

MARIANA CAMPOS
mari.vivabrasilia@gmail.com

Viva Brasília

MIGUEL JABOUR
miguel.vivabrasilia@gmail.com

Fotos: Gilberto Evangelista



Abdon Barros, Lídia Alves, Enrico 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

Mariana Campos/CB/D.A. Press



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, sessões 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](#)).

Mariana Campos/CB/D.A. Press



Felipe Fragomeni, Carla Fragomeni, Lízia 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.

Confira mais fotos e eventos no blog Viva Brasília. Acesse: newblogs.correobraziliense.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-



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 hiperestimula-

vivência corporal", disse Carla, destacando que, para esses casos, treinos de atenção e ancoragem corporal podem ser ferramentas centrais de intervenção.

Os convidados também sebruaram sobre a tendência de rotular com rapidez comportamentos e emoções. Os escritores aportaram que pode ser impulsividade 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.

Serviço

Mindfulness: Uma Nova Perspectiva Para a Psicoterapia

Editora: Lux, 259 páginas
Autores: Carla Fragomeni e Henry Krutzen
Preço: R\$ 119 no Mercado Livre e na Amazon; R\$ 98 na Sociedade Vipassana (SGAN 909, Módulo F)

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