Seminário Escolas Conscientes – Painel 1
25 março 2023 | Escola Secundária de Peniche

O QUE É O MINDFULNESS

Albertina Oliveira
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação
Universidade de Coimbra

2

ROTEIRO

I. Contexto histórico e epistemológico do mindfulness
II. O que é o mindfulness? Conceitos e modelos
III. Valores, princípios e pilares do mindfulness
IV. A investigação científica das abordagens baseadas no mindfulness
V. Benefícios da prática de mindfulness
VI. Atuação em contexto escolar

CONTEXTO HISTÓRICO E EPISTEMOLÓGICO DO MINDFULNESS

- Recuperação de práticas de transformação do sujeito, conhecidas desde a antiguidade.

A CONFLUÊNCIA HISTÓRICA DE 2 EPISTEMOLOGIAS

O mindfuness, na aceção em que foi introduzido por Kabat-Zinn (1990), tem vindo a revolucionar as intervenções terapêuticas, a educação, a intervenção social e, também, a compreensão do processo de envelhecimento.

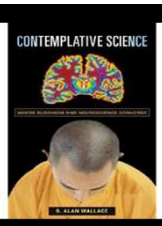
A ciência

Tradições contemplativas

Viragem contemplativa
Ciência contemplativa

A CIÊNCIA CONTEMPLATIVA/EDUCAÇÃO CONTEMPLATIVA…

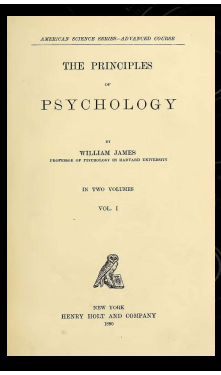
Richard Davidson
e
Dalai Lama



"Tal como os cientistas fazem observações e desenvolvem experiências com a ajuda da tecnologia, os contemplativos desde longa data têm feito as suas próprias observações e experiências com a ajuda de capacidades atencionais aumentadas e com a imaginação" (Wallace, 2006, p. 2)"

William James - 1890

"the faculty of voluntarily **bringing back a wandering attention**, over and over again, is the very root of judgment, character, and will. No one is compos sui if he have it not. An education which should improve this faculty would be the **education par excellence**. But it is easier to define this ideal than to give practical instructions to bringing it about" (cit. por Kabat-Zinn, 2015, p. 1484)



AMERICAN SCIENCE SERIES—ADVANCED COURSE

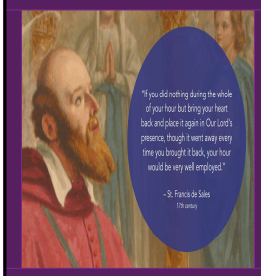
THE PRINCIPLES
OF
PSYCHOLOGY

BY
WILLIAM JAMES
PROFESSOR OF PSYCHOLOGY IN HARVARD UNIVERSITY

IN TWO VOLUMES

VOL. I

NEW YORK
HENRY HOLT AND COMPANY
1890



Se não fizeste mais nada durante uma hora inteira senão trazer de volta o teu coração/atenção à presença do Senhor, por mais que ela tenha fujido, A TUA HORA FOI MUITO BEM EMPREGUE.

-S. Francisco de Sales
Séc. XVII

ESTUDO KILLINGSWORTH & GILBERT (2010)
HARVARD UNIVERSITY – REVISTA SCIENCE

Amostra aleatória de 2250 adultos (inquiridos por iphone)

- Está a pensar em alguma outra coisa sem ser o que está a fazer?
- Como se está a sentir?

"A WANDERING MIND IS AN UNHAPPY MIND"

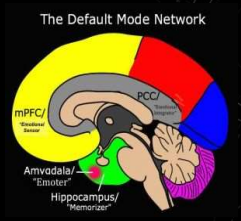
46,9% → MENTE ERRANTE → Sentiam-se mais infelizes → "Uma MENTE ERRANTE é uma mente INFELIZ"

"cabeça no ar" "cabeça na lua" "devaneios"

Estado de
PILOTO AUTOMÁTICO

↓

Neurologicamente
REDE DO MODO DEFAULT



- mPFC: Cortex Pré-frontal mediano
- PCC: Cortex cingulado posterior
- Amigdala
- Hipocampo

II. O QUE É O MINDFULNESS? CONCEITOS

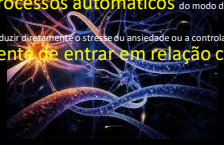
Artista: Kazuaki Tanahashi

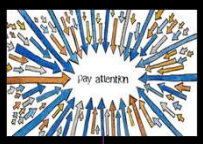
"Presença do coração"

- **Mindfulness** é a tradução inglesa da palavra, em língua Pali, ***sati.***
  - **Sati** está conotado com **consciência** (*awareness*), **atenção, lembrança.** De trazer o coração e a mente para o presente.
  - da mesma raiz do termo sânscrito ***smrti***, que significa "memória", "aquilo que é lembrado" "lembrar-se". (Didonna, 2007)

II. O QUE É O MINDFULNESS? CONCEITOS

- é uma qualidade intrínseca da mente, de carácter universal, que pode ser desenvolvida e refinada com treino sistemático.
- Na perspetiva das neurociências a prática do mindfulness é um treino que assenta na prática repetida de atos intencionais que vão permitir que os processos regulatórios de córtex pré-frontal diminuam a actividade dos processos automáticos do modo default (rede neuronal relacionada com o vaguear da mente)
- não é uma técnica destinada a reduzir diretamente o stress ou ansiedade ou a controlar o pensamento. O *mindfulness* é uma forma diferente de entrar em relação com a experiência (seja ela qual for)





Intencionalmente — Presente — Sem julgar

O Mindfulness enquanto processo...

O **treino do ser humano** para estar no **momento presente**, num estado de **recetividade**, **abertura**, **curiosidade**, **foco da atenção** e **'alerta' tranquilo**.

Trabalhar a presença mindfulness…muito treino!!!!

- Temos entre 12000-50000 pensamentos por dia; 95% são os mesmos – 'lixo' (Shapiro, 2013)
- Precisamos de 'higiene interna', observar e arejar

MODELO EM 3 COMPONENTES – SHAUNA SHAPIRO

Promover o bem estar e genuína felicidade de todos

INTENÇÃO

ATENÇÃO

ATITUDE

III. VALORES, PRINCÍPIOS E PILARES DO MINDFULNESS

Só é **valioso** e **positivo** aquilo que produz **bem-estar a longo prazo** para a **pessoa**, a **comunidade** alargada e o **planeta**.

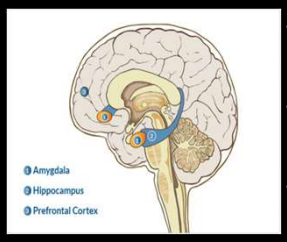
III. PILARES ATITUDINAIS DO MINDFULNESS

- Não julgar
- Paciência
- Mente principiante
- Não forçar
- Aceitação
- Confiança
- Deixar vir, ir, deixar ser
- Gratidão/ gentileza
- Generosidade

IV. A INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA DO MINDFULNESS

- A forma como prestamos atenção estimula a atividade neuronal de áreas específicas, mudando as conexões nos **circuitos integrados** do cérebro.

IV. A INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA DO MINDFULNESS



- Amígdala – menos ativa e perde densidade
- Hipocampo – fica mais ativo e ganha densidade
- Cortex pré frontal – mais ativo e ganha densidade

V. BENEFÍCIOS DA PRÁTICA DE MINDFULNESS

PROJETO RESOURCE, MAX PLANK INSTITUTE FOR HUMAN COGNITIVE AND BRAIN SCIENCES – 2012-2016 |TANIA SINGER

- O treino em mindfulness e compaixão conduz a melhorias

- No bem estar subjetivo
- Nas funções cerebrais
- Na saúde
- No comportamento

- O mindfulness modifica os circuitos integrados do cérebro - integração neuronal – "cria a possibilidade de coordenação e equilíbrio".
- Gera um "estado altamente complexo" que pode ir "desde a regulação corporal e equilíbrio emocional à empatia e conduta moral" (Siegel, 2007, p. 340).

"internal attunement"

"interpersonal attunement"

VI. PROGRAMAS DE MINDFULNESS EM ESCOLAS

I. Mind Up
II. Inner Explorer (IE)
III. Master mind (MM)
IV. Mindful Schools (MS)
V. Resilient Kids (RK)
VI. Still Quit Place (SQP)
VII. Mindful Moment (MM)
VIII. Atentamente
IX. Mindserena …

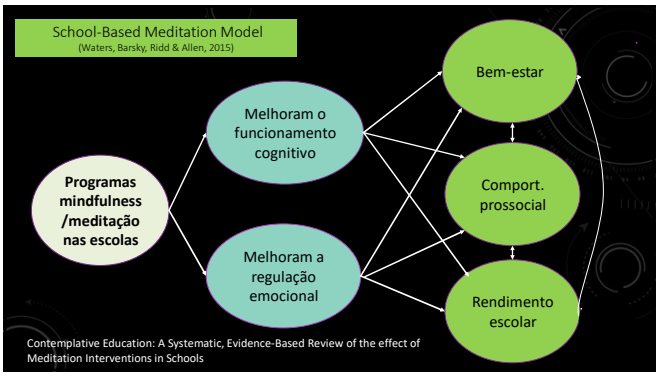
ENVOLVEM O QUÊ?

Consciência interna

- Consciência das sensções corporais
- Consciência da respiração
- Consciência das emoções e sentimentos
- Consciência dos pensamentos
- Consciência da relação consigo próprio

Consciência externa

- Sons, …
- Objetos
- Relação com os outros – consciência social
- Propriocetiva
- Consciência ecológica



RESULTADOS

- Melhor atenção e concentração: "não fazer 50 milhões de coisas ao mesmo tempo"
- Melhores resultados escolares
- Melhorias no controlo cognitivo e reatividade emocional
- Menos problemas de comportamento (incidentes, conflitos, agressão,…)
- Mais empatia, gratidão, generosidade, compaixão….
- Melhor humor, menos fadiga
- Mais autoeficácia
- Menos sintomatologia depressiva e ansiedade

COMO? COMPONENTES | ESTRATÉGIAS PRÁTICAS

Instrutiva

- Neurobiologia básica da atenção e das emoções
- Resultados da investigação científica

Prática

- Observação e atenção
- Respiração
- Movimentos
- Relaxamento
- Amor bondoso
- Yoga
- Desenho, pintura
- Escrita
- Histórias/jogos, …

Reflexiva

- Círculos mindful
- Partilha e análise da experiência
- Diários / registos
- Orientações sobre como incluir o mindfulness na vida diária

RESULTADOS

- Melhor atenção e concentração: "não fazer 50 milhões de coisas ao mesmo tempo"
- Melhores resultados escolares
- Melhorias no controlo cognitivo e reatividade emocional
- Menos problemas de comportamento (incidentes, conflitos, agressão,…)
- Mais empatia, gratidão, generosidade, compaixão….
- Melhor humor, menos fadiga
- Mais autoeficácia
- Menos sintomatologia depressiva e ansiedade

RESULTADOS PROJETO MINDSERENA

www.mindserena.org

Referências

Cheng, X., , Yuan, Y., Wang, Y., & Wang, R. (2020). Neural antagonistic mechanism between default-mode and task-positive networks. Neurocomputing, 417, 74–85.

Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, *40*(08), 1239–1252.

Dahl, C. J., Wilson-Mendenhalla, C. D., & Davidson, R. J. (2020). The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing. PNAS Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 117(51), 32197–32206. https://doi.org/10.1073/pnas.2014859117

Hölzel, B. K., Carmody, J., Evans, K. C., Hoge, E. A., Dusek, J. A., Morgan, L., … Lazar, S. W. (2010). Stress reduction correlates with structural changes in the amygdala. Social Cognitive and Affective Neuroscience, 5(1), 11–17.

Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism, 12* (1), 281-306.

Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. Psychiatry Research: Neuroimaging, 191(1), 36–43.

Kabat-Zinn, J. (2015). Why paying attention is so supremely important. Mindfulness, 6, 1484-1486.

Kok, B. E. & Singer, T. (2016). Phenomenological fingerprints of four meditations: Differential state changes in affect, mind-wandering, meta-cognition, and interoception before and after daily practice across 9 months of training. Mindfulness, 1-14.

Mano, P. P., Pereira, R. N., Quadros, C., Oliveira, A. L., Freitas, P., & Pinheiro, R. (2020). Mindserena: Desenvolvimento de competências atencionais e socioemocionais baseadas no mindfulness em alunos do 2º e 3º ciclos. In F. H. Veiga (Coord.), Envolvimento dos Alunos na Escola. Perspetivas da Psicologia e Educação – Inclusão e diversidade (pp. 441-455). Instituto de Educação, Univ. de Lisboa

Oliveira, A. L. (2020). Mindfulness em contexto educativo: Projeto de aprendizagem socioemocional Mindserena. In A. A. A. Carvalho (Org.), Aplicações para dispositivos móveis e estratégias inovadoras na educação (pp. 141-151). Ministério da Educação, Direção Geral da Educação. ISBN: 978-972-742-448-1

Oliveira, A. L., Pereira, R. N., Mano, P. P., Pinheiro, R., & Freitas, P. (2020). Mindserena: Impacto do desenvolvimento de competências mindfulness em professores. In F. H. Veiga (Coord.), Envolvimento dos Alunos na Escola. Perspetivas da Psicologia e Educação – Inclusão e diversidade (pp. 424-440). Instituto de Educação, Univ. de Lisboa.

Rana, N. (2015). Mindfulness and loving-kindness meditation: A potential tool for mental health and subjective well-being. Indian Journal of Positive Psychology, 6(2), 189-196.

"O universo inteiro rende-se a um espírito sereno"

(Chuang-Tzu)

Muito obrigada pela vossa atenção

Albertina Oliveira

aolima@fpce.uc.pt