



MARIANA CAMPOS  
mari.vivabrasilia@gmail.com

Viva Brasília



MIGUEL JABOUR  
miguel.vivabrasilia@gmail.com



Abdon Barros, Lídia Alves, Enricco Crosara e José Humberto Pires

# Pontão inaugura Natal Imperial com decoração encantada

O Pontão Lago Sul entrou oficialmente no clima natalino na última quinta-feira, quando recebeu convidados para a abertura do Natal Imperial. Na noite de estreia, o público pôde conhecer de perto a nova decoração, explorar cada detalhe do cenário iluminado e ainda conversar com o Bom Velhinho em sua tradicional casa, instalada no complexo. A celebração contou também com a apresentação do músico Zeca Lima, da Família Lima, que trouxe ao evento canções clássicas desta época do ano. A programação segue até 6 de janeiro, com oficinas criativas para crianças e atrações especiais. Entre elas, a chegada da Caravana de Natal da Coca-Cola, marcada para 17 de dezembro.



Ray Bendor, Fábio Evangelista e Nalu



Ludmila Sá Teles e Valéria Lessa



Viviane Oliveira e Juliana Oliveira



Henry Krutzen e Carla Fragomeni

## Novo livro integra Mindfulness à prática psicoterapêutica

A Sociedade Vipassana de Meditação recebeu, ontem, o lançamento do livro *Mindfulness: Uma Nova Perspectiva Para a Psicoterapia*, escrito pela psicóloga Carla Fragomeni e pelo psicanalista Henry Krutzen. O evento aberto ao público ocorreu na sede da instituição, na Asa Norte, e teve apresentação dos autores, sessão de autógrafos e venda de exemplares. A obra propõe caminhos práticos para integrar o mindfulness ao trabalho clínico, aproximando a técnica meditativa da rotina de psicoterapeutas e profissionais da saúde mental. Com linguagem acessível e exercícios aplicáveis, o livro aborda regulação emocional, acolhimento e presença como pilares de um cuidado mais efetivo (**saiba mais em reportagem desta página**).



Felipe Fragomeni, Carla Fragomeni, Lizia Fragomeni e Paulo Rito

Arquivo pessoal



### Vale o registro

Fábio de Carvalho e George Medeiros receberam o diretor-presidente da Fundação Hemocentro de Brasília, Osnei Okumoto, para um bate-papo no Vozes de Brasília, na última quarta-feira.

### Agenda

#### Boogie Woogie

» A Referência Galeria de Arte celebra 30 anos com a abertura de *Boogie Woogie*, primeira mostra individual de Luiz Aquila em Brasília em 16 anos. A exposição, que terá inauguração em 25 de novembro, das 18h às 20h, ocupa as duas salas da gavleria com pinturas, gravuras e serigrafias inéditas, todas marcadas pela linguagem cromática vibrante e intuitiva que consagrou o artista ao longo de seis décadas. A visitação segue até 17 de janeiro de 2026. Entrada gratuita.

#### Conversa com

##### Conceição Evaristo

» O projeto Sempre um Papo realiza mais uma edição em 26 de novembro, às 19h30, no Teatro da Caixa Cultural, recebendo a escritora Conceição Evaristo para uma conversa sobre literatura, memória e escrevivência. Reconhecida como uma das vozes centrais da literatura brasileira contemporânea, a autora discute sua trajetória, a força da palavra como resistência e o conceito que marca sua obra. Ingressos serão distribuídos uma hora antes. Entrada gratuita.

#### Consciência Negra

» O último dia do festival Consciência Negra 2025 toma conta da área externa do Museu Nacional da República hoje com programação para todas as idades. A exposição *Retratos* fica aberta das 10h às 22h; o Espaço Kids traz contação de histórias e oficina de instrumentos de percussão, à tarde; e a Feira Kitanda segue com moda, artes, gastronomia e produtos autorais. Na Tenda Muntu, haverá rodas sobre a força da palavra feminina e os desafios contemporâneos da população negra. À noite, a Arena Dona Lydia recebe o cortejo do Grupo Cultural Obará, seguido dos shows de Carol Nogueira, Dhi Ribeiro, Benzadeus, Carlinhos Brown e Psirico, que encerra o festival à 0h30.

Confira mais fotos e eventos no blog Viva Brasília. Acesse: [newblogs.correiobraziliense.com.br/vivabrasilia](http://newblogs.correiobraziliense.com.br/vivabrasilia)

**SAÚDE MENTAL /** Ao Podcast do *Correio*, psicólogos falam sobre seu livro, que mostra como a atenção plena pode complementar abordagens terapêuticas. Também analisam a tendência de rotular muito rápido comportamentos

# Mindfulness e psicoterapia

» AMANDA S. FEITOZA

A inserção da atenção plena no tratamento da saúde mental foi tema do Podcast do *Correio*, que recebeu Carla Fragomeni, instrutora de mindfulness e psicóloga, e Henry Krutzen, psicólogo, psicanalista e escritor. Os profissionais aprofundam o assunto na obra *Mindfulness: Uma Nova Perspectiva Para a Psicoterapia*, lançada na noite de ontem, na Sociedade Vipassana de Meditação (909 Norte). Para Carla, a definição de mindfulness é direta: “estar no momento presente de forma intencional e sem julgamento”. Em um mundo sobrecarregado por estímulos, celulares, redes sociais, informação constante, a atenção humana se fragmenta e o corpo deixa de mostrar sinais básicos, como fome, sono e desconfortos. O mindfulness, explica a instrutora, oferece técnicas simples de ancoragem — respiração, sons, sensações corporais — que devolvem à pessoa a capacidade de perceber o próprio estado e regular emoções. Henry complementa com a perspectiva da neurociência: a prática altera processos automáticos do cérebro que regulam reação ao perigo e ao estresse. Ele cita a chamada neurocepção, mecanismo pelo qual estruturas como a amígdala rea-

Correio Braziliense



Os autores Carla Fragomeni e Henry Krutzen

gem antes mesmo da consciência, e descreve como traumas podem trazer um viés para essas respostas: “o trauma traz comportamentos do passado para o presente”. Durante a conversa, os profissionais da área de saúde mental também trouxeram preocupação sobre os efeitos da hiperestimu-

lação em crianças e adolescentes. Ambos relatam aumento de quadros de esgotamento (burnout), dissociação e automutilação entre jovens, muitas vezes ligados ao excesso de telas e ao ritmo escolar extenuante. “Temos cérebros ambulantes que chegam aos consultórios cortados dos afetos e sem

vivência corporal”, disse Carla, destacando que, para esses casos, treinos de atenção e ancoragem corporal podem ser ferramentas centrais de intervenção. Os convidados também se debruçaram sobre a tendência de rotular com rapidez comportamentos e emoções. Os escritores apontaram que pode ser impulsional por interesses farmacêuticos e por uma cultura que busca diagnósticos imediatos. “O diagnóstico orienta, mas não pode preceder a pessoa”, afirmou Henry. Segundo ele, antes de catalogar, é preciso conhecer a história, a rotina e o contexto do sujeito. A obra, editada pela Lux, endereça esse ponto oferecendo práticas aplicáveis a diferentes quadros: ansiedade, depressão, autismo, transtorno bipolar, TOC, TDAH e transtorno borderline, sempre com ênfase na regulação emocional e na reintegração corporal.

### Sobre os autores

Carla Fragomeni, que há 12 anos integra o corpo docente do programa MBSR da Sociedade Vipassana e atua como psicóloga clínica desde 1995, une sua experiência à trajetória de Henry Krutzen, psicólogo e psicanalista belga reconhecido por suas publicações em psicanálise relacional.

**(Mindfulness é) estar no momento presente de forma intencional e sem julgamento"**

**Carla Fragomeni,**  
instrutora de  
mindfulness e psicóloga

**O trauma traz comportamentos do passado para o presente"**

**Henry Krutzen,**  
psicólogo, psicanalista  
e escritor



Aponte a  
câmera do  
celular e  
assista ao  
podcast