



**Telessaúde**  
UFSC



apresentam

# MINDFULNESS

**Fabiano Valerio**  
**Médico Psiquiatra – Instrutor de Mindfulness**



Entendendo o “piloto automático”



Instituto Mindfulness

SEU CORPO ESTÁ PRESENTE



A SUA MENTE ESTÁ?



Dono Nene

## Estudo realizado por Killingsworth e Gilbert (2010) “A wandering mind is a unhappy mind”

- 46,9% do tempo nossa mente está em outra coisa diferente daquilo que estamos fazendo
- As pessoas relataram menor bem estar quando estão divagando do que quando não
- O conteúdo mental está mais relacionado ao bem estar do que a atividade realizada

“É um estado da consciência que se cria quando a pessoa move a atenção para o momento presente, sem julgamento.”

- Jon Kabat-Zinn

**Mente “fazendo” x mente “sendo”**

# O que é?



ESTADO MENTAL OU  
PSICOLÓGICO



TRAÇO PSICOLÓGICO



CONJUNTO DE PRÁTICAS



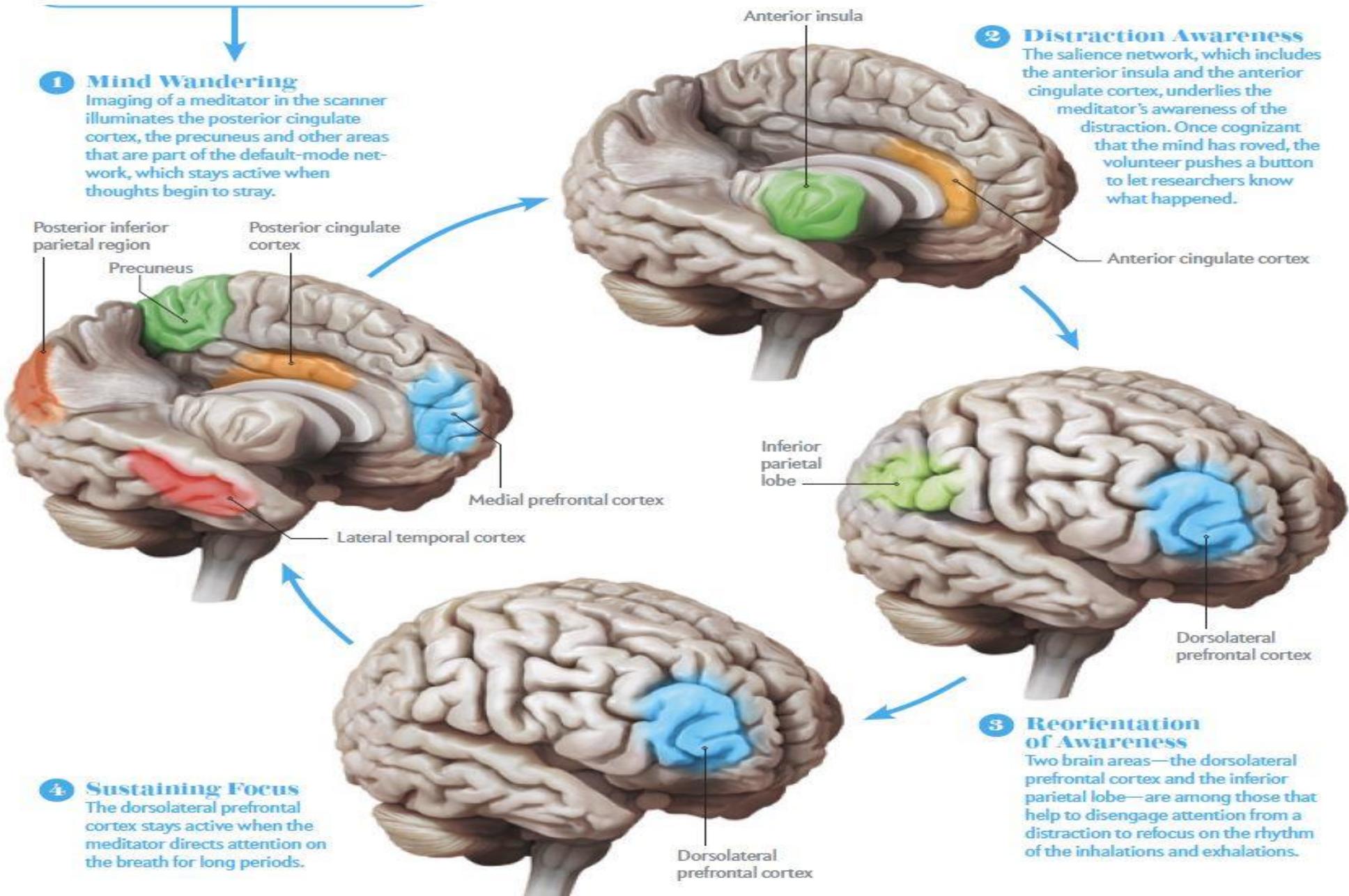
PROGRAMAS ESTRUTURADOS NO  
CONTEXTO DA SAÚDE, DA  
EDUCAÇÃO E DAS  
ORGANIZAÇÕES (MUNDO  
CORPORATIVO) - MBI'S

# Histórico

Jon Kabat Zinn em 1979 - Clínica de Redução do Estresse e  
posteriormente Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)  
Modelo laico, científico

# O processo da meditação mindfulness

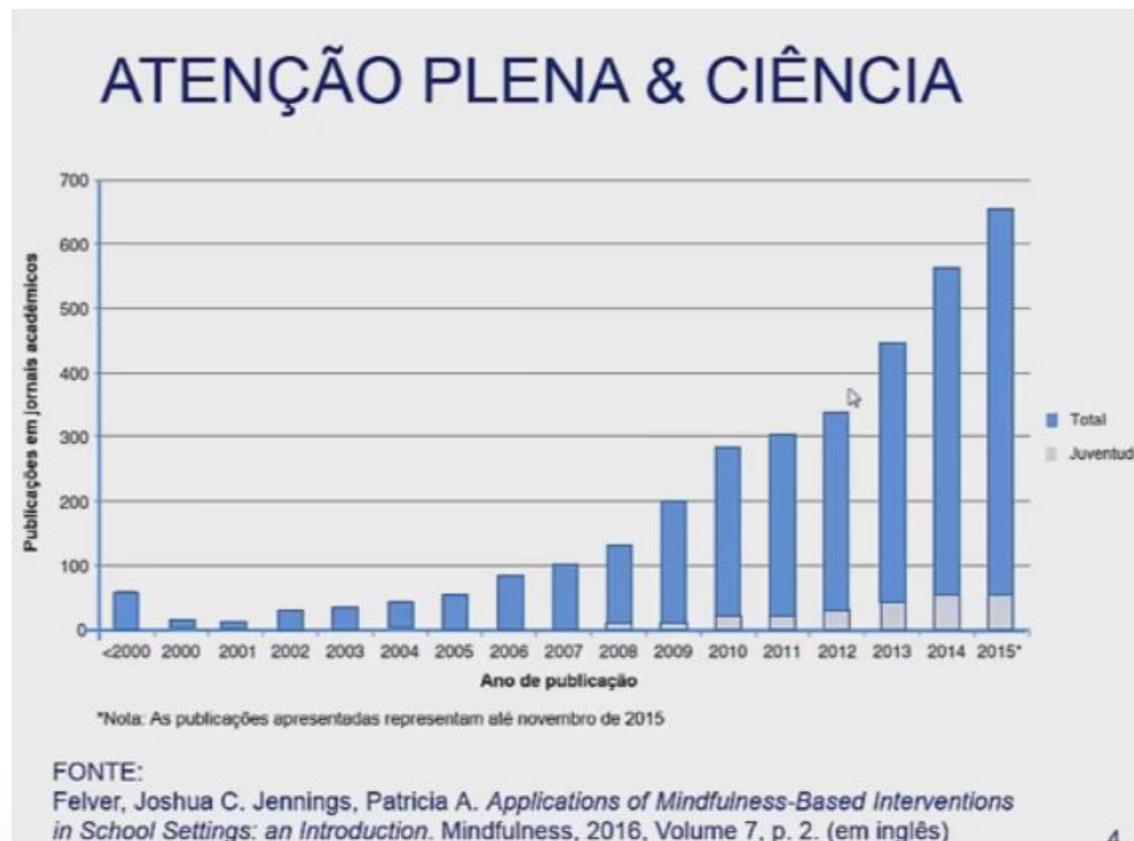






Experimentando na prática

# Estudos científicos pelo mundo



## **Benefícios: mais qualidade de vida e mais produtividade ao mesmo tempo**



DESENVOLVIMENTO  
DE CONCENTRAÇÃO E  
FOCO



REDUÇÃO DO  
ESTRESSE E  
ANSIEDADE



AUTOCONHECIMENTO  
E AUTORREGULAÇÃO



MAIS EMPATIA E  
MELHORA NA  
QUALIDADE DOS  
RELACIONAMENTOS



DESENVOLVIMENTO  
DE MAIOR  
CRIATIVIDADE



MAIS QUALIDADE DE  
VIDA E BEM ESTAR

# MINDFULNESS CORPORATIVO

Os benefícios da prática do mindfulness já são reconhecidos há algum tempo no mundo corporativo. No Vale do Silício, nos Estados Unidos, por exemplo, as técnicas de meditação têm contribuído para a formação de líderes mais criativos, produtivos e autoconfiantes. Criado pelo Google em 2007 e, devido a seu sucesso, transformado em um instituto independente em 2013, o Search Inside Yourself (SIY - Procure dentro de você, em tradução livre) utiliza a prática do mindfulness em programas que focam em inteligência emocional e já ensinaram ferramentas para foco, autoconhecimento e resiliência para milhares de pessoas em mais de 100 cidades ao redor do mundo. Confira os resultados já alcançados no SIY:

## REDUÇÃO DE ESTRESSE

Participantes do SIY registraram menos desgaste emocional depois do programa.

**58%**  
pré-programa

**24%**  
pós-programa

## MELHOR PERFORMANCE

Participantes do SIY registraram mais habilidade para focar e serem mais efetivos.

**36%**  
pré-programa

**68%**  
pós-programa

## MELHOR LIDERANÇA

Participantes do SIY tiveram mais sucesso em manter a calma e o equilíbrio durante desafios.

**17%**  
pré-programa

**46%**  
pós-programa

De acordo com os estudos do SIY, mindfulness proporciona bem-estar e capacidade de desenvolver pensamentos mais criativos e inovadores. Já a inteligência emocional está diretamente ligada a uma melhor liderança e um melhor trabalho em equipe. Tais benefícios impactam na cultura organizacional e na eficácia de um ambiente de trabalho.

## NA GIGANTE EMPRESA DE SEGUROS AETNA, QUE DESENVOLVEU UM PROGRAMA INTERNO DE MINDFULNESS, FOI PERCEBIDO:

**36%**  
de redução  
nos níveis de  
estresse

**u\$3.000**  
economizados  
por ano, com  
o ganho em  
produtividade

**62**  
**MINUTOS**  
a mais de  
produtividade  
por semana

**13.000**  
funcionários  
participaram  
do programa

**7%**  
a menos de  
custos com  
cuidados com  
a saúde

# Política pública de atenção plena – Reino Unido



## Contents

Preface	04
Executive summary	05
Foreword	09
1. What is mindfulness?	13
2. The role of mindfulness in health	19
3. The role of mindfulness in education	29
4. The role of mindfulness in the workplace	39
5. The role of mindfulness in the criminal justice system	53
6. The implementation challenge	61
Appendix 1: List of expert witnesses	69
Appendix 2: References	71
Acknowledgments	81
Officers of the Mindfulness APPG	82



**SAÚDE**  
REVISTA SAUDE.COM.BR

**O PODER DA NOVA meditação**

O Brasil descobre o mindfulness, uma técnica criada nas melhores universidades do mundo e que pode ser aplicada em casa e até dentro das empresas. Seus efeitos para a saúde

Fernanda Lima, 38 anos, praticante de mindfulness



**SAÚDE**  
REVISTA SAUDE.COM.BR

**CÂNCER: CONTROLE NAS SUAS MÃOS**  
Os hábitos que ajudam a vencer esse mal

**TIREOIDE ACCELERADA**  
Novidades contra o problema que mexe com o corpo inteiro

**A MENTE TEM PODER**

Conheça e aprenda a usar o mindfulness — a técnica de



**SUPER INTERESSES**  
EDIÇÃO 365 SETEMBRO 2016

**COMPRE UM POLITICO**  
Chegou a hora de você bancar as campanhas eleitorais. E isso é ótimo. P. 42

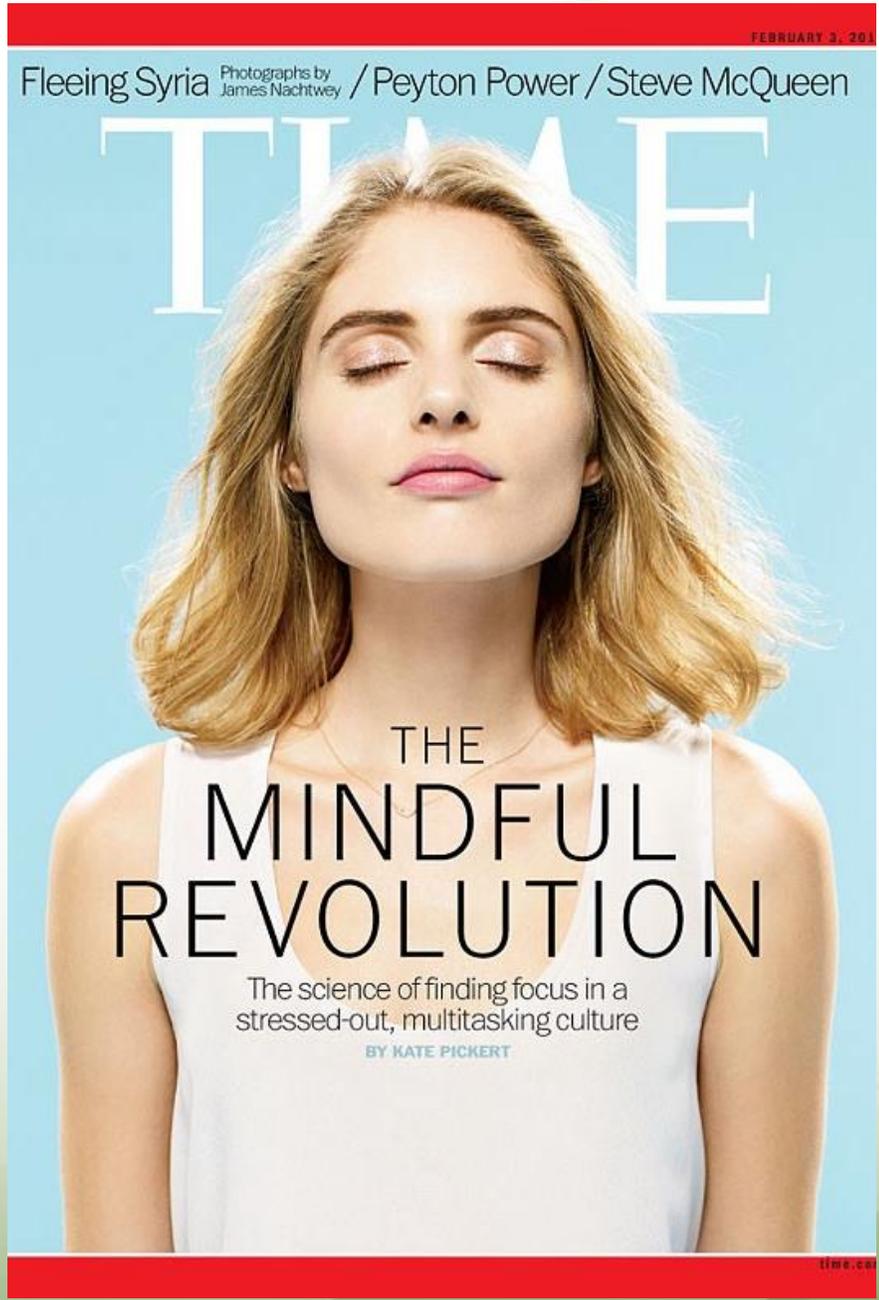
CARNE ARTIFICIAL + VINHO + BARALHO

AVAR LOUÇA + HORTA ROBOTIZADA

**MINDFULNESS COMO DOMAR A SUA MENTE. AGORA.**

Essa técnica ocidental de meditação promete exterminar a ansiedade e pulverizar a depressão. Saiba como praticá-la sozinho. E entenda por que o mindfulness não para de ganhar novos adeptos. Spoiler: porque funciona.  
POR LETICIA GONZALEZ, P. 26

 <b>A GORILA YOUTUBER. ELA SABE MAIS DE MIL PALAVRAS</b> P. 48	<b>A SAGA DE UMA BASE ESPACIAL CRAVADA NO DESERTO</b> P. 36	<b>TESTE SUPER: OS MELHORES NOTEBOOKS PARA GAMES</b> P. 24	<b>A COPA DO MUNDO DOS PAÍSES QUE NÃO EXISTEM</b> P. 54	<b>COMO POKÉMON GO, TINDER E CIA MELHORARAM AS CIDADES</b> P. 08
--	--	---	--	---



FEBRUARY 3, 2016

Fleeing Syria Photographs by James Nachtwey / Peyton Power / Steve McQueen

**TIME**

**THE MINDFUL REVOLUTION**

The science of finding focus in a stressed-out, multitasking culture  
BY KATE PICKERT

time.com

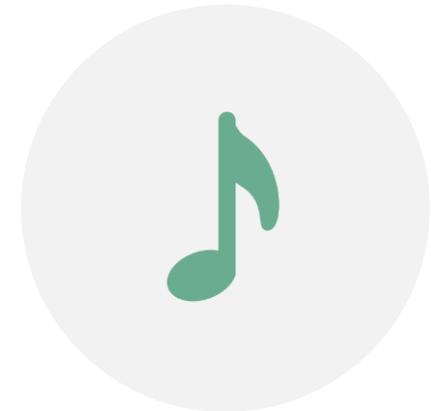
## O que não é mindfulness



ESVAZIAR A MENTE



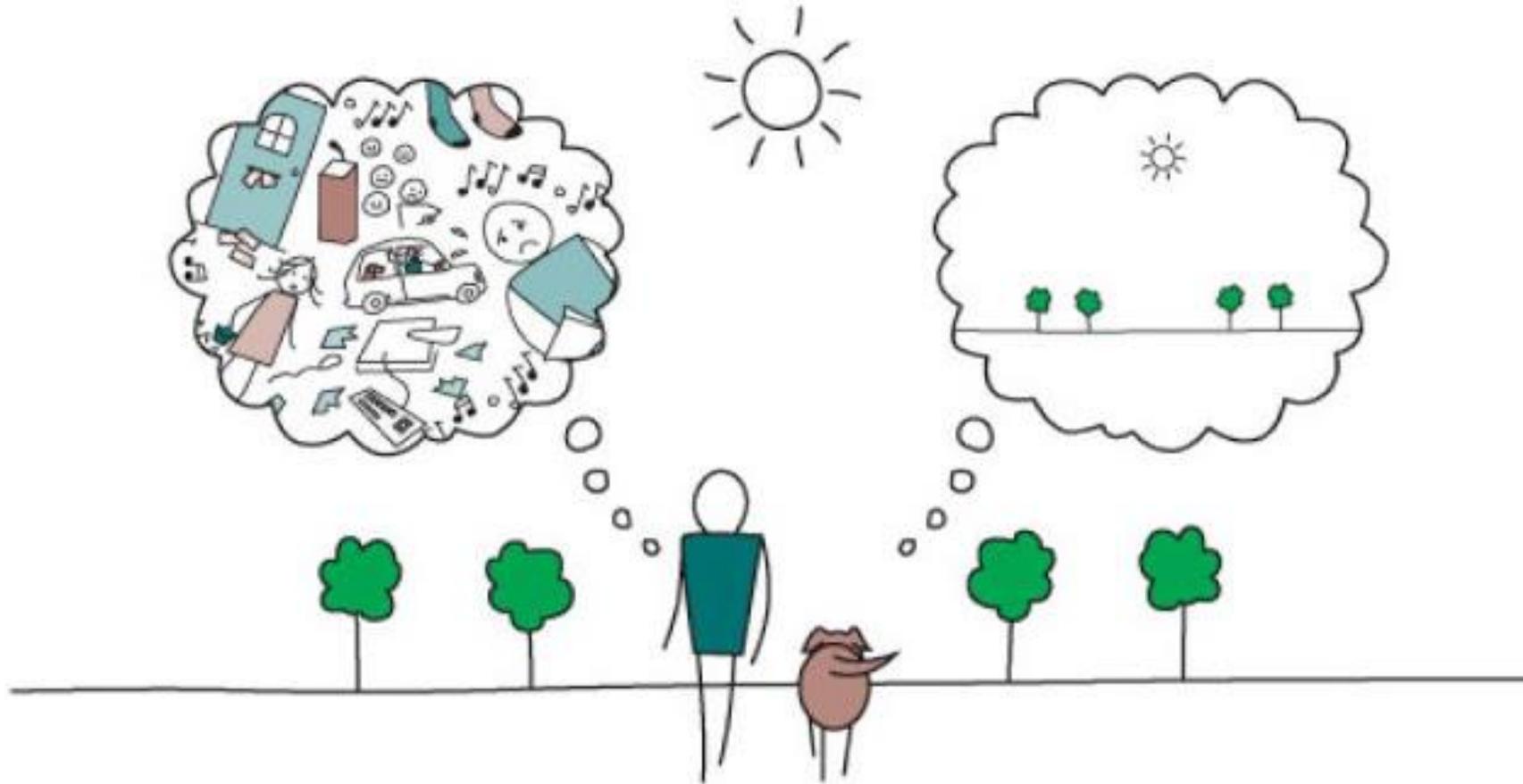
NÃO É SINÔNIMO DE  
MEDITAÇÃO



NÃO É  
RELAXAMENTO

Não é panaceia

- Não é tratamento substitutivo, é complementar
- Contraindicado em fases agudas ou descompensadas, quadros dissociativos ou transtornos de personalidade



Mind Full, or Mindful?

# Obrigado pela atenção plena



Contato: (48) 99921-3309  
e-mail: [fmvalerio@gmail.com](mailto:fmvalerio@gmail.com)

# Perguntas e respostas