RACE INTERDISCIPLINAR
REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA
ISSN 2674-7134

O REFLEXO DA MENTE NO CORPO

Aline Cristiane Alves Seabra
Discente do Curso de Psicologia - IFASC
Leylyane Martins Barbosa
Docente do Curso de Psicologia - IFASC

Resumo

Os seres humanos são seres complexos com múltiplos fatores e sistemas que interagem interiormente para a produção da Consciência Corporal (CC), assim como para a regulação afetiva. A mente é capaz de criar e controlar as capacidades mentais como percepção, atenção e memória; além de confeccionar representações do mundo que tornam possível o funcionamento humano. Nesse contexto, a psicologia cognitiva é responsável por estudar o funcionamento da mente e — como este não pode ser observado diretamente; seu funcionamento deve ser inferido do que se pode mensurar, como comportamento ou resposta fisiológica. Assim, o objetivo aqui consiste em compreender quais são os reflexos da mente no corpo. Desta forma a atenção plena pode ajudar no tratamento do estresse em diversos âmbitos tais como na sobrecarga sentida pelos pais de crianças autistas, no âmbito laboral, ajudar na tolerância ao sofrimento, depressão, ansiedade, inflexibilidade das pessoas com transtornos de personalidade, sintomas manifestados da artrite reumatoide e nutrição. Isto posto, propõe-se então a revisão de literatura de modo a avaliar; concernente à pesquisas relevantes acerca da relação corpo e mente; essa dicotomia.

Palavras-chave: Atenção Plena. Psicologia. Saúde Física. Saúde Mental.

1. Introdução

Os seres humanos são seres complexos, com múltiplos fatores e sistemas que interagem interiormente para a produção da Consciência Corporal (CC), assim como para a regulação afetiva. O cérebro e o coração se integram nesse eixo rico e complexo e agem bidireccionalmente; edificando a autopercepção, a percepção do mundo ao redor e — por fim — influenciando nas escolhas e na maneira como os indivíduos se apresentam na vida (Brito, 2021).

A psicologia cognitiva, nesse sentido, se refere ao estudo dos processos mentais o que abrange a determinação das características e propriedades da mente e como ela funciona. No século XIX as ideias sobre a mente eram estabelecidas essencialmente pela crença de que não é possível estudá-la. Um motivo atribuído a tal crendice se refere a impossibilidade de a mente estudar a si própria, como também, a ideia de que as propriedades da mente simplesmente não podem ser medidas (Goldstein, 2022).

Contudo, alguns pesquisadores desafiaram a sabedoria comum e se empenharam

em desvendá-la a qualquer custo. Foi o fisiologista holandês Franciscus Wonders que em 1868; 11 anos antes da fundação do primeiro laboratório de psicologia científica; fez um dos primeiros experimentos atualmente denominado: experimento de psicologia cognitiva. É importante observar que o termo "psicologia cognitiva" somente foi criado em 1967, contudo os primeiros experimentos que aqui descritos são qualificados como experimentos de psicologia cognitiva (Goldstein, 2022).

A mente é capaz de criar e controlar as capacidades mentais como percepção, atenção e memória, além de confeccionar representações do mundo que tornam possível o funcionamento humano. Logo, a psicologia cognitiva é responsável por estudar o funcionamento da mente e como este não pode ser observado diretamente, seu funcionamento deve ser inferido a partir do que pode ser mensurado: o comportamento ou resposta fisiológica. A ideia de que o funcionamento da mente pode ser descrito em vários estágios foi o princípio central da abordagem do processamento de informações; um dos resultados da revolução cognitiva que começou na década de 1950 (Goldstein, 2022).

Desse modo, o estudo se justifica devido a importância da psicoterapia para desmistificar a crença de que corpo e mente são campos desintegrados. Desta feita, a pesquisa busca elucidar a seguinte problemática: quais são as interferências da saúde mental na saúde física? Isto posto, o objetivo consiste então na compreensão — advinda da leitura da literatura científica — acerca de quais são os reflexos da mente no corpo.

2 - Referencial teórico

Pode-se considerar que a CC envolve três dimensões principais que se unem para a formação do conceito global a saber: 1. propriocepção: habilidade de reconhecer a localização espacial do corpo, sua posição e orientação, notando as articulações e tensões musculares; 2. interocepção: construto multidimensional que leva em consideração como as pessoas recebem, avaliam e respondem às sensações corporais internas e 3. atenção plena: capacidade de autorregulação da atenção para a experiência presente, em uma atitude aberta, de curiosidade, dirigida a todos os fenômenos que se manifestam na consciência em um cenário de aceitação. O terceiro elemento, o modo da atenção, é

considerado o fator preponderante que define o grau de adaptabilidade da CC (Brito, 2021).

Acredita-se que os afetos compreendem diferentes componentes como a avaliação da situação, respostas fisiológicas, preparação da ação, comportamento expressivo e sentimentos subjetivos; sofrendo, assim — influência do contexto e da cultura na qual o indivíduo esteja inserido. A consciência interoceptiva tem estreita relação com as emoções e influência em diversas variáveis de regulação mental e física, comprovada essencialmente através de estudos experimentais e de corte, além de ter suscitado o interesse pela sua compreensão em diferentes psicopatologias como transtorno alimentar, dependências, perturbações motoras e na interação social (Brito, 2021).

O exclusivo sistema de comunicação bidirecional entre o corpo e o cérebro, ou seja, o sistema nervoso, funciona como plataforma neural que interfere nos comportamentos humanos. Através desse sistema, o corpo e o cérebro da criança estão relacionados em um ciclo de feedback constante. Então é incorreto segregar para fins de análise o pensamento ou as expressões emocionais da criança do estado em que se encontra seu corpo. O estado do organismo interfere no modo de sentir, agir e pensar; o que torna tal observação relevante, pois os indivíduos nunca são apenas um “corpo” ou apenas um “cérebro”; sempre são as duas coisas (Delahooke, 2023).

A todo instante cada sujeito reage ao mundo em uma alternância contínua entre os estados receptivo e defensivo, desta forma quando se interpreta um desafio como medo ou ameaça, é adotado o modo defensivo. Todavia, quando a pessoa se sente segura, é adotado o modo receptivo. Ao trabalhar com crianças o psicólogo pode notar que as influências seu nível de receptividade é o estado de seu sistema nervoso autônomo, a plataforma. Uma plataforma robusta garante suporte a comportamentos ideais e fortalece na criança a capacidade de ser flexível, pensar e tomar decisões. Uma plataforma vulnerável, por outro lado, aumenta o grau de alerta, de medo e de necessidade de defesa na criança (Delahooke, 2023).

A atenção plena exige que a pessoa preste atenção intencionalmente às experiências internas e externas presentes, de maneira não crítica e receptiva. Na maioria dos casos é conceituado em um nível de traço (divergências relativamente estáveis entre pessoas na tendência de estar atento na vida diária) ou em um nível de estado (flutuações dentro da

pessoa no envolvimento do processo de atenção plena. Foi demonstrado consistentemente que a atenção plena tem uma relação inversa com a depressão e a ansiedade (Li et al., 2023).

Mindfulness é uma atitude sem julgamento em relação a experiências e pensamentos, que pode ser melhorada através de treinamento constante. Existem dois pontos principais durante as práticas de *mindfulness*. Primeiro, a atenção plena exige que as pessoas se concentrem em suas experiências atuais. Em segundo lugar a atenção plena exige que as pessoas aceitem os seus sentimentos e pensamentos sem fazer julgamentos. Ou seja, essa técnica tem como objetivo ajudar os praticantes a se concentrarem no momento presente percebendo seus pensamentos e emoções sem julgamento e aceitação. Existem muitos tipos de práticas ou maneiras de alcançar a atenção plena (Deng et al., 2023; Koop; Jooste, 2023; Sperling et al., 2023).

A literatura sobre *mindfulness* cresceu exponencialmente ao longo dos anos o que levou as conceitualizações ocidentais a traçarem uma distinção clara entre *mindfulness* disposicional (MD) e *mindfulness* estatal: uma condição momentânea. Ao contrário dos estados transitórios de atenção plena, o MD retrata a capacidade e tendência inerentes — cognição, emoção ou comportamento — de atender propositadamente às experiências do momento presente de uma forma não reativa e imparcial que a maioria das pessoas exibe até certo ponto (Koop; Jooste, 2023).

Os mecanismos pelos quais a atenção plena melhora a saúde mental tem sido propostos por diferentes modelos teóricos como exposição, descentralização, flexibilidade emocional/cognitiva e desapego. A tolerância ao sofrimento, a capacidade percebida ou real de suportar emoções experienciais negativas desempenha um papel crítico na exposição e pode ser desenvolvida através da prática repetida. A tolerância ao sofrimento é um importante fator transdiagnóstico subjacente aos transtornos de ansiedade e à depressão. A baixa tolerância ao sofrimento é caracterizada por uma maior sensibilidade às emoções negativas, que são percebidas como intoleráveis e evitadas através da supressão ou de comportamentos motivados pela emoção (Li et al., 2023).

Assim, de acordo com Deng et al. (2023) os mecanismos cognitivos do impacto da prática de *mindfulness* nos indivíduos incluem percepção do mundo, redução do auto

atenção ou avaliação num contexto mais amplo. A atenção plena parece melhorar a empatia e a compreensão nos relacionamentos, ações que são necessárias para uma cooperação bem-sucedida. Ela tem portanto uma influência notável na qualidade das relações sociais, o que pode ser alcançado através da promoção da coordenação e conexão interpessoal, melhorando as habilidades de comunicação e estando ciente das mensagens não-verbais dos parceiros.

Tipos comuns de práticas de atenção plena incluem meditação sentada ou em pé, ioga, respiração e mantras, que podem reduzir a ansiedade e a depressão, melhorar o enfrentamento emocional e aumentar a autoconsciência. Medidas fisiológicas objetivas também forneceram suporte para a atenção plena, incluindo diminuição dos níveis circulantes de proteína C reativa e citocinas pró-inflamatórias; aumento do comprimento dos telômeros e atividade da telomerase; bem como redução de citocinas pró-inflamatórias em pessoas com depressão e ansiedade (Sperling et al., 2023).

A atenção plena disposicional promove respostas adaptativas a situações de pressão e reduz a ansiedade e o sofrimento emocional, que são manifestações comuns no esporte. Os profissionais de psicologia do esporte são incentivados a considerar a integração da avaliação da atenção plena e dos protocolos de treinamento com abordagens tradicionais de modificação do comportamento cognitivo para combater a exibição de crenças distorcidas no esporte e reações adversas a experiências ambíguas nas jogadoras de basquete (Koop; Jooste, 2023).

No esporte as intervenções de *mindfulness* são efetivamente utilizadas para melhorar a atenção sustentada e seletiva, atenuar a fadiga mental, o esgotamento do atleta de combate e a asfixia sob pressão. Abordagens metódicas tal como a abordagem baseada no compromisso de aceitação da atenção plena ou a melhoria do desempenho esportivo consciente, também são usadas para promover estados de fluxo e para cultivar uma sensação de bem-estar e prosperidade (Koop; Jooste, 2023).

O uso de intervenções de *mindfulness* para melhorar o funcionamento cognitivo dos atletas (tempo de reação) também é observado na literatura. A utilidade das práticas de *mindfulness* no desporto pode ser explicada a partir de perspectivas integrativas e neurobiológicas baseadas em melhorias na orientação dos indivíduos relativamente às

intenções, regulação da atenção, regulação emocional, reconsolidação, pró-socialidade, desapego e descentralização (Koop; Jooste, 2023).

As qualidades da atenção plena permitem um foco no momento presente, o desapego e menos ruminação que facilitam o desempenho, o desenvolvimento/comunicação pessoal, o ajustamento psicológico e a capacidade de lidar com contratempos no desporto. Também a dimensão da atenção plena de ter uma consciência sem julgamento das experiências do momento presente medeia a influência que a flexibilidade cognitiva tem na exibição de crenças mais racionais no esporte por parte dos estudantes atletas (Koop; Jooste, 2023).

Além disso, é importante destacar que os efeitos negativos do estresse crônico são bem conhecidos por causar doenças e enfermidades fisiológicas e/ou psicológicas. Foi demonstrado consistentemente que as intervenções de *mindfulness* reduzem o estresse na população em geral, são relativamente simples de implementar, possuem baixo custo, apresentam riscos insignificantes e exigem poucos compromissos de tempo. A relação custo-eficácia da atenção plena indica que as intervenções de atenção plena são mais eficazes e menos dispendiosas do que o tratamento padrão para indivíduos com depressão, entre outras condições (Sperling et al., 2023).

A atenção plena é uma habilidade humana fundamental que torna possível estar plenamente conscientes das ações e localização dos indivíduos em vez de reagir de forma exagerada ou ficar sobrecarregado com o que está acontecendo no ambiente. A atenção plena pode apoiar, confortar e enriquecer as vivências e aumentar a motivação no desenvolvimento individual. Originária do Budismo Oriental tradicional e de outras meditações, a atenção plena tem sido considerada — há tempos — como uma característica da consciência que conduz à saúde individual. Apesar das suas raízes antigas, o *mindfulness* é agora utilizado diariamente em muitas indústrias tendo sido inclusive incluído no contexto dos negócios e em áreas da educação e saúde (Zhang et al., 2023).

As terapias baseadas na atenção plena são consideradas a terceira onda da terapia cognitiva. A meditação *mindfulness* ativa uma área do cérebro que cria emoções positivas e efeitos benéficos na função imunológica do corpo. Como resultado, os acontecimentos são percebidos como menos angustiantes do que são no momento, novos pensamentos são

formados e as emoções desagradáveis são reduzidas (Moslemi Zadeh et al., 2023).

Dentro do contexto da Terapia Cognitiva a técnica de *mindfulness*, o psicólogo contribui para que os pacientes, conscientemente, consigam manter o foco em seus pensamentos e emoções sem julgamentos — a priori, visando atentarem-se no aqui e agora e não se desgastar com o "como deveria ser". Esta conscientização e clareza da experiência torna mais fácil a desvinculação de pensamentos negativos, além de propiciar relaxamento e redução do nível de estresse (Zhang et al., 2023).

A resiliência psicológica pode ser entendida como uma capacidade de ajustar-se ou mudar efetivamente diante das adversidades, o que é um mecanismo de proteção contra a pressão. Devido a diferenças individuais ou diferentes estratégias de ocorrência diante de pressão ou eventos negativos, pessoas com alta resiliência psicológica podem facilmente se libertar de eventos ou emoções estressantes, enquanto pessoas com baixa resiliência psicológica precisam de muito mais tempo para se libertar podendo até mesmo não conseguirem se desvincular destas emoções ao longo da vida (Zhang et al., 2023).

A meditação *mindfulness* pode ser aplicada pelos psicólogos na forma de Intervenções Baseadas em *Mindfulness* que se desenvolveram ao longo de quatro décadas no campo da Psicologia Clínica. Essa modalidade envolve sessões semanais manuais em grupo nas quais os participantes são treinados em habilidades metacognitivas, como consciência do momento presente, descentramento e aceitação; tais intervenções são promissoras e baseadas em evidências e demonstraram ser equivalentes a tratamentos padrão-ouro e superior aos controles ativos específico (Giommi et al., 2023).

Através de tal prática são encontradas evidências de estudos de neuroimagem das últimas décadas, os quais revelaram que as práticas contemplativas estão relacionadas a mudanças nos padrões de conectividade entre as principais redes cerebrais que têm sido tradicionalmente associadas a funções cognitivas gerais, como atenção, auto processamento, ruminação e interocepção. O treinamento contemplativo parece, portanto, ser acompanhado de plasticidade dentro e entre as redes corticais. Estas alterações podem refletir uma reorganização do padrão de *self* que corresponde a uma diminuição da rigidez e à redução da sintomatologia psicológica (Giommi et al., 2023).

Durante os programas de treinamento há uma ênfase na prática da atenção

concentrada, durante a qual um indivíduo presta atenção intencionalmente à sua respiração, percebendo a divagação da mente e — em seguida — traz sua atenção de volta à respiração de maneira suave e sem julgamento. Esta prática é traduzida em um padrão distinto de ativação em várias redes funcionais do cérebro capaz de levar a melhorias na memória de trabalho e na alocação de atenção (Demina et al., 2023).

3 Metodologia

O presente estudo trata-se de uma revisão integrativa da literatura, a qual inclui a análise de pesquisas relevantes sobre a relação mente e corpo tendo como foco a interpretação acerca de como a saúde mental pode interferir na saúde física. A revisão integrativa, de acordo com Mendes, Silveira e Galvão (2008), possibilita sintetizar o estado do conhecimento de determinado assunto, apontando ainda lacunas acerca do tema estudado que precisam ser preenchidas com a realização de novos estudos.

A revisão integrativa será construída em seis etapas: elaboração da pergunta norteadora busca ou amostragem na literatura, coleta de dados, análise crítica dos estudos incluídos, discussão dos resultados e apresentação da revisão integrativa; conforme parâmetros descritos por Souza, Silva e Carvalho (2010).

Desta feita pautar-nos-emos pela seguinte questão norteadora: “quais são as interferências da saúde mental na saúde física?”

Concernente a tal intuito foram elencados estudos publicados acerca do tema; para tal foi efetuada uma busca on-line nas seguintes bases de dados: Literatura Latino Americana e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs); *Scientific Electronic Library Online* (SciELO); *Brazilian Journal of Health Review*, Biblioteca Virtual de Saúde (BVS); e Bibliotecas Digitais da Universidade de São Paulo (USP), da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO) e da Universidade Federal do Estado do Paraná (UFPR).

Como critérios de exclusão foram utilizados os seguintes termos na pesquisa: mente, corpo, psicologia, somatização; desta forma os artigos aqui avaliados são advindos da redução do escopo da pesquisa ao que se enquadra em tais critérios aplicados.

Resultados e discussão

Segundo Li et al. (2023) a tolerância ao sofrimento é um mecanismo subjacente à relação entre atenção plena e depressão/ansiedade. Indivíduos com depressão e ansiedade elevadas ou flutuantes podem se beneficiar do treinamento de atenção plena de curto ou longo prazo para aumentar a tolerância ao sofrimento. Corroborando esse estudo Giommi et al. (2023) também apresentaram benefícios do *mindfulness* em pacientes que sofrem com ansiedade e depressão.

A depressão é uma das principais causas de incapacidade em todo o mundo. Nesse sentido Bloom et al. (2023) explicam que os tratamentos baseados na atenção plena — que treinam o foco da atenção no momento presente — são uma abordagem para o tratamento da depressão visando a redução dos sintomas de ruminação. Em particular, um objetivo de muitos tratamentos de *mindfulness* é permitir que os indivíduos tomem consciência de quando ocorrem pensamentos negativos e perceba-os sem julgamento ou perseverança.

Além dos tratamentos autônomos baseados na atenção plena, as habilidades desta atenção são um componente central de vários tipos de terapia comportamental como por exemplo a terapia comportamental dialética e psicoterapias integrativas para adolescentes. Além disso as abordagens de *mindfulness* mostram resultados de tratamento comparáveis a outras abordagens de primeira linha tais como a terapia cognitivo-comportamental e até mesmo a medicação antidepressiva (Bloom et al., 2023).

Deng et al. (2023) apresentaram como benefícios das práticas de *mindfulness* a melhora na qualidade do relacionamento de um casal e na manutenção de benefícios contínuos. Além disso a atenção plena facilita o foco da atenção do indivíduo no conteúdo da comunicação com o parceiro com o qual interage. No geral, a atenção plena tem uma influência notável na qualidade das relações sociais, o que pode ser alcançado através da promoção da coordenação e conexão interpessoal, melhorando as habilidades de comunicação e desenvolvendo a capacidade de ficar ciente das mensagens não-verbais dos parceiros.

Segundo Koop e Jooste (2023) os profissionais de psicologia do esporte são incentivados a considerar a integração da avaliação da atenção plena e dos protocolos de

treinamento com abordagens tradicionais de modificação do comportamento cognitivo para combater a exibição de crenças distorcidas no esporte e reações adversas a experiências ambíguas nas jogadoras de basquete.

Zhang et al. (2023) encontraram que os estudantes com maior nível de *mindfulness* apresentam melhor desempenho em flexibilidade cognitiva e concentração e são capazes de possuir maior sensação de contentamento no relacionamento interpessoal e menor sensação de pressão percebida. O aprimoramento da meditação *mindfulness* ou das técnicas de treinamento da atenção plena pode reduzir a ocorrência de depressão ou reduzir os fatores não racionais, como a ruminação e a cognição negativa, que são propensos à depressão.

Pais e cuidadores de crianças diagnosticadas com transtorno do espectro do autismo (TEA) que estão sob altos níveis de estresse tendem a entrar em colapso, portanto há necessidade de intervenção direcionada para que os pais melhorem o enfrentamento do estresse a fim de melhorar o funcionamento familiar. A investigação de Rojas-Torres, Alonso-Esteban e Alcantud-Marín (2023) fornece evidências das mudanças positivas produzidas pela prática de *mindfulness*. Em especial, estes programas baseados em *mindfulness* oferecem efeitos positivos na gestão do stress e da ansiedade em pais de crianças com autismo. Logo, preservar a boa saúde e o bem-estar dos pais é uma pré-condição para o cuidado ideal de crianças com TEA.

Em tal contexto é importante explicar que o estresse mental é um grande problema de saúde pública e tem alta prevalência; ele desencadeia um impacto negativo na saúde física e mental dos indivíduos, variando de mortalidade cardiovascular, dor musculoesquelética, diabetes mellitus tipo 2, depressão e ansiedade. O estresse relacionado ao trabalho está associado ao presenteísmo, absenteísmo, diminuição da produtividade e alta rotatividade de funcionários (Min et al., 2023). Ainda no âmbito trabalhista Peng e Li (2023) afirmaram que a atenção plena ajuda no rendimento dos indivíduos que sofrem com estresse e exaustão emocional.

Além disso, estima-se que o estresse, a depressão ou a ansiedade são responsáveis por 44% de todos os problemas de saúde relacionados ao trabalho e 54% de todos os dias de trabalho foram perdidos devido a um recente aumento na saúde precária dos

funcionários. Assim, a importância da gestão do stress nos colaboradores pode ser percebida tanto no contexto industrial como individual. O estresse é definido como a avaliação que um indivíduo faz do grau em que as situações em sua vida são opressoras (Min et al., 2023; Moslemi Zadeh et al., 2023).

O estresse desempenha também um papel significativo no controle do diabetes. O diabetes é definido como um distúrbio metabólico crônico que afeta carboidratos, proteínas e gorduras, causado por deficiência ou resistência à insulina e hiperglicemia. O diabetes gestacional é um distúrbio de tolerância à glicose que é iniciado ou diagnosticado durante a gravidez e é o distúrbio metabólico mais comum durante a gravidez que pode predispor a mãe e o feto a complicações graves e fatais, pois pode causar morbidade materna e neonatal. Filhos de mulheres com diabetes gestacional parecem ter risco aumentado de obesidade e intolerância à glicose e têm maior risco de desenvolver diabetes no final da adolescência (Moslemi Zadeh et al., 2023).

Desta forma o estresse pode levar ao não cumprimento das recomendações dietéticas e, assim, afetar indiretamente o açúcar no sangue do paciente que, devido ao estresse pode também esquecer de cuidar da alimentação ou tomar os medicamentos. Seja no cotidiano ou em situações como o período de gravidez o estresse pode ser um sério risco aos diabéticos uma vez que mulheres grávidas com diabetes gestacional vivenciam mais estresse que mulheres grávidas não diabéticas. Em geral, o estresse é um dos fatores que levam ao descontrole glicêmico o que aumenta a mortalidade e complicações pré – natais na gravidez na qual ocorra o diagnóstico de diabetes gestacional. (Moslemi Zadeh et al., 2023).

Nesses casos, a abordagem psicológica terapêutica pode ser amplamente empregada, haja vista que o aconselhamento e a educação são uma forma eficaz de reduzir os efeitos adversos do stress no comportamento das mulheres com diabetes. Portanto, muitas intervenções psicológicas são utilizadas simultaneamente com intervenções médicas para controlar a doença e as complicações relacionadas. A atenção plena é um dos principais componentes da terceira onda de modelos de tratamento psicológico (Moslemi Zadeh et al., 2023).

Na abordagem de Giommi et al. (2023) encontraram que a prática do *mindfulness*

intermediada por psicólogo ajuda na flexibilidade, cujo tem sido definida como a capacidade de "desligar-se de um padrão inicial se o padrão inicial de resposta já não for eficaz para a situação específica". Os construtos de rigidez e flexibilidade apontam para a mesma dimensão e não são conceitualmente distintos. Eles são "imagens espelhadas" um do outro; rigidez pode ser considerada sinônimo de inflexibilidade.

Em outras palavras pode-se afirmar que a rigidez é frequentemente definida em termos de uma dificuldade em mudar de uma forma de responder para outra diferente e pode ser sinónimo de dificuldades de mudança de conjunto/tarefa. A flexibilidade pode ser considerada intercambiável com habilidades de troca. Tanto os processos de comutação quanto os de inibição estão incluídos no conceito de controle executivo flexível. A rigidez (inflexibilidade) é tida como uma característica central que torna patológicos os processos transdiagnósticos. A implicação é que a redução da rigidez ajuda a diminuir o impacto patológico dos processos transdiagnósticos, mostrando assim sua relevância (Giommi et al., 2023).

De acordo com Duarte et al. (2023) o psicólogo pode usar a terapia cognitivo comportamental associado ao *mildfulness* para tratamento de pacientes com artrose reumatoide o que agrega como benefícios o impacto geral percebido da doença, sofrimento emocional e habilidades de regulação emocional. A artrite reumatoide é uma condição crônica de etiologia desconhecida, caracterizada por dor, inchaço, rigidez e incapacidade progressiva, causada pela inflamação e destruição gradual das articulações sinoviais, impacta significativamente vários domínios relacionados à saúde (por exemplo, fadiga, sono), afetando o funcionamento, o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo.

Assim programas de treinamento baseados em *mindfulness* também demonstraram benefícios para médicos, equipes de enfermagem e estudantes da área da saúde que vivenciam altos níveis de estresse e taxas de esgotamento. Os benefícios de saúde experimentados pelos profissionais médicos podem beneficiar indiretamente os pacientes, melhorando a qualidade do atendimento ao paciente e das práticas clínica (Min et al., 2023).

Destarte uma alimentação desmedida está no centro de muitos problemas ecológicos e sociais associados ao comportamento nutricional moderno. O treinamento da atenção plena provou ser um meio eficiente para melhorar a nutrição saudável. Primeiro,

por tornar possível a reconexão com sinais internos de fome e saciedade, em vez de sinais externos. Em segundo lugar, apoia a tomada de escolhas deliberadas contra padrões alimentares inconscientes (Stanszus; Frank; Geiger, 2023).

No estudo de Demina et al. (2023) estudaram sobre os efeitos da atenção plena no desejo/vício por substâncias ilícitas. O desejo é um sintoma doloroso e difícil de controlar para pacientes com transtorno por uso de substâncias ou vícios comportamentais. As estratégias usuais de distração ou repressão do pensamento não são suficientes para lidar com esse sintoma e, às vezes, podem até produzir sua intensificação. O treinamento da atenção plena oferece uma estratégia diferente no gerenciamento do desejo com base na observação e aceitação e ajuda no controle e recuperação de tais indivíduos.

Da mesma forma Sun et al. (2023) associou a atenção plena com a nutrição de mulheres de minorias sexuais (lésbicas, gays, bissexuais, pansexuais, queer e outras mulheres não heterossexuais) obesas ou com sobrepeso e trouxe como resultado suporte de prova de conceito para uma abordagem de saúde móvel de atenção plena para melhorar os resultados relacionados à obesidade entre mulheres de minorias sexuais. As descobertas também sugeriram a necessidade de abordar o trauma e a saúde psicológica ao tratar os resultados relacionados com o peso entre as mulheres de minorias sexuais.

Considerações finais

O psicólogo atua essencialmente com a saúde mental, contudo os benefícios terapêuticos das intervenções e orientações de tais profissionais a seus pacientes não se restringem a mente, pois o estresse, ansiedade e depressão acarretam sintomatologias físicas, como dores, cansaço, indisposição, absenteísmo, entre outros aspectos que de acordo com a pesquisa podem ser melhorados por meio das terapias cognitivas com atenção plena ou *mindfulness*.

Desse modo, notou-se com o estudo que a atenção plena pode ajudar no estresse em diversos âmbitos tais como na sobrecarga sentida pelos pais de crianças autistas, estresse no âmbito laboral; ajudando na tolerância ao sofrimento, depressão, ansiedade, ansiedade nos estudos, ansiedade na prática de esportes competitivos, inflexibilidade das pessoas com

transtornos de personalidade, sintomas manifestados da artrite reumatoide, alimentação demasiada em mulheres não heterossexuais com problemas de sobrepeso e obesidade, nutrição e sofrimento emocional.

Nota-se que a atenção plena possui várias aplicabilidades sendo, portanto, importante desenvolver mais estudos como esses, que exploram as atribuições de psicólogos em tais aspectos.

Referências

BLOOM, P. A. et al. Mindfulness-based real-time fMRI neurofeedback: a randomized controlled trial to optimize dosing for depressed adolescents. **BMC psychiatry**, p. 757–757, 2023.

BRITO, M. J. A. DE. **Corporalidade e saúde mental:** clínica dos conflitos mente-corpo / Maria José Azevedo de Brito, Mirella Martins de Castro Mariani, Hermano Tavares. - 1. ed. - Santana de Parnaíba [SP] : Manole, 2021.

DELAHOOKE, M. **Ler o corpo para entender a mente**: desafios da parentalidade / Mona Delahooke ; tradução Lúcia Helena de Seixas Brito; revisão científica Fernanda Lee. - 1. ed. - Santana de Parnaíba [SP] : Manole, 2023.

DEMINA, A. et al. Mindfulness interventions for craving reduction in substance use disorders and behavioral addictions: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. **BMC neuroscience**, v. 24, n. 1, p. 55, 2023.

DENG, X. et al. The role of mindfulness on theta inter-brain synchrony during cooperation feedback processing: An EEG-based hyperscanning study. **International journal of clinical and health psychology: IJCHP**, v. 23, n. 4, p. 100396, 2023.

DUARTE, C. et al. MITIG.RA: study protocol of a tailored psychological intervention for managing fatigue in rheumatoid arthritis randomized controlled trial. **Trials**, v. 24, n. 1, p. 651, 2023.

GIOMMI, F. et al. The (In)flexible self: Psychopathology, mindfulness, and neuroscience. **International journal of clinical and health psychology: IJCHP**, v. 23, n. 4, p. 100381, 2023.

GOLDSTEIN, E. B. **Psicologia cognitiva**: conectando a mente, pesquisas e experiências cotidianas / E. Bruce Goldstein ; tradução Edson Furmankiewicz; revisão técnica Marcelo Fernandes Costa. --São Paulo: Cengage Learning, 2022.

KOOP, L.; JOOSTE, J. Mindfulness traits as potential inhibitor of irrational performance

beliefs and intolerance of uncertainty amongst elite female basketball players. **Apunts Sports Medicine**, v. 58, n. 220, p. 100428, 2023.

LI, Y. et al. Distress tolerance as a mechanism of mindfulness for depression and anxiety: Cross-sectional and diary evidence. **International journal of clinical and health psychology: IJCHP**, v. 23, n. 4, p. 100392, 2023.

MENDES, K. D. S.; SILVEIRA, R. C. C. P.; GALVÃO, C. M. **Revisão integrativa**: método da pesquisa para a incorporação de evidências na saúde e na enfermagem. Florianópolis, v. 17, n. 4, out./ dez. 2008.

MIN, B. et al. The effectiveness of a neurofeedback-assisted mindfulness training program using a mobile app on stress reduction in employees: Randomized controlled trial. **JMIR mHealth and uHealth**, v. 11, p. e42851, 2023.

MOSLEMI ZADEH, Z. et al. The effect of mindfulness-Based Stress Reduction counseling on blood glucose and perceived stress in women with gestational diabetes. **Revista brasileira de ginecologia e obstetrícia:** revista da Federação Brasileira das Sociedades de Ginecologia e Obstetrícia, v. 45, n. 9, p. e517–e523, 2023.

PENG, P.; LI, X. The hidden costs of emotional labor on withdrawal behavior: the mediating role of emotional exhaustion, and the moderating effect of mindfulness. **BMC psychology**, v. 11, n. 1, p. 342, 2023.

ROJAS-TORRES, L. P.; ALONSO-ESTEBAN, Y.; ALCANTUD-MARÍN, F. Mindfulness Parenting and childish play: A clinical trial with parents of children with Autism Spectrum Disorders. **Psicothema**, v. 35, n. 3, p. 259–270, 2023.

SOUZA, M. T.; SILVA, M. D.; CARVALHO, R. **Revisão integrativa: o que é e como fazer**. Einstein. São Paulo, v. 8, n. 1, p. 102-106, 2010.

SPERLING, E. L. et al. The effect of mindfulness interventions on stress in medical students: A systematic review and meta-analysis. **PloS one**, v. 18, n. 10, p. e0286387, 2023.

STANSZUS, L. S.; FRANK, P.; GEIGER, S. M. Healthy eating and sustainable nutrition through mindfulness? Mixed method results of a controlled intervention study. **Appetite**, v. 141, n. 104325, p. 104325, 2019.

SUN, S. et al. Mindfulness-based mobile health to address unhealthy eating among middle-aged sexual minority women with early life adversity: Mixed methods feasibility trial. **Journal of medical internet research**, v. 25, p. e46310, 2023.

ZHANG, J. et al. A chain mediation model reveals the association between mindfulness and depression of college students. **Scientific reports**, v. 13, n. 1, p. 16830, 2023.

RACE INTERDISCIPLINAR
REVISTA CIENTÍFICA ELETRÔNICA
ISSN 2674-7134