

Avaliação dos efeitos do treinamento em meditação no sentimento de auto-compassão e na atenção

Alexandra Camilo¹, Shirley Silva Lacerda², João Ricardo Sato³, Carolina Bastos Menezes⁴, Elisa Harumi Kozasa^{1,2}

¹Núcleo de Estudos em Saúde Coletiva e da Família; Universidade Nove de Julho.

²Instituto do Cérebro- Hospital Albert Einstein.

³Universidade Federal do ABC.

⁴Instituto de Psicologia- Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

E-mails: Alexandra-camilo@ig.com.br, lacerdass@gmail.com, jrsatobr@gmail.com,
menezescarolina@hotmail.com, ehkozasa@gmail.com

Introdução: A meditação traz o indivíduo para o estado de observador consciente de suas próprias percepções, ao invés de se deixar arrastar pelo turbilhão de emoções e pensamentos. Diversos estudos têm mostrado a importância de práticas meditativas no controle emocional e na atenção. Esses estudos investigam se a auto-compassão poderia auxiliar a pessoa a ser gentil e compreensiva com ela mesma, em não ser tão dura e crítica perante os seus fracassos ou falhas. Estudos indicam que o treinamento em meditação, que relaciona-se à habilidade de atentar com maior cuidado para suas percepções e emoções, poderia contribuir no desenvolvimento da auto-compassão. **Objetivos:** Estudar os efeitos do treinamento em meditação no sentimento de auto-compassão e na atenção. **Métodos:** Foram comparados os resultados antes e depois de um treinamento de meditação de 9 dias em 44 sujeitos, com idade média de 44.14 (\pm 12.22 DP), sendo 27 mulheres e 17 homens. Cerca de 60 % da amostra tinha ao menos 1 ano de experiência de meditação. O treinamento ocorreu no formato de um retiro. Eles foram avaliados pela Escala de Auto-Compaixão (EAC) e pela Escala de Atentividade (MAAS). **Resultados:** Houve diferenças significantes em termos de aumento dos escores nas subescalas da EAC auto-julgamento e humanidade e da MAAS comparando-se os momentos pré e pós retiro. **Conclusão:** Após o treinamento em meditação houve uma melhora da atenção nas atividades cotidianas e um aumento do auto-julgamento e da percepção de fazermos parte de uma mesma humanidade, estando sujeitos a errar e acertar.

Palavras-chave: Meditação. Atenção. Compaixão.