



A PSICOTERAPIA DA ATENÇÃO PLENA NA SAÚDE MENTAL

ARTIGO DE REVISÃO

FERRAZ, Janisse Medeiros¹, OLIVEIRA, Scheila da Silva², PETRICH, Lademir Renato³

FERRAZ, Janisse Medeiros, OLIVEIRA, Scheila da Silva, PETRICH, Lademir Renato. **A psicoterapia da atenção plena na saúde mental**. Revista Científica Multidisciplinar Núcleo do Conhecimento. Ano. 07, Ed. 12, Vol. 02, pp. 106-129. Dezembro de 2022. ISSN: 2448-0959, Link de acesso: <https://www.nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/psicoterapia-da-atencao>, 10.32749/nucleodoconhecimento.com.br/psicologia/psicoterapia-da-atencao

RESUMO

O presente artigo descreve resultados de uma pesquisa científica sobre o seguinte tema: “A psicoterapia da Atenção Plena na saúde mental”. O mundo está numa era do imediatismo e de não contentamento do ser humano; vale lembrar que é de grande importância para o contexto atual o uso da Atenção Plena, pois, as exigências e tensões cotidianas como: trabalho, estudos, problemas familiares e o mundo em si, torna a mente agitada e os pensamentos acelerados, quando se aprende a lidar com os anseios e pensamento consegue-se tratá-los, o que permite a retomada e controle. No campo da psicologia técnica da Atenção Plena tem se mostrado eficiente no auxílio do tratamento de transtornos como: TDAH, ansiedade e depressão. Esquadrinha-se os resultados da investigação com a seguinte problemática: qual a importância da Atenção Plena e quais os benefícios que ela traz para saúde mental? A pesquisa tem como objetivo geral averiguar como a saúde mental é impactada com a utilização da técnica de Atenção Plena. Em seguida foram descritos os conceitos de saúde mental e de Atenção Plena; o uso da Atenção Plena na psicoterapia e o impacto na saúde mental; e ainda algumas sugestões de técnicas de Atenção Plena. A metodologia do trabalho fundamentou-se em uma revisão bibliográfica de caráter qualitativo e exploratório. No desfecho foi verificado e analisado o benefício do uso da Atenção Plena, ao utilizar a técnica o indivíduo se mostra menos reativo e mais aberto ao momento presente, tornando capaz de identificar os pensamentos que são nocivos, sem deixar desencadear as emoções que venham atrapalhar ou até mesmo fomentar uma patologia desequilibrando a saúde mental. Percebeu-se que, a Atenção Plena, devido ao fato de que os sentidos são direcionados ao momento presente e



à tarefa que se apresenta a esse momento, com o uso da técnica é possível desacelerar o pensamento fazendo com que se tenha uma atenção mais focada de forma intencional e sem julgamento, contribuindo significativamente para a saúde mental.

Palavras-chave: Atenção Plena, Saúde Mental, Psicoterapia.

1. INTRODUÇÃO

O mundo tem presenciado um aumento significativo e substancial de transtornos mentais como TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade), TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada), depressão, entre outros. Neste contexto, o papel do psicólogo se apresenta como fundamental e com relevância amplamente justificada.

Diante disto, faz-se necessário a busca de metodologias e técnicas (desde que devidamente reconhecidas pelos meios acadêmicos e fundamentadas cientificamente) a fim de fazer frente a esta realidade desafiadora. Entre essas técnicas, encontra-se a chamada “Atenção Plena” (*Mindfulness*). Na Atenção Plena, os sentidos são direcionados ao momento presente e à tarefa que se apresenta a esse momento a fim de que o processo de pensamento seja desacelerado e ocorra uma melhoria no bem estar. Menciona-se que essas doenças, ditas neurológicas, como afirma Han (2020), chamada de “sociedade do cansaço” trata-se, portanto, de uma decorrência de época e não meramente situacional no contexto do indivíduo, impactando na saúde mental coletiva.

A Atenção Plena dentro da psicoterapia tem a habilidade de permitir ao indivíduo ser menos reativo ao que está acontecendo no momento presente (GERMER, 2016). O trabalho dos psicoterapeutas é amenizar o sofrimento emocional como estresse, depressão, desespero, problemas comportamentais, conflitos interpessoais entre outros sofrimentos. A psicologia, dentro de algumas abordagens, tem usado a Atenção Plena para estabelecer ou focalizar a tarefa no momento presente, sendo o oposto do piloto automático e do devanear; assim não



focada para o futuro e sim direcionada no aqui e agora, do presente que é proeminente.

Para que se possa substanciar a exploração bibliográfica foi abordado a seguinte temática: “A psicoterapia da Atenção Plena na saúde mental”, o que norteia a resposta a seguinte problemática: qual a importância da Atenção Plena e quais os benefícios que ela traz para saúde mental?

O objetivo geral deste artigo é averiguar como a saúde mental é impactada com a utilização da técnica da Atenção Plena. Sendo anunciados ainda mais três objetivos específicos: primeiro conceituar a saúde mental e a Atenção Plena; segundo verificar o uso da Atenção Plena na psicoterapia e o impacto na saúde mental; e terceiro sugestões de técnicas de Atenção Plena.

No que tange à metodologia, esta pesquisa encontra-se organizada de modo qualitativo com uma perspectiva de estudo de revisão bibliográfica exploratória, classificando livros e artigos que tratam sobre o assunto proposto no objetivo geral e nos específicos. Será delimitado entre o assunto da saúde mental e os impactos que as técnicas de Atenção Plena trazem quando usada na psicoterapia.

Segundo Mattar (2001), os métodos utilizados pela pesquisa exploratória são amplos e versáteis, esses métodos compreendem levantamentos em fontes secundárias e de experiências, estudos de casos selecionados e observação informal.

Para Zikmund (2000), os estudos exploratórios, em geral, são úteis para diagnosticar situações, explorar alternativas ou descobrir novas ideias. Os conceitos que serão apresentados na discussão e a explanação e esclarecem a concepção de “Saúde Mental”, “Atenção Plena” e as “Psicoterapias”.

O restante do trabalho encontra-se organizado pelas seguintes seções: seção 2 apresenta uma contextualização de saúde mental; em seguida, na seção 3 são



apresentados o conceito de Atenção Plena; na seção 4 sugestões de técnica da Atenção Plena no uso da psicoterapia e finalizando as considerações finais do estudo.

2. SAÚDE MENTAL

De acordo com o caderno humaniza SUS para a compreensão de saúde mental não se considera apenas como diagnóstico o resultado das disfunções de interações neurobioquímicas no sofrimento psíquico. Não se pode restringir ou limitar o sujeito sobre as coisas do mundo ou que esse tem sobre si, precisa considerar que cada sujeito tem sua subjetividade (BRASIL, 2008).

Saúde Mental é um contexto amplo, que abrange a integridade emocional, psicológica e social, tendo como resultado uma história de lutas em prol da legalização e reconhecimento no tratamento da saúde mental no Brasil. Segundo Barroso e Silva (2011) no ano de 1989, o deputado federal Paulo Delgado criou o projeto de Lei nº 10.216, sancionada em 2021 que traz seu nome até os dias atuais; foi implementado um modelo de tratamento para pessoas com transtornos mentais no Brasil, objetivando oferecer tratamento em serviços de base comunitária, dispondo o direito e a proteção do portador de transtornos mentais. Em 2021 essa Lei completou 20 anos e é considerada um avanço para a Reforma Psiquiátrica brasileira, ao dispor sobre a proteção e os direitos das pessoas portadoras de transtornos mentais e redirecionando o modelo assistencial em saúde mental.

Para acompanhamento da política de saúde mental no território nacional o Conselho Nacional da Saúde é amparado pela Lei nº 8.080/90. O acompanhamento é oferecido pelo Sistema Único de Saúde (SUS), e que de maneira diversificada atende os pacientes que necessitam deste serviço (BARROSO; SILVA, 2011).



O Conselho Regional de Psicologia do Paraná (2022), juntamente com os profissionais da categoria, busca efetivamente o aperfeiçoamento e construção das políticas públicas já conquistadas. Com a Reforma Psiquiátrica e a luta antimanicomial, a categoria alinhou as intervenções da psicologia advindo da Lei Paulo Delgado e portaria 3088/2011 (revogada e substituída pela portaria 3/2017 do Ministério da Saúde), orientando a Rede de Atenção Psicossocial a dar uma atenção ao sofrimento e transtorno mental combatendo o uso excessivo de medicamentos, promovendo e construindo novas estratégias para a qualidade de saúde mental.

O conceito de saúde mental é vasto e enigmático, definem Aldino *et al.* (2018) de modo amplo como um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não consiste apenas na ausência das mazelas ou de adoecimento psíquico. Não existe oficialmente um conceito específico para o termo saúde mental, este relaciona-se com a maneira como as pessoas reagem às condições, estímulos e variações relacionadas à vivência e à forma de como ajustar suas ideias e emoções.

Cotidianamente, o ser humano tem contato com uma série de emoções que, diante da presença harmônica e desarmônica tanto no interno como no externo, podem ser boas ou ruins. Sabe-se que as emoções são inúmeras, mas, as mais comuns apresentadas são: alegria, felicidade, raiva, tristeza, frustração, satisfação, entre outras; a qualidade da saúde mental é definida paralelamente à forma como se lida com essas emoções. Partindo disso, o adoecimento psíquico é o resultado dos fatores biológicos, sociais e culturais onde o sujeito está inserido, criando uma rede de significado nas relações desse sujeito (PEREIRA; VIANA, 2009).

O afetar à saúde mental não possui etnia, classe social e nem sexo, independentemente de ser rico ou pobre, o que importa é o sofrimento psíquico, e este precisa receber cuidado. Dentre as inúmeras perturbações que podem afligir



a saúde mental citam-se alguns transtornos que são mais comuns e impactam o bem estar na atualidade como o TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade), TAG (Transtorno de Ansiedade Generalizada) e Depressão.

O TDAH é caracterizado pela desatenção e está dentro dos transtornos de neurodesenvolvimento, definido como uma impulsividade referente a ações repentinas sem predição com grau saliente de dano para a pessoa que consequentemente não possui um controle de auto regularização de seus impulsos, dentro de uma associação de sintomas de desatenção, hiperatividade, inquietude motora sendo impulsividade preponderadamente disperso (*AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al.*, 2014).

A neurociência trata os aspectos neurobiológicos do TDAH como uma disfunção geneticamente herdada do córtex pré-frontal tendo uma deficiência de dopamina e noradrenalina (KANDEL, 2014). Segundo Miotto, Lucia e Scaff (2010) há pouca dopamina e poucos receptores com uso insuficiente e quando tentam se concentrar piora a concentração e a atividade cerebral desliga ao invés de ligar, causando a incapacidade de concentração.

Outra condição que pode influenciar na estabilidade da saúde mental é a ansiedade, que segundo Barlow (2016), é a reação que se tem diante à ameaça ou perigo, que pode ser definida como a reação luta-e-fuga, assim como objetiva proteger o organismo para que o mesmo não venha sofrer prejuízos ou perdas.

As explicações que a neurociência tem da ansiedade apontam para evidenciar neurobiológica entre esta e a depressão, tendo uma interligação com ambas. Este mecanismo atua no sistema nervoso central e no sistema biológico, o não funcionamento correto da amígdala envolvendo a percepção do medo irá acarretar no comportamento emocional, causando um grau de ansiedade que não é saudável para a sobrevivência humana (COSENZA, 2021).



Aponta-se a depressão como sendo um dos mais comuns e devastadores transtornos da saúde mental do ser humano, nos dias de hoje aumentou significativamente. A revista *American Psychiatric Association* aponta que a depressão incapacita o indivíduo de gerir respostas emocionais, complexando os desafios da rotina diária, tendo uma curta ou longa duração. O transtorno depressivo tem como característica a alteração do humor com alterações cognitivas e somáticas que prejudicam diretamente o desempenho do indivíduo (AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION *et al.*, 2014).

Quando se fala em depressão, Miotto, Lucia e Scaff (2010), apontam que a neurociência destaca atrofia em certas áreas do cérebro, principalmente na parte do lóbulo pré-frontal, que é responsável pelas emoções e produção de serotonina, que quando baixa causa a depressão. Neste aspecto há fatores psicossociais e fatores físicos que favorecem o aparecimento da depressão devido ao desequilíbrio químico dos neurotransmissores, fazendo com que tenha um desequilíbrio na saúde mental.

Para Pereira e Vianna (2009), ter uma saúde mental estável é necessário: gostar de si e manter boas relações com os outros; reagir com calma perante os problemas que se enfrenta agindo sem dramatizar; fitar nas adversidades de forma estratégica e com coragem; saber que mesmo as emoções que são desconfortáveis fazem parte da essência humana não tendo como deixar de sentir e viver, mas saber que há caminhos que podem amenizar e se ensina a conviver com cada uma, num aspecto menos destrutivos, amenizando os danos que se pode ter.

Abrangendo esta perspectiva e voltando a olhar para os fatores que são determinantes para se ter uma boa saúde mental é preciso trazer a importância de se ter conhecimento do impacto que estes podem causar na vida do indivíduo fazendo com que se torne vulnerável (PEREIRA; VIANNA, 2009).



À medida que se toma conhecimento do que é saúde mental e o que lhe pode causar seu desequilíbrio, percebe-se que é necessário estabelecer objetivos para que se tenha um equilíbrio físico e mental, objetivando um foco na Atenção Plena e assim promovendo uma sensação de tranquilidade e calma (COSENZA, 2021).

3. ATENÇÃO PLENA

A todo momento o ser humano é submetido a uma enorme quantidade de informações, desde os estímulos externos que se recebe até a chegada aos órgãos sensoriais, onde são levados ao cérebro e este processa em pensamentos e sentimentos, bombardeando a consciência, reivindicando cuidados de quem sente. O cérebro é um produto da evolução biológica e sua função original é permitir uma adequada interação com o meio ambiente, onde vai garantir a sobrevivência das espécies e dos indivíduos (COSENZA, 2021).

No que se refere ao cérebro como sentimento, pensamento e emoção, pode-se remeter à consciência do que sente e se torna capaz de identificar o que lhe causa sofrimento ou um sentimento nocivo para a saúde mental. As emoções fazem parte da natureza humana e todas são importantes para sobrevivência e adaptação, o mais importante é saber gerenciá-las entendendo qual o papel que elas têm em relação às situações desafiadoras que o sujeito enfrenta no cotidiano, (WILLIAMS; PENMAN, 2015).

Para que se possa saber gerenciar as emoções é necessário ter compreensão de como o cérebro processa a atenção e como a utiliza para o processamento do que é importante no contexto existencial, onde focaliza na consciência o que se escolhe prestar atenção voluntariamente. Existem mecanismos neurais que selecionam as informações e para que ocorra essa seleção é necessário acontecer uma espécie de filtro priorizando o que é importante, relevante e dispensando o que não tem importância, a isso chamamos de atenção (COSENZA, 2021).



A neurociência aponta que há mudança na estrutura cerebral quando se muda um comportamento que é designada como neuroplasticidade. Quando se repete um comportamento, como é o caso de trazer a atenção para o momento presente por repetitivas vezes, o padrão é codificado diferenciando os comportamentos eventuais, modificando e criando um novo comportamento (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016).

Para Cosenza (2021), os processos de atenção no cérebro estão divididos em três circuitos, o de vigilância e alerta, que controla o estado de sonolência; o regulador que está interligado ao circuito orientador estando ligado ao córtex cerebral e este está encarregado para mudar o foco e a atenção, quando necessário; e o terceiro circuito é chamado de executivo onde permite que se mantém automaticamente o foco da atenção.

O circuito nervoso regulador da vigilância e alerta tem seus neurônios situados no tronco encefálico, região da parte de baixa do cérebro, assim este tem o papel de prestar atenção em modalidades sensoriais diferentes. Já o circuito regulador situa-se no córtex parietal e no córtex frontal e este tem a função de retirar o foco da atenção sensorial de uma localização ou objeto mudando ou focando em outra modalidade, optando por outro estímulo mais relevante para aquele instante. Temos também o circuito executivo situado no córtex pré-frontal e cíngulo anterior, este inibi estímulos que causam distração do foco atencional, mantendo a atenção pelo período necessário até concluir a tarefa que está sendo executada (COSENZA, 2021).

De acordo com estudos na área de neurobiologia, os transtornos mentais provocam alterações no cérebro, bem como a Atenção Plena causa transformações significativas. Segundo Cosenza (2021), o equilíbrio atencional causa o aumento do bem-estar psicológico e a capacidade e ampliação da autorregulação, impactando e aumentando a presença da própria existência de



forma consciente e serena, ativando a plasticidade cerebral e assim modificando o cérebro como também a autopercepção promovendo um equilíbrio psíquico.

O interesse principal aqui é o conceito de “Atenção Plena”, segundo Williams e Penman (2015), apontam em seus estudos que o cérebro não divide a atenção e sim alterna entre os objetos da atenção. Isso faz com que torne o processamento lento e superficial mantendo a atenção por maior tempo, assim diminui a capacidade de autorregulação. Os autores também apontam que a “Atenção Plena” ativa a plasticidade cerebral modificando o cérebro, mas para que isso aconteça é preciso prática e tempo para exercitar.

Goleman (2014) relata que para progredir no mundo contemporâneo é preciso aprimorar o foco. Para se ter êxito em todas as áreas do cotidiano como por exemplo: estudos, negócios, esportes e artes é preciso focar no que é essencial, para um melhor rendimento e quando se tem foco (Atenção Plena) o sujeito torna-se especialista e não um amador. Sabe-se que a “atenção funciona quase como um músculo: se não a utilizamos fica atrofiada; se a exercitamos, se desenvolve e fortalece”.

Afinal qual seria o conceito de “Atenção Plena” para um mundo tão agitado e imediato como o que se tem hoje. A “Atenção Plena” é uma terapia com base científica e sólida. A “Atenção Plena”, não tem significado de meditação, isso é erroneamente pensar assim, a mesma refere-se a característica ou estado da mente humana presente nos indivíduos com maior ou menor intensidade. Assim, a Atenção Plena engloba a autorregulação do foco e orientação à própria experiência (DEMARZO; CAMPAYO, 2015).

Na Atenção Plena, os sentidos são direcionados ao momento presente e à tarefa que se apresenta no instante a fim de que o processo de pensamento seja desacelerado e ocorra uma melhoria no bem estar. A Atenção Plena dentro da psicoterapia tem a habilidade de permitir ao indivíduo ser menos reativo ao que



está acontecendo no momento presente. Precisa-se estar consciente, reconhecendo o que acontece na ocasião presente, com uma atitude afetuosa, focando a atenção no agora sem envolver o passado ou o futuro, sem rejeitar ou agarrar no que está ocorrendo instantaneamente (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016).

Portanto, ao dialogar sobre a “Atenção Plena”, ela deve ser vivenciada para ser conhecida, é possível praticar no dia a dia, podendo desligar momentaneamente das atividades e dar uma simples respirada longa e consciente, focando na atenção do que está fazendo. Desta maneira a Atenção Plena ajuda ou desenvolve relação diferente com o pensamento deixando que este quando surge deixe-o ir sem julgamento (BECK, 2022).

Esta prática ajuda a regular as emoções, é preciso prestar atenção ao que ocorre no corpo e na saúde mental do indivíduo, faz-se com que o mesmo perceba e identifique a emoção, mas que não é ela e sim como ela ocorre. Fazendo assim é possível perceber a emoção e não reagir a ela quando esta acontece, podendo mudar a autopercepção e aplicar a autorregulação, promovendo um equilíbrio na saúde mental (COSENZA, 2021).

A Atenção Plena tem se mostrado muito eficiente em transtornos de TDAH, aumentado a capacidade de foco e concentração. Em um primeiro momento, pode-se achar que o uso da técnica é paradoxal para quem tem o transtorno, visto que ela exige uma atenção dirigida, enquanto este transtorno se caracteriza pela dificuldade de concentração e autorregulação. Os estudos que se tem até o presente momento, faz sentido aplicar a técnica de Atenção Plena no sujeito que tem TDAH, esta desenvolve competências de atenção e concentração, auxiliando o indivíduo a organizar e aprender habilidades de autorregulação (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016).



Dentro do transtorno de ansiedade é possível perceber que também há evidências de eficácia no tratamento quando este se beneficia da Atenção Plena. As respostas comportamentais internas durante a crise de ansiedade interferem na capacidade de um ser humano viver a vida satisfatoriamente, causando danos que o mesmo não consegue lidar com situações cotidianas, tornando assim reações que lhe causam perdas significativas que não parecem ter solução (COSENZA, 2021).

Para Germer, Seigel e Fulton (2016) a aplicação da Atenção Plena na ansiedade faz com que o sujeito desenvolva relações internas com suas experiências, percebendo seus pensamentos de maneira objetiva e não de modo global, não evitando e sim se envolvendo em ações que sejam importantes e relevantes para si. A Atenção Plena ajuda na complexa maneira de lidar com as experiências que se vive.

Quando se fala em depressão, os desafios clínicos, a medicação e o grau que está o deprimido, são muitos e esse processo de auxiliar o indivíduo na autoaceitação e autocompaixão. Torna-se um desafio para o terapeuta, sendo necessário levar o sujeito a experienciar seus sentimentos, que através da técnica, ensinado e encorajado para além da psicoterapia, auxiliando a gerenciar sua dor e sofrimento não apenas em atendimento clínico (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016).

A técnica da Atenção Plena aplicada no tratamento da depressão, faz-se observar o envolvimento do sujeito na aceitação e compromisso, fazendo voltar-se para a dor. Este treino pode aumentar a capacidade de viver suas emoções aprendendo de forma gradativa e menos invasiva a conviver e a lidar com sua dor que está ligado ao afeto e sua regulação (BECK, 2022).

Para os autores já citados é importante além de aplicar uma boa técnica da Atenção Plena, é que o terapeuta conheça e observa o sujeito. A abordagem que



se faz sobre o outro é nunca esquecer que o sujeito é um ser subjetivo e que está ali confiando no seu trabalho, criando um vínculo de confiança onde se permita vivenciar e acreditar no seu tratamento, vindo obter resultados satisfatórios para a solução de seu sofrimento. Quando esse vínculo é estabelecido é possível trilhar pelos caminhos que o sujeito faz, facilitando um tratamento mais assertivo e comprometido por ambos (sujeito/terapeuta).

4. O USO DA ATENÇÃO PLENA NA PSICOTERAPIA E O IMPACTO NA SAÚDE MENTAL

A Atenção Plena dentro da psicoterapia tem a habilidade de permitir ao indivíduo ser menos reativo ao que está acontecendo no momento presente, sendo o oposto do piloto automático e do idear; assim não foca para o futuro e sim se direciona no aqui e agora, no presente, que é proeminente. Por tanto quando se está consciente a atenção não projeta para o passado e nem futuro, focando no presente e estar incondicionalmente neste momento (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016).

Estar presente no agora ou no que está fazendo, ajuda a expandir os pensamentos em diferentes relações, sem julgar e validar, permitindo que venham e vão de maneira que não se afeta, simplesmente deixar ocorrer. O objetivo não é deixar de pensar e sim invalidar os estímulos angustiantes internos. A Atenção Plena ajuda a aceitar e contemplar sem qualquer julgamento avaliativos ou de mudanças, ou seja, há como focar no momento presente sem deixar de estar acessível, compreensivo e observador (BECK, 2022).

De acordo Freud (1961) conforme citado por Germer, Seigel e Fulton (2016) a abordagem da psicanálise evidencia a transferência e a contratransferência nas sessões de psicoterapia. Já no existencialismo Rogers (1957) citado por Germer, Seigel e Fulton (2016) aborda a relevância da empatia do terapeuta. Nas correntes da terceira onda, como a psicoterapia analítica funcional, o enfoque é sobre a



interação que ocorre no contexto de terapia. Todas as abordagens trazem de forma diferenciada, mas, similares o focar no que se está fazendo, mesmo que de forma sutil percebe-se que é necessário estar atento no que está fazendo como terapeuta.

Foi introduzido o treino de Atenção Plena como uma habilidade social por Linehan (1993), dividindo em componentes habilidosos de observar, descrever e praticar. Quando se fala em observar é atentar-se aos eventos e emoções que estão no movimento do comportamento; no aspecto de descrever é o relato verbal e as próprias reações a eles; e o praticar é simplesmente estar plenamente sem justificativa e racionalização.

A fundamentação dos estudos e a relevância dos fatores compartilhados em psicoterapia deixa evidente a importância da empatia e aliança terapêutica para melhores resultados quando se inclui a técnica da Atenção Plena de acordo com cada corrente psicoterápica. Nesse sentido, o treinamento de Atenção Plena é capaz de colaborar na evolução de empatia e de motivos que asseguram a aliança terapêutica (WAMPOLD, 2015).

Para promover a aliança terapêutica é necessário ter estratégias focadas na regulação emocional levando em consideração os antecedentes cognitivos do sujeito. Adotam-se meios para que o mesmo consiga tolerar a resposta alterando a experiência que a emoção lhe causou. Dentro da terapia comportamental não se manipula e nem se preocupa na consistência do pensamento e sim na função que este desempenha dentro do comportamento e sentimento contextual do sujeito (HAYES; HOFMANN, 2020).

Ao usar a técnica da Atenção Plena se permite, a reorientar, desembaraçar os pensamentos e focar no momento presente gerando mudanças na vida do sujeito, influenciando na sua qualidade de vida. Para que a psicoterapia tenha êxito é necessário que o terapeuta esteja atento no que faz sentido para seu paciente,



identificando os mecanismos de ação que a prática da Atenção Plena evidencia neurologicamente nos mecanismos de atuação (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016).

Os componentes de aplicação da Atenção Plena dividem-se em alguns mecanismos, que segundo Hölzel (2011) conforme citado por Demarzo e Campayo (2015), aponta-se como “mecanismo de ação” a instrução básica: que é o aumento da atenção; foco nas experiências e sensações corporais: que se faz aumentar a consciência corporal; identificação dos conteúdos mentais: ausência de julgamento, aceitação da realidade (exposição no que ocorre no presente), não reativo ajudando na regulação das emoções; desidentificação dos conteúdos mentais: auxilia no desenvolvimento do *insight* metacognitivo; desaparecimento do diálogo interno: ocorre mudança na perspectiva do eu.

Já Germer, Seigel e Fulton (2016), aponta de forma resumida os mecanismos de ação semelhantes aos criados por Holzel (2011), onde há uma regulação da atenção: apesar dos estímulos concorrentes, este estabiliza o estado de alerta; consciência corporal: conscientização das próprias emoções mesmo sendo pequenas; regulação da emoção: onde não permitir a interferência da emoção em sua ação diminuindo a reação diante do acontecimento; reavaliação: em vez de tudo ser ruim, significar as dificuldades; exposição: dessensibilizar dentro do que existe da percepção global; senso flexível do eu: desaprovação das emoções e aumento da resiliência.

A repercussão que a Atenção Plena proporciona na saúde mental é considerada pelos autores um excelente recurso, nos quais recomenda que se inicie as práticas e cada exercícios de atenção sejam diários e de curta duração (5 a 10 minutos), aumentando gradativamente o tempo de acordo com as possibilidades e necessidades de cada indivíduo (DEMARZO; CAMPAYO, 2015).



Quando se refere à prática da Atenção Plena e o impacto que a mesma causa na saúde mental, é manifestada de diversas maneiras e o resultado estabelece uma relação de maior empatia, capturando mensagens mais sutis que o sujeito está transmitindo. Também pode-se lidar com o estresse de modo a romper o espiral da reação da fuga; assim a Atenção Plena produz a capacidade de estar presente ao que se está fazendo, permitindo uma divagação da mente mais livre, (GOLEMAN, 2014).

A efetividade que a Atenção Plena traz e seus benefícios dentro de sua experiência imediata faz com que o sujeito seja acessível ou penetrável, aceitável e interessado, dando um equilíbrio na saúde mental sendo menos reativo aos estímulos externos que venham afetar seu equilíbrio emocional. Eliminar o pensamento inútil faz com que se tenha e viva a experiência imediata sem julgamento e sofrimento, sentindo os estímulos externos das emoções e pensamentos sem querer negá-los e sim desenvolver uma relação de desobstrução, permissão e cuidado consigo mesmo (BECK, 2022).

A Atenção Plena e seu impacto na saúde mental é trazida por Cosenza (2021) de forma científica; o mesmo utilizou de técnicas de neuroimagens para abordar estes estudos, onde se traz resultados impactantes no cérebro humano quando este se apropria do uso. Estes efeitos fazem com que o cérebro crie outros caminhos ampliando sua capacidade estrutural alterando o funcionamento cognitivo e emocional que se pode chamar de neuroplasticidade, assim causa ou afeta o cérebro na regulação da atenção; aumento da consciência corporal; na regulação emocional criando a habilidade de autorregulação.

Para Williams e Penman (2015), a técnica de Atenção Plena permite o sujeito enfrentar seus desafios de forma corajosa e renovada. Faz o indivíduo se tornar capacitado para identificar os sentimentos que são nocivos para sua saúde mental, fazendo com que os reconheçam e os observam sem crítica, juízos e reflexões deixando-os simplesmente acontecerem. Quando o sujeito se apropria



da técnica ele consegue um fortalecimento imunológico evitando algumas doenças que são causadas quando se é reativo ou estressado. A Atenção Plena faz com que se desarmem os gatilhos que provocam as emoções imediatas e se torna plácido para um melhor agir e pensar.

Por interesse clínico Germer, Seigel e Fulton (2016) pesquisaram e abordaram a Atenção Plena dentro do tratamento da psicoterapia e trouxe como uma técnica que faz sentido e enriquece nos tratamentos convencionais que a psicoterapia aborda. Quando se fala que o trabalho do psicoterapeuta é “amenizar o sofrimento emocional”; o autor traz a técnica para ser aplicada e usada pelo paciente, fazendo com que este perceba e presta atenção no que está lhe acontecendo, olhando de forma consciente e não deixando o impulso momentâneo o consumir.

A preocupação com eventos do passado e futuro deprime o sujeito, ficando ansioso, triste e se sentindo culpado, parece aumentar à medida que vive o presente tornando-se um fardo obscuro que não identifica a solução. A técnica da Atenção plena faz com que se perceba todas essas reações e a tira desse condicionamento gerando a aceitação, permitindo com que por mais doloroso que seja o sofrimento este tenha um acolhimento de si mesmo (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016).

Percebe-se que o indivíduo depressivo está lutando com a depressão e tentando encontrar um caminho ou uma saída para esse sofrimento. A abordagem comportamental juntamente com a Atenção Plena, utiliza o treinamento fazendo com que aumente a capacidade do indivíduo vivenciar esse sofrimento. As emoções positivamente são uma tentativa de busca do apreciar das atividades agradáveis na vida diária, gerando uma aceitação e compromisso consigo mesmo (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016).

Na ansiedade os autores Germer, Seigel e Fulton (2016) apontam a aceitação e o monitorando para aumentar a percepção do entendimento de suas próprias



respostas que lhe causam ansiedade; sempre questionando as crenças e pensamentos que são nocivos a sua saúde mental. Ao identificar esses pensamentos é mais simples lidar com eles fazendo estar mais consciente e menos impulsivo, tendo um melhor gerenciamento dessas emoções.

No TDAH o elemento central é fornecer informações que ajudam o sujeito a entender de maneira completa o que se passa consigo e a partir disso tentar reconhecer e lidar com os estímulos que lhe causam agitação (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016). No entanto Demarzo e Campayo (2015) expõe que o uso da técnica pode-se ficar mais tempo concentrado ao que está desenvolvendo evitando distrações, o que torna o indivíduo mais consciente de suas ações no pensar e no sentir.

Esta ferramenta que se utiliza dentro da psicologia e linhas terapêuticas, potencializa a autorregulação promovendo um equilíbrio na saúde mental sendo menos reativo diante de situações estressantes. A técnica de Atenção Plena tem reconhecimento terapêutico por exercer algum efeito sobre a relação terapeuta-paciente, havendo um consenso que o uso desta técnica independentemente da abordagem, a terapia tem um resultado considerável (TSAI *et al.*, 2009).

5. SUGESTÕES DE TÉCNICAS PARA UTILIZAR NA PSICOTERAPIA

Como sugestões de técnicas de psicoterapia se abordada três exemplos dentro dos inúmeros que existem. De acordo com Germer, Seigel e Fulton (2016), apresenta-se a atenção focada ou meditação de concentração; meditação da respiração e meditação amor-bondade. Usar essas técnicas para obter resultados eficientes e produtivos faz com que se permita a ter uma ferramenta que venha lhe trazer benefício ao longo da trajetória da vida, fazendo com que se perceba um equilíbrio na saúde física e psíquica.



No que se refere à atenção focada pode ser comparado a um feixe de relâmpagos ou laser iluminando o objeto para o qual se destinam. Exemplos de objetos de meditação interna incluem sensações de respiração, palavras, frases selecionadas ou locais específicos no corpo. Objetos focais externos podem ser imagens, sons, chamas de velas ou até mesmo pontos nas paredes. A atenção focada e concentrada ajuda a desenvolver uma mente calma e imperturbável. Nossa atenção torna-se fixa e relaxada quando a mente é atraída para um único objeto, repetidamente, e desviada das muitas inquietações (reais e imaginárias) que nos ocupam ao longo do dia (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016).

Outra maneira de focar a atenção é a de respiração, é preciso estar em um lugar de silêncio e sentar-se com a postura correta relaxada e ereta. Respirar suave e lentamente por algumas vezes tentando acalmar sua mente e corpo. Fechando os olhos aos poucos até fechar-se total; explore seu corpo na sua percepção tentando descobrir onde pode sentir sua respiração naturalmente. Sentir o ar entrar pelas narinas, sentir a brisa tocar seus lábios; a respiração movendo seu abdome no subir e descer. Apenas sinta suas sensações físicas e quando sua mente estiver vagando sinta o respirar novamente, não precisa controlar a respiração deixe fluir, seu corpo sabe fazer isso. Quando notar que seu corpo vaga para outro local, faça-o voltar para o respirar, não importa quantas vezes isso aconteça; quando desejar terminar o processo suavemente vá abrindo os olhos. (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016).

Outra técnica que auxilia na atenção plena é a meditação de amor-bondade, esse exercício traz afeição e uma afável vontade de viver. É necessário sentar-se em posição confortável, fechando os olhos parcialmente ou no total permitindo sua mente e corpo a fazer uma respiração profunda até sentir-se calmo. Suas mãos devem ficar posicionadas sob o coração dando uma atenção mais carinhosa ao que está executando, permitindo sentir os batimentos cardíacos. Pense em uma pessoa ou ser vivo que lhe traz lembranças de felicidade, e o faça rir, permita-se imaginar sua companhia e desfrute desse momento. Reconheça a sua



vulnerabilidade exatamente como é, sinta suas dificuldades; perceba o quanto pode ser livre, ser feliz e sentir a dor e olhe para os outros seres e perceba que também estão como você e que todos tem seus anseios e dores. Pense delicadamente e suavemente fazendo ressoar em seu coração: “Que você esteja seguro. – Que você esteja em paz. – Que você seja saudável. – Que você viva com tranquilidade” (GERMER; SEIGEL; FULTON, 2016, p. 19).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

De acordo com as investigações bibliográficas, o objetivo deste trabalho, é responder o questionamento que se levantou acerca da importância da Atenção Plena e quais os benefícios que ela traz para saúde mental. Observou-se que a prática da Atenção Plena é milenar nos países orientais, uma filosofia de vida, essa prática tem o intuito de permitir ser menos reage ao que acontece no momento presente de maneira afetuosa; ou seja, é simplesmente vivenciando em estar consciente. Germer, Seigel e Fulton (2016) apontam que a Atenção Plena nos países ocidentais vem por meio de técnica, comprovada sua eficácia científica nas práticas de psicoterapia clínica. Percebeu-se que o uso desta técnica quando aplicada na psicoterapia faz toda diferença na vida do sujeito que a pratica.

Essa técnica faz com que se perceba as emoções turvas tornando-as esclarecidas quando estão sendo sentidas. Na psicoterapia é percebido que a Atenção Plena faz um automonitoramento cognitivo-comportamental, aumentando a percepção das emoções e o prejuízo que algumas podem causar na vida. Quando se trata e percebe o que causa danos para a saúde mental, fica mais acessível os efeitos do tratamento e a prevenção, reduzindo os danos que as cognições negativas trazem para o sujeito (BECK, 2022).

Portanto para Cosenza (2021) Atenção Plena quando utilizada de maneira correta vem somar como uma ferramenta importantíssima no tratamento de doenças físicas e emocionais amenizando a dor e o sofrimento psíquico, fazendo que



esses impactos beneficiam o cérebro melhorando a capacidade mental com variabilidade de melhor foco de atenção e tendo menos distração regulando as emoções do sujeito assim tendo um controle maior sobre elas. O treinamento da Atenção Plena pode de fato desenvolver a neuroplasticidade em certas regiões cerebrais fazendo com que o indivíduo seja mais centrado no que está fazendo, sendo qual simples for a sua atividade naquele momento.

Goleman (2014), traz a ciência por trás da nossa atenção, onde faz alertas em relação a carga de informação na qual o sujeito sofre, pois considera a atenção a base de tudo que o indivíduo faz; coloca como subtítulo “a atenção e o seu papel fundamental para o sucesso. Ele traz que o sujeito tem necessidade de conhecimento e o excesso de informação faz com que as pessoas percam o foco, a concentração no que realmente importa, com isso perde a capacidade de fazer reflexões e produzir benefícios a longo prazo. Há necessidade de buscar as novidades a todo instante, em busca de satisfação no curto (curtíssimo) prazo, o que interrompe também o fluxo de tarefas para os quais decide-se concentrar, mas que acaba não executando direito, em virtude justamente desse mar de distrações que rodeia o sujeito. Ter foco, ter atenção, é talvez a habilidade mental mais difícil de ser adquirida e controlada nos dias de hoje. Acredita-se que o sujeito quando estiver exposto a vários estímulos necessita de instantes sozinhos, para que consiga se autoavaliar.

Germer, Seigel e Fulton (2016) define a Atenção Plena em como o foco é direcionado ao momento presente e a tarefa que se apresenta no momento, a fim de que o processo de pensamento seja desacelerado e ocorra uma melhoria no bem estar, fazendo ser menos reativos os estímulos que afetam e causam danos nos sujeitos. O uso da Atenção Plena aumenta a capacidade de perceber e experimentar a existência possibilitando uma forma mais serena e consciente de agir, sendo também capaz de gerar a neuroplasticidade, pois modifica o cérebro de maneira que este responda de forma mais consciente os estímulos estressantes que recebe



REFERÊNCIAS

ALDINO, Cleverson Borges Tenório; ARAÚJO, Camila Farias de; CANTILINO, GAINO, Loraine Vivian et al. **O conceito de saúde mental para profissionais de saúde: um estudo transversal e qualitativo**. SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas (Edição em Português), v. 14, n. 2, p. 108-116, 2018.

AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION et al. **DSM-5**: Manual diagnóstico e estatístico de transtornos mentais. Artmed Editora, 2014.

BARLOW, David H. **Manual clínico dos transtornos psicológicos: tratamento passo a passo**. Artmed Editora, 2016.

BARROSO, Sabrina Martins; SILVA, Mônica Aparecida. **Reforma Psiquiátrica Brasileira**: o caminho da desinstitucionalização pelo olhar da historiografia, 2011.

BECK, Judith S. **Terapia Cognitivo-Comportamental**: Teoria e Prática; tradução: Sandra Maria Mallmann da Rosa; revisão técnica: Paulo Knapp. 3. Ed. – Porto Alegre: Artmed, 2002.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Núcleo Técnico da Política Nacional de Humanização. **Humaniza SUS**: documento base para gestores e trabalhadores do SUS. 4. ed. Brasília, 2008.

CONSELHO REGIONAL DE PSICOLOGIA - 8ª Região (CRP-PR) Produção: Revista Contato: Informativo Bimestral do Conselho Regional de Psicologia 8ª Região (ISSN – 1808-2645) • Site: www.crppr.org.br Ano 22 | Edição 129 | Maio/Junho 2020 | Conselho Regional de Psicologia do Paraná.

COSENZA, Ramon M. **Neurociência e Mindfulness**: Meditação, equilíbrio emocional e redução do estresse. Porto Alegre: Artmed, 2021.

DEMARZO, Marcelo; CAMPAYO, Javier Garcia. **Manual prático Mindfulness curiosidade e aceitação**. Tradução: Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Athena, 2015.

DICIONÁRIO ONLINE DE PORTUGUES. Disponível em: <https://www.dicio.com.br>. Acesso em: 20 ago. 2022.

FREUD, Sigmund (1661). **Recommendations to physicians practicing psychoanalysis**. In: J. Strachey (Ed. & Trans.) **The standard edition of the complete psychological works of Sigmund Freud** (Vol. 21, pp. 111-1120). London, UK: Hogarth Press. (Original work published 1912).



GERMER, Christopher K; SEIGEL, Ronald D; FULTON, Paul R. ***Mindfulness e Psicoterapia***. Tradução: Maria Cristina Gulate Monteiro. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed 2016.

GOLEMAN, Daniel. **A arte para meditação: um guia para meditação**. Tradução Domingos DeMasi. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.

GOLEMAN. **Foco, a atenção e seu papel fundamental para o sucesso**. Tradução: Cássia Zanon. 1ª ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2014.

KANDEL, Eric R. *et. al.* **Princípios de neurociências**. 5. Ed. Porto Alegre: AMGH, 2014.

HAN, Byung-Chul. **O coronavírus de hoje e o mundo de amanhã, segundo o filósofo Byung-Chul Han**. El Pais Brasil, v. 22, n. 03, 2020.

HAYES, Steven C.; HOFMANN, Stefan G. **Terapia Cognitivo-Comportamental Baseada em Processos: Ciência e Competências Clínicas**. Artmed Editora, 2020.

HÖLZEL, Britta K. *et al.* ***How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective***. *Perspectives on psychological science*, v. 6, n. 6, p. 537-559, 2011.

LINEHAN, Marsha M. ***Skills training manual for treating borderline personality disorder***. Guilford press, 1993.

MATTAR, Fause Najib. **Pesquisa de marketing**. 3.ed. São Paulo: Atlas, 2001.

MELO, Tiago Lira *et al.* **Neuroplasticidade**. Revista de trabalhos acadêmicos-universo Recife, v. 4, n. 2, 2017. Disponível em: <http://www.revista.universo.edu.br/index.php?journal=1UNICARECIFE2&page=article&op=view&path%5B%5D=4558>. Acesso em: 20 ago. 2022.

MIOTTO, Eliane C.; LUCIA, Mara Cristina Souza de; SCAFF, Milberto (org). **Neuropsicologia e as interfaces com as neurociências**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010.

PEREIRA, Alexandre de Araújo; VIANNA, Paula Cambraia de Mendonça. **Saúde mental**. 2009.

ROGERS, C. R. (1957) ***The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change***. *Journal of Consulting Psychology*, 21,95-103.



TSAI, Mavis *et al.* ***A guide to functional analytic psychotherapy***. Awareness, courage, love and behaviorism. Nueva York: Springer, 2009.

WAMPOLD, Bruce E. ***How important are the common factors in psychotherapy? An update***. *World Psychiatry*, v. 14, n. 3, p. 270-277, 2015.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção Plena**. Tradução de Ivo Korytowski; Rio de Janeiro: Sextante, 2015.

ZIKMUND, William G. ***Business research methods***. 5.ed. Fort Worth, TX: Dryden, 2000.

Enviado: Dezembro, 2022.

Aprovado: Dezembro, 2022.

¹ Acadêmica de Psicologia. ORCID: 0000-0001-6840-7817.

² Acadêmica de Psicologia. ORCID: 0000-0002-2519-3342.

³ Orientador. ORCID: 0000-0002-5809-1764.