



MINDFULNESS

Dra. Fernanda Quessada

Dr. Randolpho dos Santos Junior

MINDFULNESS



- Mindfulness refere-se a um estado cognitivo e afetivo de atenção plena, isto é, a uma consciência menos condicionada e automatizada, devido a uma maior capacidade de observar, descrever, aceitar, não julgar e não reagir.
- É uma prática de meditação que tem suas origens em muitas tradições contemplativas e filosóficas, mas os indivíduos podem efetivamente adotar o treinamento e a prática do mindfulness na ausência de tais tradições ou vocabulário.

MINDFULNESS



- Se baseia na técnica do controle da respiração.
- Tem como objetivo a redução do estresse, sendo uma estratégia útil para oferecer no cuidado de pacientes com uma ampla gama de problemas de saúde mental e física.

REFERÊNCIAS



Academic Mindfulness Interest Group M, Academic Mindfulness Interest Group M. Mindfulness-Based Psychotherapies: A Review of Conceptual Foundations, Empirical Evidence and Practical Considerations. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*. 2006;40(4):285-294. doi:10.1080/j.1440-1614.2006.01794.x.

Carpena, M. X., & Menezes, C. B. (2018). Efeito da Meditação Focada no Estresse e Mindfulness Disposicional em Universitários. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 34. <https://doi.org/10.1590/0102.3772e3441>.