

## A PRÁTICA DO MINDFULNESS APLICADA COMO FERRAMENTA NA TERAPIA COGNITIVO COMPORTAMENTAL

Murilo Luiz Miotto Frigo<sup>1</sup>

Franciele Da Costa<sup>2</sup>

### Resumo

A Terapia Cognitivo Comportamental é considerada uma terapia estruturada que utiliza-se de diversos métodos e técnicas, de modo que, ao considerar cada caso, diferentes estratégias podem ser aplicadas, entre estas estratégias a prática de mindfulness pode ser recomendada em determinadas situações (Beck, 2022). A mindfulness também conhecida como atenção plena pode ser descrita como o desenvolvimento da consciência por meio de um foco de atenção prolongado e proposital, a qual é planejada e direcionada ao momento presente, mantendo-se livre de julgamentos (Kabat-Zinn, 2019). A prática do mindfulness pode ser integrada à terapia cognitivo comportamental como uma possível estratégia e é considerada benéfica em determinadas situações (Beck, 2022). Ao verificar alguns estudos pode-se concluir que a integração da prática de mindfulness como uma possível ferramenta na TCC pode configurar-se como uma estratégia terapêutica eficaz e promissora no manejo de determinados casos.

Palavras - chave: Terapia cognitivo comportamental, mindfulness, práticas.

<sup>1</sup> Estudante do 9º período do curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina, campus de São Miguel do Oeste;

<sup>2</sup> Docente do curso de Psicologia da Universidade do Oeste de Santa Catarina, Campus de São Miguel do Oeste e Pinhalzinho.

A Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) é uma abordagem psicoterapêutica baseada na compreensão de que pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados e influenciam diretamente a forma como o indivíduo percebe e reage às situações do cotidiano, considerando os significados atribuídos às suas experiências, ou seja, a interpretação do sujeito sobre um determinado contexto (Beck e Alford, 2000). Destaca-se que na esfera da TCC objetiva-se identificar e modificar padrões de pensamento disfuncionais, que contribuem para o sofrimento psicológico (Beck, 2022).

Ressalta-se também, que a Terapia Cognitivo Comportamental é considerada uma terapia estruturada que utiliza-se de diversos métodos e técnicas, além de adaptar o tratamento de acordo com cada demanda, de modo que, ao considerar cada caso, diferentes estratégias podem ser aplicadas, entre estas estratégias a prática de mindfulness pode ser recomendada em determinadas situações (Beck, 2022).

A mindfulness também conhecida como atenção plena pode ser descrita como o desenvolvimento da consciência por meio de um foco de atenção prolongado e proposital, a qual é planejada e direcionada ao momento presente, mantendo-se livre de julgamentos (Kabat-Zinn, 2019). A atenção plena pode ser praticada de dois modos, sendo eles, o modo formal, ou seja, reserva-se um período de tempo para a prática, e durante a execução o foco da atenção é destinado para alguma experiência em particular, que geralmente é a respiração. E o modo informal, no qual se permite deixar a prática perpassar por todos os âmbitos da vida de modo natural, mantendo a atenção presente naquilo que se está fazendo e acontecendo no momento, de forma receptiva e livre de julgamentos (Kabat-Zinn, 2019).

No mesmo sentido, Souza (2020), refere-se ao mindfulness como o ato de estar atento e orientado à experiência do momento presente, de forma intencional, com aceitação e sem julgamento, também o compreende como um estado mental que promove abertura e receptividade à vivência atual, livre de hábitos antigos e condicionados, permitindo uma percepção mais clara da realidade. Como resultado, há uma dissociação entre estímulo e resposta, o que favorece reações mais conscientes e menos automáticas diante das situações do cotidiano.

Baseando-se na integração entre TCC e mindfulness surgiram diferentes correntes terapêuticas, como, a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness (MBCT) proposta por Segal, Teasdale e Williams, a qual se baseia na observação dos pensamentos como eventos passageiros buscando não envolver-se com eles, inclusive, alguns estudos mostraram que essa abordagem é especialmente eficaz para pessoas com histórico de múltiplas recaídas depressivas, reduzindo significativamente o risco de novos episódios e aliviando sintomas residuais, como a ruminação mental (Vandenberghe e Assunção, 2009).

Também, pode-se citar a Redução de Estresse Baseada em Mindfulness (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR, em inglês), proposta por Jon Kabat-Zinn, a qual é utilizada com o foco na redução de dores crônicas, estresse e sintomas depressivos (Souza, 2020).

Porém, ressalta-se que o intuito deste trabalho não é dialogar a respeito das diferentes terapias originadas a partir da mindfulness, da terapia cognitivo comportamental ou da junção de ambas as vertentes teóricas, mas sim, apresentar a possibilidade de aplicação da prática de mindfulness como uma possível intervenção complementar aplicável no âmbito da TCC, considerando cada caso e contexto.

Neste sentido, a prática do mindfulness pode ser integrada à terapia cognitivo comportamental como uma possível estratégia e é considerada benéfica em situações onde o cliente está envolvido em uma dinâmica mal adaptativa e em momentos onde possam estar presentes pensamentos relacionados a obsessão, ruminação, preocupação ou autocrítica, além disso, a atenção plena pode ser sugerida quando o cliente apresenta medo de experienciar determinados estímulos, como, emoções, sentimentos e imagens negativas ou dor. Cabe ressaltar que o intuito não é extinguir os pensamentos ou estímulos angustiantes, mas sim, observar e aceitar as experiências sem julgamentos (Beck, 2022).

A utilização de mindfulness associado a outras estratégias da TCC pode ser muito eficaz, e pode ser percebida ao analisar-se diferentes pesquisas, por exemplo, em um estudo de caso sobre a aplicação de terapia cognitivo comportamental e mindfulness no tratamento do transtorno de ansiedade social realizado por Barros e Galdino (2020), identificou-se que além de utilizar instrumentos típicos da TCC, como psicoeducação, avaliação e respostas aos pensamentos disfuncionais, dessensibilização sistemática e treinamento de habilidades sociais utilizou-se também as práticas formais e informais de mindfulness, como uma estratégia para lidar melhor com a ansiedade, principalmente em relação a comida, e constatou-se que o procedimento foi eficiente, uma vez que ao comer, o cliente sobre o qual se realizou o estudo, passou a focar na experiência da alimentação, voltando sua atenção para o sabor, textura e cheiro dos alimentos, ao invés de focar nos pensamentos disfuncionais relacionados a comida, os quais contribuíram para que ele não conseguisse se alimentar de forma adequada.

Outro exemplo da aplicação da mindfulness associada a TCC foi evidenciada em Beck (2022), ao expor um caso no qual um determinado cliente demonstrava-se engajado em processos de pensamentos inúteis e ruminação, deste modo, após ensiná-lo como praticar a mindfulness percebeu-se que esta intervenção o auxiliou a perceber quando estava ruminando, aceitar a experiência e a emoção negativa e então optar por não se engajar nestes pensamentos que lhe causavam angústia.

A partir do exposto, é possível concluir que a integração da prática de mindfulness como uma possível ferramenta na TCC pode configurar-se como uma estratégia terapêutica eficaz e promissora no manejo de determinados casos, além disso, a correta aplicação da atenção plena aliada a TCC pode representar uma expansão no repertório de intervenções clínicas.

## REFERÊNCIAS:

BARROS, Amanda Bezerra de; GALDINO, Melyssa Kellyane Cavalcanti. A Terapia cognitivo-comportamental e mindfulness no tratamento do transtorno de ansiedade social: um estudo de caso. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 16, n. 2, p. 122-129, dez. 2020.

BECK, A.T.; ALFORD, B.A. **O Poder Integrador da Terapia Cognitiva**. Porto Alegre. Artmed. 2000.

BECK, J.S. **Terapia Cognitivo Comportamental: Teoria e prática**. 3.ed. Porto Alegre. Artmed.2022.

KABAT-ZINN, J. **Atenção Plena Para Iniciantes**: Usando a prática de mindfulness para acalmar a mente e desenvolver o foco no momento presente. Rio De Janeiro. Sextante. 2019.

SOUZA, I.C.W.De. **Mindfulness E Terapia Cognitivo-Comportamental**. Barueri. Manole. 2020.

VANDENBERGHE, Luc; ASSUNCAO, Alysson Bruno. Concepções de mindfulness em Langer e Kabat-Zinn: um encontro da ciência Ocidental com a espiritualidade Oriental. **Contextos Clínicos**, São Leopoldo , v. 2, n. 2, p. 124-135, dez. 2009.