

O poder da meditação

Numa conversa recente com o Dalai Lama, disponível no *site* oficial do líder religioso do Tibete, o monge budista francês Matthieu Ricard comentava ter sido contactado por inúmeras pessoas durante o confinamento associado à pandemia de COVID-19 e constatado que, perante o mesmo contexto de suspensão das atividades habituais e diminuição das possibilidades de convívio, algumas relatavam experiências de profunda gratidão e conexão com entes queridos, e outras referiam sentir desespero, não sabendo lidar com a própria mente ao estarem mais tempo sozinhas. Na resposta, o Dalai Lama apontou um caminho: «Divulgar com urgência técnicas de meditação, de forma laica, para ajudar a mitigar o sofrimento». O interesse da ciência pelo tema tem crescido nos últimos anos e o seu uso em contexto terapêutico também. Nas páginas seguintes revelamos várias práticas, os benefícios já conhecidos e por onde começar.

POR **BÁRBARA BETTENCOURT**

COLABORAÇÃO



GONÇALO PEREIRA

Professor de meditação, fundador do Centro de Meditação *Upaya*



DR. JOSÉ PINTO GOUVEIA

Psiquiatra, psicoterapeuta, fundador da Associação Portuguesa de *Mindfulness*



DR. RICARDO JOÃO TEIXEIRA

Psicólogo clínico e psicoterapeuta, instrutor de terapia cognitiva baseada em meditação *mindfulness* fundador do *REACH* – Centro de *Mindfulness*



DR. SÉRGIO BRANDÃO

Professor de educação especial do Agrupamento de Escolas Sophia de Mello Breyner, investigador na Universidade do Minho, em Psicologia da Educação, na área da Saúde Mental, Competências Sócioemocionais e *Mindfulness* e membro da Associação Mentem Sorridentes





O que é e porque vale a pena começar

Podemos começar por apontar o que a meditação não é e desfazer eventuais mitos: «Não é transformar-se numa nova pessoa, nem sequer numa pessoa melhor. Também não tem a ver com tornar-se budista, usar turbante ou rapar o cabelo», assegura o psicólogo Ricardo João Teixeira. A etimologia da palavra meditar vem do latim *Meditatum*, que significa ponderar, e este pode ser um dos seus significados. Mas, no sentido atual, «refere-se a formas de treinar a mente para desenvolver certos estados que podem ser simplesmente de calma,

compaixão e maior discernimento, mas também com um fim de autoconhecimento», explica o professor de meditação Gonçalo Pereira.

QUAL A ORIGEM

Sabe-se que é uma prática milenar presente em várias tradições contemplativas, é referida em textos de *yoga* com mais de 2500 anos, mas é provável que anteceda estes registos. «Em todas as tradições espirituais, da Índia à China, passando pelo Ocidente, há uma procura de compreensão do que é ser humano», refere Gonçalo Pereira. «No Ocidente, a meditação



Ciência

Nos últimos anos, a meditação tem vindo a obter validação científica, sendo «usada em contexto clínico, como a psicoterapia, ou no âmbito da redução de stresse, em contexto hospitalar, nos EUA», conta o psicólogo Ricardo João Teixeira

no sentido de atenção plena, já era usada pelas escolas gregas da filosofia antiga, como o estoicismo e o epicurismo, que defendiam a ideia de viver cada momento intencionalmente, como forma de se ser mais feliz. Também podemos encontrar práticas contemplativas no cristianismo, islamismo (tradição sufi) e outros filósofos gregos antigos», adianta o psicólogo Ricardo João Teixeira. «Todas partem de uma tentativa de minorar o sofrimento existencial, de responder à pergunta “como é que hei de viver de uma forma que dê conta do desafio que é estar vivo? Este é o questionamento de base», afirma Gonçalo Pereira.

QUE TIPOS EXISTEM

Há inúmeras práticas de meditação. «Em todas existe um foco de atenção que elimina a agitação mental que pode estar na origem do stresse, «o que ajuda a promover bem-estar físico e emocional. Segundo o neurocientista Richard Davidson, o modelo mais atual divide as práticas meditativas em três grandes grupos: atencionais, construtivistas e desconstrutivistas»,

explica o psicólogo Ricardo João Teixeira.

1. ATENCIONAIS

«Enquadram-se técnicas como o *mindfulness*, que desenvolvem a atenção e a metacognição, ou seja, a capacidade de se observar a si mesmo e ter consciência dos processos mentais e emocionais, incluindo a divagação mental.

Como funcionam

«Usam um “ponto de apoio”, que chamamos “âncora”, para o treino da atenção. O mais conhecido é a respiração, mas podemos focar a atenção nas sensações de partes do corpo. O que se está a treinar é a possibilidade de perceber mais a distração, ou seja, estar menos tempo desatentos,

uma vez que a mente naturalmente irá divagar, seja na meditação ou ao longo do dia.»

2. CONSTRUTIVISTAS

«A ideia é modificar o conteúdo dos pensamentos e das emoções para gerar afetos positivos. Aqui encaixam-se as práticas de compaixão, baseadas no desejo de aliviar o sofrimento de outra pessoa, que são cada vez mais usadas de maneira laica e científica nas áreas da saúde, educação e organizações.»

Como funcionam

«Recorrem a técnicas de visualização para treinar a regulação das emoções, desenvolver empatia e diluir sentimentos como culpa, vergonha ou inveja.»

Mindfulness

«Permite melhorar os níveis de inteligência emocional porque conseguimos compreender melhor as nossas emoções e das outras pessoas, e aprendemos a lidar de maneira mais eficaz com elas», refere o psicólogo Ricardo João Teixeira

3. DESCONSTRUTIVISTAS

«As meditações deste tipo geram reflexão e incluem-se técnicas mais avançadas de meditação *mindfulness*, que visam eliminar padrões cognitivos disfuncionais, que atrapalham a nossa experiência de vida diária.»

Como funcionam

«São usados exercícios de autoquestionamento ou autoinvestigação que levam ao *insight*, ou seja, maior clareza sobre nós mesmos, os nossos padrões de pensamento, emoções, ações ou impulsos.»



Mindfulness: a meditação laica para todos

Talvez seja a forma de meditação mais popular do momento. O responsável é o norte-americano Jon Kabat-Zinn, que, nos anos 70 do século XX, se baseou na sua experiência com o budismo *zen* para introduzir esta prática de meditação na prática clínica, inicialmente para tratar a dor crónica e, depois, a ansiedade e o stresse. Kabat-Zinn foi o criador de um programa de oito semanas — MBSR (Redução de Stresse Baseada em *Mindfulness*) —, que, dada a sua aplicabilidade e recetividade, se tornou conhecido pelos seus benefícios. O *mindfulness* pode definir-se como «a prática de prestar atenção intencionalmente ao que está a acontecer dentro e fora de nós, momento a momento, com aceitação e sem julgamentos», explica o psiquiatra José Pinto Gouveia. Nos anos 90, as práticas do MBSR foram adaptadas à saúde mental, e refinadas num programa de oito semanas — Terapia Cognitiva Baseada em *Mindfulness* (MBCT) — por uma equipa de psicólogos clínicos britânicos (Mark Williams e John Teasdale) e um canadiano (Zindel Segal). Este programa, criado para prevenir recaídas na depressão, integra elementos da terapia cognitivo-comportamental aliados às práticas de *mindfulness*. Neste sentido, «o *mindfulness* tornou-se uma proposta laica de meditação com respaldo científico», refere o psicólogo Ricardo João Teixeira, uma vez que o programa demonstrou uma eficácia muito significativa, em termos longitudinais, na diminuição da percentagem de recaídas em estudos controlados e comparativos.

Porquê meditar?

São várias as motivações possíveis, entre as quais a gestão de stresse ou melhorar os relacionamentos.

• **Encontrar calma no meio do stresse** «A maior parte das pessoas que vem aos cursos/programas diz que quer aprender a parar. Dispor-se a meditar implica aceitar que a agitação mental em que vivemos não é benéfica e pode ser boa ideia praticar a quietude. Se, desde que nascemos, somos expostos a estímulos que promovem a agitação e a dispersão, cultivar deliberadamente o oposto pode ser uma ferramenta muito útil

e capaz de nos ajudar a agir de forma mais centrada», aponta Gonçalo Pereira, professor de meditação.

• **Desenvolver maior habilidade de amar e ser feliz** «A capacidade de amar é inata, mas pode ser treinada e desenvolvida, como mostram as investigações realizadas por Richard Davidson, estudioso dos cérebros de monges budistas capazes de ativar centros cerebrais ligados à compaixão e felicidade», afirma o professor de meditação. Estes estudos apontam o importante papel da neuroplasticidade, «a capacidade de mudança e adaptação do sistema nervoso, do ponto

de vista estrutural ou funcional, ao longo do desenvolvimento ou quando sujeito a experiências ou estímulos novos, e que mostra que não estamos presos ao cérebro com o qual nascemos, pois temos a capacidade de (re)direcionar as funções que vão florescer e as que se vão dissipar», reforça o psicólogo Ricardo João Teixeira.

• **Melhorar a qualidade das relações** «A meditação praticada diariamente tem efeitos positivos nas relações com os outros, sejam os entes queridos ou colegas de trabalho», refere Ricardo João Teixeira.

EXISTEM INDICAÇÕES?

«As condições do mundo em que vivemos são de grande dificuldade para a mente de qualquer ser humano, pelo que todos



Faça assim

«A investigação mostra que os vários tipos de meditação produzem efeitos positivos, embora distintos, tanto a nível psicológico, como neurobiológico, modificando diferentes áreas cerebrais. Por isso, seria interessante irmos praticando várias técnicas ao longo da vida», refere Ricardo João Teixeira, psicólogo clínico e psicoterapeuta



Meditação nas escolas portuguesas

Portugal é um dos países em que os adolescentes mais consomem sedativos e tranquilizantes, segundo o relatório ESPAD 2015. Dados da Direção-Geral da Saúde revelam que se consomem mais de cinco milhões de doses por ano de metilfenidato, um psicofármaco usado para tratar a perturbação de hiperatividade com défice de atenção. Combater esta realidade é uma das motivações da Associação Mentessorridentes (mentessorridentes.pt), constituída por médicos, psicólogos e professores, que promove o ensino da meditação nas escolas. Com início em 2016, o projeto já levou a meditação a mais de 15 agrupamentos do país, abrangendo crianças dos 6 aos 17 anos. «Começámos no Agrupamento de Escolas João Villaret, em Loures, e os resultados mostravam melhorias tão notáveis que alguns alunos deixaram de tomar Ritalina e os pediatras do Hospital Beatriz Ângelo sugeriram-nos a realização de um estudo, em parceria com o centro de neurodesenvolvimento, cujos resultados mostraram que mais de 40 por cento dos alunos reduziram a impulsividade, confirmando os benefícios no aumento da concentração, resiliência e autorregulação emocional e comportamental», revela o professor Sérgio Brandão.

beneficiam de treinar a mente, da mesma forma que é consensual o benefício de praticar exercício físico. No contexto atual de pandemia, ficamos sem um dos principais recursos de segurança, que é a relação humana. A falta de conexão, ditada pelo distanciamento social, tem custos elevados para o sistema nervoso. Aprender a trazer à relação consigo mesmo qualidades de tranquilidade e afabilidade é uma forma de autoconexão que não substitui, mas ajuda muito a navegar este período», lembra o professor de meditação.

QUAIS AS CONTRAINDICAÇÕES?

«Em alguns quadros de desequilíbrio mental, pode não ser adequado. Um estudo realizado na Universidade de Brown, nos EUA, demonstrou que, em algumas pessoas, as técnicas de relaxamento podem ter o efeito inverso devido ao fenómeno do ‘pânico de relaxamento induzido’, que aumenta o nível de ansiedade ou pânico quando se tenta relaxar. Nas pessoas em fase aguda de qualquer perturbação psiquiátrica, com perda importante das funções cognitivas, depressão major, psicose esquizofrénica



Oração é meditação?

«Até certo ponto podemos equipará-las, mas há estados que só são acessíveis quando o discursivo se apazigua, e as meditações baseadas na oração são essencialmente discursivas. Apesar desta limitação metodológica, podem ser inspiradoras e uma via muito rápida para aceder a uma perspetiva mais ampla do que a habitual», refere Gonçalo Pereira, professor de meditação.

paranoide (com atividade delirante) ou trauma ativo, a introdução de uma atividade meditativa, em termos psicoterapêuticos, deverá ser feita muito paulatinamente, e se a pessoa se sentir minimamente motivada», explica o psicólogo Ricardo João Teixeira.

AS CRIANÇAS TAMBÉM PODEM (E DEVEM)

O ensino de meditação aos mais novos «permite

que desenvolvam competências de compaixão e autocompaixão (carinho, bondade, generosidade, assertividade) e estimulam zonas cerebrais fundamentais para um desenvolvimento sócio-afetivo. No livro *Senta-te Quietinho Como Uma Rã* (Lua de Papel), a terapeuta holandesa Eline Snel ensina exercícios centrados na respiração. Os resultados da equipa de Snel revelam que as crianças desenvolvem uma maior capacidade de foco nas atividades, melhoram a qualidade do sono, o autocontrolo comportamental e a paciência. O princípio subjacente é o de que, se vamos conviver a vida toda com a nossa mente e se a mente vai determinar a forma como vemos e encaramos o mundo, uma das aprendizagens que deveríamos receber é a de como sentir e perceber a nossa mente», nota Ricardo João Teixeira.



Bússola

«A falta de conexão com os outros, ditada pelo distanciamento social e pelo uso de máscara, tem custos elevados no sistema nervoso. Aprender a trazer à relação consigo mesmo qualidades de tranquilidade e afabilidade é uma forma de autoconexão que ajuda muito a navegar estes tempos», Gonçalo Pereira, professor de meditação

Os benefícios para a saúde

«**N**ão sendo panaceias, as práticas baseadas em *mindfulness* podem ser indicadas para pessoas com problemas de saúde como tratamento adjuvante, mas não alternativo», refere o psicólogo Ricardo João Teixeira. «Sabemos hoje que corpo e mente se interinfluenciam», lembra o psiquiatra José Pinto Gouveia. A investigação da neurociência sobre o potencial da meditação começou no final dos anos 90 do século XX, quando alguns cientistas se dispuseram a estudar o cérebro de monges budistas com dez mil a 55 mil horas de experiência



Ajuda

Em 2019, uma revisão de estudos publicada na *JAMA Psychiatry* concluiu que o programa Terapia Cognitiva Baseada no *Mindfulness* (MBCT) tem efeitos positivos em pacientes com níveis elevados de sintomas depressivos», refere o psicólogo Ricardo João Teixeira

de meditação, usando tecnologia de ponta de imagiologia funcional por ressonância magnética e equipamento de encefalografia sofisticado, conta Daniel Goleman no prefácio ao livro *A Alegria de Viver*, de Mingyur Rinpoche (Temas e Debates).

NO CÉREBRO

«O mais interessante destes estudos foi a conclusão de que o treino da mente não traz só melhorias funcionais ao cérebro, ou seja, a possibilidade de ter experiências mais positivas momentaneamente, mas também alterações estruturais, isto é, o cérebro cria novas

estruturas e passa a organizar-se de maneira diferente porque há um treino contemplativo. Esta neuroplasticidade é não só funcional, como estrutural. Da mesma maneira que outros estudos mostram o impacto negativo da mesma neuroplasticidade no caso do excesso de *multitasking*, tão comum na vida moderna», sublinha o professor de meditação Gonçalo Pereira.

NA DEPRESSÃO

«Sabemos que o *mindfulness*, juntamente com a terapia cognitiva, pode ajudar na diminuição das recidivas na depressão. Em 2019, uma revisão de estudos publicada na *JAMA Psychiatry* concluiu que o programa Terapia

Benefícios do mindfulness

«Esta forma de meditação tem mostrado efeitos positivos em situações diversas e algumas têm a sua utilidade comprovada com estudos científicos», refere o psiquiatra e psicoterapeuta José Pinto Gouveia.



- Desenvolvimento da capacidade de atenção.



- Prevenção de ansiedade e depressão.



- Benefícios no tratamento de perturbações obsessivas e de pânico.



- Melhoria da dor crónica e reforço do sistema imunológico.

Cognitiva Baseada no *Mindfulness* (MBCT) tem efeitos positivos em pacientes com níveis elevados de sintomas depressivos, apontando que, quanto maior o risco de recidiva, mais benefícios oferece», refere o psicólogo Ricardo João Teixeira. «No Reino Unido, o sistema nacional de saúde tem o *mindfulness* como primeira indicação terapêutica para pessoas que fizeram mais do que três depressões e nas quais o risco de recaída é frequente», acrescenta o psiquiatra José Pinto Gouveia.

NAS EMOÇÕES

«Atualmente estamos muito desconectados do corpo e isso faz com que vivamos de forma incompleta porque tudo o que é importante acontece no corpo e é nele que aprendemos a regular

as emoções. A forma como o fazemos, pensando sobre elas, não funciona.

O pensamento serve para muitas coisas, planejar, antecipar, criar poesia, lançar foguetões, mas não para nos tranquilizar. Sabemos hoje que aquilo que mantém a ansiedade ou a tristeza é a tentativa de fugir delas. Nestas alturas, a mente conta histórias que só aumentam a ansiedade. Chamamos a isto o enviesamento negativo da mente, algo que foi útil para sobreviver, mas não é benéfico aplicado à vida interna. O *mindfulness* ensina-nos que as emoções são, na verdade, sensações que temos no corpo e ensina-nos a ficar com elas (seja o coração a bater ou a respiração mais rápida). Se o fizermos, vemos que ao fim de algum tempo elas começam a diminuir», explica o psiquiatra José Pinto Gouveia.

NO AUMENTO DA LUCIDEZ

«O pensamento não é a realidade, mas uma representação dela, no entanto, vivemos como se fosse e isso gera muitos equívocos. Pensamentos e emoções andam juntos. Se temos um pensamento que nos deixa tristes, essa emoção vai gerar outros pensamentos tristes, num círculo vicioso difícil de quebrar. Nessa altura, dizer para a pessoa pensar positivo não resulta. Neste sentido, os pensamentos são ecos, o que se tem é o que se pratica. E o treino da meditação permite olhar para a mente e observar pensamentos e emoções sem ficarmos condicionados por eles, e é isso que nos permite sair da roda», afirma José Pinto Gouveia.



60 mil

É o número de pensamentos que temos, em média, por dia «e a maioria são semelhantes aos do dia anterior», afirma o psiquiatra José Pinto Gouveia



• Melhoria da atenção e flexibilidade cognitiva.



• Aumento da capacidade de resolução de conflitos.



• Aumento da empatia e compaixão.



• Melhoria da qualidade de vida.

Como começar

Uma das formas mais acessíveis de começar é através de meditações guiadas, disponíveis *online* ou em aplicações para *smartphone* (ver caixa), aconselha o professor de meditação Gonçalo Pereira. «Vai permitir perceber o que existe e testar abordagens. Mais tarde, se quiser aprofundar, será melhor encontrar um instrutor.

Além disso, ao praticar sozinho é mais fácil desistir por não saber como lidar com as dificuldades que vão inevitavelmente surgir.»

VAI PRECISAR DE

• Um espaço silencioso

«A meditação pode ser praticada em qualquer lugar, inclusive durante as atividades do dia, mas para começar deve procurar um espaço tranquilo e sem distrações. Pode avisar as

outras pessoas do que vai fazer e desligar o telemóvel, para criar condições favoráveis», aconselha Gonçalo Pereira.

• Uma posição confortável

«Nem deitado, nem refastelado. Não é preciso estar no chão de pernas cruzadas, pode estar numa cadeira. O importante é estar alerta e confortável. Manter as costas direitas ajuda», diz Gonçalo Pereira.

• **Um guia** «Pode ser a meditação guiada da *Web* ou de uma *app*. É útil no início porque prestar

4 apps para meditar



B.Kind
bkind.pt



Headspace
headspace.com



Ten Percent Happier
tenpercent.com



Inside Timer
insighttimer.com

Top 3

As maiores dificuldades de quem começa

Para Gonçalo Pereira, professor de meditação e fundador do Centro de Meditação *Upaya* estes são alguns dos entraves iniciais.

1 INÉRCIA, TORPOR

«A pessoa tende a perder interesse, foco e cair na sonolência. A mente está muito viciada em ser hiper-estimulada e, por isso, chega à meditação e não consegue ter interesse, sendo que isso precisa de algum tempo para ser reconhecido.»

Faça assim «Não há relação que não requeira persistência e não passe por vivenciar momentos menos simpáticos. Neste caso, a relação é conosco, por isso mais vale persistir e eventualmente procurar a ajuda de um instrutor.»

2 AGITAÇÃO

Em alguns casos, a mente pode ficar agitada, surgirem pensamentos em catadupa, ruminação mental ou até fixação exagerada no foco da meditação.»

Faça assim «Observe estas tendências e entenda quão fortes são os hábitos da sua mente. O sofrimento é o grande motor da mudança, mas se tem muitas estratégias de distração no dia a dia (redes sociais, televisão), a possibilidade de mudança fica reduzida e vai ser mais difícil parar.»

3 SENSAÇÃO DE PERDER TEMPO

Pode surgir a ideia de ter coisas mais importantes que fazer e de que a meditação não faz nada.

Faça assim «É difícil superar esta ideia, mas se crê não poder despende cinco minutos sequer para meditar é porque está mesmo a precisar de meditar.»

atenção à respiração – a forma mais tradicional de focar a atenção – não é calmante para todas as pessoas. Quem tem ansiedade pode ficar mais ansioso, já que a meditação e a respiração vão espelhar o estado mental», refere Gonçalo Pereira.

• **Prestar atenção às sensações do corpo**

«Se não está a usar um guia, comece por notar a sensação de estar no corpo. Isto ajuda a trazer a atenção para o momento presente e a passar da elaboração mental para os sentidos», diz Gonçalo Pereira.

• **Consistência** «Procure praticar diariamente. Cinco minutos podem ser suficientes para descontrair, mas, com mais experiência, pode dedicar mais tempo à prática», refere o psicólogo Ricardo João Teixeira. «Os cursos de *mindfulness* duram oito semanas, o tempo necessário para desenvolver um novo hábito», diz Gonçalo Pereira.

COMO SE FAZ

«Basta sentar-se com a coluna direita (num colchão, no chão ou numa cadeira) e acompanhar a respiração, sem alterá-la, durante algum tempo ou observar as sensações do

corpo. Irá inevitavelmente distrair-se com outros pensamentos. É esta a natureza da mente humana, produzir dezenas de ideias por minuto de forma indisciplinada. Isto em si não é um problema, a questão é a ligação emocional que acompanha o pensamento. Os ‘bons’ geram uma sensação de bem-estar e tranquilidade, mas rapidamente podem passar para a ruminação e, conseqüentemente, mau humor. Quando a mente divagar, com gentileza (muito importante, para não sucumbir à autocritica), deixe que as distrações passem, sem se irritar, sem julgá-las ou rejeitá-las e (re)direcione a atenção para o corpo, para a respiração. O momento mais importante é quando nos apercebemos de que a mente abandonou o seu objeto e voltamos novamente a atenção para ele. Isto é que é um momento de atenção plena. Com a prática, aprendemos a deixar a mente divagar, mas com uma postura observadora, deixando os pensamentos virem e irem, como se a mente fosse uma casa de hóspedes, nas palavras de Rumi, o poeta sufi persa do século XIII», ensina o psicólogo Ricardo João Teixeira.

Como não desistir

São várias as dúvidas que podem surgir aos praticantes menos experientes.



“A MINHA MENTE NÃO PARA”

Este é um equívoco comum, mas meditar não significa deixar a mente em branco. «Durante as meditações do tipo *mindfulness*, não há o objetivo de “limpar” os pensamentos, mas geri-los de uma outra perspetiva», diz o psicólogo Ricardo João Teixeira. «Quem medita cria o hábito de estar consigo e vai descobrindo níveis cada vez mais profundos da mente», explica o professor Gonçalo Pereira. **Procure** «não desenvolver expectativas acerca da meditação. Em vez de parar a mente, coloque como objetivo ficar mais consciente dos processos de pensamento e das emoções», sugere o psicólogo Ricardo João Teixeira.



“TENHO SENSações DESAGRADÁVEIS”

«Muitas vezes vivemos num esforço de entorpecimento para não darmos conta do sofrimento em que estamos. Na meditação, esse sofrimento pode ficar mais visível», alerta o professor Gonçalo Pereira. **Experimente** «permanecer com esse desconforto e observá-lo sem julgamento. A meditação permite ter maior clareza acerca de quem somos, encontrar dentro de nós um lugar de calma que até então o nosso organismo desconhecia», afirma o professor de meditação.