



ABPMC
COMUNIDADE



AMAPAR
ASSOCIAÇÃO DOS
— MAGISTRADOS —
— DO PARANÁ —



EMAP
ESCOLA DA
MAGISTRATURA
DO PARANÁ

Uma nova companhia: o *Mindfulness* nas terapias comportamentais

Rodrigo R.C. Boavista

(FMUSP-PROTOC)

Contexto de inserção. Ao passo em que a sociedade contemporânea avança em termos de conhecimento e capacidade de alterar o ambiente ao seu favor, os índices de adoecimento psicológico crescem em níveis igualmente exponenciais. Nos Estados Unidos, por exemplo, a prevalência de doenças psiquiátricas (em algum momento da vida do indivíduo) gira em torno de 50% da população (Hayes, Strosahl, & Wilson, 2012). No Brasil a situação é ainda mais alarmante. 29,6% da população contempla critérios diagnósticos suficientes e necessários para ao menos um transtorno psiquiátrico. Por volta de 10% destes indivíduos pode ser enquadrado na categoria dos “casos graves”, por exemplo, aqueles que envolvem comportamento suicida, abuso de substância com sintomas fisiológicos, transtorno afetivo bipolar (tipo 1) (Andrade et al., 2012).

Com o intuito de buscar ferramentas capazes de atender às demandas de saúde pública a análise aplicada do comportamento – enquanto braço aplicado da psicologia - vem rompendo preconceitos e tem se aproximado de técnicas de origem heterodoxa. As abordagens terapêuticas albergadas sob o rótulo de “terceira geração/onda” de terapias comportamentais (e.g. Terapia de Aceitação e Compromisso – ACT, Terapia Comportamental Dialética – DBT) evidencia tal movimento ao incorporar, por exemplo, práticas oriundas da tradição budista (Fletcher, Hayes, & Schoendorff, 2010).



ABPMC
COMUNIDADE



AMAPAR
ASSOCIAÇÃO DOS
— MAGISTRADOS —
— DO PARANÁ —



EMAP
ESCOLA DA
MAGISTRATURA
DO PARANÁ

Novo? Nem tanto. Nos últimos anos, as práticas de *mindfulness*¹ ganharam grande destaque na mídia, redes sociais e se tornaram cada vez mais comuns no discurso dos terapeutas. Todavia, não há muita novidade nelas!

Estas estão ancoradas em ensinamentos milenares de Siddharta Gautama (o buda!) (Kang, & Wittingham, 2010). Apesar de seu uso contemporâneo, em origem, o *mindfulness* implica certo sentido ético. Na medida em que aparece como o sétimo fator do Nobre Caminho Óctuplo para que se atinja o estado de iluminação ou conhecimento se associa diretamente à uma perspectiva teleológica.

A chegada no ocidente. Na década de 1970, motivado por necessidades mercadológicas e pelo fracasso das terapêuticas em voga, o médico Jon Kabat-Zinn, iniciado e treinado na tradição budista, pela primeira vez na história das terapêuticas ocidentais, incorporou exercícios de *mindfulness* e posturas de Yoga no seu Programa de Redução de Estresse e Relaxamento – um programa de tratamento para pacientes com dor crônica. Kabat-Zinn (1982) argumenta que não apenas se observou diminuição do impacto das dores na vida dos pacientes, como também houve uma melhora significativa no humor daqueles indivíduos que cumpriam todo o programa. Daí em diante, a sustentação empírica das práticas de *mindfulness* cresceu galopantemente. Já estão disponíveis evidências de cunho neurofisiológico (Fletcher et al., 2010), de processos comportamentais (Hayes, & Shenk, 2004), entre outros.

A busca por uma definição. Em que pese as muitas definições de *sati* (palavra em sânscrito para *mindfulness*), as práticas de atenção plena têm sido vistas como a tentativa de entrar em contato desprotegido com as experiências

¹ Na literatura nacional é comum que se traduza por “exercícios de atenção plena”.



ABPMC
COMUNIDADE



AMAPAR
ASSOCIAÇÃO DOS
— MAGISTRADOS —
— DO PARANÁ —



EMAP
ESCOLA DA
MAGISTRATURA
DO PARANÁ

que se impõem no aqui-e-agora. Uma espécie de tomada de consciência do fluxo inexoravelmente transiente de fenômenos que acometem um indivíduo enquanto se vive (Singh, 2010). Inspirados na definição proposta por Kabat-Zinn (1994), Bishop e seus colaboradores (2004) apresentam sua perspectiva bipartite de *mindfulness*, que é, sem sombra de dúvidas, a mais citada na literatura da área. *Mindfulness* se definiria então como: a a) autorregulação da atenção (dirigida para o momento imediatamente presente), e b) adoção de uma orientação de aceitação (não-julgamento) e curiosidade para com tais experiências imediatas.

Por quê *mindfulness*? Os defensores da incorporação do *mindfulness* às estratégias de intervenção dos terapeutas comportamentais argumentam que o treino de repertórios de atenção e observação, especialmente de eventos privados (e.g. sensações, pensamentos, sentimentos, memórias, tendências comportamentais), produz colateralmente a supressão de tentativas de alterar a ocorrência de tais eventos, que por sua vez seria a maior causa do sofrimento psicológico². Inúmeras investigações já foram conduzidas acerca do potencial terapêutico das práticas de *mindfulness*. Apesar das questões metodológicas dos estudos, os resultados, em sua maioria, são animadores! Tem sido dito que pacientes acometidos pelos mais diversos transtornos de humor (e.g. depressão, ansiedade), transtornos de personalidade (e.g. transtorno de personalidade borderline), transtornos delirantes (e.g. esquizofrenia), abusadores de substâncias psicoativas, transtornos alimentares, entre outros tantos, podem vir a se beneficiar de modos não antes conseguidos.

Uma palhinha. Como veiculado na literatura sobre *mindfulness* a experiência direta pode ensinar mais até do que os textos. Para um aprofundamento no tema, e treinamento adequado recomenda-se fortemente

² O leitor interessado no tema pode buscar a literatura sobre Esquiva Experiencial. Fica a recomendação de leitura de Salters-Pedneault, Tull, & Roemer (2004).



ABPMC
COMUNIDADE



AMAPAR
ASSOCIAÇÃO DOS
— MAGISTRADOS —
— DO PARANÁ —



EMAP
ESCOLA DA
MAGISTRATURA
DO PARANÁ

que o leitor busque centros de excelência para apropriar-se do conhecimento técnico e refinar sua capacidade prática. Não obstante, um exercício ao mesmo tempo tosco, mas super refinado pode ajudar a entender como as práticas (formais e informais) se dão.

Experimente sentar-se de um modo confortável. Garanta que seus pés estejam apoiados numa superfície estável. Caso consiga, feche os olhos. Caso contrário, fixe o olhar num ponto estático. Tente escanear as diferentes sensações que se espalham no seu corpo. Dedique alguns instantes atentando para o impacto das suas vestimentas sobre sua pele. Desloque sua observação para seus pensamentos. O que passa pela sua cabeça enquanto você vive a experiência? Ah! De início, provavelmente, vai ser muito difícil manter-se atentando para o fluxo dos eventos. É assim mesmo! Afinal temos sido

ensinados a sermos cada vez mais “pluri-focais”, correto? Não tem problema em se perder nas experiências imediatas do aqui-e-agora. Se ocorrer, atente para isso e volte a observar o que se apresenta.

O convite. E que tal? Será que os repertórios treinados nas práticas de *mindfulness* podem mesmo se constituir como aliados no combate ao adoecimento psicológico enquanto fenômeno epidêmico? Por enquanto, parece que sim. As evidências científicas seguem sustentando aquilo que fora preconizado por Buda há cerca de 2500 anos. Todavia, o risco do entusiasmo é a perversão. Banalizar as práticas de *mindfulness* e/ou oferece-las no modelo *fast food* é a porta de entrada para a pseudociência e obscurantismo. Fica o convite para o debate!

Referências



ABPMC
COMUNIDADE



AMAPAR
ASSOCIAÇÃO DOS
— MAGISTRADOS —
— DO PARANÁ —



EMAP
ESCOLA DA
MAGISTRATURA
DO PARANÁ

Andrade LH, Wang Y-P, Andreoni S, Silveira CM, Alexandrino-Silva C, et al. (2012). Mental Disorders in Megacities: Findings from the São Paulo Megacity Mental Health Survey, Brazil. PLoS ONE 7(2): e31879. doi:10.1371/journal.pone.0031879

Bishop, S. R., Lau, M. , Shapiro, S. , Carlson, L. , Anderson, N. D., Carmody, J. , Segal, Z. V., Abbey, S. , Speca, M. , Velting, D. and Devins, G. (2004), Mindfulness: A Proposed Operational Definition. Clinical Psychology: Science and Practice, 11: 230-241. doi:[10.1093/clipsy.bph077](https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077)

Fletcher, L., Hayes, S., & Schoendorff, B. (2010). Searching for mindfulness in the brain: A process-oriented approach to examining the neural correlates of mindfulness. Mindfulness, 1, 41-63.

Hayes, S., & Shenk, C. (2004). Operationalizing mindfulness without unnecessary attachments. Clinical psychology: Science and Practice, 11, 3, 249-254.

Hayes, S., Strosahl, K., & Wilson, K. (2012). Acceptance and Commitment Therapy: The process and practice of mindful change. New York: The Guilford Press.

Kabat-Zinn, J. (1994). Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life. New York: Hyperion.

Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. General hospital psychiatry, 4, 33-47.



ABPMC
COMUNIDADE



AMAPAR
ASSOCIAÇÃO DOS
— MAGISTRADOS —
— DO PARANÁ —



EMAP
ESCOLA DA
MAGISTRATURA
DO PARANÁ

Salters-Pedneault, K., Tull, M. T., & Roemer, L. (2004). The role of avoidance of emotional material in the anxiety disorders. *Applied and Preventive Psychology*, 11, 95-114.

Singh, N.N. *Mindfulness* (2010) 1: 1. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0009-2>