



Crônica da Cidade

SEVERINO FRANCISCO | severinofrancisco.df@dabr.com.br

Presença de espírito

Caro leitor, peço licença para me aliar pelo menos por alguns instantes. Confesso que fico um pouco cansado dos embates da intolerância, da ignorância e do negacionismo. Senti vontade de respirar outra atmosfera. Quando pensava nisso, caiu-me às mãos o livro *Faixas verbais*, a genialidade na ponta da língua, de Márcio Bueno (Ed. Autêntica). As histórias são deliciosas e o autor mora em Brasília. Vamos a elas.

— Uma emissora de tevê resolveu gravar um programa especial sobre Chico Buarque. No roteiro, constava um encontro entre o compositor e o craque Pelé no campo de Chico, no Recreio dos Bandeirantes, no Rio de Janeiro. A certa altura, Pelé pergunta quantos gols já havia marcado pelo Polyteama, o famoso time de Chico. E a resposta: “Não sei... Depois do milésimo, parei de contar”.

— Certo dia, o jornalista Joel Silveira participava de um debate com estudantes universitários, quando um deles perguntou por que não havia golpe de Estado nos Estados Unidos. Enganou-se quem imaginava que ele responderia com o argumento de ser um país evoluído, com

instituições mais sólidas ou educação de qualidade: “É porque lá não existe embaixada americana”.

— Ao ser entrevistado pelo ator Paulo César Pereio, em um programa de televisão, o humorista Jaguar, uma das estrelas do jornal *O Pasquim* e autor do livro *Confesso que bebi*, foi interrompido: “Final, por que bebes tanto assim, meu rapaz?!”. À queima-roupa, Jaguar replicou: “Ora, eu bebo porque é líquido. Se fosse sólido, eu comia”.

— Tom Jobim apreciava muito Nova York, viajava para lá a passeio ou por razões profissionais. Certo dia, alguém lhe perguntou qual era a melhor cidade para se viver, Rio ou Nova York. Tom retrucou com humor: “Nova York é uma

maravilha, mas é uma merda. O Rio é uma merda, mas é uma maravilha”.

— Inspirado na lista “As 10 mulheres mais bem-vestidas do ano”, elaborada por um colunista social, Sérgio Porto, o Stanislaw Ponte Preta, concebeu o concurso “As 10 mulheres mais bem despidas do ano”. Foi um sucesso estrondoso e ele adotou o título “As certinhas do lalau”. Pontepreta participava do *Jornal de Vanguarda* e, a certa altura, o locutor Luiz Jatobá provocou: “Sérgio, chegou ao Rio um fotógrafo inglês muito famoso. Dizem que neste ano é ele quem vai escolher as ‘Certinhas’. E aí, como é que fica? E a resposta do Stanislaw: “Não estou nem um pouco preocupado porque inglês não

entende nada de mulher. Prova disso é que sempre se casa com uma inglesa”.

— Em 1986, a Seleção Brasileira deu um baile na Iugoslávia no Estádio do Arruda, no Recife, vencendo por 4x2, com show particular do craque Zico. Ao se encerrar a partida, o locutor Waldir Amaral, da Rádio Globo, passou a palavra para o jornalista João Saldanha, pedindo o máximo de brevidade, pois logo em seguida entraria no ar o programa *A voz do Brasil*. Saldanha atendeu plenamente o pedido, com um comentário de 30 segundos: “Olha, meus amigos, o Brasil venceu por que o Zico se chama Zico. Se ele se chamasse Zicovic, ganharia a Iugoslávia.”



Atividades de meditação e yoga realizadas nos cursos da Sociedade Vipassana de Meditação



O programa ajuda a conhecer melhor a mente e a identificar situações de estresse

A IMPORTÂNCIA DO AUTOCONHECIMENTO

De julho a setembro, a Sociedade Vipassana promove a 38ª edição do curso Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), referência mundial na área da meditação

» ISABELA BERROGAIN

“A prática da meditação pode até parecer moda, mas, na verdade, é uma necessidade da sociedade moderna”, afirma a psicóloga Carla Fragomeni. É com esse princípio que a Sociedade Vipassana de Meditação oferece a 38ª edição do curso Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), ou Programa de Redução do Estresse, referência mundial na área da meditação, que tem como objetivo incentivar e desenvolver técnicas para o controle do estresse. O curso, que será realizado até setembro, terá início em 15 de julho, com uma aula introdutória e gratuita, a partir das 19h. A abertura poderá ser acompanhada presencialmente, na Sociedade Vipassana de Meditação, ou on-line, por meio da plataforma Zoom.

“O MBSR não é apenas um curso de meditação, é um programa que envolve elementos da psicologia e da neurociência, com as práticas contemplativas”, explica Carla, que também é instrutora do curso. “Por isso, o MBSR tem um alcance e um poder maior de transformação e evolução da pessoa como um todo, incluindo a melhora de sintomas físicos relacionados ao estresse e doenças psicossomáticas, como gastrite, hipertensão e demais doenças que são influenciadas pelo emocional”, afirma. Atualmente, o MBSR é o principal programa utilizado pela psicologia e pela neurociência para lidar com o estresse de curto e longo prazo.

Na aula inaugural, Régis Guimarães, presidente e fundador da Sociedade Vipassana de Meditação, irá oferecer aos participantes um panorama acerca do que é a plena atenção, dados estatísticos e detalhes do funcionamento do programa. “Recentemente, a meditação vem sendo recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), porque estamos vivenciando uma situação em que a saúde mental no mundo moderno está muito comprometida devido ao excesso de informação, e isso foi ainda mais agravado pela covid-19”, argumenta o fundador. “Nesse momento em que vivenciamos tantas dificuldades, torna-se salutar pararmos um tempo em nossos dias para tomarmos consciência do aqui e do agora,

Fotos: Aline Henning



Regis Guimarães, presidente e fundador da Sociedade Vipassana de Meditação

para respirarmos com mais presença, para acalmarmos o nosso corpo e a nossa mente agitada”, complementa Neiva Fernandes, psicóloga e instrutora do MBSR.

Ao longo de oito encontros semanais, o MBSR tem como intuito ensinar aos participantes diferentes técnicas de meditação e movimentos corporais. Além das práticas convencionais, os alunos participarão de atividades de yoga e alongamento, momentos de interação com os colegas e apresentações de teorias e estudos científicos que facilitarão a compreensão acerca da meditação e do estresse. Com aulas de 3h de duração, o curso oferece turmas às terças-feiras, quintas e aos sábados.

Após o fim dos encontros, os participantes são convidados a passar um dia em um retiro silencioso para praticar os ensinamentos adquiridos. “É um retiro de meditação em silêncio, então vamos entrar em contato com o silêncio para facilitar a auto percepção. É a oportunidade que os alunos têm de desligar o celular, desconectar um pouco do mundo externo e se preocupar apenas em se cuidar, se observar, se investigar”, opina Marcus Santos, instrutor do MBSR.

Por meio de uma metodologia simples e prática e trabalhando a meditação de plena atenção desde o primeiro encontro, o curso é recomendado para todos os públicos, inclusive aos que nunca meditaram. “O programa parte sempre da primeira meditação na respiração, como se todos estivessem fazendo a prática pela primeira vez. Os mais adiantados não são prejudicados com esta didática, porque o que importa é estar aberto e meditando sempre que possível”, justifica Neiva Fernandes.

Atravessando os vários entendimentos sobre o estresse e elaborando emoções, sensações e eventos mentais, o curso cria condições para a tomada de consciência e

passamos a olhar a vida com muito mais abertura e consciência. Esse benefício é sentido logo nas primeiras semanas do programa, a maioria absoluta dos alunos relatam seus ganhos desde muito cedo no curso”, alega Neiva.

“A maioria dos nossos participantes vêm por indicação de psicólogos, médicos e psiquiatras, então nós já sabemos que boa parte dos sintomas psicológicos e físicos tem fundo emocional”, compartilha Souza. “O programa, aliado à terapia e ao processo psicoterapêutico convencional, pode amplificar os resultados das pessoas em busca do autoconhecimento. É muito importante ressaltar que, nos tempos de hoje, é essencial fazermos terapia para que possamos conhecer nossa mente e o motivo de termos alguns sintomas psicológicos e físicos. A meditação e o MBSR são como um complemento desse processo de autoconhecimento”, defende.

Meditação para todos

Além do MBSR, a Sociedade Vipassana oferece, desde 2008, diversos cursos de meditação em Brasília. “Nós somos uma entidade sem fins lucrativos que tem como objetivo ensinar a meditação e a prática da meditação”, define Régis Guimarães. A organização, não religiosa e não sectária, é dedicada à prática e aos ensinamentos da meditação Vipassana, também conhecida como meditação da plena atenção ou mindfulness.

Esta técnica de meditação permite uma melhor percepção da realidade e causa melhora expressiva da concentração, atenção, memória e organização mental, assim como a diminuição da percepção de fadiga, fatores que atuam diretamente no desempenho profissional. Entre os principais serviços ofertados pela Sociedade Vipassana, encontram-se os programas de meditação para iniciantes, meditação em grupo e retiros voltados para os já familiarizados com a prática, além de conteúdos on-line, como vídeos e podcasts.

Na rede pública de ensino do Distrito Federal, o método de Plena Atenção na Escola (PAE), ofertado pela organização desde 2016, tem se destacado. O PAE trata-se de um programa laico e baseado em evidências científicas de ensino da prática de plena atenção como ferramenta para o bem-estar dos educadores e alunos na sala de aula. Para a aplicação do método, os educadores recebem suporte para integrar a prática no dia-a-dia, além de um treinamento para aplicar a técnica com os alunos. Atualmente, cerca de 55 colégios da rede pública do DF contam com professores treinados para executar o PAE.

Para os interessados, a Sociedade Vipassana oferece um manual próprio com o objetivo de orientar educadores na condução do método. O treinamento dura quatro meses on-line e contempla atividades de apoio à prática e um roteiro de planejamento da aplicação do PAE.

SERVIÇO

Aula introdutória do Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), ou Programa de Redução do Estresse.

Sociedade Vipassana de Meditação (SGAN 909 Módulo F) ou via Zoom. 15 de julho, às 19h. Entrada franca. Inscrições por meio do site oficial da Sociedade Vipassana de Meditação.

Programação completa do Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), ou Programa de Redução do Estresse

Aula 1 – Boas-vindas e introdução ao MBSR e à meditação

Aula 2 – Conhecendo a mente e os padrões mentais perante os desafios

Aula 3 – A relação entre pensamentos, emoções e sensações e como lidar com eles

Aula 4 – Estressores e padrões de reatividade

Aula 5 – Fisiologia do estresse e como responder

Aula 6 – Padrões de comunicação

Aula 7 – Explorando os hábitos e escolhas

Aula 8 – Revisão do programa e fechamento

responsabilidade sobre os próprios processos de redução do estresse. “O estresse não vai sair de nossos dias, porém precisamos aprender a lidar com ele. É nesta prerrogativa que o programa se baseia”, aponta a psicóloga.

“O MBSR tem proporcionado grandes transformações na vida das pessoas de diferentes formas, de acordo com cada necessidade”, conta Carla. “Quando praticamos a meditação,