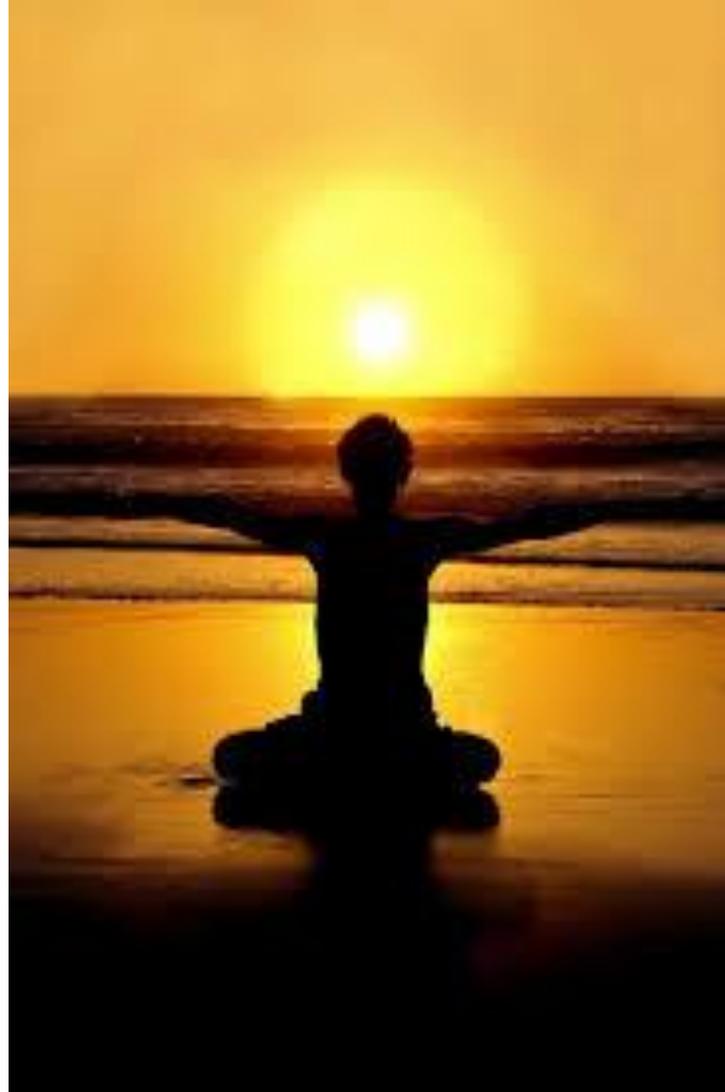


MINDFULNESS
& Práticas Corporais
Evidências e Experiências

Ms. Angélica Nickel Adamoli



Onde vamos colocar nossa atenção?



- Ⓢ Trajetória profissional
- Ⓢ O que é *Mindfulness*? O que são Práticas Corporais?
- Ⓢ Prevenção de Recaída baseada em *Mindfulness*
- Ⓢ Evidências referentes a comportamentos alimentares
- Ⓢ Experiências ...

Prática pessoal e facilitação de grupos.



Trajectoria



Angélica Nickel Adamoli

Licenciada em Educação Física (UFPel)

Especialista em Atenção Psicossocial no âmbito do SUS (UFPel)

Educação Física Adaptada e Saúde (UGF)

Mestre em Educação Física (UFPel)

Doutoranda em Psicologia (PUCRS)

Orientadora Profa. Dra. Margareth da Silva Oliveira

Co-Orientadora Profa. Dra. Ana Regina Noto

Muitas andanças na área da saúde e Saúde Mental

Atualmente no Serviço de Educação Física e Terapia Ocupacional do HCPA

Facilitação de grupos de Mindfulness e Práticas Corporais

A person wearing a green t-shirt is sitting in a lotus position on a wooden deck outdoors. The background is a blurred green lawn and trees. The text "Vamos descobrir praticando?!" is overlaid in orange on the right side of the image.

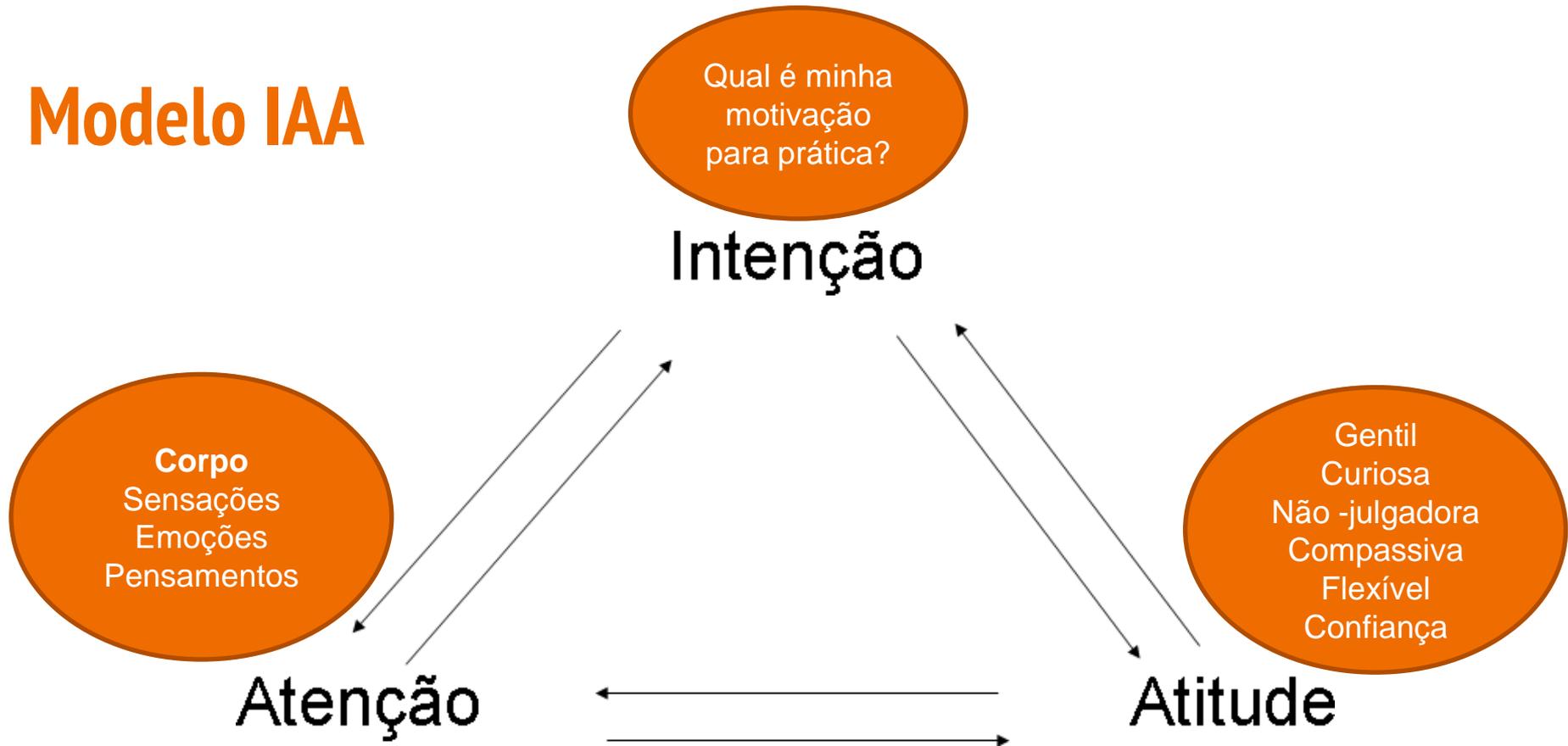
**Vamos descobrir
praticando?!**

Mindfulness

Consciência de momento a momento,
Saber o que se experimenta quando se está experimentando.
(Guy Armstrong)



Modelo IAA



Práticas Corporais

São manifestações da **cultura corporal** realizadas a partir dos **significados** que determinado grupo lhe atribui.

São expressões individuais e coletivas do **movimento corporal** advindo do **conhecimento e da experiência** em torno do jogo, da dança, do esporte, da luta, da ginástica .

São possibilidades de organização, **escolhas** nos modos de relacionar-se com o corpo e de movimentar-se.

(Carvalho, 2007, Brasil, 2006)

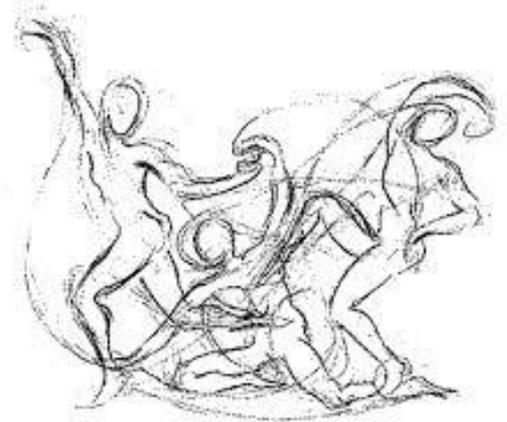
Movimento Corporal como forma de manifestação sociocultural, expressão de interesses, valores e desejos

(Mattos, 2009)

Mindfulness & Práticas Corporais

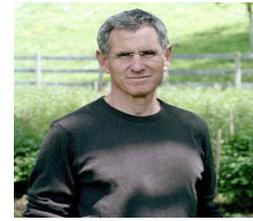
Qualquer coisa experimentada fora do corpo, num sonho, por exemplo, não é experimentada, a menos que a “incorporemos”, porque o corpo significa o aqui e o agora

(Jung, 1930).



O que é *Mindfulness*?

Programas



Mindfulness Based Stress Reduction - MBSR – Jon Kabat-Zinn

Mindfulness Self Compassion – MSC - Kristin Neff



Mindfulness Based Relapse Prevention –MBRP- Sarah Bowen

Neurocognitive Foundations Mindfulness Teacher Training – BMT - Tamara Russell

Mindfulness-Based Eating Awareness Training – MB-EAT - Jean Kristeller e Andrea Lieberstein



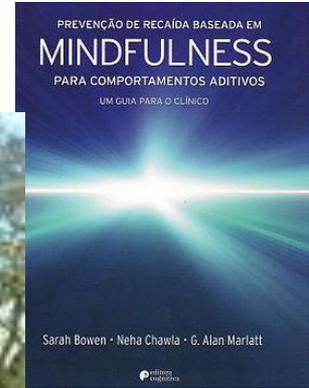
Prevenção de Recaída Baseada em Mindfulness



G. Alan Marlatt



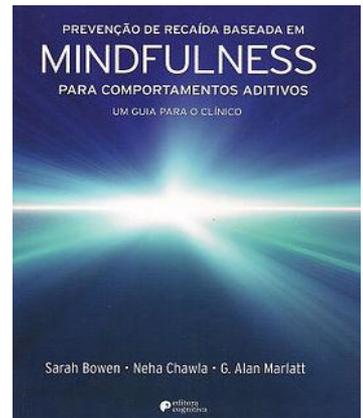
Sarah Bowen



Addictive Behaviors Research Center
Universidade de Washington

Prevenção de Recaída baseada em Mindfulness - MBRP

- Ⓢ *Prática de Meditação Mindfulness é a base*
- Ⓢ Integra elementos da TCC e Prevenção da Recaída
- Ⓢ Base: *Mindfulness-Based Stress Reduction* (Kabat- Zinn)
Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Segal et al.)
- Ⓢ 8 semanas, 2h -2h30 por sessão + prática diária em casa
- Ⓢ Prática formal e informal de *Mindfulness*
- Ⓢ Estratégias para mudança **intencional** de comportamento com princípios de autocompaixão, aceitação e flexibilidade.



Temáticas das Sessões

**Consciência do
momento
presente**

**Aceitação e
Recaída**

**Mudança de
Hábitos e
Suporte Social**

Práticas Formais



Meditação Sentado



Escaneamento Corporal



Uva Passa



Meditação Caminhando



Movimentos
conscientes



Meditação da montanha

Práticas Informais



Atenção Plena
nas atividades diárias



PARAR



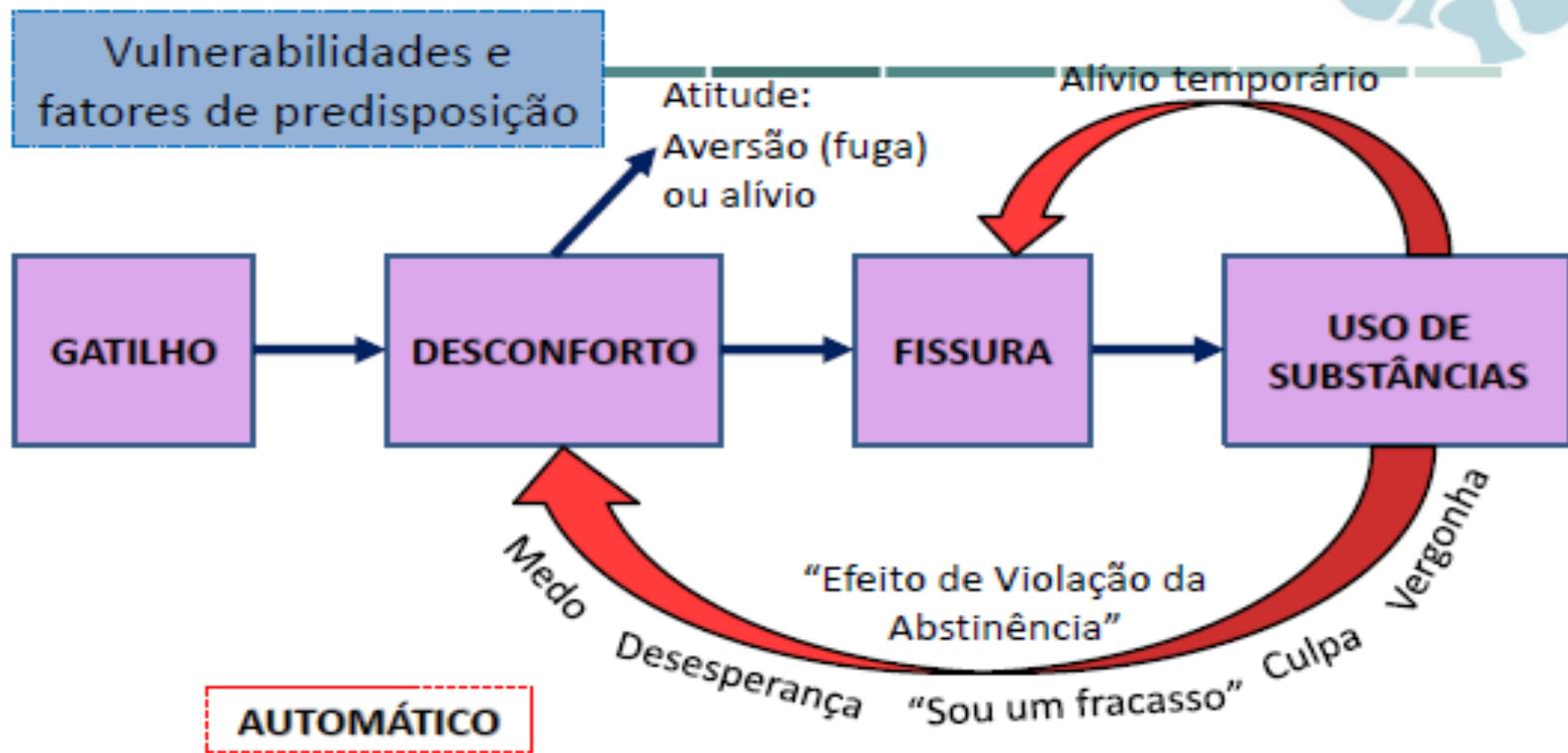
Surfando na fissura

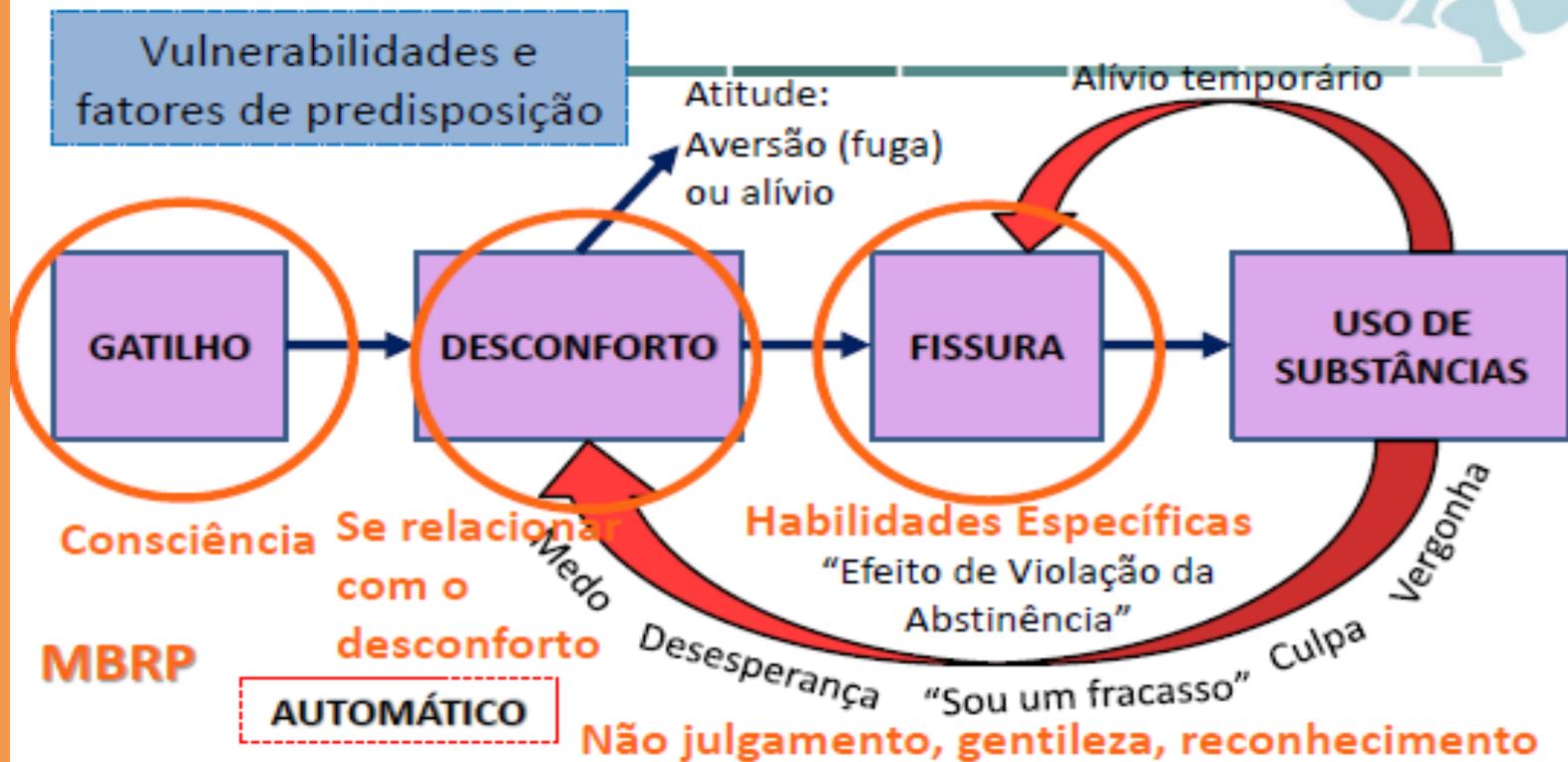


Objetivos do MBRP

- Ⓢ Auxiliar pessoas que sofrem com comportamentos impulsivos e por dependência de drogas a **ampliar sua consciência** em relação às suas sensações corporais, seus pensamentos e emoções ficar “absorvido” por elas.
- Ⓢ **Desenvolver habilidades** para reconhecer e lidar com gatilhos, padrões destrutivos habituais e reações automáticas, reconhecendo as **tendências da mente** de uma maneira geral, sem tentar “consertar” ou modificar algo.
- Ⓢ Criar **espaços** para **responder** ao invés de reagir.

CICLO DA RECAÍDA (SIMPLIFICADO)







**PARAR
para respirar**

Lidando com situações de estresse



Pare

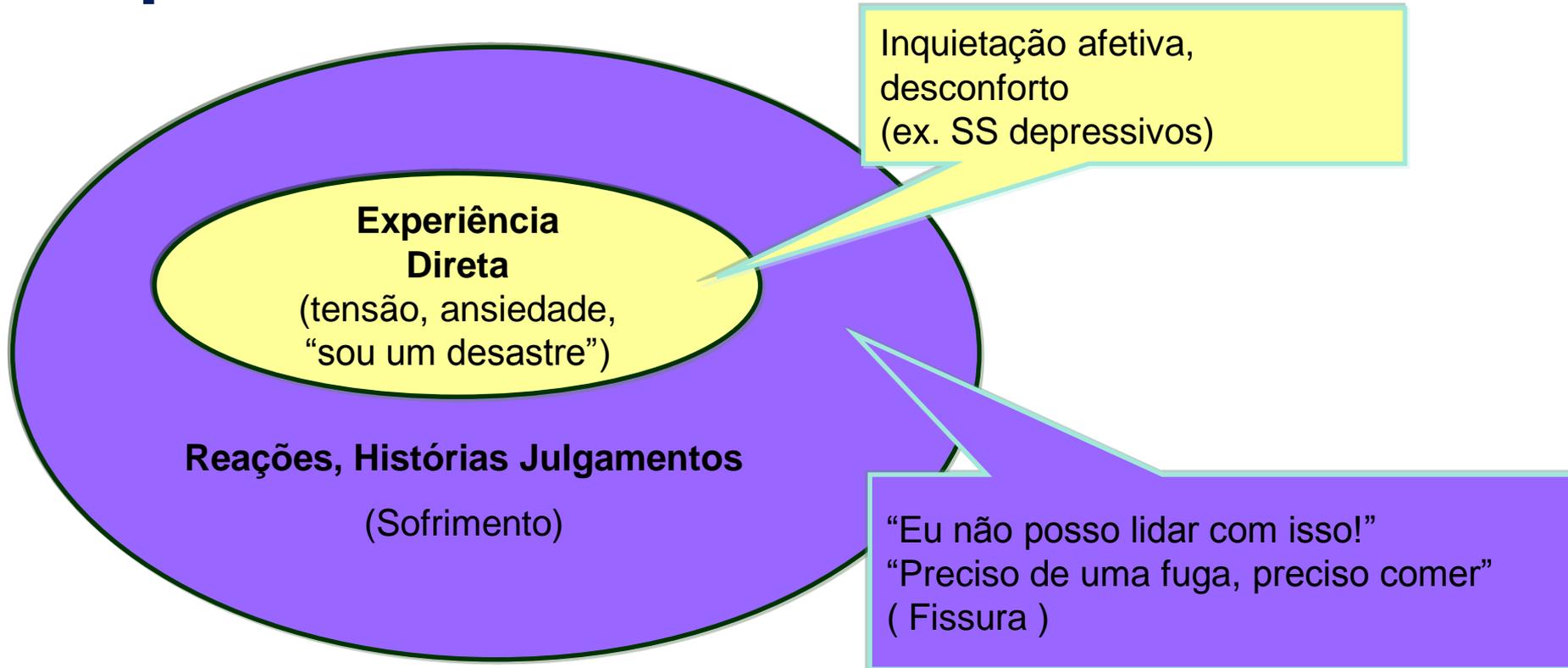
Atenção

Respire

Amplie

Responda

Inquérito



(Adaptado de Segal et al, 2002)

Evidências sobre Mindfulness e Comportamentos Alimentares



Mindfulness & Mindfulness Eating

Pubmed
190 artigos



Mindfulness meditation as an intervention for binge eating, emotional eating, and weight loss: A systematic review



Shawn N. Katterman ^a, Brigid M. Kleinman ^b, Megan M. Hood ^a, Lisa M. Nackers ^a, Joyce A. Corsica ^{a,*}

^a Department of Behavioral Sciences, Rush University Medical Center, Chicago, IL, United States

^b Department of Behavioral Sciences, Bellarmine University, Louisville, KY, United States

[Diabetes Spectr.](#) 2017 Aug;30(3):171-174. doi: 10.2337/ds17-0015.

Mindful Eating: The Art of Presence While You Eat.

[Nelson JB](#)¹.

[Telemed J E Health.](#) 2017 Sep 8. doi: 10.1089/tmj.2017.0117. [Epub ahead of print]

A Systematic Review of Electronic Mindfulness-Based Therapeutic Interventions for Weight, Weight-Related Behaviors, and Psychological Stress.

[Lyzwinski LN](#)^{1,2}, [Caffery L](#)¹, [Bambling M](#)², [Edirippulige S](#)¹.

Author information



A structured literature review on the role of mindfulness, mindful eating and intuitive eating in changing eating behaviours: effectiveness and associated potential mechanisms

Janet M. Warren^{1*}, Nicola Smith² and Margaret Ashwell³

¹*FirstStop Nutrition Ltd, Oxford, UK*

²*Oxford Clinical Psychology, Oxford, UK*

³*Ashwell Associates, Asbwell, UK*

- Mindfulness e Mindfulness eating foi mais efetivo para o comer compulsivo, comer emocional, controle alimentar em resposta a situações externas e prevenção do ganho de peso.
- Falta de evidencias convincentes para a eficácia da atenção plena e ao comer consciente no gerenciamento do peso;
- Ingestão intuitiva – necessidade de examinar seu potencial na alteração de comportamentos alimentares

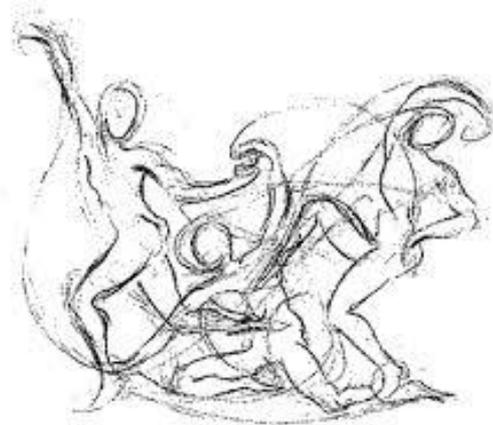
Mindfulness & Mindfulness Eating

A Atenção Plena e o comer consciente têm potencial para abordar comportamentos alimentares problemáticos e os desafios enfrentados no controle de sua ingestão alimentar.

Encorajar o comer de forma consciente mostra ser uma mensagem positiva a ser incluída no aconselhamento a população para gerenciamento de peso.



Experiências com *Mindfulness e Práticas Corporais*



- Ⓢ *Busca e Prática Pessoal*

workshops, grupos de 8 semanas – MBSR e MSC

- Ⓢ *Formação Profissional*

Prevenção de Recaída Baseada em Mindfulness - MBRP (2015 - 2017)

Modelo Neurocognitivo de Mindfulness - BMT (2016 – 2017)

- Ⓢ *Condução de grupos*

Pessoas com transtornos por uso de drogas – HCPA

População em geral - Privado

Ao longo do programa de MBRP os participantes:

- Ⓢ Descrevem melhor suas sensações corporais, emoções e seus pensamentos sem ficarem absorvidos por elas;
- Ⓢ Percebem gatilhos e reações “automáticas”;
- Ⓢ Maior habilidade de parar, observar e fazer escolhas mais conscientes;
- Ⓢ Melhor aceitação e tolerância frente a experiências desagradáveis;
- Ⓢ Reconhecem sinais de fissura e ansiedade;
- Ⓢ Relacionamento interpessoal e vínculo familiar;
- Ⓢ Percepção de bem-estar e do auto conhecimento;
- Ⓢ **(Re)descoberta de atividades prazerosas e escolhas em direção de valores pessoais.**



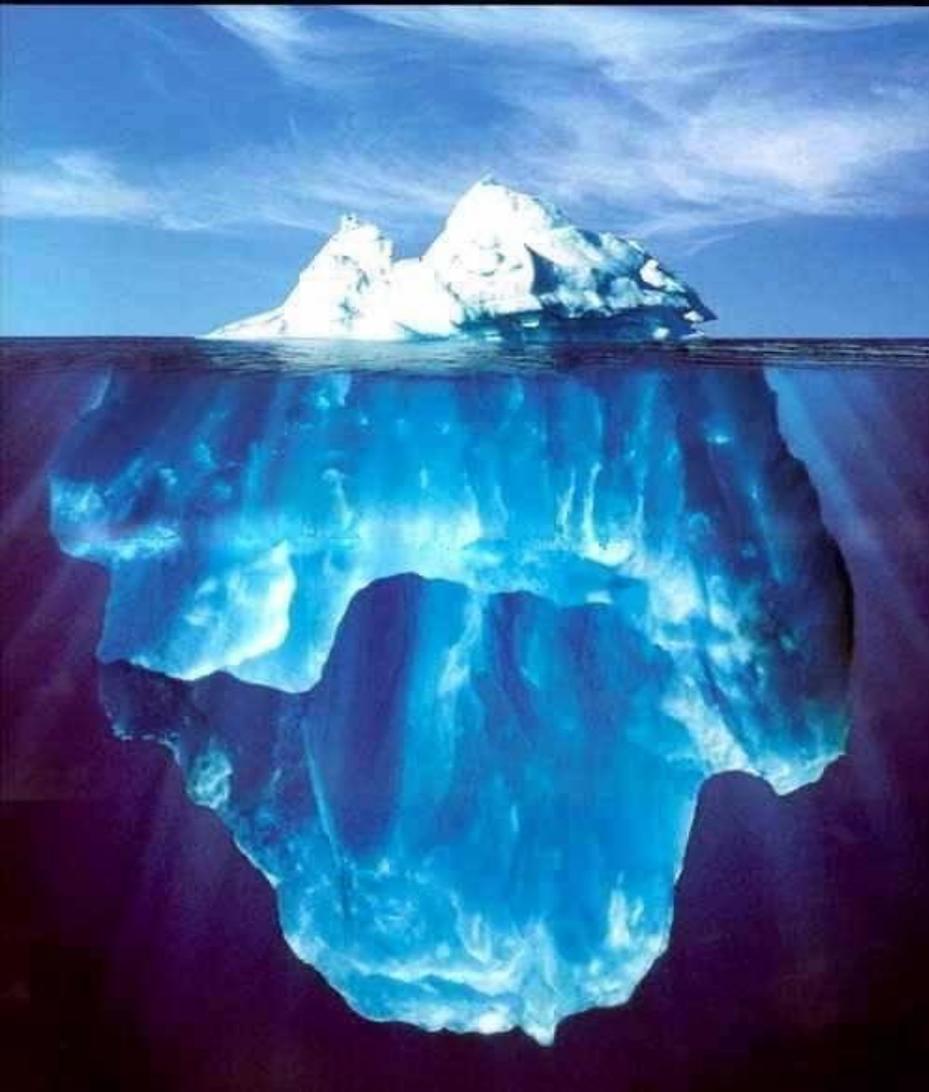
Alguns relatos alimentam esse propósito!

“ Ontem fiz o jantar para minha família, senti o cheiro, experimentei os temperos, fiquei observando as cores... A quanto tempo não sabia mais o quanto isso é bom!”

“Quando estava caminhando com atenção me dei conta de como me sinto bem ao me movimentar, tive o impulso de dançar, lembrei de como era bom...quero voltar a dançar”

Alguns relatos alimentam esse propósito!

“Tenho notado muitas coisas, estou conseguindo lidar melhor com minha ansiedade... Essa semana mesmo fiquei na fila do banco, coisa que antes era insuportável, muitas vezes desistia das coisas, ia embora por essa irritação, falta de ar... Agora respiro, ou escuto um áudio e vai diminuindo, quando me dou conta já passou”.



Quem é a
Pessoa
com comportamentos alimentares
disfuncionais?

Onde focamos nossa atenção quando
“cuidamos”?

E o *Mindfulness* nesse processo?

“Você pode não parar ondas,
mas pode aprender a surfar”

John Kabat Zin



Grata pela Atenção Plena!

aadamoli@hcpa.edu.br

adamoli.angelica@gmail.com

