

# A MEDITAÇÃO QUE AJUDA A CURAR

A PSICANALISTA NEIVA FERNANDES LANÇA, AMANHÃ, O LIVRO *ESTÁ TUDO BEM DO JEITO QUE ESTÁ*, SOBRE O PROGRAMA DE REDUÇÃO DO ESTRESSE BASEADO EM MINDFULNESS

» ANA MARIA POL  
» JOSÉ CARLOS VIEIRA

**T**édio, irritação, ansiedade, dificuldade de concentração e medo são algumas das emoções que fazem parte do cotidiano de brasileiros e, muitas vezes, dificultam a clareza mental e emocional. Uma das soluções que têm caído no gosto popular é a meditação mindfulness. A palavra que pode ser traduzida como "atenção plena", é a prática de se concentrar completamente no presente. Em atenção plena, as preocupações com o passado e o futuro dão lugar à uma consciência avançada do "agora", que inclui a percepção de sentimentos, sensações e ambiente. Sob a proposta de ajudar todos a gerenciarem seu estresse meditando, e respirando em prol de uma vida mais saudável, a psicanalista Neiva Fernandes lança, amanhã, o livro *Está tudo bem do jeito que está*.

A obra traduz o programa de meditação on-line mindfulness, oferecido pela Sociedade Vipassana de Meditação, com o intuito de apresentar a técnica e os benefícios advindos da prática. "Traduzimos oito capítulos do programa, que mostra a técnica desde o início, para quem nunca meditou, até os passos mais avançados, destinado aos que já têm experiência no método", destaca Neiva. Ao *Correio*, a psicanalista explicou sobre os benefícios, dentre eles, a redução do estresse, proteção do cérebro devido ao retardamento do envelhecimento das células e o desenvolvimento de determinadas patologias associadas à velhice; a melhora das relações interpessoais; e o aumento da imunidade. "A meditação é conceituada como um treinamento mental que fazemos para estarmos presentes no aqui, no agora, sem julgamento ou críticas, por meio da respiração e do foco na meditação", diz.

Neiva conta que começou a buscar a prática em 2008. "Depois, me dediquei para me tornar professora de meditação, estudei fora, nos Estados Unidos e na Europa, para fazer cursos acerca da prática meditativa", conta. Foi então que a psicanalista decidiu democratizar o conhecimento e fazer com que mais pessoas conhecessem a técnica. "A meditação fez uma diferença grande na minha vida, e então veio a missão de defendê-la espalhando a todos aqueles que pudessem acessar", conta. Hoje, ela é uma das professoras certificadas mundialmente para ensinar essa meditação no Brasil e no mundo.

## O que te motivou a escrever *Está tudo bem do jeito que está*?

Foi toda a minha experiência no trato do estresse dentro do Programa de Redução do Estresse baseado na meditação mindfulness. Toda a minha formação dentro da meditação me trouxe uma expertise ímpar no ensino da mesma e entendi haver chegado a hora de compilar todos esses elementos juntos no livro.

## Quais são os benefícios dessa prática?

Trata-se de um treinamento para que tenhamos um estilo de vida mais saudável, ao viver, lidar com emoções ou com processos de dificuldades. Então temos como benefício principal essa ancoragem do aqui e agora, a saída das ruminâncias do passado, a busca pelo futuro, e nos conectarmos mais no momento. Tende a trazer mais calma, relaxamento, as pessoas aprendem a lidar melhor com o seu dia a dia, além de ajudar em quadros depressivos, insônia e ansiedade. São benefícios muito profundos, vários fatores acontecem no nosso corpo e mente quando meditamos.

## Qual a evidência que temos de que a técnica funciona?

Desde 1979, a meditação mindfulness é pesquisada. Um sistema em Boston foi criado e, a partir dali, um grupo de profissionais da área da medicina começou as buscas científicas com o intuito de comprovar as eficácias, os benefícios da prática meditativa para o ser humano, a mente e o corpo. Então hoje, dezenas de milhares de pesquisas acerca de como a meditação trabalha a plasticidade cerebral, como pode modificar o cérebro quimicamente, para ajudar na regulação da saúde e bem estar.

## O que acontece com o cérebro durante a prática?

A plasticidade cerebral é a ideia de que o cérebro se renova. Nossa respiração alcança o cérebro e entra em contato com o



**A prática meditativa atua como ferramenta essencial para ajudar na travessia dessas crises tão intensas que temos vivenciado"**

**Neiva Fernandes, psicanalista**



sistema nervoso, que articula uma mudança química trazendo, ao invés de entrar em contato com o sistema simpático e carregar a adrenalina, que é o hormônio do estresse, ativa o outro lado do sistema, que é o parassimpático. Ele trabalha com outros neurotransmissores como a dopamina, que são responsáveis pelo amor, calma, alegria e bem estar. Então a meditação faz uma espécie de renovação a partir das respirações. As pessoas que meditam tendem a desenvolver uma melhoria no campo da consciência, na tomada de decisão. Isso porque no córtex pré-frontal, acontece uma mudança, tudo em decorrência da nossa respiração.

## O que caracteriza a meditação mindfulness?

A meditação mindfulness é caracterizada pelo foco na respiração. Ela é focada no seu eu de plena atenção, que é a consciência, a presença no aqui e agora. Por meio da respiração. Não existe respiração de ontem, ou de amanhã. A respiração se dá no momento presente. Então é uma garantia de estarmos na presença de nós mesmos. Existem outros tipos de meditação, mas têm outros focos.

## Por que a preocupação com o corpo vem acompanhada com o cuidar da mente?

Mente e corpo são, já dizia um antigo ensinamento. Ao cuidarmos da nossa mente, estamos trabalhando também o cuidado com o corpo, pois o mesmo carrega todas as inscrições dos eventos que ocorrem na mente, psicossomatizando tudo o que o sistema emocional não consegue resolver. E precisamos aprender a tratar melhor esta relação íntima entre mente e corpo para termos uma vida mais saudável.

## Como saber se esse tipo de meditação é a mais adequada?

A meditação mindfulness é proposta para todos, inclusive crianças. Temos o programa de atenção plena para as escolas, onde levamos a prática para professores e eles

levam para seus alunos. É algo trabalhado desde a infância, até a velhice.

## Nesses tempos pandêmicos, as doenças mentais agravaram a crise em que vivemos, como podemos mitigar essa situação?

A prática meditativa atua como ferramenta essencial para ajudar na travessia dessas crises tão intensas que temos vivenciado. Ao meditar, alcançamos estados mais equilibrados na mente e no corpo, conduzindo-nos a uma vida mais equilibrada e dando-nos a condição de enfrentarmos os estresses de um lugar consciente e presente. Vivendo na plenitude do momento presente, criamos condições mais assertivas para esses enfrentamentos comuns no dia a dia.

## "A dor é natural. O sofrimento é opcional." Você destaca essa frase em seu livro, mas como trabalhar essa cura num mundo tão corrido, que nos cobra atenção a cada segundo?

Muito importante esta compreensão de que a dor nos visita a todo momento e, muitas vezes, somos inábeis em lidar com a mesma gerando o sofrimento. Podemos



**Serviço:** Lançamento do livro *Está tudo bem do jeito que está*  
**Aberto para todos os públicos**  
**Data:** amanhã, 6 de maio  
**Hora:** 19h às 22h  
**Local:** Sociedade Vipassana de Meditação, na SGAN 909 Norte

## Saiba mais

### Saiba mais sobre mindfulness

A prática de mindfulness tem aproximadamente 2600 anos e foi adaptada para a moderna medicina por meio do trabalho pioneiro do Dr. Kabat-Zinn, PhD, no Centro Médico da Universidade de Massachusetts. Em 1979, Kabat-Zinn fundou o Mindfulnessbased Stress Reduction (MBSR) para ajudar as pessoas a conviverem melhor com estresse, dores ou doenças. Numerosas pesquisas demonstram eficácia da técnica de mindfulness no suporte terapêutico de pacientes com dor crônica, depressão, ansiedade, insônia e outros.

### Conheça a Sociedade Vipassana de Meditação

A Sociedade Vipassana de Meditação (SVM) é uma organização sem fins lucrativos, não religiosa e não sectária, dedicada a prática e aos ensinamentos da meditação Vipassana, também conhecida como meditação da plena atenção ou mindfulness. Os primeiros cursos de meditação Vipassana promovidos em Brasília aconteceram para amigos próximos, em 2006, na casa do atual presidente, Régis Guimarães. A resposta das pessoas aos cursos foi tão positiva que naturalmente foram surgindo mais e mais interessados. Em 2008, a SVM realizou seu primeiro retiro e em 2009 começou a tomar o formato que tem hoje, com cursos, grupos de meditação. Para conhecer mais, acesse: <https://sociedadevipassana.org.br>

decidir pela tomada de consciência e pela aceitação e o manejo da dor ou podemos optar por nos entregarmos a ela, apegando-nos a tantos processos que desencadeiam e ampliam o sofrimento.

### Como posso inserir a meditação e o autocuidado na minha rotina diária?

Encontrando um tempinho no dia para parar e se autocuidar, observando-se, abrindo espaços internos pela respiração, enfim meditando. O Programa de Redução do Estresse oferece essa oportunidade de construirmos esses momentos no nosso dia a dia. Pesquisas mostram que um hábito é formado em 21 dias. Assim, se nos dedicarmos à prática por este tempo seguido, já teremos uma base boa para regularmos este auto cuidado. É simples, basta dedicação, foco e disciplina.

### Fale sobre a Sociedade Vipassana de Meditação. O que é, como funciona?

É uma sociedade sem fins lucrativos, não religiosa, que trata de divulgar e promover a meditação mindfulness. Temos cursos de meditação para iniciantes e estamos fazendo retiros, meditação em grupo para jovens. É uma sociedade voltada ao voluntariado, nos colocamos diante da comunidade, trabalhando, ensinando e promovendo a meditação.

### De que forma a meditação pode ajudar no envelhecimento?

À medida que vamos meditando, vamos adquirindo essa expertise em prática e trabalhando bem o condicionamento do corpo. Ele vai ganhando benefícios e há uma aceitação melhor ao que acontece no corpo, dos momentos de dificuldade que a velhice nos trás. Muitas pessoas têm dificuldade em atravessar a velhice. E as pessoas que meditam levam essa qualidade de vida. Faz bem pra saúde psíquica, para o corpo, e para todo esse entendimento de envelhecer com qualidade de vida, de forma ajustada à realidade de cada momento, seja na juventude, na idade adulta, na velhice. Vamos encarando e lidando melhor o que nos acontece, com mais equilíbrio, flexibilidade, ajuste.