



XXI JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 4 a 6 de outubro de 2023

MINDFULNESS: SUA PRÁTICA E BENEFÍCIOS

Milena Maria Gawron Caldas¹

Marcella Dallarmi Bueno²

Rafaely Melech Bernini³

Luciano Zelazowski⁴

Or. Sandra Mara Dias Pedroso⁵

Resumo: Mindfulness, palavra que pode ser traduzida como “atenção plena”, é uma prática de origem budista, que contempla a concentração no momento presente, aqui e agora. Na atenção plena, as preocupações com passado e futuro dão lugar à uma consciência do “aqui e agora”, que inclui percepção, observação e identificação de sentimentos, sensações e do ambiente presente. O treinamento e aprendizado do mindfulness, geralmente se dá através de técnicas de meditação e de outros exercícios para focar no momento presente, permitindo ao indivíduo uma ampla tomada de consciência de seus processos mentais e de suas ações. O estado de mindfulness proporciona ao indivíduo uma maior conexão com as suas sensações, percepções, emoções e comportamentos, podendo significar maior abertura, curiosidade e aceitação a situações cotidianas, inclusive aquelas que podem causar um estado de estresse e desconforto. O presente trabalho tem como proposta ressaltar como a prática do mindfulness no dia a dia pode amenizar os sintomas de ansiedade e estresse, desenvolvendo melhor qualidade de vida. O objetivo do trabalho é apresentar a prática do Mindfulness e seus benefícios e também reconhecer formas de praticar o mindfulness e a sua importância para a qualidade de vida.

Palavras-chave: Mindfulness. Atenção plena. Meditação.

¹ Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade Sant'ana - 10º período

² Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade Sant'ana - 10º período

³ Acadêmica do curso de Psicologia da Faculdade Sant'ana - 10º período

⁴ Acadêmico do curso de Psicologia da Faculdade Sant'ana - 10º período

⁵ Mestre em Educação pela Universidade Estadual de Ponta Grossa, Docente da disciplina de Metodologia da Pesquisa na Faculdade Sant'Ana.