu corpo enquanto respira "Respirando, estou ciente de todo o meu corpo". Isso leva um passo adiante. Quando sua mente está com seu corpo, você está bem estabelecida aqui e agora.

Comer e beber

Quando comer ou beber, tome um minuto e respire. traga a consciência para ver, cheirar, saborear, mastigar e engolir a comida.

Outras atividades

Concentre a atenção nas atividades diárias, como escovar seus dentes, tomar banho, escovar seus cabelos, colocar seus sapatos....

MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTES

POR ONDE COMEÇAR

Curso de **Mindfulness** em 8 semanas

A QUEM SE DESTINA?

- A você, que gostaria de aprender a utilizar as práticas de Mindfulness na vida diária

Em especial, este curso beneficiará aqueles que:

- Gostariam de aprender a manejar e gerenciar as emoções
- Indivíduos que apresentem hipertensão e diabetes;
- Baixa atenção e ou déficit de atenção;
- Sintomas de depressão, estresse e ansiedade.

- As práticas de Mindfulness também estão voltadas para o autoconhecimento, melhora da qualidade de vida e promoção da saúde.

COMO FUNCIONA?

Serão realizadas sessões semanais, online, ao vivo e interativas com duração média de duas horas.

O aluno receberá áudios, que servirão de guia para a prática diária.

É recomendado, como parte do programa, a realização de diários e exercícios para aplicação dos conceitos no dia-a-dia. Os materiais serão disponibilizados via Dropbox.

MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTES

ESTRUTURA DO PROGRAMA DE 8 SEMANAS

Abaixo está o cronograma do nosso curso de 8 semanas de Mindfulness na promoção da saúde (MBHP)

SESSÃO	PROGRAMAÇÃO	INTENÇÕES DA PRÁTICA	
1	O que é Mindfulness: "Saindo do Piloto Automático"	Apresentação	Apresentação e conceito de Mindfulness
	Prática da uva passa	Comer com atenção plena	
	Escaneamento corporal	Corpo como âncora	
2	Mindfulness da respiração	Escaneamento corporal	Corpo como âncora
	Dinâmica sofrimento primário e secundário	Consciência de como a mente aumenta o sofrimento	
	Posturas	Diferentes tipos de postura	
	Prática da respiração	Explorar a respiração Retorno repetido ao foco	
3	Mindfulness na vida diária	Prática da respiração	Explorar a respiração Retorno repetido ao foco
	Exercício "Oi, obrigado e tchau"	Como lidar com os pensamentos	
	Caminhar com atenção plena	Caminhada como âncora Consciência para atividades diárias	
4	Estendendo as habilidades de Mindfulness para situações desafiadoras	Prática da respiração, sensações, sons e pensamentos	Percepção da impermanência das coisas
	Discussão sobre aceitação e compaixão	Aceitação, resignação, compaixão e autocompaixão	
	Prática dos 3 minutos	Mindfulness em situações com tendência a reatividade	
	Prática do movimento com atenção plena	Consciência de partes negligenciadas Conexão mente-corpo	
5	Mindfulness, aceitação e ação habilidosa	Prática do movimento com atenção plena	Consciência de partes negligenciadas Conexão mente-corpo
	Prática dos 3 minutos em pares	Prática dos 3 minutos para desafios do cotidiano	
	Prática de Mindfulness dos pensamentos	Criar distância na observação dos pensamentos	
6	Dia do silêncio	Prática da respiração, sensações, sons e pensamentos	
	Caminhar com atenção plena		
	Prática do movimento com atenção plena		
	Escaneamento corporal		
7	Mindfulness e Compaixão	Prática do movimento com atenção plena	Consciência de partes negligenciadas Conexão mente-corpo
	Prática sentada	Atenção aberta	
	Meditação da compaixão	Bondade amorosa para si e para os outros	
	Discussão simpatia, empatia e compaixão	Diferenciar os conceitos	
	Prática da respiração	Explorar a respiração Retorno repetido ao foco	
8	Mindfulness para a vida toda	Prática da compaixão	Bondade amorosa para si e para os outros
	Como incorporar uma prática regular de Mindfulness	Desafios e facilitadores da prática	
	Reflexões sobre o curso	Oferecer experiências e fornecer feedbacks	
	Poesia	Abordagem diferenciada, através de literatura e poesia	
	Prática de encerramento	Prática das pedras	

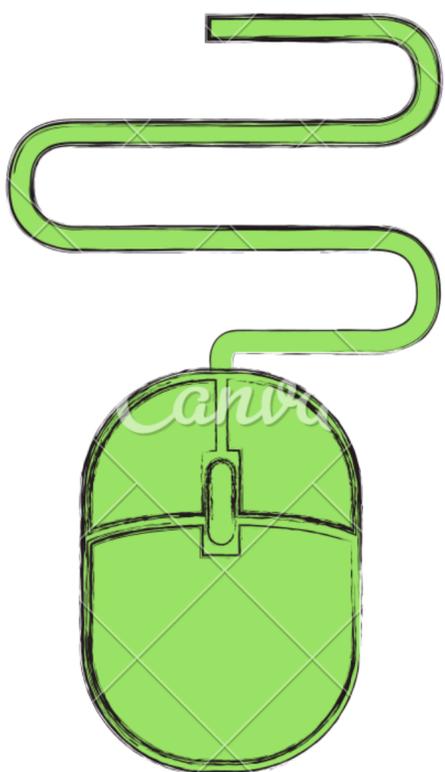
MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTES

LITERATURA RECOMENDADA

- Atenção plena
- Cérebro de Buda
- Viver a catástrofe total
- Mindfulness - Manual de aceitação e compromissos
- Mindfulness - Tradição e ciência
- Joy of half a cookie
- Wisdom and Compassion
- Mindfulness para quem não tem tempo
- Mindfulness - Live in the moment

SITES RECOMENDADOS - Basta clicar



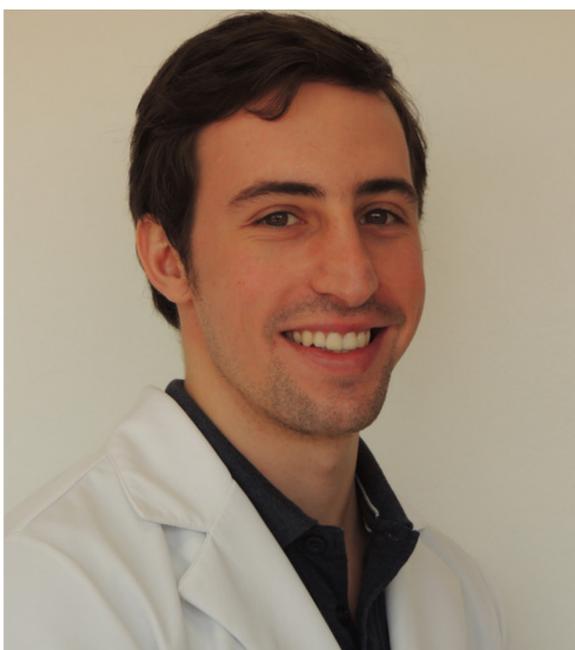
- American Mindfulness Research Association, Estados Unidos, informações em inglês
- Centro de Meditação "Mindfulness" na Medicina, Universidade de Massachusetts, Estados Unidos, informações em inglês
- Centro americano de Mindful Eating, informações em Inglês
- Mindful Eating Brasil

MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTES

Sobre os autores:

João Motarelli



Nutricionista (Centro Universitário São Camilo – 2014)
Bacharel Ed.Física (CEUCLAR – 2016)
Mestrando em ciência da cardiologia (Escola Paulista de Medicina – UNIFESP 2016 – 2018)
Especialista em Nutrição esportiva (FAPES – 2017)
Especializando em Mindfulness (UNIFESP, 2017 – 2018).
Instrutor em Mindfuleating (MB-EAT, 2017)
Nutricionista Clínico e ambulatorial - Ambulatório de Lípidos, hipertensão, aterosclerose e biologia vascular. (EPM/UNIFESP – 2015 até a presente data)
Presidente do departamento de nutrição, Regional ABC – SOCESP
Membro do Centro Brasileiro de Mindful Eating (CBME)



Luana Macedo

Graduanda em Nutrição (Centro Universitário São Camilo - 2019)
Coord. de desenvolvimento de projetos/Estagiária - Nutricionista João Motarelli
Estagiária - Setor de lípidos, hipertensão, aterosclerose e biologia vascular (UNIFESP)

MINDFULNESS

MANUAL PARA INICIANTES

Contato



João Motarelli - Nutricionista Esportivo
facebook.com/joaomotarelli



@joaomotarelli_nutri
instagram.com/joaomotarelli_nutri



www.joaomotarelli.com.br



nutricionista@joaomotarelli.com



(11) 9 7396 0826