

## A CONTRIBUIÇÃO DO MINDFULNESS PARA O TRATAMENTO DE ANSIEDADE NA CLÍNICA DA TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO<sup>1</sup>

Suzana Fátima Nascimento Matoso Cruz<sup>2</sup>

Tatiana da Silveira Madalena<sup>3</sup>

### RESUMO:

A ansiedade é uma emoção comum a todos os seres humanos e é considerada normal. É como uma sinalização de perigos e situações desconfortáveis, tornando possível ao ser humano a elaboração de uma estratégia de forma antecipada. Porém, o desequilíbrio dessa emoção pode gerar prejuízo psíquico podendo evoluir para físico. Esse trabalho busca discorrer sobre os benefícios do “*Mindfulness*” para o tratamento da ansiedade na terapia focada na compaixão, por essa prática direcionar a ações mais compassivas aumentando os níveis de bem-estar, para que seja possível a redução dos níveis de ansiedade, como por exemplo, exercitando a consciência do momento presente, gerando uma regulação emocional gradativa. Pelo fato de a terapia focada na compaixão ser uma abordagem que possui influência de várias outras terapias, sendo ela considerada multimodal, a prática de “*Mindfulness*” é utilizada em sua clínica por contribuir de forma efetiva para uma maior aceitação das experiências, reduzindo a ruminação, a autocrítica, entre outros comportamentos, levando-o a regulação emocional. O tema foi escolhido pela contribuição eficaz dessa prática na redução da ansiedade e promoção da regulação emocional, na clínica da terapia focada na compaixão, mediante a comprovação científica de sua eficácia. Foi realizado uma pesquisa narrativa, na modalidade qualitativa. As fontes utilizadas foram: Pepsic e Scielo, sob os descritores de “*Mindfulness*” e ansiedade, empregado de forma isolada e com o operador AND para “terapia focada na compaixão”.

**Palavras-chave:** Ansiedade. Terapia Focada na Compaixão. Mindfulness.

---

<sup>1</sup> Artigo de trabalho de conclusão de curso de Graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia, na Linha de Pesquisa Práticas Clínicas. Recebido em 13/10/2024 e aprovado após reformulações, em 13/11/2024.

<sup>2</sup> Discente do curso de graduação em Psicologia do Centro Universitário Academia (UNIACADEMIA). E-mail: sfncruz11@gmail.com

<sup>3</sup> Mestre em Psicologia pela Universidade Federal de Juiz de Fora e docente do Centro Universitário Academia. E-mail: tatianamadalena@uniacademia.edu.br

## THE CONTRIBUTION OF MINDFULNESS TO THE TREATMENT OF ANXIETY IN THE COMPASSION-FOCUSED THERAPY CLINIC

### ABSTRACT

Anxiety is an emotion common to all human beings and is considered normal. It is like a sign of dangers and uncomfortable situations, making it possible for human beings to develop a strategy in advance. However, the imbalance of this emotion can generate psychological damage and may evolve into physical damage. This work seeks to discuss the benefits of “Mindfulness” for the treatment of anxiety in therapy focused on compassion, as this practice directs more compassionate actions, increasing levels of well-being, so that it is possible to reduce anxiety levels, such as for example, exercising awareness of the present moment, generating gradual emotional regulation. Because therapy focused on compassion is an approach that is influenced by several other therapies, and is considered multimodal, the practice of “Mindfulness” is used in your clinic as it effectively contributes to greater acceptance of experiences, reducing rumination, self-criticism, among other behaviors, leading to emotional regulation. The theme was chosen due to the effective contribution of this practice in reducing anxiety and promoting emotional regulation, in the therapy clinic focused on compassion, through scientific proof of its effectiveness. Narrative research was carried out, in qualitative mode. The sources used were: Pepsic and Scielo, under the descriptors “Mindfulness” and anxiety, used in isolation and with the AND operator for “therapy focused on compassion”.

**Keywords:** Anxiety. Compassion Focused Therapy. Mindfulness.

### 1 INTRODUÇÃO

A ansiedade é considerada um fenômeno afetivo, sendo também multifatorial, podendo ser, pelo ambiente, pela cultura, por fatores genéticos, cognitivos, psicológicos, entre vários outros. De acordo com Frota *et al.* (2022), a ansiedade é considerada patológica a partir do momento que ela começa a causar sofrimento e prejuízos funcionais importantes. Segundo os autores, ansiedade é diferente de medo, visto que o medo tem um objeto determinado, enquanto a ansiedade não tem um objeto determinado, é considerada, portanto, difusa.

Não saber lidar com as emoções, impede que seja possível descrever o que se sente impedindo a conscientização da necessidade de buscar ajuda, gerando pensamentos e comportamentos disfuncionais, que tendem a criar percepções distorcidas sobre si e sobre a realidade, podendo causar desordens comportamentais. Esse estudo visa promover uma reflexão sobre a importância em perceber as

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.216-233, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.**

emoções e de entrar em contato com elas, o que envolve ser capaz de identificar e de avaliar o que se sente. Será apresentado a prática de “*mindfulness*” na terapia focada na compaixão (TFC) e sua contribuição para desenvolver uma mente compassiva, estar no presente e vivê-lo de forma consciente, para chegar à autorregulação. A ansiedade é uma emoção comum a todos, tendo a função de resguardar o ser humano de situações de perigo, porém, se vivida em demasia, pode trazer algumas complicações. No mesmo sentido, se pretende descrever, com os limites dessa pesquisa, as habilidades da atenção plena (*mindfulness*), para acessar esse lugar de compreensão e autoconhecimento. O *mindfulness* não deve ser considerado somente uma ferramenta da terapia focada na compaixão, afinal, a compaixão é parte integrante e importante de sua formulação, visto também ser a compaixão, o foco central do conceito de *mindfulness* e sua prática.

Nas intervenções da terapia focada na compaixão, a prática de *mindfulness* é uma das que oferece grande eficácia para acessar o autoconhecimento e trazer a mente para o momento presente, permitindo uma abertura para tornar possível acolher o sofrimento por meio de uma consciência mais amorosa, portanto, serão apresentados os fundamentos, conceitos e elementos do *mindfulness*, sua origem e sua aplicação, com comprovação científica de seus benefícios, de acordo com Cosenza (2021). Ramon M. Cosenza é médico brasileiro, neurocientista e professor aposentado da Universidade Federal de Minas Gerais, com alguns livros já lançados no Brasil. Também é instrutor em meditação no Santa Barbara Institute for Consciousness Studies – EUA (Núcleo Numi, 2024).

Devido a importância dessa abordagem, também será apresentado o modelo básico da terapia focada na compaixão e seu modo de atuação como uma abordagem científica e multifocada, que contrariaria o modelo baseado em uma única “escola de terapia” (Costa; Soczek 2021). O presente trabalho propõe a apresentação dessa prática por sua contribuição para a redução da ansiedade e outros, tendo como benefício alcançar uma saúde emocional autorregulada, proporcionando o aumento do bem-estar do indivíduo, tendo como aliado de grande importância, o desenvolvimento da autocompaixão e a capacidade de estar no momento presente.

Foi realizado uma pesquisa narrativa na modalidade qualitativa através das fontes Pepsic e Scielo, sob os descritores de “*mindfulness*” e ansiedade, e o operador AND para “terapia focada na compaixão”.

## 2 TERAPIA FOCADA NA COMPAIXÃO

A autocompaixão e seus componentes têm uma profunda relação com a autorregulação emocional, de acordo com (Neff e Germer, 2019), pois ao desenvolvê-la é gerado uma maior aceitação e reavaliação de sentimentos que antes eram vistos como negativos e altera conseqüentemente o comportamento e estilo de vida. A autocompaixão promove acolhimento e bem-estar, ela promove a redução de níveis de depressão e ansiedade, aumenta a felicidade e autoconfiança, podendo ser aprendida em qualquer idade e fase da vida, segundo o autor, segundo (Neff e Germer, 2019). A falta de acolhimento próprio contribui grandemente para o surgimento de transtornos psicológicos, portanto, “Níveis elevados de autocompaixão têm sido cada vez mais relacionados a indicadores de saúde mental, visto que pessoas autocompassivas e gentis consigo mesmas apresentam grande satisfação pessoal, melhora nas relações intra e interpessoais, entre outros” (Medeiros, *et al.*, 2021).

A terapia focada na compaixão (TFC), foi desenvolvida por Paul Gilbert, um psicólogo norte americano, é uma abordagem que contribui com o indivíduo a se autorregular desenvolvendo a autocompaixão, contendo os aspectos da psicoeducação, os sistemas da regulação emocional, da prática de “mindfulness” e na compaixão ((Medeiros *et al.*, 2021). Em suma, autocompaixão é a experiência consciente das emoções presentes, permitindo confortar a si mesmo em momentos difíceis e dolorosos de maneira racional e objetiva, não assimilando a autopiedade ou passividade, mas sim a gentileza consigo mesmo (Medeiros *et al.*, 2021 apud Neff e Germer, 2019).

Ao possuir em sua estrutura os conceitos de autobondade, humanidade compartilhada e mindfulness, a autocompaixão auxilia na vivência menos dolorosa de situações negativas, colocando em evidência noções de autogentileza, ampliando a compreensão de que o sofrimento e as falhas fazem parte da vida e precisam ser experienciados de maneira equilibrada e dinâmica, sem que o indivíduo se agarre ou sucumba aos próprios sentimentos e situações negativas (Medeiros *et al.*, 2019).

O conceito de autobondade, faz com que as atitudes de acolhimento sejam direcionadas ao próprio sujeito, trazendo maneiras de enfrentar as dificuldades e lidar com os erros de forma mais leve<sup>1</sup> fazendo com que a crítica e a punição não sejam necessárias. A humanidade compartilhada, é de extrema importância na terapia

focada na compaixão, pois ela faz com que o indivíduo perceba que a dor e o sofrimento é comum a todos os seres humanos e que todos podem errar na vida, auxiliando a livrar-se da autopena e evitando o isolamento. O *mindfulness* também faz parte da construção da autocompaixão, essa prática auxilia a estar no aqui e agora consciente dos desafios da realidade presente, pois a partir do momento que a percepção dos problemas entra em ordem, possibilita que ações assertivas para o enfrentamento possam ser tomadas. Somente há cura para os sofrimentos que são reconhecidos (Neff e Germer, 2019). A regulação emocional é desenvolvida desde a infância atravessando a adolescência, é de extrema importância para aprender lidar com os desafios que o ser humano vai encontrando no decorrer da vida adulta (Medeiros *et al.*, 2021).

A terapia focada na compaixão (TFC), tem a contribuição de várias terapias cognitivo-comportamentais (TCC) e outras terapias, sendo assim uma abordagem nomeada como multimodal. Ela utiliza o modelo de regulação do afeto, estados cerebrais e vivências, que servem de base para os processos de mudança, assim, observa a atenção, a ruminação, o raciocínio, os comportamentos, as emoções, motivos e imagens, de acordo com Gilbert (2019).

Pelo fato de a terapia focada na compaixão estar inserida em um campo onde o ser humano é compreendido de forma biológica, sociológica e psicológica, ela é definida como uma abordagem biopsicossocial. Nessa perspectiva, a compaixão está integrada a todos os períodos do desenvolvimento biopsicossocial do ser humano, do nascimento até o fim de sua vida (Gilbert e Simos 2024).

Contextualizando um pouco mais sobre o significado da palavra “compaixão”,

“A palavra compaixão vem do latim “*compati*”, que significa “sofrer com”. Provavelmente a definição mais conhecida é a do Dalai Lama, que definiu compaixão, como sendo “uma sensibilidade para o sofrimento de si mesmo e dos outros, com um profundo compromisso de tentar aliviá-lo”, (Gilbert, 2019, p.11).

No Budismo, a compaixão e a bondade amorosa são tidas como partes integrantes do caminhar humano, que é entendido como “intenção correta”, que de acordo com (Harvey, 2019), são ferramentas utilizadas para intensificar todas as virtudes humanas e fortalecer as condições que contribuem para o enfraquecimento do que é chamado de apego ao “Eu”.

Segundo Gilbert (2019), identificar-se com a dor faz com que o ser humano se identifique de forma a estar separado de tudo o que existe, nessa interpretação do

autor, o ser se identifica com a experiência e emoções terrenas, esquecendo-se de sua verdadeira natureza e aumentando seu sofrimento, fazendo com que sua mente se mantenha cada vez mais afastada do que é nomeado como “mente desperta”, que nada mais é, ter as emoções autorreguladas em equilíbrio. A terapia focada na compaixão usa de várias ferramentas para seu pleno exercício, entre elas o “*mindfulness*”.

Essa terapia utiliza: a relação terapêutica; diálogos socráticos; descoberta guiada; psicoeducação (do modelo da TFC); formulações estruturadas, pensamento, emoção comportamento e monitoramento “corporal”; encadeamento de inferências; análise funcional; experimentos comportamentais; exposição; tarefa graduada; imagens focadas em compaixão; trabalho com a cadeira; encenação de diferentes selfs; *mindfulness*; aprendizagem de tolerância emocional; aprendizagem de como aprender lidar com complexidades emocionais e conflitos; assumir compromissos com esforço e prática; esclarecimento de estratégias de segurança; mentalização; escrita expressiva (carta); perdão; distinção entre crítica que envergonha e correção compassiva; trabalho fora da sessão e prática guiada (Gilbert, 2019, p. 13).

O equilíbrio das emoções e a regulação do afeto têm relação com a compaixão liberada a si mesmo, pois, a tendência humana é que a compaixão seja praticada com maior ênfase sempre em direção ao outro, quase nunca a si próprio, causando desequilíbrios na forma de sentir e interpretar a própria experiência. Porém, quando desenvolvido uma mente mais compassiva, os pensamentos passam a ser organizados por uma nova percepção gerando novos sentidos (Cosenza, 2021).

Cosenza (2021) reconhece que todas as emoções são extremamente importantes, embora a cultura compreenda a emoção como algo sempre em contramão à razão. Entretanto, todas as emoções são fundamentais para o desenvolvimento humano, tanto em seus aspectos negativos quanto positivos. O medo por exemplo, em algumas situações de perigo ou de desequilíbrio emocional, pode nos proteger ou paralisar ações importantes. É necessário saber lidar com as emoções, com menor reatividade às situações e compreender que elas fazem parte da vida e que todas são comuns a todos os seres humanos, não sendo preciso se apegar a eles ou temê-las.

Para maior compreensão do efeito da prática de *mindfulness* para a autorregulação emocional, Cosenza (2021) pontua que a prática constante do “momento presente”, conhecido popularmente como “meditação”, onde se pratica o

“*mindfulness*”, ocasiona menos excitação no praticante, o que permite uma menor reatividade aos acontecimentos facilitando a autorregulação.

A meditação altera a estrutura e os circuitos cerebrais que controlam as emoções. Há um aumento da espessura do córtex pré-frontal e da ínsula, e diminuição da amígdala cerebral, que se torna menos excitável. Ao meditar diminuimos nossa reatividade emocional (Cosenza, 2021, p.66).

A terapia focada na compaixão tem o propósito de direcionar os pacientes a estarem com o desconforto da dor e dessensibilizarem-se conscientemente, para trabalhar a aceitação e aí sim, “soltar”. Quando os sentimentos são evitados, essa atitude conduz o ser humano a mascará-los de muitas formas, dando início a comportamentos que levam a práticas prejudiciais à saúde da mente tanto quanto física, gerando ansiedade patológica entre outros (Gilbert, 2019).

Contudo, a terapia focada na compaixão utiliza da prática de “*mindfulness*” pelos seus efeitos no que tange o rompimento de ciclos de ruminação, também por permitir que o praticante consiga desenvolver o senso de autoidentidade e autoavaliação, vivenciando o que Gilbert (2019), denomina senso de *self* individual.

De acordo com Gilbert e Simos (2024), é necessário trabalhar uma eficiente psicoeducação com clientes a não serem reativos com as experiências, tornando-as possíveis de serem observadas e percebidas, para que em seguida se possa agir com consciência, para que as experiências possam ser descritas sem nenhum tipo de julgamento. Portanto, de acordo com os autores, ensinar os clientes a prestarem atenção no momento presente, cria um espaço interior onde é possível uma nova perspectiva para responder a ansiedade. “Essa forma de reconhecer quem somos e como funcionamos, tem potencial libertador quando enfrentamos ansiedade e outras emoções desafiadoras” (Gilbert e Simos, 2024, p. 506).

A terapia focada na compaixão, usa de alguns treinos para ajudar os pacientes a desenvolverem uma mente mais compassiva, entre elas o treino da mente (e do corpo) compassiva (TMC), para realizar um trabalho corporal juntamente com competências psicofisiológicas, é trabalhado o comportamento, coragem, sabedoria para que as tarefas sejam concluídas com sucesso. De acordo com Gilbert e Simos (2024), treinar “*mindfulness*” e as muitas formas de compaixão, causam mudanças no sistema nervoso autônomo e em muitos circuitos do cérebro, como por exemplo, o treino de empatia, da compaixão por si e pelo outro, treinos específicos de cuidado,

estimulando sistemas neurofisiológicos. “Ressalte que “*mindfulness*” não é focado no resultado. É focado no processo, um ato de perceber e focar, repetidamente perceber quando a mente se afasta do seu foco e delicadamente e gentilmente trazê-la de volta novamente” (Gilbert e Simos, 2024, p. 301).

Para a terapia focada na compaixão, é muito considerado a intencionalidade de quem se propõe a realizar essa prática, coragem e sabedoria são cruciais para atingir uma mente compassiva, e é de extrema importância para o tratamento da ansiedade. “Cultivar coragem compassiva significa trabalhar com a ansiedade por meio do crescimento pessoal e despertar algumas das maiores forças pessoais que um ser humano pode conhecer em si mesmo” (Gilbert e Simos, 2024, p. 507).

### 3 ANSIEDADE

Segundo Frota *et al.* (2022), há uma discussão se a ansiedade passou a ser vista como uma entidade patológica somente a partir do século XIX ou se já havia essa forma de identificação anteriormente, porém haja indícios de que era um estado de afeto negativo, distinto pelos filósofos da época, como Cícero filósofo estoico romano em (106-43 a.c.), que fez a distinção entre ansiedade-traço que era contínua, da ansiedade-estado, que era momentânea. Naquela época, os filósofos compreendiam a ansiedade muito mais como uma característica moral de cada humano, tal como os vícios ou defeitos, do que a transtornos psíquicos.

Como já citado anteriormente, a ansiedade se torna patológica a partir do momento que se dá início a prejuízos na vida social, educacional, familiar, ocupacional entre outras áreas, impossibilitando funções e alterando o comportamento, caso contrário é uma manifestação comum a todos os seres humanos, e, portanto, há a atualização sempre que necessário do DSM e CID.

De acordo com Frota *et al.* (2022), nas últimas modificações do DSM-5 foi reformulado o grupo de transtornos de ansiedade em relação às versões anteriores da seguinte forma:

“1) transtorno de pânico e agorafobia passaram a ser listados em categorias independentes. Assim, a ocorrência comórbida, que é frequente entre ambos os transtornos, requer do clínico o registro dos dois diagnósticos; 2) a fobia social foi renomeada para transtorno de ansiedade social; 3) TOC e os transtornos relacionados ao estresse, anteriormente pertencentes ao grupo dos transtornos de ansiedade, passaram a integrar, respectivamente, o grupo

de “transtorno obsessivo-compulsivo e transtornos relacionados” e de “transtornos relacionados a trauma e a estressores” (FROTA *et al.* (2022).

Já na CID-11 segundo os autores, “esse grupamento passou a ser denominado de “transtornos de ansiedade e relacionados ao medo” (tradução livre). Não há inserção de novas entidades diagnósticas, quando comparado à edição anterior” (Frota *et al.* (2022).

A fórmula que explica a ansiedade, segundo Hofmann (2022), são os fatores de vulnerabilidade do ser humano que funcionam como gatilhos para a ansiedade se instalar de forma perigosa, caso não seja compreendida. Esses fatores podem ser, “A ansiedade problemática resulta de uma combinação de estresse e fatores de vulnerabilidade (genética, como você é criado, características de personalidade)” (Hofmann, 2022, p. 33). De acordo com o autor, a preocupação é uma resposta considerada disfuncional para uma questão que já se tornou um problema em potencial e que faz por aumentar a ansiedade dando a ela poder para assumir o controle.

Explicando um pouco melhor sobre o modo de funcionamento do ciclo da ansiedade, o autor Hofmann (2022) aponta que é preciso saber que ela atua em três componentes, que são, o cognitivo, físico e o comportamental. Após a compreensão de como esses três componentes interagem, é que se torna possível criar um roteiro para propor a intervenção adequada a cada cliente.

O primeiro componente a ser identificado é o cognitivo. Ele se encontra na ordem do pensamento, como por exemplo, a preocupação exacerbada que gera pensamentos ansiosos, e pelo fato da maioria das pessoas não conseguirem identificar os pensamentos ansiosos, eles tendem a aumentar e gerar sintomas físicos, o que traz maiores desconfortos. “Pense nisso dessa forma: se minha ansiedade pudesse falar, o que ela diria? Com o que ela está preocupada que aconteça? Pensamentos ansiosos muitas vezes soam assim: ‘E se?... ou “Se...acontecer, então...!” (Hofmann, 2022, p. 36).

O segundo é o componente físico da ansiedade. Visto que a ansiedade tem o foco em nos alertar de situações de perigo, com isso, automaticamente o cérebro humano manda sinais através das sensações do corpo, é comum situações de perigo fazer disparar o coração, as pupilas dilatarem, o nível de suor aumentar, dor de barriga, náusea, dor no peito, formigamento nas extremidades do corpo, falta de ar, tremor, fadiga extrema, inquietação, dores de cabeça, os músculos ficam tensos, entre

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.216-233, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.**

outros sintomas, com a intenção de preparar para a fuga. No caso da ansiedade em nível mais avançado considerada já problemática, de acordo com o autor: “Afinal, muitos dos sintomas associados a ansiedade problemática, como irritabilidade, insônia e dificuldade de concentração, são, em parte, acúmulo dos componentes físicos da ansiedade.” (Hofmann, 2022, p. 37).

O terceiro é o componente comportamental da ansiedade, que é resultado da soma dos dois anteriores. Comportamentos como, procrastinação (evitação), verificar repetidas vezes alguma coisa, cautela demais, buscar se distrair com TV ou internet para procrastinar, fugir de uma determinada situação, entre outros, são comportamentos considerados comuns nos componentes comportamentais da ansiedade. É possível notar, portanto, como um componente influencia diretamente o outro e funciona como mantenedor dos ciclos de ansiedade, de acordo com Hofmann (2022).

Hofman (2022) aponta que trabalhando um dos três componentes já promove a redução para a produção do outro componente e um para de alimentar o outro. Para isso, ele sugere dois modos de relaxamento, o físico e o consciente. No modo físico, é sugerido pelo autor o automonitoramento, onde o cliente aprende a observar os pensamentos aprendendo a identificar os disfuncionais, também cita o relaxamento muscular progressivo (RMP), que pode ser dividido em ativo e passivo. O primeiro é chamado de tensionamento ativo, onde se tensiona grupos musculares isolados, podendo ser praticado em todos os agrupamentos um por vez, trazendo grande relaxamento. O segundo é denominado tensionamento passivo, que nada mais é, observar onde no corpo há uma tensão e não gerar uma tensão no local de forma propositada, é muito indicado no caso de lesões ou para clientes que possuam algum tipo de dor causada pelo enrijecimento muscular (Hofmann, 2022).

Segundo Gilbert e Simos (2024), a compaixão não é fraqueza e sim força interior, pois é necessário ter essa habilidade para olhar para dentro e encarar a dor e o sofrimento que geram ansiedade, para que em seguida algo possa ser feito a respeito disso e a prática de “*mindfulness*” é um facilitador nesse caminho de autoconhecimento e regulação emocional. “Assim, ao conduzir a vida com as práticas da atenção plena, consegue-se ter contato com as próprias dores, fracassos e, assim, perceber como acolher com cuidado e compaixão nossas emoções” (Medeiros *et al.*, 2021).

## 4 MINDFULNESS

Afinal, o que é *mindfulness*? É um modo de respirar que traz calma, relaxamento, por ter a capacidade de trazer a mente para o momento presente e sua prática constante leva a benefícios significativos à saúde do corpo físico e mental. O responsável por ocidentalizar a prática de *mindfulness* foi o Doutor Jon Kabat-Zinn, médico e professor de medicina norte americano precursor da “Clínica de Redução de Stress” e do “Centro de Atenção Plena em Medicina da Universidade de Massachusetts”, sendo também, o fundador do “Centro Zen de Cambridge” (<https://jonkabat-zinn.com/>. 2024).

Desde que sua clínica foi fundada em 1979, o Programa de Redução de Stress Baseado em Atenção Plena (em inglês: Mindfulness-Based-Stress Reduction – MBSR) já atendeu mais de 20 mil pessoas com um planejamento de 8 semanas para o processo inicial. Atualmente, existem mais de 720 programas baseados em *mindfulness* (Kabat-Zinn, 2017).

Segundo Kabat-Zinn (2017), a respiração é vital para qualquer ser humano, e devido a essa grande importância de respirar desde o momento do nascimento até o dia da morte, é de grande relevância tornar conhecido o poder e benefícios da respiração como grande aliada para o equilíbrio da mente e corpo, em direção a cura. Uma das respirações mais usadas por ele é a respiração focando a atenção na barriga, estufando ao puxar o ar e contraindo o máximo possível ao soltá-lo. Ela pode ser realizada deitada de costas, sentada em uma cadeira e não necessariamente com as pernas cruzadas, o que geralmente pode causar desconforto e câimbras em algumas pessoas e é muito necessário o conforto da posição, ele é importante para que no processo não ocorra desatenção. Essa respiração é conhecida como respiração diafragmática e confere que ela pode ser muito calmante.

Uma das maneiras pelas quais essa troca de matéria e energia acontece é a respiração. Em cada respiração trocamos moléculas de dióxido de carbono do nosso corpo por moléculas de oxigênio do ar circundante. A eliminação de resíduos acontece, a cada expiração; a renovação, a cada inspiração. Se esse processo for interrompido por mais de alguns minutos, o cérebro fica carente de oxigênio e sofre danos irreversíveis. E, é claro, sem respirar nós morreremos (Kabat-Zinn, 2017, p. 96).

De acordo com o autor, a prática pode ser realizada de pelo menos cinco formas diferentes. Uma delas é quando o foco permanece na respiração, a outra forma é na respiração e no corpo todo parte a parte, há também a respiração com o foco em algum som musical relaxante, ou prestando atenção em uma determinada nota musical de um determinado instrumento.

Outro modo também usado, é colocar o foco nos pensamentos e sentimentos, onde se é percebido a carga de emoção que aquele pensamento ou sentimento traz consigo, sem se envolver com eles.

Após algumas semanas, a prática mais sugerida é a meditação sentada com consciência aberta, onde o praticante apenas se senta e não se ancora a absolutamente nada, onde o que surgir na mente é recebido como em uma tela de cinema com tranquilidade, sem julgamentos, seja o pensamento que for. “Permita-se ser o saber não conceitual (e o não saber) que a consciência já é” (Kabat-Zinn, 2017, p. 131). O grande passo para aprender a acolher a dor de outra pessoa é aprendendo a se acolher primeiro, sem julgamento ou críticas e sim com palavras gentis, se abraçando, buscando olhar para a experiência e o próprio sofrimento com compaixão e o *mindfulness* traz essa quietude para se olhar para dentro, de acordo com (Kabat-Zinn, 2017).

Ao passar a confiar no sofrimento como um portão de entrada para a compaixão, desfazemos nosso condicionamento mais profundo de fugir da dor. Em vez de lutar contra a vida, somos capazes de abraçar nossa experiência, e todos os seres, com uma presença plena e terrena (Brach, 2022, p. 196).

Sentir compaixão de si mesmo não faz com que os erros já cometidos sejam todos excluídos ou que as tristezas por perdas sejam apagadas de qualquer memória humana, e tão pouco é retirado a responsabilidade por atos praticados que exigem a responsabilidade e autoria do praticante, porém, faz com que a autodepreciação seja reduzida cada vez mais, permitindo enxergar a vida de forma mais ampla e equilibrada, pois segundo a autora, “com o tempo, perdoar a nós mesmos transfigura radicalmente nossa vida” (Brach, 2022, p. 245).

De acordo com Neff e Germer (2019) quanto mais poder é dado a esse modo automático de funcionamento, esses pensamentos vão gerar outros pensamentos, e, isso, potencializará sentimentos de dor e inseguranças. Atuando nesse contexto, muitas das vezes o indivíduo acaba por se atacar, se menosprezar, se desvalorizar, **CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.216-233, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.**

se comparar, e, se autocriticar. Isso resulta em estresse, ausência de motivação e muita ansiedade, abrindo portas para maiores adoecimentos, pois, gera uma grande deficiência na percepção do momento presente e na interpretação da experiência.

O piloto automático fica sobrecarregado, com o excesso de informações. Sua mente fica mais lenta. Você fica cansado, ansioso, furioso e insatisfeito com a vida. É como um computador superlotado, você pode congelar – ou mesmo sofrer um colapso (Williams; Penman, 2022, p. 65).

Segundo Williams e Penman (2022), quando se está plenamente atento ao momento presente e em cada ação, é possível controlar esse modo automático, e, a partir do momento que esse controle é possível, ele pode ser usado de forma positiva, para criar hábitos melhores e a prática da atenção plena, leva o humano e esse lugar de autoconhecimento, de forma mais profunda. Em Cosenza (2021), ele aponta que a prática de “*mindfulness*” ou atenção plena, é milenar originária do Oriente, e tem sido objeto de muitos estudos científicos por ter seus benefícios comprovados no aumento da atenção executiva, visto que ela é de extrema importância para a autorregulação emocional.

A prática do “*mindfulness*” é essencial para direcionar o olhar humano para dentro de si, com o intuito de promover a calma interior, conduzindo à autoconsciência, autoconhecimento e autorregulação. Essa forma de trazer a mente para o momento presente, torna possível ao indivíduo sentir e observar a experiência no aqui e agora, promovendo a observação e compreensão do corpo e dos próprios pensamentos, como se os estivesse monitorando. Portanto, cultivar essa prática diariamente trará grandes benefícios, principalmente a partir do momento que ela se tornar um estilo de vida, devendo ser galgado com disciplina (Williams; Penman, 2022).

Desde o nascimento até a morte, o ser humano tem múltiplas experiências e estímulos, guarda memórias de todas essas experiências, de todas as áreas de sua vida, e a prática do *mindfulness* promove mudanças significativas (Cosenza, 2021).

A prática da meditação, por exemplo, pouco a pouco, muda algumas estruturas e circuitos cerebrais, o que também faz algumas funções do cérebro se alterarem. Isso tem sido demonstrado para as estruturas cerebrais que regulam a atenção (Cosenza, 2021, p. 18).

Diante disso, pode-se dizer que essas modificações, pouco a pouco, alteram a forma como o praticante começa a perceber e a lidar com suas experiências, no plano da ressignificação das emoções e na forma de como reagir a elas. Á medida que essa

**CADERNOS DE PSICOLOGIA, Juiz de Fora, v. 7, n. 12, p.216-233, jul./dez. 2025 – ISSN 2674-9483.**

prática vai se tornando um hábito, a concentração se amplia e conduz o praticante a tornar-se mais presente gradativamente, até ser tornar possível na maior parte do tempo, como em uma simples tarefa doméstica ou em um passeio no parque e não somente quando se entrega à prática. Quando isso ocorre, haverá a automatização da consciência na busca por pensamentos bons, possibilitando a percepção de que há uma lição a ser tirada de toda experiência, seja ela boa ou ruim. A partir disso, passa a ser possível substituir pensamentos ruins por pensamentos saudáveis com menos dificuldade, mantendo-se cada vez mais vigilante com os pensamentos e treinando dia a dia, de acordo com a explicação de Hanson (2023).

Na perspectiva apresentada por Kabat-Zinn, (2017), para que os praticantes sejam capazes de alcançar essa clareza, é de fundamental importância praticar e compreender as sete atitudes do *mindfulness*, que são: “não julgar”, pois existe a tendência humana de julgar e rotular tudo de acordo com as impressões negativas das experiências; “paciência”, é necessário ter paciência para praticar *mindfulness*, pois pensamentos intrusivos surgirão no meio da prática a todo momento e não há a necessidade de se apegar a eles, é possível deixá-los passar; “a mente de principiante”, que significa ver tudo como se fosse a pela primeira vez, não permitindo que a visão corrompida das experiências desconfortáveis estejam em primeiro foco; “confiança”, que é extremamente importante e se refere a confiar em si mesmo, na tal sabedoria interior que é inerente a todo ser humano; “não lutar”, que nada mais é, não criticar a si mesmo, apenas observar essa atividade estando com ela, porém não é necessário lutar; “aceitação”, é sobre aceitar as coisas como são, pois há coisas que não podem ser mudadas na vida; e o “soltar”, que se refere ao desapego, significa deixar as coisas serem como são, não se apegando aos sentimentos e sensações da experiência.

Para Neff e Germer (2019), o objetivo é conduzir o praticante ao seu interior através de todo o seu corpo e de sua mente, para promover um encontro com a dor, de forma consciente e fazer com que esse praticante dialogue com ela e a aceite, abraçando-a. Esse encontro permite uma conexão com a natureza da realidade vivida, possibilitando ao praticante se abrir para as emoções, aceitando e sendo capaz de nomeá-las para então, seguir em direção à regulação. Isso é o contrário da resistência, pois representa aceitar que não se tem o controle de tudo e que há coisas que nem sempre terminam da forma como foram planejadas na vida. Quando isso ocorre, se

torna possível um replanejamento e uma mudança de direção, pois a vida oferta vários caminhos. Segundo os autores, resistir a uma dor significa fazer com que ela permaneça atuante e gera o seu aumento, visto que, segundo eles, o que o ser humano resiste é o que se manterá em sua natureza mental, como por exemplo, “tente não pensar em um elefante rosa”. O acúmulo dessas emoções não recebidas e compreendidas, pode gerar maiores complicações e isso vir a ser revelado no corpo físico.

É necessário ainda, compreender os três elementos da prática da autocompaixão, que são a auto bondade, a humanidade compartilhada e o *mindfulness*. Afinal, sem a compreensão desses constituintes e de sua prática, o caminho para o autoconhecimento e o desenvolvimento de uma mente compassiva, não se torna possível. Esses três elementos se encontram dentro das 7 atitudes do *mindfulness*, referenciadas anteriormente. “O *Mindfulness* tem como foco principal, a aceitação da experiência, enquanto a autocompaixão foca em cuidar de quem vivencia a experiência” (Neff; Germer, 2019, p. 48).

De acordo com Almeida *et al.*, (2021, *apud* Rodriguez-Vega, *et al.*, 2020), pesquisas realizadas no período da pandemia utilizando a prática de *mindfulness*, mostrou resultados positivos no que se refere à saúde mental e física dos praticantes, também pelo fato de estarem em contato com seus sentimentos reconhecendo-os e regulando as emoções. As autoras também apontam que a melhora relacionada a saúde mental está totalmente ligada à redução de pensamentos automáticos e negativos, que são os integrantes principais de ciclos intermináveis de ruminação.

As autoras Almeida *et al.*, (2021, *apud* Almeida, 2020; Bezerra, 2018; Pereira *et al.*, 2020) apontam outras pesquisas realizadas através de estudos de casos de depressão, pânico e burnout, onde é demonstrado redução dos sintomas e revela que os praticantes que obtiveram maiores resultados foram os que levaram a prática para além das sessões terapêuticas.

Outra pesquisa apontada pelas autoras Dinelli e Assumpção (2018, *apud.*, Semple, 2005) relata melhora significativa em crianças com ansiedade. E ressalta que embora tenha sido realizado em períodos menores, sem imposição e necessitando que os pais dessem continuidade de forma prática no dia a dia, os resultados foram bastante satisfatórios.

O treino de RMP, conduz o cliente a um estado de relaxamento físico trazendo uma certa calma no estado mental e que pode ser mais aprofundada com as práticas do relaxamento consciente, onde o autor propõe a prática do “*mindfulness*”, também conhecido por “atenção plena”. O foco do *mindfulness* é produzir uma mente mais compassiva e sem julgamento. A prática trabalha através da respiração com o objetivo de facilitar uma maior observância do momento presente, acalmando-a, fazendo com que esse ato ao se tornar constante, possa ser um facilitador para que o praticante desenvolva a autocompaixão, sendo ela uma forma amorosa de se acolher, de não se julgar, se amar, se perdoar, de aceitar.

Portanto, esse modelo de intervenção pode ser aplicado a adultos, adolescentes e crianças na clínica da terapia focada na compaixão e em muitas outras abordagens, como aliado ao processo terapêutico, obtendo resultados positivos para tratamento da ansiedade, entre outros.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A ansiedade é um fenômeno afetivo inerente a todo ser humano e tem tido grande visibilidade nos tempos atuais por conta das mudanças evolutivas do ser humano. Esse estudo propõe a importância de aprender a observar e lidar com as emoções, para se autorregular e com isso, esse estudo propôs uma apresentação da terapia focada na compaixão e dos benefícios que a prática de *mindfulness* pode trazer para contribuir na clínica da ansiedade entre outros, citando algumas pesquisas e as comprovações da eficácia dessa prática. Também foi explanado sobre como se dá a ansiedade e a partir de que momento ela se torna patológica, discorrendo a seguir sobre a prática de *mindfulness* e seus benefícios para o tratamento da ansiedade na clínica da terapia focada na compaixão, sendo ela uma abordagem biopsicossocial embasada pela evolução e multimodal, podendo, portanto, utilizar de outras contribuições terapêuticas. A terapia focada na compaixão não somente utiliza essa prática como a tem como base de sua estrutura, visto que o centro do *mindfulness* é a compaixão, sendo ela extremamente necessária para a autorregulação, sem ela não é possível se autorregular. Devendo também ser lembrado, que essa prática dentro da terapia focada na compaixão não tem relação alguma com religião, embora seja uma prática oriunda do oriente.

Por fim, é esperado mais pesquisas científicas sobre *mindfulness*, com a intenção de aprofundar sobre os seus efeitos benéficos no cérebro e conseqüentemente no bem-estar e mudança de comportamento do praticante, separando-a do foco da religião, o que pode acabar por causar algumas dificuldades na compreensão do que realmente é esse exercício e sobre onde e como deve ser aplicado.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Larissa. S.; DA ROCHA, Gabriela. S.; SILVA, Jaqueline. C. A importância da prática de mindfulness como ferramenta para a redução dos sintomas de ansiedade e depressão no contexto da pandemia de covid-19. **Research, Society and Development**, v. 10, n. 15, e545101523559, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i15.23559>

BRACH, Tara. **Aceitação radical: como despertar o amor que cura o medo e a vergonha dentro de nós**. – 1. Ed. – Rio de Janeiro: Sextante, 2021.

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

COSTA, Paola. C.; SOCZEK, Kelly, de L. Mindfulness e sua relação com as emoções na prática clínica. **Fac. Sant'Ana em Revista**, v. 5, p. 183-203, jan. 2021. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/index>. Acesso em: 15 set. 2024.

DINELLI, Lorenza. R.; ASSUMPÇÃO, Alessandra. A. Intervenções baseadas em *mindfulness* para crianças com sintomas de ansiedade: revisão integrativa. **Pretextos - Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas**. v. 3, n. 6, jul./dez. 2018 – ISSN 2448-0738.

FROTA, J. Ilgner.; FÉ, Augusto A. C. M.; PAULA, Francisco, T. M.; MOURA, Vitor, E. G. S.; CAMPOS, Eugênio, M. Transtornos de ansiedade: histórico, aspectos clínicos e classificações atuais. **J. Health Biol Sci**. 2022;10(1):1-8 / DOI: 10.12662/2317-3206jhbs.v10i1.3971.p1-8.2022.

GILBERT, Paul. **Terapia focada na compaixão**. São Paulo: Hogrefe, 2019.

GILBERT, Paul; SIMOS, Gregoris; MALLMANN DA ROSA, S. M. (orgs.). **Terapia focada na compaixão: aplicações e práticas clínicas**. Porto Alegre: Artmed, 2024.

HANSON, Rick. **Neurodarma: Ciência de ponta e sabedoria ancestral em 7 práticas para alcançar a felicidade máxima**. Rio de Janeiro: Alta Books, 2023.

HARVEY, Peter. **A tradição do budismo: história, filosofia, literatura, ensinamentos e práticas**. São Paulo: Cultrix, 2019.

HOFMANN, G. Stefan. **Lidando com a ansiedade: estratégias de TCC e mindfulness para superar o medo e a preocupação**. Porto Alegre: Artmed, 2022.

JON KABAT-ZINN, 2024. Disponível em: <https://jonkabat-zinn.com/>. Acesso em: 30/10/2024.

KABAT-ZINN, Jon. **Viver a catástrofe total: como utilizar a sabedoria do corpo e da mente para enfrentar o estresse, a dor e a doença**. São Paulo: Palas Athena, 2017.

MEDEIROS, Natália, B.; SANTOS, Fernanda, R. C.; GOMES, Daniele, S.; SOUSA, Lara, N.; CARVALHO, Ana, L. N. O papel da autocompaixão na regulação emocional: Revisão de literatura. **Revista de psicologia da unesp, 20 (2), 2021**. DOI: 10.5935/1984-9044.20210018.

NEFF, Kristin; GERMER, Christopher. **Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo**. Porto Alegre: Artmed, 2019.

NUCLEO NUMI, 2024. Disponível em: <https://nucleonumi.com.br/dr-ramon-m-cosenza>. Acesso em: 30/10/2024.

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny. **Atenção plena**. Rio de Janeiro: Sextante, 2022.