

Autor

Zita Castorina Ribeiro de Sousa, Helena Martins

Título

e-Mindfulness: Reflexões sobre uma abordagem remota à formação em Mindfulness

Área temática: Formação Pedagógica dos docentes

Resumo

A prática e investigação na área do Mindfulness tem vindo a crescer ao longo das últimas décadas, sendo argumentável a particular pertinência desta área ao longo do último ano, considerando as dificuldades e os desafios derivados da pandemia COVID19.

A reação de stress face à pandemia é expectável, decorrente de vários medos: de se ser infetado, de ver significativos infetados, das consequências de se ser infetado, do isolamento, da hospitalização, da perda, da morte. Apesar desta reação ser natural perante a mudança de hábitos e rotinas imposta pela pandemia, a sua persistência conduz à manifestação de desconforto constante, sofrimento e disfuncionalidade. Efetivamente, a pandemia impõe momentos de confinamento, restrição de contactos sociais e de mobilidade, perda da liberdade, bem como perdas financeiras e afetivas. Estes constrangimentos podem naturalmente conduzir à experiência de, por exemplo, impaciência, ansiedade, irritabilidade, desânimo, sentimentos de desamparo e impotência, cansaço no trabalho e dificuldades na gestão vida pessoal-profissional. Em suma, o stress pode persistir num ciclo vicioso negativo, originando a experiência de stress crónico negativo ou burnout. O Mindfulness oferece uma resposta a este ciclo desadaptativo do stress – nomeadamente via práticas guiadas ou programa mindfulness-based stress reduction – com benefícios cientificamente comprovados e sustentados em mudanças cerebrais.

Apesar da tradição formativa nesta área ser essencialmente presencial/face-a-face, ao longo do último ano houve necessidade de adaptar a metodologia de formação para uma abordagem remota. Esta apresentação oral relata experiências de formação remota em Mindfulness, refletindo sobre os desafios, oportunidades e adaptações necessárias para uma aplicação bem-sucedida da mesma.

Palavras-chave: *e-mindfulness; mindfulness; atenção plena; MBSR; stress; burnout.*

Bibliografia

Chiesa, A. & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological Medicine*, 40, 1239-52.

Goleman, D. & Davidson, R. J. (2017). *Altered Traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. New York: Penguin Random House.

Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta.

Ostafin, B. D., Robinson, M. D., & Meier, B. P. (Eds.) (2015). *Handbook of mindfulness and self-regulation*. New York: Springer-Verlag.

Vago, D. & Silbersweig, D. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): A framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers of Human Neuroscience*, 6(296).