

A decorative border of stylized green leaves and branches surrounds the central text area.

CAFÉ COM
INFORMAÇÃO

ATENÇÃO PLENA PARA PRODUZIR MAIS E VIVER MELHOR

PSICÓLOGA **VIVIAN KRATZ** – CRP 07/27822
NOVEMBRO | 2017

Mindfulness

Aqui e agora

Momento presente

Aceitação

Sem julgamento

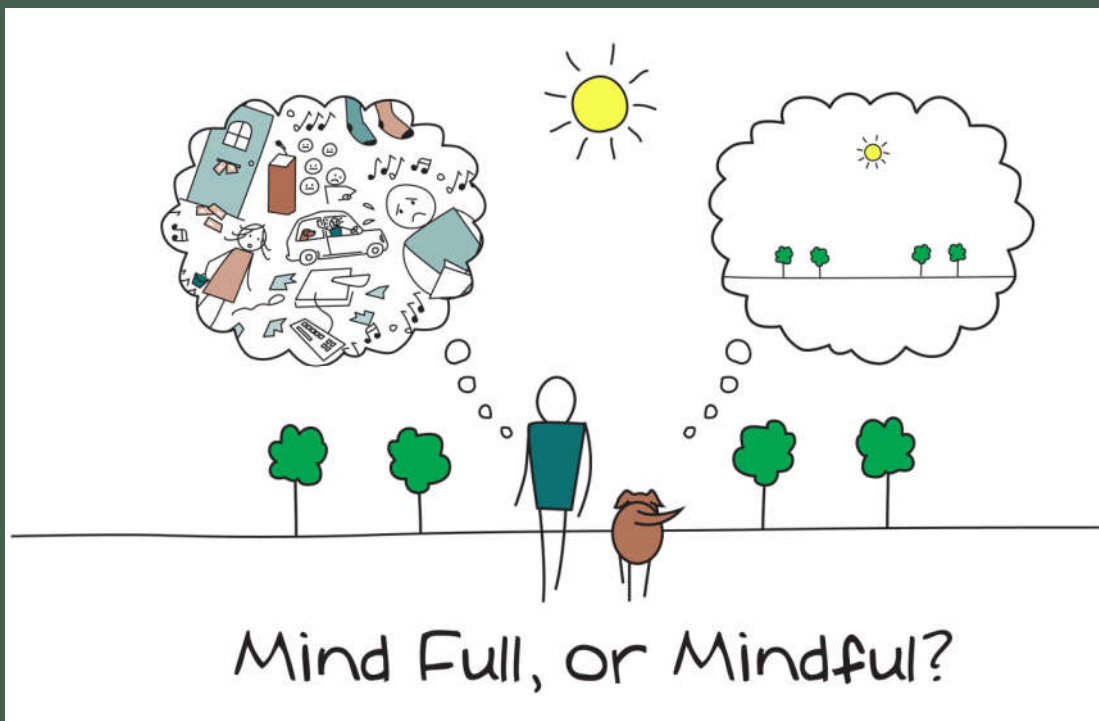
Atenção Plena

Consciência Plena

Qualidade de estar atento



Mindfulness = Atenção Plena



- Prática
- Estado mental
- Forma de ver e viver a vida

Porque praticar Atenção Plena



- Reduz o estresse e as reações exacerbadas
- Ajuda no manejo da ansiedade
- Aumenta a consciência corporal e a regulação emocional
 - Melhora a criatividade
 - Torna melhores ouvintes
- Reduz o risco de recaídas de episódios depressivos
- Favorece o prazer de comer e o hábito de comer apenas o suficiente...



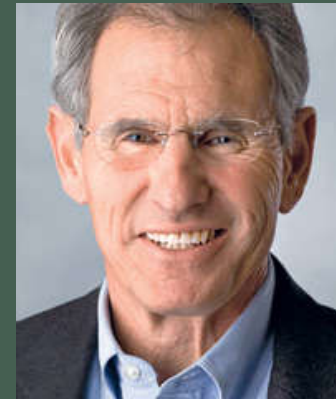
Origens da Atenção Plena

O emprego da palavra *mindfulness* no contexto do Budismo ocidental data do final do século XIX, quando o termo começou a ser utilizado para traduzir determinados conceitos e práticas (Wilson, 2014)



Origens da Atenção Plena

- Nas perspectivas de Hayes e Wells, *mindfulness* é entendido enquanto um processo psicológico que envolve automonitoramento atencional (Ramos, 2015).
- Jon Kabat-Zinn (Universidade de Massachussets) - desenvolveu um programa de oito semanas, o MBSR, em 1979 – ver pensamentos como pensamentos.



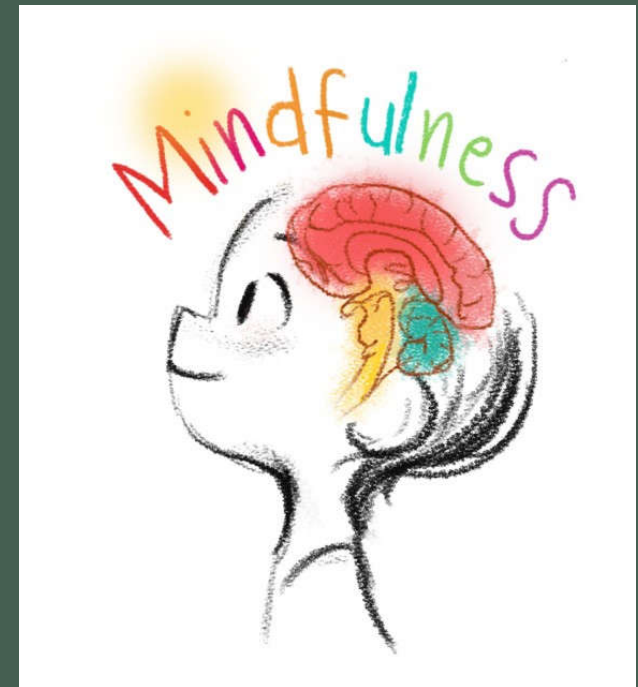
Habilidades de Atenção Plena

➡ • Percepção : eventos internos e externos

♥ • Observar sem julgamento -> senso de compaixão, autocompaixão

😊 • Permanecer no momento – aqui e agora: paciência

🌸 • ‘Postura ou mente de principiante’ -> olhar curioso



Princípios - Aceitação



Princípios – Não julgamento

- Julgamos o tempo todo – bonito/feio, certo/errado, bom/mau... adjetivos
- Ideia: não sermos tomados por esses julgamos – exercício de estarmos cientes do quão críticos somos e então não julgar o julgamento
- Visão **Tudo ou Nada / 8 ou 80**
- **Grau fino de discernimento, clareza, sabedoria e compreensão**



Atenção Plena e o cérebro



ARTIGOS CIENTÍFICOS

2005 => 100

2013 => + 1.500

Mudanças no funcionamento e na estrutura cerebral:

- **Córtex pré-frontal** mais ativo
- **Amígdala** menos reativa
- **Área insular**: empatia e conexão
- **Córtex cingulado anterior**: emoções positivas
- Redução da percepção da intensidade da dor

Fonte: O'Morain, 2015

Atenção Plena na Saúde

- Programas: redução do Estresse, terapia cognitiva, dor crônica, prevenção de recaída uso de substâncias, ...
- **geralmente um encontro semanal durante 8 semanas**
- **exercícios que envolvem praticas meditativas, corporais e de concentração**
- **exigem compromisso com atividades diárias**
- ACT – Terapia de Aceitação e Compromisso => flexibilidade psicológica
- Uso no sistema público britânico

Eficaz como terapia complementar

Ansiedade	Doenças de pele
Asma	Doenças e dores crônicas
Ataques de Pânico	Doenças gastrointestinais
Câncer	Dores de cabeça
Depressão	Estresse familiar, financeiro e do trabalho
Distúrbios alimentares	Fadiga
Distúrbios de sono	Fibromialgia
Doenças cardíacas	Pressão Alta

FONTE: *Massachusetts Medical School*: [http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/\(2017\)](http://www.umassmed.edu/cfm/stress-reduction/(2017))

Atenção Plena nas Empresas

Benefícios:

- Cabeça fria sob pressão
- Sair do piloto automático
- Espaço para a Criatividade
- Ganho de produtividade
- Planejamento Consciente



Fonte: O'Morain, 2015

Atenção Plena nas Empresas

Dica:

Organize uma lista das principais tarefas da próxima semana:

- Quando devem ser cumpridas?
- Ordem de prioridade?

Memória -> **Planejamento** <-Fantasia



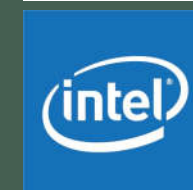
Fonte: O'Morain, 2015

Atenção Plena nas Empresas

“A meditação ajuda a dividir os grandes problemas em pequenas partes”

Tomás Nora- Google

Linked in



“Os benefícios vêm rápido: **mais concentração, organização** e redução do estresse no trabalho. Depois de uma reunião tensa, normalmente as pessoas ficam pensando na reunião, revivendo sentimentos negativos por horas. O praticante de *mindfulness* aprende a **controlar os pensamentos e as emoções** e não fica revivendo o que já passou. Ele se concentra no presente.”

Luiz Guilherme Ferreira, executivo de impostos da IBM

“Notamos **melhorias nos relacionamentos** profissionais e pessoais e houve até benefícios em casos de doenças crônicas”

Natasha Bontempi, instrutora de *mindfulness* da IBM.

Atenção Plena na mesa de trabalho

Prática: pare por alguns momentos e observe o ambiente. Ouça os sons. Faça isso de modo uniforme, sem dar maior atenção a determinado aspecto.

Tome consciência do seu corpo na cadeira, postura e respiração. Sinta os pés no chão.

- A pausa dá oportunidade para relaxar algum ponto de tensão no corpo e escapar do redemoinho de pensamentos.



Não é “a salvação”

- Não é eficaz contra todas as doenças
- Não substitui outros tratamentos psicológicos ou farmacológicos
- Indicações são precisas e baseadas em evidências
- Quando usado como psicoterapia, deve ser conduzido exclusivamente por um profissional
- Mesmo sendo uma técnica segura, pode produzir alguns efeitos inesperados, como sensações físicas ou emocionais temporárias, sobretudo em principiantes ou em tempos muito intensos ou prolongados de prática.

Fonte: Marcelo Demarzo

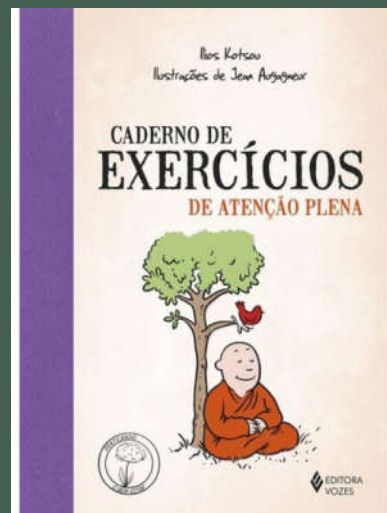
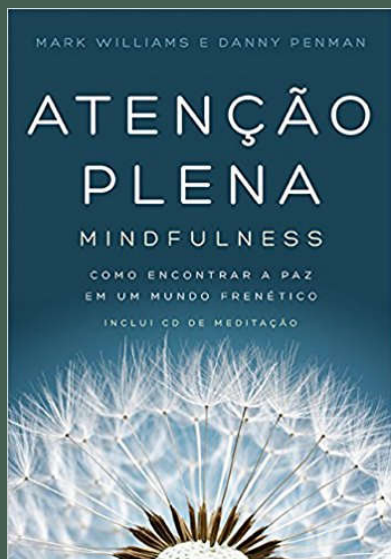
Contraindicações



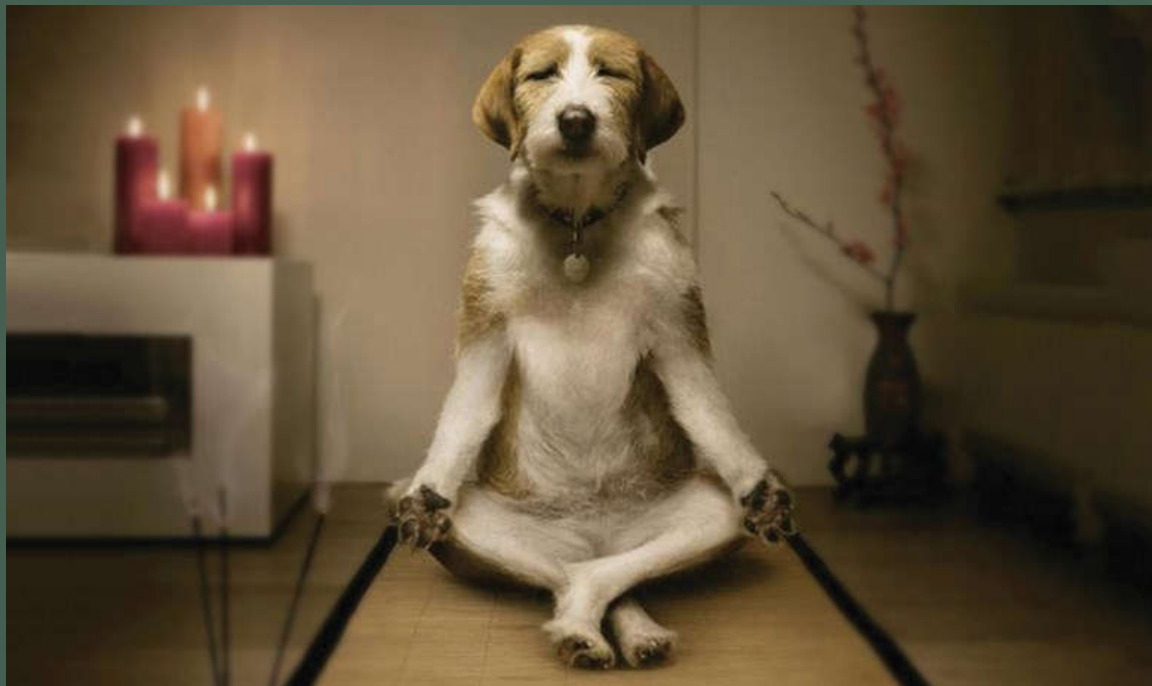
- Pacientes em fase aguda de depressão, bipolaridade, psicoses
- Pacientes em risco ou com antecedentes de crises dissociativas (transt. personalidade, epilepsia)
- Pacientes com déficit cognitivo grave, agitação ou muito medicados

Fonte: Carolina Seabra

Por onde começar



Prática



Prática

How to meditate
in a moment

Obrigada pela atenção!

Vivian Kratz
PSICOLOGIA

(54) 99917 1814

vivian@kratz.com.br

Caxias do Sul Coronel Flores 749 sala 303 São Pelegrino 95034060

Farroupilha Coronel Pena de Moraes 513 sala 809 Centro 95180000