



Estudos Teológicos foi licenciado com uma Licença Creative Commons –
Atribuição – NãoComercial – SemDerivados 3.0 Não Adaptada

<http://dx.doi.org/10.22351/et.v6i1l.4378>

MINDFULNESS E ESPIRITUALIDADE COMO ESTRATÉGICA DE ENFRENTAMENTO EM SITUAÇÕES DE CRISE¹

Mindfulness and Spirituality as strategic for coping in crisis situations

Clairton Puntel²
Júlio César Adam³

Resumo: A pandemia da Covid-19 provocou grandes perdas, gerou angústia e sofrimento, obrigou a humanidade a encontrar novas respostas frente à situação urgente e inusitada. Como lidar com essas situações a partir da espiritualidade e a partir da psicologia? Como desenvolver estratégias de enfrentamento da crise e como colocar isso a serviço de pessoas, grupos e da comunidade? Uma das tentativas de responder a essa questão foi a oferta de um curso de extensão combinando de forma experimental mindfulness e espiritualidade. Considerando essa proposta, os objetivos principais deste artigo é apresentar o mindfulness e a espiritualidade como propostas estratégicas de enfrentamento de crises como a pandemia. Além da introdução, onde o impacto da pandemia é brevemente esboçado e a proposta do curso de extensão é apresentada, o artigo está organizado em duas partes e a conclusão. Na primeira parte se define o mindfulness e como ele pode contribuir para situações de crise como a pandemia. Na segunda parte, se faz o mesmo com a espiritualidade. Na conclusão, destacam-se algumas percepções sobre o papel do mindfulness e da espiritualidade no enfrentamento da pandemia e aponta-se para possibilidades futuras de aproximação entre mindfulness e espiritualidade.

Palavras-chave: Mindfulness. Espiritualidade. Crise. Pandemia.

Abstract: The Covid-19 pandemic caused great losses, generated anguish and suffering, forced humanity to find new answers to the urgent and unusual situation. How to deal with these situations from spirituality and from psychology? How to develop crisis coping strategies and how to put this at the service of people, groups and the community? One of the attempts to answer this question was to offer an extension course experimentally combining mindfulness and spirituality. Considering this proposal, the main objectives of this article are to present mindfulness and spirituality as strategic proposals for coping with crises such as the pandemic. In addition to the introduction,

¹ O artigo foi recebido em 21 de março de 2021 e aprovado em 05 de julho de 2021 com base nas avaliações dos pareceristas *ad hoc*.

² Psicólogo Clínico, Mestrando e bolsista Capes do curso de Diversidade Cultural e Inclusão Social da Universidade FEEVALE. E-mail: clairtonpuntel@hotmail.com

³ Doutor, Faculdades EST (São Leopoldo/RS). E-mail: julio3@est.edu.br

where the impact of the pandemic is briefly outlined and the extension course proposal is presented, the article is organized in two parts and the conclusion. The first part defines mindfulness and how it can contribute to crisis situations such as a pandemic. In the second part, the same is done with spirituality. In conclusion, some perceptions about the role of mindfulness and spirituality in dealing with the pandemic are highlighted and points to future possibilities of bringing mindfulness and spirituality closer together.

Keywords: Mindfulness. Spirituality. Crisis. Pandemic.

Introdução

Nos anos de 2020 e 2021 o mundo, mais uma vez, foi acometido por uma pandemia com consequências ainda não vistas pela maioria das gerações contemporâneas. Altamente contagiosa e muito prejudicial para determinados grupos de pessoas, a Covid-19 se espalhou sem dar tempo aos órgãos de saúde desenvolverem uma vacina ou mesmo medicamentos para combater a doença. O único meio de frear seu avanço e evitar o colapso dos sistemas de saúde, além de medidas de higiene e protetivas, era o confinamento e o isolamento social. O mundo inteiro é obrigado a parar: indústria, serviços, lazer, educação, atividades de convivência e de atendimento. Diante dessa situação, não apenas setores da economia nacional, local, mas também a própria economia domiciliar de milhares de pessoas é profundamente afetada. Negócios não essenciais são fechados, pessoas perdem seus empregos ou passam a conviver com a ameaça do desemprego.

A ameaça à vida e à sustentabilidade geram enormes crises pessoais e emocionais. O próprio isolamento e o distanciamento social geram angústia e sofrimento. Além disso, essa situação leva pessoas a se confrontarem de forma aguçada com questões da sua personalidade, das relações, seus próprios medos e anseios. Como lidar com essas situações a partir da espiritualidade e a partir da psicologia? Como desenvolver estratégias de enfrentamento da crise e como colocar isso a serviço de pessoas, grupos e da comunidade?

Diante desse cenário de profunda crise, os autores deste artigo elaboraram em 2020 um curso de extensão de mindfulness e espiritualidade, de forma *on-line* e síncrona, como suporte prático para enfrentar a crise pessoal e subsidiar o trabalho com outras pessoas e grupos. Segundo a proposta do curso, pode-se encontrar na espiritualidade humana um espaço de resiliência, de enfrentamento, de autoconhecimento e de sentido; e no mindfulness, uma significativa redução da ansiedade, do estresse e uma maior clareza para o entendimento de suas emoções, pensamento e comportamentos.

Os objetivos principais deste artigo são apresentar essas duas propostas estratégicas da maneira como elas foram abordadas no curso e indicar sua efetividade no enfrentamento de crises como a pandemia. Além da introdução, onde o contexto da pandemia é brevemente esboçado e a proposta do curso de extensão apresentada, o artigo está organizado em duas partes e a conclusão. Na primeira parte se define o mindfulness, apresentando sua definição, sua relação com a ciência e seu potencial como ferramenta no enfrentamento de crises. Na segunda parte, se faz o mesmo com

a espiritualidade, abordando sua relação com religião e o cristianismo, especificamente, além da reflexão sobre sua contribuição para situações de crise como a pandemia. Na conclusão, destacam-se algumas percepções sobre o papel da espiritualidade e do mindfulness no enfrentamento da pandemia.

Mindfulness

Definições

O conceito de mindfulness é proveniente do budismo e significa Sati, que na língua Páli quer dizer lembrança ou lembrar. No que se refere às escrituras dentro da linha budista, esse conceito remete à atividade da mente, à constante presença da mente e a lembrança de manter a consciência.⁴ O mindfulness é considerado um dos pontos centrais dos ensinamentos budistas.⁵ Dentro da tradição budista, a mente é influenciada pelas emoções e por isso a avaliação e reação frente às situações fazem com que nos distancieemos do momento presente.⁶

No ocidente, o mindfulness adquire um significado de *atenção plena*, que se refere a uma consciência sincera de cada momento, sem julgamento.⁷ É uma forma de se relacionar com a experiência presente, fazendo o sujeito prestar atenção de maneira intencional ao que está acontecendo no aqui e agora. O mindfulness baseia-se no autoconhecimento, na prática de concentração e na atenção ao momento presente, assumindo uma postura aberta a novas experiências e de aceitação.⁸ No caso da aceitação apresentada pelo mindfulness, ela não pode ser confundida com resignação, pois é, na verdade, uma tentativa de não julgar e uma abertura ao desenvolvimento de experiências imediatas, sejam elas positivas ou negativas.⁹ Basicamente é uma proposta de parar e estar presente,¹⁰ levando em consideração dois componentes fundamentais: autorregulação da atenção e a adoção de uma orientação particular frente às próprias experiências do momento.¹¹ O próprio Jesus de Nazaré instrui seus e suas ouvintes – e leitores/as – a vivenciar o momento presente ao invés das preocupações que ainda não chegaram: “Portanto, não se preocupem com o amanhã, pois o amanhã trará as suas próprias preocupações. Basta a cada dia o seu próprio mal” (Mt 6.34).

⁴ GROSSMANN P, Dam NTV. Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemp Budd*, v. 12, n. 1, p. 219-239, 2011.

⁵ GUNARATANA B. *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom, 1992.

⁶ KABAT-ZINN, J. Mindfulness based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.

⁷ KABAT-ZINN, J. *Coming to our senses. Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion, 2005.

⁸ BISHOP, S. R. et al. Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: science and practice*, v. 11, n. 3, p. 230-241, 2004.

⁹ BEAR, R. et al. Construct Validity of the five-facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, v. 15, p. 329-342, 2008.

¹⁰ KABAT-ZIN, 2005.

¹¹ BISHOP et al., 2004.

Apesar de o mindfulness fazer referência às práticas meditativas orientais religiosas de mais de 3.000 anos na Índia, foi apenas na década de 1960 que ele começou a ser objeto de estudos mais rigorosos dentro do contexto acadêmico.¹² Existem inúmeras áreas que trabalham com as questões emocionais e cognitivas do ser humano e o mindfulness demonstra semelhanças com algumas dessas, entre elas estão a fenomenologia, o existencialismo, o naturalismo, o transcendentalismo e o humanismo.¹³ Portanto não é algo exclusivamente religioso oriental ou pertencente a uma determinada filosofia ou tradição.¹⁴ Segundo Cebolla I Martí, García-Campayo e Demarzo¹⁵, mindfulness, ainda que oriundo de uma tradição budista, por ter sido adaptado ao contexto cultural ocidental, não carrega consigo qualquer conotação religiosa.

Outro preconceito frequente é a ideia de que mindfulness está ligada à cultura oriental e, portanto, os ocidentais teriam dificuldade em praticá-la; ou, seguindo o mesmo raciocínio, que a prática de mindfulness está ligada à filosofia budista e, desta forma, não seria adequada a pessoas de outras religiões. Conforme enfatizamos aqui, embora tenham claramente uma raiz nas técnicas meditativas budistas, as terapias baseadas em mindfulness estão adaptadas ao contexto cultural ocidental, desprovidas de qualquer conotação religiosa. Por exemplo, em programas clássicos de mindfulness, do tipo MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) ou MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), não há qualquer referência à filosofia ou religião oriental. Além disso, todas as técnicas são simples e de fácil acesso a pessoas de todas as culturas e religiões, sem restrições étnicas ou religiosas.¹⁶

Mindfulness e ciência

No início da década de 1980, pesquisas experimentais e com foco no desenvolvimento de intervenções, baseadas em evidências com ênfase em práticas de mindfulness, começaram a ser validadas e mensuradas cientificamente.¹⁷ Logo, terapias baseadas no treinamento mindfulness provocaram uma revolução no mundo acadêmico, demonstrando sua eficácia em inúmeros contextos e transtornos. Com isso, as psicoterapias tradicionais como a terapia cognitivo-comportamental, a terapia sistêmica, a psicanálise, entre outras, também incorporaram as técnicas de mindfulness dentro de seu nicho de trabalho.

¹² MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009.

¹³ BROWN, K. W.; RYAN, R. M.; CRESWELL, J. D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol Inq*, v. 18, n. 4, p. 211-237, 2007.

¹⁴ KABAT-ZINN, 2003.

¹⁵ CEBOLLA I MARTÍ, Ausías; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo (Orgs.). *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. São Paulo: Palas Athena, 2016.

¹⁶ CEBOLLA I MARTÍ; GARCÍA-CAMPAYO; DEMARZO, 2016, p. 29.

¹⁷ KABAT-ZINN, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of Mindfulness Meditation. *General Hospital Psychiatry*, v. 4, p. 33-47, 1982; LANGER, E. J. *Mindfulness*. Reading: Addison-Wesley, 1989.

Desde então, diversos autores vêm desenvolvendo pesquisas com o intuito de propor efetivas intervenções baseadas em mindfulness para populações específicas.¹⁸ Dentre essas destacam-se a *Mindfulness Based Cognitive Therapy Mindfulness* – MBCT (Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness) e a *Mindfulness-Based Stress Reduction Stress* – MBSR (Intervenção baseada em Mindfulness para redução de Estresse),¹⁹ das quais falaremos brevemente, a seguir, para que haja uma melhor compreensão nas estratégias de intervenção.

O MBSR, criado por Kabat-Zinn, foi uma das primeiras intervenções com uso clínico e de pesquisa em mindfulness. Em 1979, ele criou o Programa MBSR baseado em um treino em mindfulness. O programa foi estruturado em oito sessões semanais com duração de duas horas e meia cada e um final de semana de retiro em silêncio. Além de exigir dos participantes que praticassem em casa o mindfulness, diariamente, com duração de 45 minutos. Esse programa de intervenção tem sido recomendado na literatura em função de sua efetividade na diminuição dos sintomas de estresse e dos sintomas a ele relacionados²⁰, na melhora da qualidade de vida para pacientes com câncer, dor crônica, psoríase, insônia, medo, transtorno do pânico, ansiedade, depressão, entre outros.²¹

Já o MBCT, criado por Zindel Segal, John Teasdale e Mark Williams em 2002, é um protocolo terapêutico, pois é um tratamento psicológico, realizado em grupo e desenvolvido para prevenir recaídas em depressão. É uma versão adaptada do MBSR

¹⁸ HAYES, S. C. A contextual approach to therapeutic change. In: JACOBSON, N. S. (Org.). *Psychotherapists in Clinical Practice*. New York: Guilford, 1987. p. 327-387; KABAT-ZINN, J. et al. Influence of a mindfulness meditation based on stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med.*, v. 60, n. 5, p. 625-632; KAPLAN, K. H.; GOLDENBERG, D. L.; GALVIN, M. The impact of a meditation based on Stress reduction program on fibromyalgia. *General Hospital Psychiatry*, v. 15, p. 284-289, 1993; LINEHAN, M. M. *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford, 1993; TEASDALE, J. D. et al. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 70, n. 2, p. 275-287, 2002.

¹⁹ CARLSON, L. E.; SPELA, M.; PTEL, K. D.; GOODEY, E. Mindfulness based on stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, v. 29, p. 448-474, 2004; SPECA, M.; CARLSON, L. E.; GOODEY, E.; ANGEN, M. A randomized, waitlist controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, v. 62, p. 613-622, 2000.

²⁰ GROSSMAN, P.; NIEMANN, L.; SCHMIDT, S.; WALACH, H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *J Psychos Res*, v. 57, n. 1, p. 35-43, 2004.

²¹ CARLSON et al., 2004; KABAT-ZINN et al., 1998; BOWEN, S. et al. Relative efficacy of mindfulness based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, v. 71, p. 547-556, 2014; KOCOVSKI, N. L. et al. Mindfulness and acceptance-based group therapy and traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: Mechanisms of change. *Behav Res Ther*, v. 70, p. 11-22, 2015; TEASDALE et al., 2002; CHIESA, A.; SERRETI, A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *Journal of alternative and complementary medicine*, v. 15, p. 593-600, 2009; SCHAFFER, S. D.; YUCHA, C. B. Relaxation & pain management: The relaxation response can play role in managing chronic and acute pain. *The American Journal of nursing*, v. 104, n. 8, p. 75-82, 2004.

associado a intervenções tradicionais da terapia cognitiva para depressão. Atualmente está sendo considerada uma das intervenções de maior relevância.²²

A estratégia utilizada pela MBCT para evitar a recaída consiste em ajudar os pacientes a ficarem menos atrapalhados nos processos ruminativos que costumam alimentar os estados depressivos. O exercício de mindfulness sugerido é a utilização intencional do controle da atenção para estabelecer uma configuração do processamento da informação alternativo ao depressivo, ou seja, se basear no presente, na aceitação e na ausência de julgamento e, portanto, tornar-se incompatível com a configuração de funcionamento depressivo.²³

Atualmente esse protocolo está adquirindo inúmeras adaptações para atender melhor as demandas de outros transtornos como, por exemplo, o da ansiedade nas diferentes idades, prevenção ao suicídio, compulsão alimentar, entre outros.

Para Teasdale e a sua equipe, o que a prática de mindfulness faz não é exatamente modificar o conteúdo do pensamento, mas alterar o modo como se pensa, ou seja, alterar as funções metacognitivas, sobretudo, a de descentramento (*decentering*). Qualquer conhecimento ou atividade cognitiva é denominado metacognição, pois seu significado essencial é a cognição da cognição. Isso implica mudar o foco do conteúdo ao processo. Portanto a mudança crucial em relação à terapia cognitiva clássica é deixar de dar atenção ao conteúdo da cognição para centrar-se no modo como a experiência se processa. Praticar mindfulness é como um treinamento em habilidades de autoconsciência ou auto-observação dos próprios estados mentais, gerando a capacidade de livrar-se de padrões de pensamentos disfuncionais em favor de outros mais funcionais ou de ajuda. Para Teasdale, a longo prazo a prática de mindfulness gera um *insight metacognitivo*, no qual os pensamentos são percebidos somente como pensamento e não como descrições da realidade. Mindfulness promove a observação de todos os eventos que ocorrem no presente, incluídos os próprios pensamentos, mediante uma auto-observação adaptativa, não julgadora e curiosa. Treina a capacidade de tomar consciência dos próprios pensamentos e observá-los em estado de calma mental.²⁴

Cabe ressaltar ainda a importância fundamental do corpo na prática do mindfulness. Embora o corpo faça parte do modelo e existem muitas teorias sobre seu papel nas TBMs (Terapia(s) Baseada(s) em Mindfulness), há poucas evidências. Em um estudo, mediram o efeito diferencial de diversas técnicas típicas associadas às TBMs. Os resultados mostraram como o *body Scan*, em comparação com uma meditação sentada, gerava maior redução de ruminação e aumento da capacidade de descrever os eventos. Segundo Michalak, Burg e Hidenreich, o corpo é importante nas TBMs, pois serve de âncora na prática. Observou-se que as pessoas que estão conectadas com seu corpo enquanto praticam respiração têm menos distrações e menores níveis de ru-

²² PIET, J.; HOUGAARD, E. The effect of Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, v. 31, p. 1.032-1.040, 2011.

²³ TEASDALE, J. D. Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, v. 6, p. 146-155, 1999.

²⁴ CEBOLLA I MARTÍ; GARCÍA-CAMPAYO; DEMARZO, 2016, p. 68.

minação. Por outro lado, o corpo é o lugar onde surge a emoção e serve como espaço de observação, porém não uma observação qualquer, mas sim uma observação adaptativa, baseada no presente e não julgadora, facilitando dessa maneira a exposição ou aproximação aos eventos emocionais desagradáveis, e serve portanto como antídoto para a evitação das emoções. Finalmente, o corpo também é um elemento fundamental na pedagogia de mindfulness, já que é para ele que o terapeuta sugere olhar quando algo convida a sair da prática ou quando surgem pensamentos e emoções difíceis.²⁵

De certa forma, perceber o corpo em meio às atividades cotidianas a partir da prática do mindfulness não é outra coisa senão o *body scan*. Um exemplo muito bem aplicado é a prática dos exercícios físicos. Quando praticamos exercícios físicos com atenção nos movimentos do corpo e sua reação frente aos movimentos, estaremos não somente atentos – atenção plena – ao corpo e aos movimentos como, também, experimentando-o plenamente. Portanto não há mindfulness nem espiritualidade sem o – experimentar do – corpo.

Mindfulness e a pandemia

A pandemia de Covid-19 tornou-se um problema de saúde mundial. Ela acomete as pessoas por meio de uma síndrome respiratória ocasionada pelo coronavírus.²⁶ Oficialmente o primeiro caso de Covid-19 foi identificado em dezembro de 2019, por um paciente hospitalizado na cidade de Wuhan, China.²⁷ No Brasil o primeiro caso foi confirmado pelo Ministério da Saúde no final de fevereiro na cidade de São Paulo. Tratava-se de um senhor de 61 anos que havia viajado para a Itália.²⁸ Desde então o número de pessoas contagiadas e de mortes foram desesesperadores. Muitas medidas de contingências sanitárias foram tomadas para tentar diminuir o risco de transmissão, bem como o isolamento e distanciamento social.

Tais medidas ativam sintomas de estresse, ansiedade, depressão e isso reflete no campo social, psicológico e emocional das pessoas.²⁹ Para diminuir o sofrimento

²⁵ CEBOLLA I MARTÍ; GARCÍA-CAMPAYO; DEMARZO, 2016, p. 71.

²⁶ FARO A.; BAIANO, M.; NAKANO, T. COVID-19 e saúde mental: a emergência no cuidado. *Preprint*. 2020. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/146/175>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

²⁷ GRUBER, Arthur. Covid-19: o que se sabe sobre a origem da doença. *Jornal da USP*. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/artigos/covid2-o-que-se-sabe-sobre-a-origem-da-doenca/>>. Acesso em: 23 abr. 2020.

²⁸ BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. COVID-19 Boletim epidemiológico, Brasília, Mar. 2020. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/21/2020-03-13-Boletim-Epidemiologico-05.pdf>>. Acesso em: 07 abr. 2020.

²⁹ ZANON, Cristian et al. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estud. psicol. (Campinas)*, v. 37, e200072, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100506&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 maio 2021; OROUGHI, Aliakbar et al. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant depression. *Trends Psychiatry Psychother*, Porto Alegre, v. 42, n. 2, p. 138-146, June 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-60892020000200138&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 maio 2021.

neste momento tão triste, várias áreas científicas se uniram com esse objetivo, cada uma dentro do seu nicho de pesquisa para subsidiar intervenções para a promoção de saúde mental e bem-estar durante a pandemia e pós-pandemia.

Dentre elas, o mindfulness foi sugerido em muitas das intervenções de regulação emocional para lidar com os efeitos adversos da pandemia.³⁰ Em outra pesquisa, foi utilizado no processo de enfrentamento do estresse e suas consequências na saúde física e mental.³¹ Foi realizado um estudo quase experimental, no qual se utilizou o MBCT com pacientes depressivos e resistentes ao tratamento.³²

Palestras, assessorias, *lives*, *workshops*, cursos de formação e especialização, em que o mindfulness foi e é o embasamento central, foram oferecidos em faculdades e universidades pelo mundo todo. Iremos citar dois desses que foram executados pelos próprios autores deste artigo. O curso de Extensão: “Mindfulness e Espiritualidade, possibilidades práticas com foco em situações de crise” teve uma grande procura e aderência por pessoas de várias idades e graus de escolaridade. O curso fez tanto sucesso que, logo em seguida do término com a primeira turma, outra edição foi lançada e teve o mesmo sucesso. Devido a isso, foi lançado o Curso de Especialização em Mindfulness e Espiritualidade como estratégia para o enfrentamento de crises com um maior aprofundamento teórico e prático e com uma carga horária muito superior.

Espiritualidade

Definições

O termo espiritualidade é relativamente novo tanto no âmbito religioso como na academia e na sociedade contemporânea. Ele é usado primeiramente por ordens católicas a partir do século XVIII, substituindo o termo “piedade” como uma forma de expressar a vivência prática da religião na vida cotidiana.³³ No século XX, o termo extrapola o âmbito religioso e passa a ser usado com uma dimensão humana essencial.³⁴ Inclusive a Organização Mundial de Saúde (OMS) definiu, em 1998, que “saúde é um estado dinâmico de completo bem-estar físico, mental, espiritual e social, e não meramente a ausência de doença ou enfermidade”. Isso mostra o quanto o conceito de espiritualidade passa a ser usado de forma abrangente, tanto nas religiões tradicionais quanto

³⁰ ZANON et al., 2020.

³¹ ENUMO, Sônia Regina Fiorim et al. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. *Estud. psicol.*, Campinas, v. 37, e200065, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100502&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 maio 2021.

³² OROUGHI et al., 2020.

³³ BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para os nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, n. 2, p. 104-120, 2003. p. 105.

³⁴ JOBIN, Guy. Entre la sagesse et la prophétie quelle est le rôle de la théologie dans le domaine d'études sur la spiritualité et la santé?. In: LEMOS, Carolina Teles; MARTINS FILHO, José Reinaldo F. (Orgs.). *Religião, espiritualidade e saúde: os sentidos do viver e do morrer*. Belo Horizonte: Senso, 2020. p. 27.

nas novas expressões religiosas, e também na vida cotidiana, na arte³⁵, nos movimentos ecológicos e na busca por qualidade de vida. Mais recentemente, o termo irá aparecer nas pesquisas da área da saúde³⁶ e da educação, na gestão, nos negócios³⁷ e na mídia³⁸.

Já antes da pandemia o uso do termo era abundante, como uma qualidade e como algo que faltava. Quando alguém sofre com a depressão, por exemplo, é comum dizermos que a pessoa padece de problemas espirituais. Se alguém está de bem com a vida, é alegre, disposto, realizado, dizemos que é uma pessoa espirituosa.³⁹ Espiritualidade parece querer definir um algo em falta ou um algo a mais que permeia a vida e que oferece algo essencial. Pensar em uma definição de espiritualidade que não seja baseada apenas em exemplos e situações torna-se, por isso, algo complexo. O conceito de espiritualidade parece que vai ficando vago e impreciso, a ponto de qualquer definição lograr êxito⁴⁰, se confundindo, por vezes, com conceitos psicossociais como bem-estar psicológico, altruísmo, perdão, qualidade de vida e felicidade.⁴¹

O antropólogo Andre Droogers constata a dificuldade de precisar o que significa espiritualidade quando diz que defini-la é como comer sopa com garfo: a gente nunca termina e fica o tempo todo com fome.⁴² Segundo esse autor, a dificuldade de definição se deve ao fato de que espiritualidade é um fenômeno da esfera individual e experiencial, emocional. O que enquadramos dentro do termo espiritualidade tem a ver com experiência e atitude, com qualidades, por isso não é fácil formular sua essência.⁴³ As pessoas têm algo de espiritual que aparece no jeito como elas se comportam e se relacionam. Pode-se dizer, portanto, que espiritualidade tem a ver com o todo da vida humana.

Por isso, em situações de crise como a da pandemia, seu uso aparece de forma tão efusiva. Espiritualidade tem a ver com a vida cotidiana, com o trabalho, com nossos costumes, com a maneira como nos vestimos, com aquilo que comemos, como tratamos o nosso corpo e nossa sexualidade, como nos relacionamos com as pessoas e com o ambiente onde estamos, e também com como nos relacionamos com o transcendente, com Deus ou a Realidade Plena. E, de forma muito específica, a espiritualidade abre espaço para as dificuldades, anseios e crises da própria vida, das relações consigo, com as pessoas, com a sociedade e com o mundo. Diante desse caráter feno-

³⁵ DROOGERS, Andre. Espiritualidade: o problema da definição. In: BOBSIN, Oneide; SALDANHA SILVA, Marcelo Ramos (Orgs.). *Ciências da religião: uma hóspede impertinente*. São Leopoldo: Faculdades EST, 2020. p. 47.

³⁶ KOENIG, Harold G. *Medicina, Religião e Saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM, 2012; PANZINI, Raquel Gehrke et al. Quality-of-life and spirituality. *International Review of Psychiatry*, v. 29, n. 3, p. 263-282, 2017; ZIMPEL, Rogério R. et al. Can Religious Coping and Depressive Symptoms Predict Clinical Outcome and Quality of Life in Panic Disorder? A Brazilian Longitudinal Study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, v. 206, n. 7, July 2018.

³⁷ MURAD, Afonso. *Gestão e espiritualidade: uma porta entreaberta*. São Paulo: Paulinas, 2007.

³⁸ AVELLAR, Valter Luis de. *Internet e espiritualidade: o despertar através de mensagens de emails*. Rio de Janeiro: Calibán, 2010.

³⁹ DROOGERS, 2020, p. 47.

⁴⁰ DROOGERS, 2020, p. 41.

⁴¹ KOENIG, 2012, p. 9.

⁴² DROOGERS, 2020, p. 42.

⁴³ DROOGERS, 2020, p. 43.

menológico e vivencial, em vez de tentar defini-la, o conselho de Droogers é praticá-la: “o que é espiritualidade teríamos que praticá-la em vez de discursar sobre ela”⁴⁴.

Considerando esse panorama vivencial e humano, na tentativa de definir espiritualidade, Drooger assim o faz: Espiritualidade é o processo de produção simbólica pelo qual a pessoa e o grupo religioso se comprometem numa relação existencial com uma realidade sagrada e, como consequência disso, com outras pessoas e outros grupos de pessoas.⁴⁵

Koenig corrobora a dificuldade de precisar o que espiritualidade abrange, na medida em que o termo inclui conceitos psicológicos positivos, como significado e propósito, conexão, paz de espírito, bem-estar pessoal e felicidade.

Para Koenig,

[...] a definição de espiritualidade é baseada na busca inerente de cada pessoa do significado e do propósito definitivos da vida. Esse significado pode ser encontrado na religião, mas, muitas vezes, pode ser mais amplo do que isso, incluindo a relação com uma figura divina ou com a transcendência, relações com os outros, bem como a espiritualidade encontrada na natureza, na arte e no pensamento racional⁴⁶.

Essa abrangência na definição de espiritualidade foi importante para a abordagem feita no curso, porque não restringia a espiritualidade apenas a uma religião ou mesmo à religião. Abordou-se espiritualidade muito mais como uma busca inerente do ser humano pelo sentido mais profundo da vida, um processo humano, vivencial e corporal.

Zohar e Marschal, em seus estudos sobre a inteligência espiritual, corroboram essa visão ampla da espiritualidade. Segundo eles,

Vivenciar o “espiritual” significa estar em contato com um todo maior, mais profundo, mais rico, que põe em uma nova perspectiva nossa limitada situação presente. Implica o senso de que há “alguma coisa além”, “algo mais”, que confere sentido e valor à situação em que estamos agora⁴⁷.

Mesmo com essa abrangência, espiritualidade carece de formas de expressão, de exercício, individual ou coletivo. Pode-se pensar que, assim como precisamos exercitar o nosso corpo (exercícios físicos, alimentação e descanso) e nossa mente (leitura, instrução e estudo) com regularidade, também a espiritualidade precisa ser exercitada com regularidade. A religião e a religiosidade, com um legado cultural e tradicional, são formas concretas e estabelecidas para o exercício da espiritualidade. Por outro lado, carregam o peso da herança tradicional e histórica, com certa fixação e automatismo estrutural e ritual, e reproduzem conteúdos morais e relações de poder que podem dificultar o exercício da espiritualidade.⁴⁸

⁴⁴ DROOGERS, 2020, p. 43.

⁴⁵ DROOGERS, 2020, p. 61.

⁴⁶ KOENIG, 2012, p. 13.

⁴⁷ ZOHAR, Danah; MARSHALL, Ian. *QS: Inteligência Espiritual*. Rio de Janeiro: Record, 2000. p. 32.

⁴⁸ MURAD, 2007, p. 124ss.

Por isso a expressão e o exercício da espiritualidade na contemporaneidade podem encontrar outras formas práticas. Pode usar o corpo, os sentidos, movimentos e gestos, lidar com aspectos da personalidade, como o caráter emocional ou racional, com espaços, lugares ou símbolos específicos, com o contato com a natureza ou com outras pessoas, com propostas de engajamento sociopolítico, ou ainda através da fruição de gostos e habilidades humanas como as artes, os exercícios físicos, hobbies e o esporte.⁴⁹ A respiração, por exemplo, foi um recurso bastante experimentado no curso, tanto como uma forma de exercício da espiritualidade, como uma âncora no mindfulness, que veremos mais adiante.

Espiritualidade, a religião e o cristianismo

O termo espiritualidade remonta à tradição cristã. Ela não se restringe, porém, apenas a essa tradição. Espiritualidade é uma dimensão da vida humana, enquanto a religião é uma construção cultural e uma forma específica de viver a espiritualidade. Mesmo assim, considerando a forte presença do cristianismo no contexto brasileiro, tratou-se no curso algo sobre a espiritualidade judaico-cristã e sua contribuição no enfrentamento de crises como a da pandemia.

Segundo Koenig, religião é um

Sistema de crenças e práticas observados por uma comunidade, tradicionais ou não, apoiado por rituais que reconhecem, idolatram, comunicam-se com ou aproximam-se do Sagrado, do Divino, de Deus (ocidente) da Verdade Absoluta, da Realidade ou do nirvana (oriente)⁵⁰.

A religiosidade, por sua vez, é forma de viver individual ou coletivamente uma religião ou crença, uma fé e uma moral.⁵¹

Espiritualidade cristã indica um jeito de como a vida do cristão deveria ser e uma forma de exercitar o ser cristão. Isso é algo procedente, pois a própria palavra “espiritualidade” traz dentro dela a palavra “espírito”, referência ao Espírito Santo, força dinamizadora entre Deus, o ser humano e a criação, na tradição judaico-cristã. O termo “espiritualidade” remonta ao adjetivo latino *spiritualis*, tradução do termo grego *pneumaticós* (1Co 2.14 – 3.3), designando a forma de viver a partir da fé.⁵² O Espírito cria a fé e a vivência da fé se dá na espiritualidade. Na concepção da religião cristã, espiritualidade é, portanto, o elo de encontro entre a dimensão espiritual humana e a força espiritual de Deus, o Espírito Santo.⁵³ Segundo Butzke, espiritualidade é a forma com a qual o cristão ou a comunidade expressa sua fé. “Ela é expressão exterior e corporal da fé interior moti-

⁴⁹ DROOGERS, 2020.

⁵⁰ KOENIG, 2012, p. 11.

⁵¹ KOENIG, 2012, p. 11.

⁵² BUTZKE, 2003, p. 105.

⁵³ DROOGERS, 2020, p. 53ss.

vada pelo Espírito. Espiritualidade, portanto, inclui a fé, o exercício espiritual e o estilo de vida⁵⁴ cristão⁵⁵, na dimensão individual, familiar, comunitária e social.

Brand corrobora essa ideia:

Espiritualidade é uma forma concreta, movida pelo Espírito, de viver o Evangelho [...] Ela surge de uma experiência espiritual intensa, depois tematizada e testemunhada. (Gutiérrez) Ela é, antes de mais nada, o reconhecimento de ter sido agraciado imerecidamente. A comunhão com o Senhor e como todos os homens é, antes de tudo, um dom [...] Saber, porém, que na raiz e nossa experiência pessoal e comunitária se acha o dom da autocomunicação de Deus, a graça de sua amizade, enche de gratuidade a nossa vida [...] E faz aí brotar o verdadeiro amor⁵⁶.

Então, espiritualidade numa perspectiva cristã tem a ver com um jeito de viver, um jeito de expressar na vida a comunhão que se tem com Deus e a partir de Deus. Infelizmente a teologia tem perdido essa dimensão. Para a teologia acadêmica, marcada pela hermenêutica histórico-crítica, continua sendo um grande esforço transcender os elementos analíticos e racionais.

Murad vê a espiritualidade cristã como algo não só para dentro da comunidade de fé, mas algo que a extrapola. Para ele, viver a espiritualidade ou cultivar a espiritualidade pode ser feito de três formas: nutrir a interioridade, investir na qualidade de vida e aprender das crises.⁵⁷

Sobre os fundamentos da espiritualidade cristã: a base mais sólida para se falar a respeito de uma espiritualidade cristã é a partir da própria espiritualidade do seu mestre, Jesus de Nazaré. Jesus, como judeu, exercitava a espiritualidade através da oração, participação na vida cultual do templo e se retirava para o silêncio do deserto. Essa espiritualidade se desdobra em sua vida, nas relações, na prática concreta do amor, no seu ensinamento. Espiritualidade não é algo que tem a ver apenas com práticas religiosas institucionais. Toda a vida de Jesus é uma espiritualidade. Nele, nós encontramos uma coerência imensa entre o que ele faz e o que ele diz. Sua espiritualidade se compunha dos seguintes elementos: ouvir, orar, compartilhar, testemunhar e agir.⁵⁸ Em grandes líderes religiosos vemos também essa mesma coerência. Assim é com Moisés e Davi no judaísmo, com Moamé no islã, com Gandhi no hinduísmo, com Buda e o Dalai Lama no budismo.

O equilíbrio entre a vida contemplativa e a ação prática na vida cotidiana é algo marcante na espiritualidade cristã. Nouwen, no livro “O sofrimento que cura”, fala do caminho místico, do caminho revolucionário e como esses dois caminhos se fundem

⁵⁴ No sentido de uma prática vivencial, ou como o autor irá definir em seu texto, espiritualidade é viver o Evangelho.

⁵⁵ BUTZKE, 2003, p. 106.

⁵⁶ BRANDT, Hermann. *Espiritualidade: vivência da graça*. 2. ed. São Leopoldo: Sinodal; EST, 2006. p. 47s.

⁵⁷ MURAD, 2007, p. 129.

⁵⁸ BUTZKE, 2003, p. 107.

no caminho cristão, como uma forma de espiritualidade.⁵⁹ Isso é algo importante para pensarmos a espiritualidade na atualidade. A espiritualidade cristã está envolvida por uma regularidade e não abandona as tradições.

Ao longo da caminhada do cristianismo, a espiritualidade foi se desenvolvendo através de várias propostas de exercícios e vivências de pessoas, de comunidades e grupos, sejam as formas litúrgicas, os devocionais individuais, a vida monástica, a mística, ou ainda movimentos mais marcantes, como a reforma protestante, o pietismo e as teologias contextuais.⁶⁰

Espiritualidade e a pandemia

Como foi abordado anteriormente, este artigo, assim como o curso ofertado, tinha como objetivo principal refletir e exercitar a espiritualidade como uma forma de enfrentamento das crises geradas pela pandemia. Por causa disso, entende-se aqui a espiritualidade como uma dimensão humana, em primeiro lugar, e vê a espiritualidade religiosa com um formato específico – mas não único – para tal vivência. Além disso, abordou-se a espiritualidade dando especial atenção à prática, à vivência, à atitude, ao comportamento e à busca por qualidade e sentido de vida, principalmente diante das crises.

Refletir sobre espiritualidade diante de uma crise implica retomar certas compreensões de ser humano e do corpo, quase como uma forma de preparar o terreno para se construir algo. No Ocidente, a partir da filosofia grega, principalmente, desenvolveu-se uma concepção dualista do ser humano. O ser humano é visto numa visão bidimensional corpo e mente.⁶¹ E mais, o corpo é entendido como algo negativo, enquanto a mente, algo positivo. Nessa visão, a espiritualidade seria algo mais relacionado com a mente e com as coisas eternas, algo diferente e oposto ao corpo. Essa compreensão gerou alguns prejuízos para uma compreensão de espiritualidade relacionada ao todo do ser humano.

A tradição judaico-cristã, assim como tradições orientais como o budismo e o hinduísmo, tem uma visão mais ampla do ser humano. Para a tradição judaico-cristã, o ser humano é uma unidade de corpo, mente e espírito. Essas três dimensões são inseparáveis e não estão hierarquicamente estruturadas, no sentido de que uma tem mais valor e importância do que a outra.⁶²

Neste sentido, a espiritualidade abre um excelente espaço de reflexão sobre o próprio ser humano, para a autocompreensão de si e do mundo, e da tomada de consciência sobre a própria vida. Espiritualidade é, em grande medida, o exercício da consciência de si e da vida.⁶³ Mas a espiritualidade não é apenas uma reflexão, ela

⁵⁹ NOUWEN, Henri J. M. *O sofrimento que cura*: por meio de nossas feridas, podemos nos tornar fonte de vida para o outro. 3. ed. São Paulo: Paulinas, 2007. p. 35ss.

⁶⁰ BUTZKE, 2003, p. 109ss.

⁶¹ LELOUP, Jean-Yves; BOFF, Leonardo. *Terapeutas do deserto*: de Filon de Alexandria e Francisco de Assis a Graf Dürckheim. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

⁶² LELOUP; BOFF, 1997.

⁶³ TITTANEGRO, Gláucia R. O tempo da espiritualidade. In: PESSINI, Léo; BARCHIFONTAINE, Christian de Paul de (Org.). *Buscar sentido e plenitude de vida*: bioética, saúde e espiritualidade. São Paulo: Paulinas, 2008. p. 87-98.

é uma reflexão do ser inteiro – corpo-mente-espírito – através de expressões e exercícios concretos, como a respiração, o caminhar meditativo, a experiência da solidão e da solitude, a expressão artística, ou simples parar e contemplar. Murad considera esta uma das formas de espiritualidade: nutrir a interioridade.⁶⁴ A pandemia forçou e oportunizou esse confronto consigo mesmo e com a interioridade, e a espiritualidade cria espaço para essa experiência.

Além de nutrir a interioridade, a espiritualidade se dá por meio do investir na qualidade⁶⁵ e sentido de vida. O sentido da vida não está nem nos meios nem nos fins. Está num sentimento de sentido: “Quem tem porque viver suporta qualquer como” (V. Frankl/F. Nietzsche). A espiritualidade oportuniza a vivência da amizade, um tempo para artes, como música, poesia, dança, pintura ou cinema. Espiritualidade, como qualidade de vida, acontece também no lúdico, nos esportes, nos exercícios físicos, no cuidado com o corpo e com a alimentação, no lazer, ou ainda no silenciar, na convivência com a natureza, na gratidão, na abertura para outra pessoa e ao mundo, na prática da solidariedade e do amor, e, por fim: a espiritualidade em tempos de crises oportuniza aprender das crises.⁶⁶

Conclusão: mindfulness e espiritualidade no enfrentamento de crises

Como apontado acima, diante da gravidade e da urgência da pandemia e as crises por ela geradas nos mais diferentes níveis da vida, o curso de mindfulness e espiritualidade foi ofertado como uma forma básica de auxílio no enfrentamento da situação.

O curso trabalhou basicamente na apresentação e definição do mindfulness e da espiritualidade, como abordado neste artigo, mostrando como esses dois conceitos podem contribuir para o enfrentamento de situações de crise. A novidade da proposta estava em apresentar o mindfulness para um público ainda pouco familiarizado com o conceito. A espiritualidade, por sua vez, foi abordada de forma abrangente, como uma dimensão intrínseca do ser humano, com desdobramentos científicos e um espaço para a reflexão sobre o sentido da vida. Além disso, outra novidade foi a combinação dos dois conceitos, algo inusitado e inédito no contexto brasileiro. Percebeu-se, com isso, grande semelhança não só conceitual, mas também prática entre espiritualidade e mindfulness. Assim como o mindfulness surge no âmbito religioso do budismo e é adotado nos estudos científicos e em terapias como a psicologia cognitivo-comportamental, a espiritualidade expande-se para além do contexto religioso e da religiosidade e adquire contornos acadêmicos em diversas áreas, como saúde, educação, assistência e gestão.

No que se refere aos exercícios práticos, ao lado da abordagem conceitual, exercitaram-se técnicas tanto do mindfulness quanto da espiritualidade. Como se tratava

⁶⁴ MURAD, 2007, p. 129ss.

⁶⁵ MURAD, 2007, p. 129ss.

⁶⁶ MURAD, 2007, p. 129ss.

de um curso de extensão de curta duração, não se pretendia o aprofundamento prático, mas o exercício experimental de técnicas básicas para o uso individual como forma de aliviar situações geradas pela pandemia. Neste sentido, os exercícios sugeridos pelo mindfulness estavam focados mais na regulação emocional e cognitiva. Já os exercícios propostos pela espiritualidade estavam focados no acalento do sofrimento. A união desses dois conceitos como estratégia de enfrentamento de crises contribuiu para aumentar o repertório de entendimento e de ferramentas para lidar com situações estressoras.

Em duas edições, com mais de 150 pessoas participantes, a avaliação final aponta para um potencial positivo da combinação entre o mindfulness e a espiritualidade, da maneira como foram abordados, no enfrentamento de crises como as geradas pela pandemia. Esse resultado, embora bastante empírico, despertou o interesse na continuidade dos estudos neste campo e, de forma muito concreta, no desenvolvimento de protocolos de mindfulness baseado em psicologia e espiritualidade com foco no bem viver.

Referências

- AVELLAR, Valter Luís de. *Internet e espiritualidade: o despertar através de mensagens de emails*. Rio de Janeiro: Calibán, 2010.
- BEAR, R. et al. Construct Validity of the five-facet mindfulness questionnaire in meditating and non-meditating samples. *Assessment*, v. 15, p. 329-342, 2008.
- BISHOP, S. R. et al. Mindfulness: a proposed operational definition. *Clinical Psychology: science and practice*, v. 11, n. 3, p. 230-241, 2004.
- BOWEN S. et al. Relative efficacy of mindfulness-based relapse prevention, standard relapse prevention, and treatment as usual for substance use disorders: a randomized clinical trial. *JAMA Psychiatry*, v. 71, p. 547-556, 2014.
- BRANDT, Hermann. *Espiritualidade: vivência da graça*. 2. ed. São Leopoldo: Sinodal; EST, 2006.
- BROWN K. W.; RYAN, R. M.; CRESWELL, J. D. Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychol Inq*, v. 18, n. 4, p. 211-237, 2007.
- BUTZKE, Paulo Afonso. Aspectos de uma espiritualidade luterana para os nossos dias. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, n. 2, p. 104-120, 2003.
- CARLSON, L. E.; SPELA, M.; PTEL, K. D.; GOODEY, E. Mindfulness based on stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress and levels of cortisol, dehydroepiandrosterone sulfate and melatonin in breast and prostate cancer outpatients. *Psychoneuroendocrinology*, v. 29, p. 448-474, 2004.
- CEBOLLA I MARTÍ, Ausias; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. São Paulo: Palas Athena, 2016.
- CHIESA, A.; SERRETI, A. Mindfulness-based stress reduction for stress management in healthy people: a review and meta-analysis. *Journal of alternative and complementary medicine*, v. 15, p. 593-600, 2009.
- ENUMO, Sônia Regina Fiorim et al. Enfrentando o estresse em tempos de pandemia: proposição de uma Cartilha. *Estud. psicol.*, Campinas, v. 37, e200065, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100502&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 06 maio 2021.
- FARO A.; BAIANO, M.; NAKANO, T. COVID-19 e saúde mental: a emergência no cuidado. *Preprint*. 2020. Disponível em: <<https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/146/175>>. Acesso em: 11 jun. 2020.

- GROSSMAN, P.; NIEMANN, L.; SCHMIDT, S.; WALACH, H. Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis. *J Psychos Res*, v. 57, n. 1, p. 35-43, 2004.
- GROSSMANN, P. Dam NTV. Mindfulness, by any other name...: trials and tribulations of sati in western psychology and science. *Contemp Budd*, v. 12, n. 1, p. 219-239, 2010.
- GRUBER, Arthur. Covid-19: o que se sabe sobre a origem da doença. *Jornal da USP*. Disponível em: <<https://jornal.usp.br/artigos/covid2-o-que-se-sabe-sobre-a-origem-da-doenca/>>. Acesso em: 23 abr. 2020.
- GUNARATANA B. *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom, 1992.
- HAYES, S. C. A contextual approach to therapeutic change. In: JACOBSON, N. S. (Org.). *Psychotherapists in Clinical Practice*. New York: Guilford, 1987. p. 327-387.
- KABAT-ZINN, J. Mindfulness based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, v. 10, n. 2, p. 144-156, 2003.
- KABAT-ZINN, J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of Mindfulness Meditation. *General Hospital Psychiatry*, v. 4, p. 33-47, 1982.
- KABAT-ZINN, J. *Coming to our senses*. Healing ourselves and the world through mindfulness. New York: Hyperion, 2005.
- KABAT-ZINN, J. et al. Influence of a mindfulness meditation-based on stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing phototherapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosom Med.*, v. 60, n. 5, p. 625-632.
- KAPLAN, K. H.; GOLDENBERG, D. L.; GALVIN, M. The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *General Hospital Psychiatry*, v. 15, p. 284-289, 1993.
- KOCOVSKI, N. L. et al. Mindfulness and acceptance-based group therapy and traditional cognitive behavioral group therapy for social anxiety disorder: Mechanisms of change. *Behav Res Ther*, v. 70, p. 11-22, 2015.
- KOENIG, Harold G. *Medicina, Religião e Saúde: o encontro da ciência e da espiritualidade*. Porto Alegre: L&PM, 2012.
- LANGER, E. J. *Mindfulness*. Reading: Da Capo, 1989. 234 p.
- LANGER, E. J. *Mindfulness*. Reading: Addison-Wesley, 1989.
- LELOUP, Jean-Yves; BOFF, Leonardo. *Terapeutas do deserto: de Filon de Alexandria e Francisco de Assis a Graf Dürkheim*. 10. ed. Petrópolis: Vozes, 1997.
- LINEHAN, M. M. *Cognitive behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford, 1993.
- MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Os efeitos da meditação à luz da investigação científica em Psicologia: revisão de literatura. *Psicologia: Ciência e Profissão*, v. 29, n. 2, p. 276-289, 2009.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância Sanitária. COVID-19 Boletim epidemiológico, Brasília, Mar. 2020. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/images/pdf/2020/marco/21/2020-03-13-Boletim-Epidemiologico-05.pdf>>. Acesso em: 07 abr. 2020.
- MURAD, Afonso. *Gestão e espiritualidade: uma porta entreaberta*. São Paulo: Paulinas, 2007.
- NOUWEN, Henri J. M. *O sofrimento que cura: por meio de nossas feridas, podemos nos tornar fonte de vida para o outro*. 3. ed. São Paulo: Paulinas, 2007. (coleção Espírito e vida).
- OROUGHI, Aliakbar et al. The effectiveness of mindfulness-based cognitive therapy for reducing rumination and improving mindfulness and self-compassion in patients with treatment-resistant depression. *Trends Psychiatry Psychother*, Porto Alegre, v. 42, n. 2, p. 138-146, June 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2237-60892020000200138&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 maio 2021.
- PANZINI, Raquel Gehrke et al. Quality-of-life and spirituality. *International Review of Psychiatry*, v. 29, n. 3, p. 263-282, 2017.

- PIET, J.; HOUGAARD, E. The effect of Mindfulness-based cognitive therapy for prevention of relapse in recurrent major depressive disorder: a systematic review and meta-analysis. *Clinical psychology review*, v. 31, p. 1.032-1.040, 2011.
- SCHAFFER, S. D.; YUCHA, C. B. Relaxation & pain management: The relaxation response can play role in managing chronic and acute pain. *The American Journal of nursing*, v. 104, n. 8, p. 75-82, 2014.
- SPECA, M.; CARLSON, L. E.; GOODEY, E.; ANGEN, M. A randomized, waitlist controlled clinical trial: The effect of a mindfulness meditation based stress reduction program on mood and symptoms of stress in cancer outpatients. *Psychosomatic Medicine*, v. 62, p. 613-622, 2000.
- TEASDALE, J. D. Metacognition, mindfulness and the modification of mood disorders. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, v. 6, p. 146-155, 1999.
- TEASDALE, J. D. et al. Metacognitive awareness and prevention of relapse in depression: Empirical evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, v. 70, n. 2, p. 275-287, 2002.
- TITTANEGRO, Gláucia R. O tempo da espiritualidade. In: PESSINI, Léo; BARCHIFONTAINE, Christian de Paul de (Orgs.). *Buscar sentido e plenitude de vida: bioética, saúde e espiritualidade*. São Paulo: Paulinas, 2008. p. 87-98.
- ZANON, Cristian et al. COVID-19: implicações e aplicações da Psicologia Positiva em tempos de pandemia. *Estud. psicol. (Campinas)*, v. 37, e200072, 2020. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-166X2020000100506&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 05 maio 2021.
- ZIMPEL, Rogério R. et al. Can Religious Coping and Depressive Symptoms Predict Clinical Outcome and Quality of Life in Panic Disorder? A Brazilian Longitudinal Study. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, v. 206, n. 7, July 2018.
- ZOHAR, Danah; MARSHALL, Ian. *QS: Inteligência Espiritual*. Rio de Janeiro: Record, 2000.