



UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA – UDESC
CENTRO DE CIÊNCIAS TECNOLÓGICAS – CCT
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ENSINO DE CIÊNCIAS, MATEMÁTICA E TECNOLOGIAS

PRODUTO EDUCACIONAL

**DESATIVANDO SEU “PILOTO
AUTOMÁTICO” COM PRÁTICAS DE
MINDFULNESS**

SILVANA DE BORBA

JOINVILLE, SC
2023

Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE DO ESTADO DE SANTA CATARINA

Programa: ENSINO DE CIÊNCIAS, MATEMÁTICA E TECNOLOGIAS

Nível: MESTRADO PROFISSIONAL

Área de Concentração: Ensino de Ciências, Matemática e Tecnologias.

Linha de Pesquisa: Educação Inclusiva em Ensino de Ciências, Matemática e Tecnologias e Demandas Educativas em Diferentes Contextos.

Título: Desativando seu “piloto automático” com práticas de Mindfulness

Autor: Silvana de Borba

Orientador: Prof(a). Dr(a). Isabela Gasparini

Coorientador: Prof. Dr. Marcelo da Silva Hounsell

Data: 18/12/2023.

Produto Educacional: e-book

Nível de ensino: Ensino Superior.

Área de Conhecimento: Ensino de Ciências, Matemática e Tecnologias

Tema: Mindfulness e bem-estar

Descrição do Produto Educacional:

Resultado de pesquisas sobre o assunto, esse e-book é um guia para a realização de práticas de Mindfulness. O material está estruturado no formato de um curso de vinte e dois dias, com um passo-a-passo para a realização e melhor aproveitamento dos conteúdos. Os recursos audiovisuais poderão ser acessados via links e QR Code incluídos neste material. Há também a possibilidade de flexibilização em sua realização, podendo ser feito de forma individual ou em grupos.

Biblioteca Universitária UDESC: <http://www.udesc.br/bibliotecauniversitaria>

Publicação Associada: Práticas de Mindfulness: contribuições no bem-estar de estudantes universitários.

URL: <http://www.udesc.br/cct/ppgecm>

Arquivo	*Descrição	Formato
2,15MB	Texto completo	Adobe PDF

DESATIVANDO SEU "PILOTO AUTOMÁTICO" COM PRÁTICAS DE **MINDFULNESS**



Silvana de Borba

Orientadores:

Dra. Isabela Gasparini

Dr. Marcelo da Silva Hounsell



Apresentação

A criação deste projeto teve como propósito um olhar para a saúde mental dos estudantes universitários, propósito este pautado pela formação e experiências da pesquisadora nas áreas da psicologia e da educação. As vivências da pesquisadora na psicologia clínica reforçam a importância dos cuidados com a saúde mental e as experiências também enquanto docente enfatiza a necessidade de desenvolver ou adaptar ferramentas que venham a atuar positivamente no bem-estar dos estudantes.

A convergência dos interesses da pesquisadora com o grupo de pesquisa relacionado ao bem-estar dos estudantes da UDESC, coordenados pela professora Dra. Isabela Gasparini e pelo professor Dr. Marcelo da Silva Hounsell, viabilizou o desenvolvimento deste produto educacional em formato de um curso chamado: Desativando seu “piloto automático” com práticas de Mindfulness, para o público universitário.

Convidamos você a participar dessa forma diferente de se relacionar com os seus pensamentos e com sua atenção!

Seja bem-vindo(a) ao desafio! Seja gentil e paciente com você mesmo(a)!

Sumário

1	Aplicação do Curso.....	1
2	Mindfulness – origem e benefícios.....	2
3	Desativando seu “piloto automático” com práticas de Mindfulness.....	3
4	Materiais - vídeo	6
5	Materiais - práticas	7
6	Referências	46

1 Aplicação do curso

Professor(a)

Este produto educacional é um protocolo de práticas que foi desenvolvido no formato de um curso à distância com duração de 22 dias, podendo ser utilizado como material complementar das suas aulas. O vídeo traz a explicação conceitual e esclarece como será a estrutura do curso com os quatro momentos síncronos e dezoito momentos assíncronos. Os momentos síncronos poderão ser utilizados com os estudantes para esclarecer dúvidas e compartilhar entre eles as experiências que tiveram com as práticas; quanto a sua duração recomenda-se de no máximo 1 hora. Os momentos assíncronos são os momentos em que os estudantes acessam e realizam as práticas propostas para cada dia.

*Adaptação para o formato presencial

Caso você queira fazer os quatro encontros síncronos de forma presencial também é possível, dessa forma você continua estimulando o compartilhar de experiências entre os estudantes.

Estudante

Você pode realizar este curso de forma autônoma, porém é importante você primeiramente assistir o vídeo que contém a base conceitual de Mindfulness e seguir o planejamento proposto. Mesmo sem o encontro síncrono, é importante você seguir o treino das práticas conforme recomendado em cada dia, totalizando assim o período de 22 dias.

2 Mindfulness – origem e benefícios

Originário da filosofia budista, as práticas de *Mindfulness* ou atenção plena como foi traduzido para a língua portuguesa, começaram a ser mais bem difundidas na cultura ocidental na década de 1970, por Jon Kabat-Zinn.

Kabat-Zinn um biólogo molecular e professor emérito do curso de Medicina da Universidade de Massachusetts, respaldado pela sua experiência em meditação budista, desenvolveu um programa de redução do estresse e relaxamento chamado Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) para pacientes clínicos com um protocolo de oito semanas (SILVERTON, 2018). Após o desenvolvimento do programa MBSR, ele também criou o Center for *Mindfulness* em 1979, permitindo a expansão do programa mundialmente e tornando-se importante referência também em pesquisas na área da psicologia (GERMER; SIEGEL; FULTON, 2016).

As constatações positivas das práticas em ambiente clínico no gerenciamento do estresse despontaram para a ampliação das possibilidades de aplicação em vários contextos, dentre eles o contexto estudantil. Adaptações e aplicações dos protocolos das práticas de Mindfulness Based Interventions (MBIs) para estudantes, mostraram alguns benefícios, em especial na melhoria do gerenciamento do estresse, na regulação das emoções e no fortalecimento na sustentação da atenção (TATTON-RAMOS *et al.*, 2016).

Outros resultados importantes das aplicações de Mindfulness em ambientes acadêmicos também foram identificados, contribuindo positivamente na autopercepção dos participantes referente aos níveis de estresse e ansiedade (QUINTERO, 2019). Além do que, também foram evidenciados impactos no autocontrole e na modificação dos estados mentais em universitários praticantes de Mindfulness, favorecendo a melhoria do bem-estar emocional (SILVEIRA *et al.*, 2021). Uma postura diferente em relação ao próprio processo de aprendizagem com mais curiosidade e melhor separação entre o seu "eu" e o seu desempenho acadêmico também foi percebido pelos estudantes ao realizarem as práticas de Mindfulness (HJELTNES *et al.*, 2015).

Dadas estas constatações, disponibilizamos as etapas do curso desenvolvido para que você também possa experienciar os benefícios das práticas de Mindfulness.

3 Desativando seu “piloto automático” com práticas de Mindfulness

O curso foi desenvolvido com atividades diárias síncronas e assíncronas, com duração de vinte e dois dias. Por isso, é muito importante você seguir o planejamento proposto para cada dia, desta forma você poderá de fato obter os benefícios proporcionados pelas práticas de Mindfulness.

1º dia

Objetivo	Momento/material	Dia	Detalhamento
Entendendo e vivenciando o Mindfulness	Momento síncrono em grupo ou individual. Vídeo e áudios	1º dia	Assistir o vídeo sobre Mindfulness e iniciar duas práticas disponibilizadas em áudios. Para este treino inicial, realizar as Práticas 1 e 2.
			Prática 1 - Desacelerando os pensamentos
			Prática 2 - Respirando atentamente

2º ao 7º dia

Objetivo	Momento/material	Dia	Detalhamento
Treinar as práticas de Mindfulness em momentos do cotidiano	Momento assíncrono.	2º dia	Prática 1 - Desacelerando os pensamentos
		3º dia	Prática 2 - Respirando atentamente
	Realização da prática do dia. Áudios	4º dia	Prática 3 - Percebendo o ambiente
		5º dia	Prática 4 - Contemplando seu material de estudo
		6º dia	Prática 5 - Explorando objetos
		7º dia	Prática 6 - Caminhando atentamente

8º dia

Objetivo	Momento/material	Dia	Detalhamento
Ampliar a consciência corporal e emocional	Momento síncrono em grupo ou individual. Áudios	8º dia	Compartilhar as experiências ou responder as perguntas auxiliares sobre os treinos realizados anteriormente. Para o novo treino realizar as Práticas 7 e 8.
			Prática 7 - Alongamento consciente
			Prática 8 - Acolhendo as emoções

9º ao 14º dia

Objetivo	Momento/material	Dia	Detalhamento
Ampliar a consciência corporal e emocional	Momento assíncrono. Realização da prática do dia. Áudios	9º dia	Prática 7 - Alongamento consciente
		10º dia	Prática 8 - Acolhendo as emoções
		11º dia	Prática 9 - Percebendo o corpo
		12º dia	Prática 10 - Sentindo seus pés
		13º dia	Prática 11 - Observando suas mãos
		14º dia	Prática 12 - Lugar seguro

15º dia

Objetivo	Momento/material	Dia	Detalhamento
Ampliar a consciência para o autocuidado e os sentidos na alimentação.	Momento síncrono em grupo ou individual. Áudios	15º dia	Compartilhar as experiências ou responder as perguntas auxiliares sobre os treinos realizados anteriormente. Para o novo treino realizar as Práticas 13 e 15.
			Prática 13 - Autocompaixão
			Prática 15 - Comendo de forma consciente

16º ao 21º dia

Objetivo	Momento/material	Dia	Detalhamento
Ampliar a consciência para o autocuidado e os sentidos na alimentação.	Momento assíncrono. Realização da prática do dia. Áudios	16º dia	Prática 13 - Autocompaixão
		17º dia	Prática 14 - Compaixão e Gentileza
		18º dia	Prática 15 - Comendo de forma consciente
		19º dia	Prática 16 - Bebendo água atentamente
		20º dia	Prática 17 - Preparando seu alimento
		21º dia	Prática 18 - Explorando sentidos durante alimentação OU Prática 19 - Degustando seu alimento preferido

22º dia

Objetivo	Momento/material	Dia	Detalhamento
Reflexões sobre todas as Práticas realizadas	Momento síncrono em grupo ou individual.	22º dia	Compartilhar as experiências ou responder as perguntas auxiliares sobre os treinos das Práticas realizadas. PARABÉNS! Você finalizou o curso, agora cultive o Mindfulness na sua vida!

4 Materiais

Os materiais a seguir, poderão ser acessados via QR Code ou link de acesso.

Vídeo

Desativando o “piloto automático”



<https://drive.google.com/file/d/1QbWuoO8PD0QGgHEoEPRB9G8TQbJKAm7o/view?usp=sharing>

Práticas

Prática 1 - Desacelerando os pensamentos

- Formato: áudio.
- Orientação: realizar a prática em um local sem interrupções, recomenda-se ouvir com fone de ouvido.
- Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).

Acesso para o áudio:



<https://drive.google.com/file/d/1r7pHKfuZqRasdh-c2Dm0JE7H8P8yZRu/view?usp=sharing>

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo desacelerar os seus pensamentos. E para isso escolha um local onde você não seja interrompido ao ponto de ter que parar com a prática antes de chegar até o final. É normal a mente dispersar durante a prática, então ao perceber que a mente dispersou, retome a atenção para o ponto em que estava. Lembre-se que você está treinando a sua atenção para se manter no momento presente.

Então comecemos!

Procure ficar em uma posição confortável.

Fechando seus olhos e direcionando sua atenção para a sua respiração.

Constate como ela está neste momento.

Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo, inspire o ar pelo nariz e solte-o lentamente pela boca.

Inspire profundamente e solte o ar lentamente.

Agora imagine uma grande tela de cinema onde você verá os seus pensamentos passarem, mantendo a respiração calma.

Permita que todos os seus pensamentos de preocupações e que estão lhe deixando com mais ansiedade, passem por esta tela e você apenas os assista como um espectador.

Apenas aceite-os e deixe-os passar nesta grande tela, enquanto você respira tranquilamente.

Deixe os pensamentos passarem e retome a sua atenção para sua respiração, inspirando mais profundamente e soltando o ar bem devagar.

Inspire e solte o ar lentamente.

E aos poucos, você vai abrindo seus olhos para a finalização desta prática.

Prática 2 - Respirando atentamente

- o Formato: áudio.
- o Orientação: realizar a prática em um local sem interrupções, recomenda-se ouvir a prática com fone de ouvido.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1CgiazvmQ7W59G5RsWkDNX5C1xxA3PGgv/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo manter a atenção na sua respiração. Escolha um local onde você não seja interrompido ao ponto de ter que parar com a prática antes de chegar até o final. Ela poderá ser feita de olhos abertos ou fechados. Se você preferir ficar de olhos abertos, fixe seu olhar em um único ponto para facilitar o seu foco na respiração. É normal a mente dispersar durante a prática, então ao perceber que a mente dispersou, retome a atenção para o ponto em que estava. Lembre-se que você está treinando a sua atenção para se manter no momento presente.

Então começamos!

Procure ficar em uma posição confortável.

Feche seus olhos ou os mantenha abertos olhando para um ponto fixo, e direcione sua atenção para a sua respiração.

Constata como ela está neste momento.

Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo, perceba a temperatura do ar ao passar pelas suas narinas e ao sair pela boca.

Apenas constata quais as suas sensações neste momento enquanto você respira.

Se você perceber que a sua mente dispersou, gentilmente volte a sua atenção para sua respiração;

Identifique agora em qual parte do seu corpo você está percebendo melhor a sua respiração neste momento, e lentamente coloque uma de suas mãos neste local.

Perceba o calor do seu toque, os movimentos que a sua mão faz para acompanhar esta parte do seu corpo na respiração. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo.

E assim que terminar estas constatações, lentamente você vai abrindo seus olhos ou se tiver de olhos abertos, amplie lentamente o seu olhar para outros pontos para a finalização desta prática.

Prática 3 - Percebendo o ambiente

- Formato: áudio.
- Orientação: realizar a prática em um ambiente sem interrupções, para que você possa percebê-lo atentamente.
- Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1LdJ6VFYOY7jAbgwsLtKjPPuVoPg_aFRm/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo direcionar sua atenção para o ambiente em que você se encontra neste momento.

Procure ficar em uma posição confortável.

Feche seus olhos e direcione sua atenção para o seu corpo.

Perceba também a sua respiração neste momento.

Identifique agora todos os estímulos que o seu corpo está recebendo deste ambiente.

Perceba a temperatura deste local, o cheiro.

Apenas constate, sem julgar.

Constata também se há ruídos e até aqueles sons mais distantes.

Permita que a sua mente capte cada som.

Após estas constatações volte com sua atenção para a respiração, permitindo que o ar entre e saia lentamente do seu corpo.

E vá abrindo seus olhos bem devagar para a finalização desta prática.

Prática 4 - Contemplando seu material de estudo

- o Formato: áudio.
- o Orientação: realizar a prática na sua casa, no cômodo onde você costuma deixar o seu material de estudo, recomenda-se ouvir a prática com fone de ouvido.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1paoHdP5abe6hF3MSM-DV6wc_uLli1Rw/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo a contemplação do seu material de estudo. E deverá ser realizada em casa antes de você começar a estudar ou a fazer suas tarefas.

Comece o exercício de contemplação direcionando sua atenção para este material.

Perceba a maneira como eles estão expostos para você, se estão próximos ou distantes de forma alinhada ou não, apenas observe sem arrumar ou alterar nada.

Tente olhar cada um deles observando: o formato, o tamanho, o peso, a cor, suas funcionalidades, seu estado de conservação e no que cada um lhe ajuda.

Após fazer essa observação detalhada de cada objeto, procure refletir se houve alguma percepção diferente da que você tinha sobre eles antes desta prática.

Registre e depois faça uma reflexão sobre as diferenças que você observou.

Prática 5 – Explorando objetos

- o Formato: áudio.
- o Orientação: realizar a prática em um local sem interrupções, preferencialmente com fone de ouvido, você precisará escolher algum objeto que faça parte do seu material de estudo para fazer esta prática.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1eRYbn1cmp5fqfENYtltfputVRivUKQya/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem como objetivo explorar um objeto de seu uso nos momentos de estudo.

Pegue um objeto que faça parte do seu material de estudo. Pode ser: uma régua, uma borracha, uma caneta, um lápis o que você preferir.

Após ter escolhido este objeto, você vai observá-lo como se fosse um pesquisador que estivesse vendo-o pela primeira vez.

Perceba o formato, o tamanho, o peso, a cor, os detalhes de impressão ou relevos se tiver.

Sinta como é tocar este objeto, qual é a sua textura, quais movimentos suas mãos e seus dedos precisam fazer para manuseá-lo.

E procure olhá-lo sob vários ângulos.

Perceba também se há alguma outra característica.

E após constatar todas estas informações você poderá encerrar esta prática, tendo como opção anotar tudo o que percebeu deste objeto para comparar com sua percepção anterior a este exercício.

Prática 6 – Caminhando atentamente

- o Formato: áudio.
- o Orientação: escolha um trajeto para caminhar atentamente, recomenda-se ouvir o áudio ou ler a transcrição antes de realizar a prática para melhor direcionamento da sua atenção enquanto caminha.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/106Ya8Y5bRxBoxzNADp4K_L6gRUBq1-oP/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo manter a sua atenção no momento presente enquanto você caminha. Escolha um trajeto que faça parte da sua rotina para fazer esta prática, não precisa ser uma distância longa, o importante é estar atento enquanto caminha. Lembre-se que você está treinando a sua atenção para se manter no momento presente!

Inicie sua caminhada prestando atenção no seu corpo em movimento.

Perceba seus pés, pernas e braços como eles estão enquanto você se desloca.

Procure expandir sua atenção para o que tem neste trajeto, novamente você vai ativar a sua curiosidade, prestando atenção nos detalhes.

Note como é a rua, a calçada, as construções, as fachadas, os muros, as cores.

Repare nas arquiteturas.

Perceba se há plantas, como elas são e se exalam algum cheiro.

Note se há pássaros ou outros animais e se estes estão emitindo algum som.

Observe as outras pessoas ao seu redor.

Explore ao máximo a sua atenção neste momento, identificando tudo o que há neste trajeto.

Encerre esta prática com o registro ou reflexão sobre tudo que você percebeu.

Prática 7 - Alongamento consciente

- o Formato: áudio.
- o Orientação: realizar a prática em um local sem interrupções, você precisará sentar-se com as pernas esticadas em uma superfície plana (no chão ou em cima da cama).
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1bZD-licfUoVfP_kafSxJ6FFEngYZyn3e/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo realizar de forma consciente alguns movimentos.

Procure sentar-se em uma superfície plana, onde você possa deixar suas pernas juntas e esticadas para frente.

Lentamente deslize suas mãos sobre as pernas o máximo que conseguir ou até tocar os seus pés. Enquanto faz este movimento sinta todas as partes do corpo que estão sendo alongadas. Fazendo o movimento bem devagar.

Pereba os seus joelhos, a musculatura e as articulações envolvidas nessa atividade.

Lentamente agora retorne para a posição inicial deixando as costas retas, alongue seus braços para cima e encoste uma mão na outra; e preste atenção novamente em cada parte que está envolvida nesse movimento.

E lentamente você vai baixando os braços.

Agora procure direcionar sua atenção para os seus ombros, levante-os bem devagar e baixe-os também de forma lenta. Repita este movimento por três vezes prestando atenção em cada parte envolvida. Levante os ombros e baixe-os. Novamente levante-os e baixe-os novamente. E por última vez levante-os novamente e baixe-os novamente.

Ao finalizar deixe os ombros bem relaxados e direcione sua atenção para a sua respiração, perceba como ela está nesse momento, inspire profundamente e solte o ar bem devagar.

E para finalizar a prática, novamente inspire profundamente e solte o ar lentamente.

Prática 8 - Acolhendo as emoções

- o Formato: áudio.
- o Orientação: realizar a prática em um local sem interrupções, preferencialmente com fone de ouvido.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/17fTMWCMeoINQgwpXW7QLaQ-A6Zs5CYfM/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem como objetivo ampliar a percepção sobre suas emoções no presente momento.

Procure um lugar reservado para que não tenha interrupção. Fique em uma posição confortável e feche seus olhos.

Direcione sua atenção primeiramente para a sua respiração, puxando o ar profundamente e liberando-o bem devagar.

Permita agora expandir sua atenção para demais sensações, constate qual emoção está presente neste momento.

Perceba como ela é, se ela se concentra apenas em uma parte do seu corpo ou se a sensação expande para outras regiões.

Aceite a emoção mesmo que ela seja desconfortável.

Sem julgamentos, apenas procure acolhê-la, puxando o ar profundamente e soltando-o bem devagar. Repita esta ação com a intenção de constatar e acolher o que você está sentindo.

Inspire profundamente e libere o ar bem devagar.

Apenas constate a sua emoção.

Inspire e expire lentamente.

E para finalizar a prática, lentamente você vai abrindo seus olhos.

Para refletir e registrar

Você teve facilidade ou dificuldade em realizar esta prática? Por quê?

Você percebeu benefícios ao realizar esta prática? Quais foram?

Prática 9 - Percebendo o corpo

- o Formato: áudio.
- o Orientação: realizar a prática em um local sem interrupções, preferencialmente com fone de ouvido.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/166bHRhgN4uBhv7OQW0oLa82EEuHF0yai/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo tornar mais consciente cada parte do seu corpo.

Fique em uma posição confortável e feche seus olhos.

Direcione sua atenção para os seus pés e perceba como eles estão neste momento, se estiverem em contato com alguma superfície também procure sentir este contato.

Expandindo agora sua atenção para seus tornozelos e panturrilhas.

Continuando a atenção agora para com os seus joelhos e perceba como eles estão.

Amplie sua atenção agora para região das coxas, do quadril e da lombar. Perceba como está cada parte.

Constata agora como estão as regiões da barriga, do peito e das costas, deixando sua coluna a mais reta que puder, tentando se manter assim até o final desta prática.

Amplie sua percepção para a região dos ombros.

Perceba como está a musculatura do seu ombro direito e percorra sua atenção por todo o seu braço direito sentindo a musculatura, a circulação e as articulações até as pontas dos dedos da mão direita.

Agora direcione sua atenção para o seu ombro esquerdo percorrendo também por todo o seu braço esquerdo sentindo a musculatura, a circulação e articulações até as pontas dos dedos da mão esquerda.

Volte sua atenção agora para a região dos ombros, expandindo para o pescoço e a cabeça.

Perceba a sua nuca e o seu couro cabeludo.

Perceba também como está sua face, sua testa, seus olhos, suas orelhas, seu nariz, sua boca e o seu queixo.

E para finalizar direcione a atenção para a sua respiração, puxando e soltando o ar bem devagar, e lentamente você vai abrindo seus olhos.

Prática 10 - Sentindo seus pés

- o Formato: áudio.
- o Orientação: realizar a prática em um local sem interrupções, preferencialmente com fone de ouvido e na posição sentada.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1lAhXGkxpz94W6R1waMX31kdlskjKszi/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo direcionar sua atenção para os seus pés. Lembre-se que é normal a mente dispersar durante a prática, então ao perceber que a mente dispersou retome a atenção para o ponto em que estava.

Procure ficar em uma posição confortável em especial para os seus pés.

Olhe para eles e perceba o máximo possível de características.

Agora direcione sua atenção para o seu pé direito, observando: o formato, a pele, os pêlos, os dedos, as unhas, o cheiro e outras características que conseguir observar. E faça lentamente movimentos para cima e para baixo e depois girando-o bem devagar. Procure perceber o que acontece durante os movimentos com o seu pé direito.

Direcione agora a sua atenção para o seu pé esquerdo, também observando as características como: formato, a pele, os pêlos, os dedos, as unhas, o cheiro e outras características que conseguir observar também. Também faça lentamente movimentos para cima e para baixo e depois girando-o bem devagar. Observe também o que acontece durante os movimentos com o seu pé esquerdo.

Agora mantenha-os relaxados e procure massageá-los, percebendo as sensações.

E para finalizar, observe-os com carinho e gratidão.

Prática 11 - Observando suas mãos

- o Formato: áudio.
- o Orientação: realizar a prática em um local sem interrupções, preferencialmente com fone de ouvido e na posição sentada.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1S4y4RuL_lvyW7937zVh4iczUB3q2vxhK/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo direcionar sua atenção para as suas mãos.

Procure sentar-se em uma posição confortável.

Coloque suas mãos sobre as suas pernas.

Direcione sua atenção para a sua mão direita observando a palma e o dorso dela; perceba também as características como: a cor da pele, o formato dos dedos, das unhas. E comece a fazer o movimento de abrir e fechar lentamente, observando as articulações, os músculos e quais as sensações ao fazer este movimento.

Descanse a mão direita sobre suas pernas e agora direcione sua atenção para sua mão esquerda, observando também a palma e o dorso dela; observando também as características como: a cor da pele, o formato dos dedos, das unhas; e comece a fazer o movimento de abrir e fechar lentamente, observando as articulações, os músculos e quais as sensações ao fazer este movimento.

Agora toque uma mão na outra lentamente e sinta como é o seu toque.

Finalize a prática observando as suas mãos com gratidão.

Prática 12 - Lugar seguro

- Formato: áudio.
- Orientação: realizar a prática em um local sem interrupções, preferencialmente com fone de ouvido.
- Referencial teórico: Gilbert (2019)



https://drive.google.com/file/d/13gVM4836c_dY4MzavFs_UvLdunO1LuvC/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem o propósito de lhe ajudar a ativar boas sensações através da atenção.

Sente-se de forma confortável e feche seus olhos.

Traga para a sua mente um lugar que você considere bonito, tranquilo e seguro.

Pode ser uma praia, uma floresta, um jardim ou qualquer outro ambiente que lhe traga calma.

Perceba neste lugar todos os detalhes, como se você estivesse lá olhando e vivenciando o momento.

Sinta o cheiro, perceba a temperatura e a iluminação deste ambiente, identifique também se há algum som neste lugar.

E apenas contemple.

Perceba cada detalhe e quais são suas sensações neste momento.

Procure fixar esta imagem como se estivesse tirando uma foto.

Agora você vai se despedindo dela temporariamente, pois quando você quiser acessar esse lugar ele estará sempre disponível para você.

E lentamente você vai abrindo seus olhos para a finalização desta prática

Prática 13 – Autocompaixão

- o Formato: áudio.
- o Orientação: realizar a prática em um local sem interrupções, preferencialmente com fone de ouvido.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1nHotzkE73sgt4tCN_4Jwfdulf4VGVOzg/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo direcionar a atenção para você com gentileza, bondade e paciência. Escolha um local onde você não seja interrompido ao ponto de ter que parar com a prática antes de chegar até o final.

Procure ficar em uma posição confortável.

Direcione sua atenção para a sua respiração percebendo como ela está neste momento.

Perceba os movimentos do seu corpo ao respirar.

Verifique se há algum desconforto no seu corpo, por estar retendo emoções desconfortáveis como preocupações e tensões.

Agora forme uma imagem de você sentado, se assistindo em uma grande tela.

Então ofereça bondade e gentileza para esta pessoa que você está vendo nessa tela, sim ofereça bondade e gentileza para você, falando para você memo: que eu me aceite e possa ser gentil comigo; que eu esteja em paz.

Respirando tranquilamente, repita as frases mais uma vez: que eu me aceite e possa ser gentil comigo; que eu esteja em paz.

Respire profundamente e abra seus olhos bem devagar para a finalização desta prática.

Prática 14 - Compaixão e gentileza

- o Formato: áudio.
- o Orientação: Orientação: realizar a prática em um local sem interrupções, preferencialmente com fone de ouvido.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/15-gulBjlb66snTO3nhiwQv8qVbfGZx45/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo direcionar a atenção para a compaixão e gentileza.

Escolha um local onde você não seja interrompido.

Procure ficar em uma posição confortável. Feche os olhos e direcione a atenção para sua respiração, sinta o ar entrando e saindo do seu corpo.

Procure lembrar de uma atitude que você considere gentil, pode ser: um abraço, um aperto de mão, um sorriso ou outra ação que você considere sinônimo de gentileza.

Mentalize agora você recebendo essa atitude gentil, da forma mais sincera possível e perceba quais sensações neste momento.

Agora pense em uma pessoa que você teve algum desconforto (raiva, tristeza, mágoa, vergonha ou decepção) e mentalize ela recebendo a sua atitude de gentileza e compaixão, de forma sincera. Perceba quais as suas sensações neste momento em oferecer estas atitudes.

E após estas constatações, lentamente você vai abrindo os seus olhos para a finalização desta prática.

Prática 15 - Comendo de forma consciente

- o Formato: áudio
- o Orientação: realizar a prática em uma das suas refeições escolhendo um alimento para ser degustado atentamente, realizá-la preferencialmente com fone de ouvido.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1lkoz8i_82rHyF4ywNdGll8TXb4ffwTQF/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo ativar ao máximo os seus sentidos enquanto você se alimenta. É normal a mente dispersar durante a prática, então ao perceber que a mente dispersou retome a atenção para o ponto em que estava. Lembre-se que você está treinando a sua atenção para se manter no momento presente!

Pegue o alimento lentamente e olhe para ele com curiosidade.

Veja as cores e as formas deste alimento.

Perceba também a textura, tocando-o levemente.

Sinta o cheiro e perceba qual sensação lhe traz.

E lentamente coloque-o na boca, percebendo quais as reações da sua boca ao receber o alimento, antes de mastigá-lo.

Identifique os sabores presentes e a textura dele agora em contato com a sua língua.

Depois mastigue-o lentamente, parte por parte, sentindo o contato dos seus dentes com o alimento. Procure mastigar no mínimo dez vezes.

Agora você vai se preparando para engolir, sentindo o alimento passar pela sua garganta até chegar no seu estômago.

Repita os passos anteriores para pegar as novas porções ou pedaços até finalizar todo o alimento.

Prática 16 - Bebendo água atentamente

- o Formato: áudio
- o Orientação: realizar a prática em um dos seus momentos de consumo de água e preferencialmente com fone de ouvido.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/185gqekvco7X8jLOYgKtKDCu2aOvrUIB6/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem como objetivo focar sua atenção no seu momento de hidratação.

Pegue um copo com água e procure direcionar sua atenção para cada etapa em que consiste a ação de beber.

Leve lentamente o copo até a sua boca, sinta primeiro o contato dos seus lábios com o copo.

Depois incline lentamente o copo até você sentir seus lábios entrando em contato com a água.

Coloque apenas um pouco de água para dentro da boca e deixe-a parada, sem engolir.

Perceba as reações internas da sua boca, sua língua, seus dentes como você os sente estando imersos parcialmente ou totalmente na água.

Depois, lentamente você vai engolindo e percebendo o líquido passar na sua garganta, esôfago até chegar no seu estômago.

Repita estes passos até esvaziar o copo.

Depois de finalizar a prática, procure refletir sobre a diferença entre beber água desta forma e beber da forma de costume.

Prática 17 - Preparando seu alimento

- o Formato: áudio
- o Orientação: escolha um alimento que contenha dois ou mais ingredientes para você prepará-lo para o seu consumo.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1KyLdAsLEueNQDTU4wMBPDrVc8LWbSOoD/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo explorar cada etapa que requer a preparação de um alimento.

Dedique um tempo e escolha um alimento para você prepará-lo.

Pode ser um sanduíche, uma salada de frutas ou qualquer outro alimento que contenha dois ou mais ingredientes.

Primeiramente separe cada ingrediente.

Pegue cada um lentamente e observe: a cor, o formato, sua condição de higiene.

Sinta a textura, o cheiro, o quanto ele parece ser apetitoso.

Lentamente você vai juntando-os conforme o alimento em que você planejou preparar.

Realize essa ação lentamente, observado cada etapa que você precisa executar para que seu alimento fique pronto.

Depois de tê-lo finalizado, contemple-o, olhando detalhadamente o resultado.

Ao concluir a sua contemplação, coma-o lentamente com a satisfação de ter preparado especialmente para você.

Prática 18 - Explorando os sentidos durante alimentação

- Formato: áudio.
- Orientação: realizar a prática em uma das suas refeições, dedicando um tempo para degustar os alimentos atentamente.
- Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1qs-_6b4WPsCWSN42zNA-JcsvDjCGgGhx/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática tem por objetivo ativar os sentidos para uma alimentação consciente.

Escolha uma das suas refeições para realizar esta prática, podendo ser: o café da manhã, almoço, lanche ou jantar.

O importante é você dedicar um tempo para esta vivência.

Ao escolher a refeição, primeiramente contemple-a, olhando-a de forma curiosa: como é a sua aparência no geral, como é a aparência dos ingredientes expostos.

Sinta o cheiro.

Pegue uma pequena porção e leve lentamente até a boca sem mastigar e engolir.

Perceba primeiramente a textura deste alimento na sua boca.

Comece a mastigá-lo bem devagar, percebendo o contato dos seus dentes e língua com o alimento.

Quais os sabores identificados? (doce, amargo, azedo, salgado, apimentado)

Mastigue bem devagar até perceber que o alimento ficou totalmente triturado e pastoso para depois o engolir.

Após finalizar a refeição, reflita sobre como foi comer atentamente.

Prática 19 – Degustando seu alimento preferido

- o Formato: áudio.
- o Orientação: dedique um tempo para escolher e degustar o seu alimento preferido.
- o Referencial teórico: Germer, Siegel e Fulton (2016) e Teasdale, Williams e Segal (2016).



https://drive.google.com/file/d/1qRzTFzHS6k7ScX7mHBpqfBF1-glDlJbc/view?usp=drive_link

Transcrição do áudio

Esta prática além de proporcionar uma alimentação consciente, também pode contribuir na identificação das preferências alimentares.

Escolha o seu alimento preferido.

Pegue-o e o contemple detalhadamente percebendo o formato, a cor e outras características apresentadas.

Sinta a textura e o cheiro.

Pegue uma pequena porção ou pedaço e coloque-o lentamente na boca sem mastigar e nem engolir.

Sinta primeiro o contato do alimento com a sua língua e a parte interna da boca.

Depois mastigue-o lentamente percebendo o contato dos seus dentes com o alimento.

Mastigue até ficar bem triturado e pastoso e depois engula lentamente sentindo passar pela garganta, esôfago até chegar no estômago.

Repita estes passos até finalizar o alimento.

Depois reflita: teve alguma mudança no seu paladar ou na sua preferência?

O que lhe faz gostar tanto deste alimento?

Para refletir e registrar sobre a realização geral do curso

Qual foi a prática que você mais gostou? Por quê?

Você conseguiu realizar todas as práticas? Caso não tenha conseguido, o que você poderia fazer para conseguir realizar todas elas?

Esperamos que você aproveite o curso e que estas práticas se tornem parte dos seus hábitos diários. Assim, você poderá perceber os benefícios de estar no momento presente.

Boas práticas!

Referências

GERMER, C.K.; SIEGEL, R.D.; FULTON P.R. Mindfulness e psicoterapia. Tradução: Maria Cristina Gularte Monteiro; revisão: Melanie Ogliari Pereira. 2. ed, Porto Alegre: Artmed, 2016.

GILBERT, P. Terapia focada na compaixão. Tradução: Cecília Bartalotti. 2. ed. São Paulo: Hogrefe, 2019.

HJELTNES, A. *et al* Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a *Mindfulness*-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being, London, v. 10, n.1, Aug. 2015. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.3402/qh.qhw.v10.27990>.

QUINTERO, A.L.M. Efeitos do programa *Mindfulness* (versão adaptada) sobre qualidade de vida em uma população universitária. 2019. Dissertação de Mestrado - Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, São Paulo, 2019. Disponível em: <https://teses.usp.br/teses/disponiveis/47/47135/tde-13062019-104846/pt-br.php>.

SILVEIRA L.L. *et al*. Os efeitos do *Mindfulness* na percepção dos estudantes de medicina de uma universidade brasileira. Revista Brasileira de Educação Médica, Curitiba, v.45, n.2, mar. 2021. DOI: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.2-20200149>. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbem/a/mXcYp4xzXwjK8DzBw_qcdpyt/abstract/?lang=pt.

SILVERTON, S. A revolução *Mindfulness*: um guia para praticar atenção plena e se libertar da ansiedade e do estresse. 2. ed. São Paulo: Alaúde Editorial, 2018

TATTON-RAMOS, T.P. *et al*. Mindfulness em Ambientes Escolares: Adaptações e Protocolos Emergentes. Revista Temas em Psicologia, Ribeirão Preto, v. 24, n. 4, p. 1375-1388, dez. 2016. DOI: 10.9788/TP2016.4-10. Disponível em: http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2016000400010.

TEASDALE, J. D.; WILLIAMS, M.; SEGAL, Z. Manual Prático de Mindfulness (meditação da atenção plena): um programa de oito semanas para libertar você da depressão, da ansiedade e do estresse emocional. Prefácio: Jon Kabat-Zinn. Tradução: Claudia Gerpe Duarte, Eduardo Gerpe Duarte. São Paulo: Ed. Pensamento, 2016.