



XXIII JORNADA CIENTÍFICA DOS CAMPOS GERAIS

Ponta Grossa, 22 a 24 de outubro de 2025

MINDFULNESS: ORIGEM, APLICAÇÕES E RELEVÂNCIA PARA PSICOLOGIA

Ana Valéria Ceregato¹
Thiago Henrique Bossak²
Matheus Galbardi Bueno³
Giselle Sauerzaph Dallarmi⁴
Andresa Ribeiro de Oliveira⁵

Resumo: O termo mindfulness, traduzido para o português como “atenção plena”, tem sua origem mais conhecida nas práticas budistas. Em uma de suas traduções a palavra “sati” significa recordação que nesse sentido quer dizer cultivar a ausência da distração enquanto retém a mente no que está fazendo sem se perder ou fantasiar. O conceito foi adaptado para o contexto ocidental principalmente a partir dos trabalhos de Jon Kabat-Zinn, que desenvolveu, no final do século XX, o programa de *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR), aplicado inicialmente em pacientes com dor e estresse (Souza e Garcia, p. 9 e 12, 2019).

Mesmo sendo uma parte essencial do budismo, o mindfulness não é um conceito espiritual. É uma ideia que pode ser entendida de um ponto de vista laico, já sendo reconhecido por diversas abordagens da psicologia clínica como a Gestalterapia, Terapia da Aceitação e Compromisso (ACT), Terapia Comportamental Dialética (DBT), Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) e a já citada Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR) (Souza e Fukugawa, p. 17, 2019).

A prática de meditação, bem como as demais práticas contemplativas como a atenção plena, se mostra como práticas efetivas na autorregulação emocional, principalmente em relação às emoções negativas. A prática muda a relação dos indivíduos com seus processos mentais, fazendo com que os indivíduos escolham seus pensamentos, sentimentos e experiências emocionais, inibindo respostas automáticas. O mindfulness propõe que se preste atenção com aceitação, podendo quebrar a cadeia de pensamentos ruminantes, percebendo também que as emoções são transitórias. Importante destacar que a prática meditativa estimula a neuroplasticidade cerebral, com aumento da atividade pré-frontal e diminuição da atividade da amígdala. Esse processo de aprendizagem se reforça com a repetição (Cosenza, p. 61-62, 2021).

As alterações neurobiológicas observadas na prática de mindfulness promove a modulação de vias de neurotransmissores importantes que regulam o humor, a ansiedade e a sensação de bem-estar, bem como a reconfiguração de circuitos neurais ligados à percepção de ameaça e resposta ao estresse. Além disso, estudos de neuroimagem mostram um incremento na espessura cortical de áreas cerebrais vinculadas às funções executivas, atenção, memória e processamento cognitivo. Por esses motivos, já há evidências robustas para implementação de programas baseados

¹ Graduanda em Psicologia, Faculdade Sant’Ana, avaregato@gmail.com.

² Graduando de Psicologia, Faculdade Sant’Ana, tgbossak@gmail.com.

³ Graduando de Psicologia, Faculdade Sant’Ana, galbardibuenom@gmail.com.

⁴ Graduanda de Psicologia, Faculdade Sant’Ana, gisellesauerzaphdallarmi@gmail.com.

⁵ Orientadora, Professora do IESSA, oliveira.andresa@uol.com.br.

em atenção plena na área de psicologia, pois eles não só podem tratar transtornos psiquiátricos e prevenir doenças, mas também promovem saúde e qualidade de vida, estimulando um estado de presença consciente e plenitude (Afonso, p. 27-28, 2019).

Palavras-chave: Mindfulness. Atenção Plena. Psicologia.

REFERÊNCIAS

AFONSO, Rui Ferreira. **Aspectos neurobiológicos da meditação mindfulness.** In: SOUZA, Isabel C. Weiss de. Mindfulness e Terapia Cognitivo Comportamental. Ed. Manole. 2019

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

SOUZA, Isabel C. Weiss de. GARCIA, Marcelo Csermak. **Mindfulness: apresentando o constructo.** In: SOUZA, Isabel C. Weiss de. Mindfulness e Terapia Cognitivo Comportamental. Ed. Manole. 2019

SOUZA, Isabel C. Weiss de. FUKUGAWA, Viviane. **Psicoterapia cognitivo-comportamental e as práticas de mindfulness: uma breve trajetória..** In: SOUZA, Isabel C. Weiss de. Mindfulness e Terapia Cognitivo Comportamental. Ed. Manole. 2019