**Mindfulness: atenção plena**

Ana Aline Sanzovo1, Nataly Dendena1, Thais Aparecida Hart Ribeiro¹.

1 Universidade Paranaense – UNIPAR –Francisco Beltrão/PR.

E-mail autor principal: [dendena47@gmail.com](mailto:dendena47@gmail.com)

Palavras chaves: ansiedade, meditação, atenção plena, respiração.

Introdução: A maioria das pessoas vive em um modo automático, executando várias tarefas simultaneamente, sem se dar conta do momento presente. Mindfulness é um tipo de meditação, que serve como um antídoto a essa divagação, proporcionando ao praticante uma autoconsciência, acalmando os sentidos e diminuindo o nível de dispersão mental.’’A prática da meditação é reconhecida como benéfica tanto para a manutenção da saúde física e mental quanto para a transformação e desenvolvimento da atenção executiva’’.(SILVA,2019).’’A atenção plena consiste em observar sem criticar e em ser compassivo consigo mesmo’’(WILLIAMS e PENMAN,2015). Objetivo: Este artigo tem como finalidade, realizar uma síntese de dados acerca da prática do mindfulness. Material e Métodos: Este é um breve resumo que visa compreender os benefícios da atenção plena: mindfulness para a saúde mental, emocional e física. Resultados: Mindfulness, ou atenção plena, pode ser caracterizada como sendo um estado mental, que surge do simples fato intencional de parar e focar no momento presente, possibilitando uma reflexão acerca dos comportamentos e experiências, assim como as emoções, sensações e principalmente os pensamentos. De acordo com a prática do mindfulness , ao invés de tentarmos controlar pensamentos negativos, devemos observá-los, para assim, aprender a sentir e entender as nossas emoções. Essencialmente sua realização busca tomar consciência, prestando atenção na realidade que nos cerca e nos nossos processos internos. Existem várias técnicas de se praticar mindfulness, pode ser realizada prestando atenção à processos rotineiros ,como por exemplo, o da respiração, dos movimentos corporais, no controle e na observação dos pensamentos, nos elementos que compõem o ambiente em que nos situamos. Os benefícios para quem pratica essa terapia são inúmeros. Com o mindfulness, é possível obter melhorias nos quadros de depressão, ansiedade, estresse, insônia, e irritabilidade, ajuda a estimular a criatividade, promove o foco e a concentração, melhora a qualidade do sono, aumenta a percepção de espiritualidade, ajuda a desenvolver inteligência emocional e fortalecer o sistema imunológico. Sua prática é recomendada para o estímulo do bem-estar, relaxamento, redução do estresse, da hiperatividade, e dos sintomas depressivos. Conclusão: Esse tipo de meditação é beneficial para o fortalecimento emocional, mental, físico, cognitivo e social. Praticar mindfulness regularmente pode contribuir para a prevenção e tratamento de várias doenças e condições clínicas, fato que se deve ao aumento da qualidade de vida e do estado de saúde e à redução dos níveis prejudiciais de sintomas como ansiedade, depressão, e de outros agravantes desencadeados pela dispersão mental.

Referências:

SADIMI, H.; AYATIZADEH, F.; AXT, G.; MACHADO, S. Comparação entre mindfulness e medidas psicológicas cognitivo-comportamentais na redução do estresse pré-competitivo de atiradores de elite: um acompanhamento de 2 meses. Clínica y Salud vol.32 no.1 Madrid. 2021.Disponível em: <https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1578-84232021000100192&lang=pt> Acesso em: 25 de Maço de 2021.

MOIX, J. et al. Efeitos de um programa de atenção plena para estudantes universitários. Clínica y Salud vol.32 no.1 Madrid, 2021. Disponível em: <https://journals.copmadrid.org/clysa/art/clysa2020a24> Acesso em: 20 de Março de 2021.

SILVEIRA, L. L. et al. Os efeitos do *mindfulness* na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. Rev. bras. educ. med. vol.45 no.2 Brasília 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200149> Acesso em: 18 de Março de 2021.

WILLIAMS M.; PENMAN, D. Atenção plena: Mindfulness. Tradução: Ivo Korytowski. GMT Editores Ltda.Rio de Janeiro: Sextante, 2015. Disponível em: <https://florianesilvestri.files.wordpress.com/2019/07/atencao-plena-mark-williams.pdf> Acesso em: 15 de Março de 2021.

DEMARZO, M.; CAMPAYO, J. G. Mindfulness Aplicado à Saúde. Artmed Panamericana, v. 4, 2017. Disponível em: [(PDF) Mindfulness Aplicado à Saúde (Mindfulness for Health) (researchgate.net)](https://www.researchgate.net/publication/317225586_Mindfulness_Aplicado_a_Saude_Mindfulness_for_Health) Acesso em: 15 de Março de 2021.

RAHAL, G. M. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção.Psicologia Escolar e Educacional, SP. v. 22, n. 2, 2018: 347-358. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2175-35392018010258> Acesso em: 02 de Abril de 2021.

SILVA, A. B. Meditação Mindfulness: Cultivando o bem-estar e a harmonia do Ser. Belo Horizonte 2019. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/31292/1/Monografia%20Especializa%C3%A7%C3%A3o%20de%20Alva%20Benfica%20da%20Silva%20-%20Medita%C3%A7%C3%A3o%20mindfulness-cultivando%20o%20bem-estar%20e%20a%20harmonia%20do%20Ser.pdf> Acesso em: 02 de Abril de 2021.

LOPES, S. A. Mindfulness e dor nos distúrbios osteomusculares: uma experiência com auxiliares e técnicos de enfermagem. CoPGr 6018/11, São Paulo, 2017. Disponível em: <https://repositorio.ufmg.br/bitstream/1843/31292/1/Monografia%20Especializa%C3%A7%C3%A3o%20de%20Alva%20Benfica%20da%20Silva%20-%20Medita%C3%A7%C3%A3o%20mindfulness-cultivando%20o%20bem-estar%20e%20a%20harmonia%20do%20Ser.pdf> Acesso em: 13 de Março de 2021.