UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO

Disciplina Eletiva

“Práticas de meditação de atenção plena”

Prof. Débora Teixeira

Prof. Sandra Fortes

Uma prática breve

“

O que você sabe sobre

Mindfulness?

Mindfulness

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)

“... com abertura, aceitação, amabilidade”

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

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

"MINDFULNESS" VARIOS ASPECTOS

Grande interesse científico

Estar Mindfull em cada momento

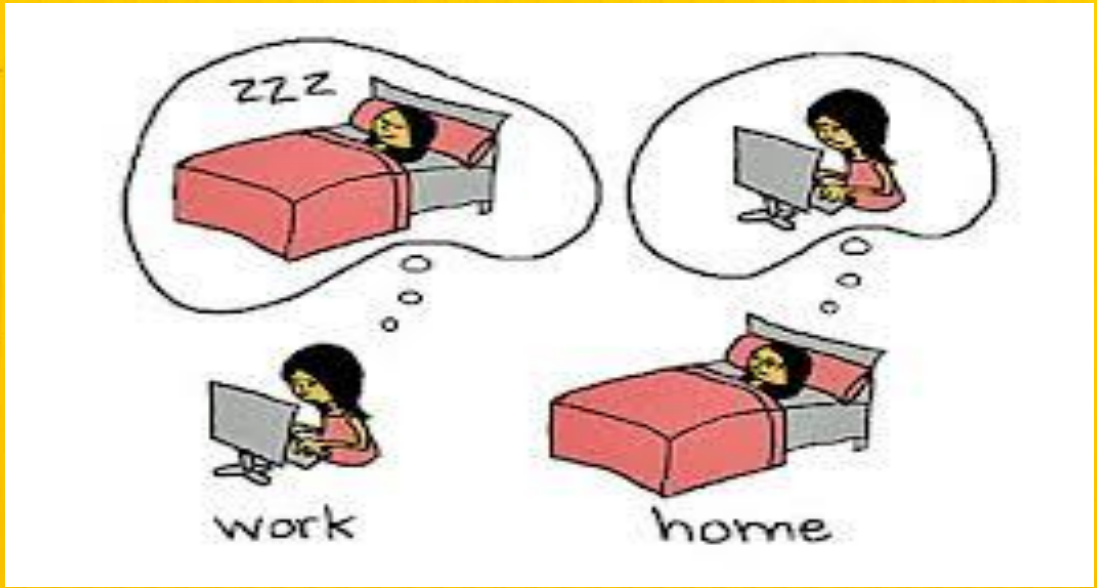
Programas estruturados no contexto da saúde e da educação

Uma caracterisica inata, porem que pode ser treinada

O que não é Mindfulness

- 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

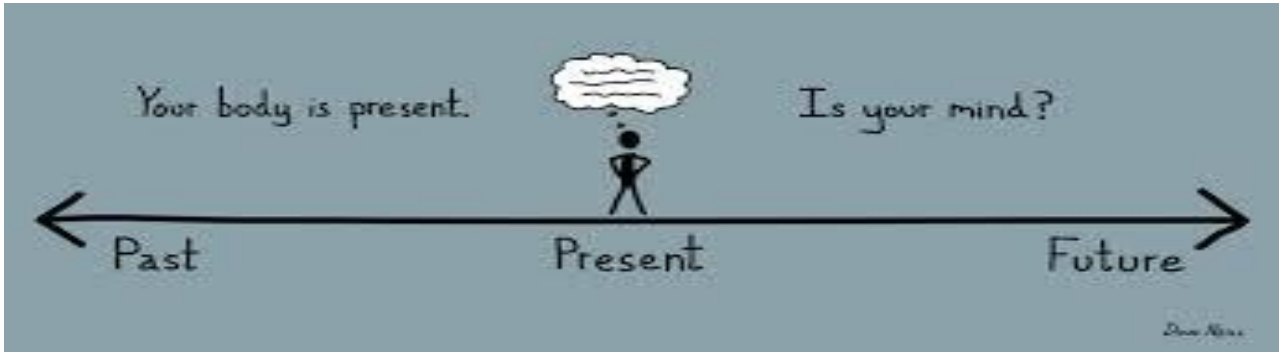
O dia normal de um ocidental



O piloto automático do cotidiano

- **CORRER** para tudo sem atenção ao que se faz
- **DEGLUTIR RAPIDAMENTE** a comida, enquanto se distrai com algo
- **INCAPACIDADE PARA PERCEBER SENTIMENTOS**,
- **JULGAR** tudo o que ocorre em nossa experiência (“bom” ou “mal”, “agradável” ou “desagradável”) e, consequentemente, apegar-nos ou rechaçarmos a experiência

Seu corpo está presente... E sua mente?



Uma prática

Intervenções Baseadas em Mindfulness

Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)

Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)

Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)

Mindfulness-Based Relapse Prevention (MBRP)

Dialectical Behaviour Therapy (DBT)

Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

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

Nossa Disciplina

- Atividades práticas semanais
- 75% presença
- Práticas para casa para consolidação
- Diário de práticas
- Avaliação: - presença + apresentação em grupo

Diário de Práticas

NOME
DATA DE INICIO

quantas vezes							
praticas que fiz							
observações							

Quanto mais praticar, maiores os benefícios!

Obrigada!

Contatos:

- mindfulness.rio@gmail.com
- deborateixeiramfc@gmail.com