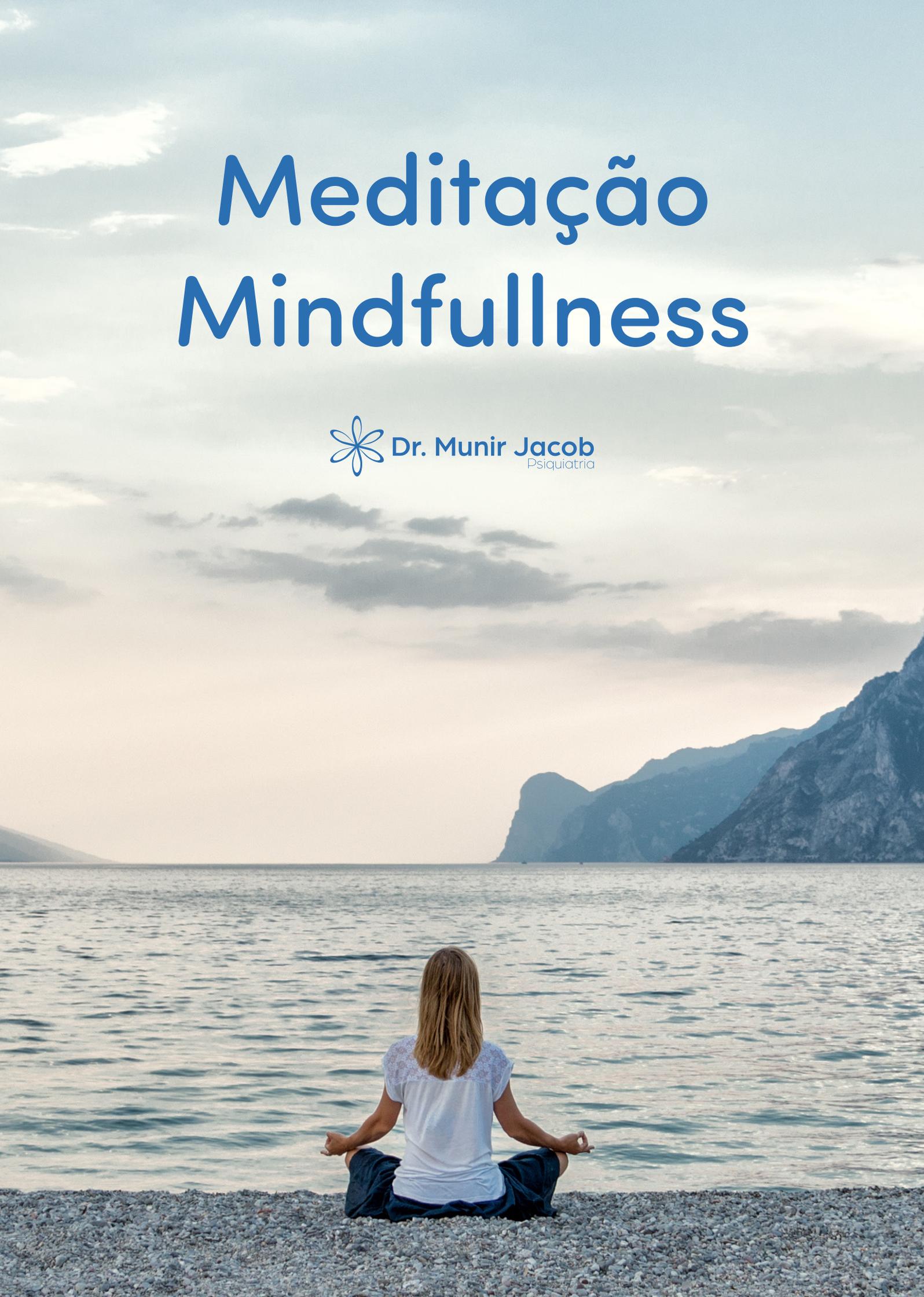


Meditação Mindfulness



Dr. Munir Jacob
Psiquiatria



O que é Meditação?

A palavra meditação tem origem do Latim como *Meditare*, que significa estar em seu centro ou voltar-se para o centro.

Segundo o Wikipédia, a enciclopédia online é uma prática na qual o indivíduo utiliza técnicas para focar sua mente num objeto, pensamento ou atividade em particular, visando alcançar um estado de clareza mental e emocional.

Desenvolvi ao longo dos anos um conceito próprio:

Meditação é uma técnica que visa desenvolver habilidades de relaxamento, concentração e atenção plena, ou seja, foco no agora, tendo como consequências a conectividade com o “Eu interior”, agregando e aperfeiçoando o autoconhecimento, bem estar físico, mental e espiritual.



História

Primeiros relatos sobre meditação vem da cultura Oriental, China e Índia de 1.500 A.C. Com o passar dos séculos e anos, foi ganhando espaço também no Ocidente e hoje tem um importante papel como terapia complementar no tratamento de doenças físicas e mentais com amparo da ciência.

No mundo ocidental, o interesse pelas práticas de atenção plena tem aumentado gradualmente desde os anos 1960, quando muitos jovens americanos descobriram a filosofia zen e o budismo.

No fim dos anos 1979, a Universidade de Massachusetts começou a conduzir pesquisas acadêmicas sobre os benefícios do Mindfulness – que hoje são consenso entre a comunidade científica.

No Brasil existem diversos locais que divulgam e ensinam essa prática. Uma das referências é o Centro Brasileiro de Mindfulness e Promoção da Saúde, um programa social da Universidade Federal de São Paulo (Unifesp).

Atualmente em todo o mundo, a meditação é utilizada em tratamentos clínicos com evidências científicas comprovadas.



O que é importante esclarecer sobre meditação:

-Meditação não é religião e sim uma técnica de tratamento complementar à saúde física, mental e espiritual;

-Meditar não é parar de pensar e sim aprender a lidar melhor com os pensamentos;

-No início da prática podemos começar com apenas 5 a 10 minutos diários;

-Durante a prática não foque em parar de pensar e sim no momento presente;

-Os efeitos benéficos da meditação dependem de frequência, paciência e persistência.



Quais os principais tipos de Meditação

- 1- Mindfulness;
- 2- Meditação Guiada;
- 3- Transcendental;
- 4- Ra ja Yoga;
- 5- Meditação Vipassana;
- 6- Meditação Zazen.

A meditação mindfulness é a mais eficaz para a saúde como um todo segundo estudos científicos.



Meditação Mindfulness



Também denominado Atenção Plena é um dos estados da mente, acessível a qualquer indivíduo, que consiste em um exercício de querer vivenciar o momento presente, intencionalmente, aceitando a realidade como ela é, sem julgá-la ou reagir a ela no “piloto automático”.

Com a prática regular, o processo torna-se mais natural, sendo possível permanecer nesse estado em grande parte do tempo e aumentar a qualidade de vida do indivíduo.

Embora muitos dos termos e técnicas tenham origem nas tradições orientais, o Mindfulness hoje em dia é considerado uma prática laica (secular, não-religiosa), com sólida base científica.

Meditação Mindfulness



Mais consciência em relação ao pensamentos;

Não reagir imediatamente a uma situação (Autocontrole);

Entrar em contato com o estado do Ser (Autoconhecimento);

Conhecer as necessidade do corpo;

Conhecer as emoções do outro;

Ter mais cuidado e compaixão com si mesmo e com os outros;

Maior facilidade de foco e atenção;

Quais os benefícios?

Mudança de atitude em relação ao estresse;

Melhorias na atenção, autorregulação, sono, imunidade, cognição, depressão e ansiedade;

Bem estar psicológico, promove emoções e pensamentos positivos;

Reduz a probabilidade de infarto;

Auxilia na prevenção e no tratamento do câncer;

Controle da frequência cardíaca;

Diminui efeitos do Transtorno do estresse pós-traumático;

Recuperação da memória;

Produção de serotonina e melatonina;

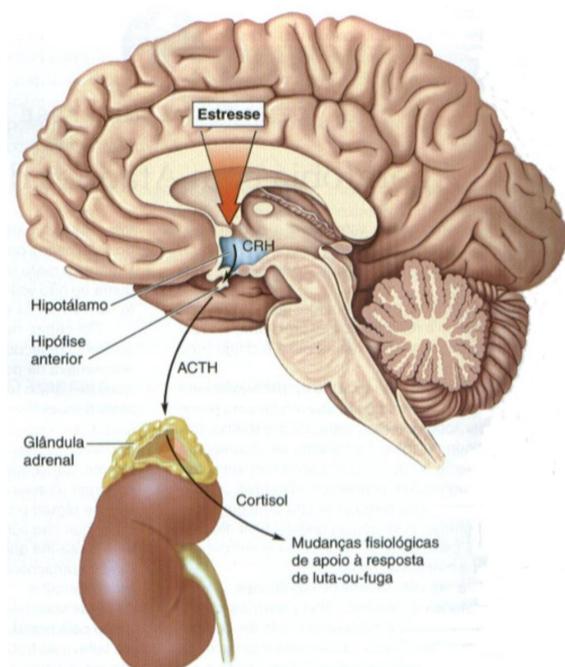
Melhora na enxaqueca, libido, TPM, controle de peso, reduz envelhecimento.

Mindfulness e ansiedade

A prática regular da meditação mindfulness traz benefícios no controle da ansiedade através da regulação do eixo hipotálamo-pituitária-adrenal (HPA).

Esse eixo é responsável pelo controle da reação ao estresse do nosso organismo.

Na ansiedade ocorre uma desregulação desse eixo, alterando o funcionamento da amígdala cerebral (mecanismo de luta ou fuga, centro do medo).



A hiperativação da amígdala faz com que as glândulas supra-renais produzam cortisol e adrenalina em excesso causando sinais e sintomas físicos indesejáveis da ansiedade.

A meditação ao atuar nesse contexto é capaz de reduzir os níveis sanguíneos de cortisol e adrenalina, o que favorece no controle dos sintomas de ansiedade.



Como praticar o mindfulness:

Para aprender a praticar o mindfulness, recomendo contar com a orientação de uma pessoa com experiência nas práticas.

Mas o básico é muito simples, fácil de fazer, costuma funcionar para todos e podemos ensinar brevemente aqui. Faça o seguinte:

1. Tire um tempo para sentar em um lugar silencioso e confortável. Desligue o celular para evitar distrações.
2. A prática também pode ser feita deitada, mas o ideal é que você permaneça acordado. Então procure um assento que permita a você ficar vários minutos sentado em posição ereta sem sentir desconforto.

Como praticar o mindfulness:

3. Feche os olhos e volte sua atenção para o corpo. Comece a prestar atenção em cada parte de seu corpo (pernas, abdômen, braços, ombros, pescoço, mandíbula, etc.) para garantir que nenhuma esteja tensa. Relaxe tudo.

4. Foque a atenção na sua respiração: Inspire utilizando o diafragma, o músculo da respiração. Ele é utilizado quando, ao inspirar profundamente, é o abdômem que “incha”, não o tórax.

5. Inspire com calma e profundamente, sempre pelo nariz, e depois expire do mesmo jeito.

6. Siga inspirando e expirando profundamente e tente se concentrar apenas nisso. Preste atenção na sensação física do ar entrando e saindo do nariz. Note como o seu corpo recebe energia ao inspirar e relaxar ao expirar. Esqueça todo o resto.

7. É normal que, em algum momento, sua mente comece a divagar. Quando isso acontecer, não brigue com o pensamento. Aproveite esse momento para soltar os pensamentos e observar o ambiente (temperatura, sons, cheiro).

8- Depois volte o foco para sua respiração.

Como praticar o mindfulness:

Faça esta prática de 5 a 10 minutos inicialmente. Podendo ser pela manhã e/ou à noite. Com o passar do tempo poderemos ir ampliando a prática.

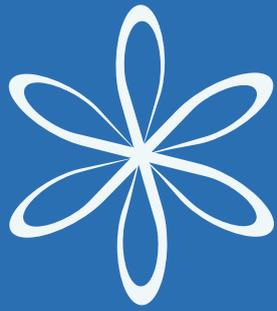
A prática de voltar a atenção para a respiração ensina a focar no presente, o que diminui a ansiedade e melhora a produtividade.

Como foi visto, os benefícios da prática são inúmeros e só depende de você para começar.

Pense nisso. Vale muito a pena!

Sugestões de leitura:

- *Manual Prático de Mindfulness: Curiosidade e Aceitação: Marcelo Demarzo e Javier García-Campayo*
- *Viver Bem com a Dor e a Doença – o Método da Atenção Plena: Vydiamala Burch*
- *Atenção Plena: Mark Williams e Danny Penman*
- *O Poder da Meditação – Mindfulness: Vicente Simón*
- *Viver Agora: Sarah Silverton*
- *Mindfulness e Ciência – da Tradição à Modernidade: Javier García-Campayo, Ausiàs Cebolla e Marcelo Demarzo.*



Dr. Munir Jacob

Psiquiatria

 (35) 99953-1902

 drmunirjacob

 drmunirjacob

 Dr. Munir Jacob

