

## O Mindfulness Trainings International (MTi) e a formação de instrutores de mindfulness no Brasil



Um conjunto consistente de estudos têm descrito os efeitos do estado de mindfulness nas funções humanas básicas que incluem atenção, cognição, emoção, comportamento e fisiologia<sup>(1-3)</sup>. Mediante um contingente expressivo de pesquisas desenvolvidas sobre a temática nas últimas três décadas, os resultados da análise criteriosa dos estudos produzidos apontam para evidências do efeito da prática de mindfulness na reatividade cognitiva e emocional, no estado de atenção plena, nos processos de ruminação e preocupação, na autocompaixão e na flexibilidade psicológica. Estes mecanismos têm sido focalizados como subjacentes às intervenções baseadas em mindfulness (IBMs) e se relacionam à perspectiva de contribuição dessas práticas para a melhores parâmetros de qualidade de vida e saúde mental<sup>(4)</sup>.

Em geral, os precursores da atenção plena nos países ocidentais são pessoas com longa experiência nas práticas contemplativas e que sustentam os princípios da prática de mindfulness, revelando em sua biografia um envolvimento consistente com representantes consagrados nas tradições budistas.

Na perspectiva do budismo encontram-se em torno de 2.500 anos de dedicação sobre a pesquisa empírica da mente. Ao longo dessa trajetória, os chamados contemplativos, acumularam um repertório de métodos focados no relacionamento do homem com as emoções, o temperamento e os traços de personalidade, para uma melhor qualidade de vida a partir do destaque dado a características humanas essenciais como bondade, liberdade, paz e força interior<sup>(5)</sup>.

A prática de mindfulness tem se destacado no ocidente recentemente, cuja repercussão resultou, principalmente, do interesse de grandes centros de pesquisa ao redor do mundo pelos resultados observados nos praticantes. Universidades e pesquisadores reconhecem que praticar mindfulness proporciona um conjunto de benefícios e que sua aplicabilidade pode se dar em diferentes contextos. A perspectiva científica das IBMs configuram-se no Brasil como uma prática integrativa laica, podendo ser implementadas por profissionais capacitados, cuja formação inclui, essencialmente, a experiência pessoal no desenvolvimento de atenção plena.

Concomitantemente ao desenvolvimento dos estudos, as IBMs têm sido ofertadas em serviços de saúde, empresas, escolas e outras comunidades. De acordo com as recomendações do Centro de Mindfulness em Medicina, Cuidados de Saúde e Sociedade da Universidade de Massachussets<sup>(6)</sup> e da Rede Aberta de Mindfulness - ABRAMIND<sup>(7)</sup>, um programa de treinamento de mindfulness deve ser orientado por um instrutor que reúna os critérios necessários para oferecer aos participantes um aprendizado correto e eficaz das práticas, garantindo o alcance dos efeitos esperados.

A formação do instrutor responsável por aplicar um programa de mindfulness tem sido objeto de estudo. Há indicação de que o treinamento desse profissional reflete na amplitude dos resultados alcançados pelos participantes<sup>(8)</sup>. Diante do crescente interesse público e científico pelas práticas de mindfulness, emerge o questionamento sobre a fidedignidade das intervenções ofertadas.

No Brasil, em 2013, o Lama Janchub Reid fundou um centro para a oferta e a formação em mindfulness, o Mindfulness Trainings International - MTi, o qual vem oferecendo treinamento e cursos de formação para praticantes e instrutores de mindfulness. Um dos grandes diferenciais do MTi é seu compromisso com os fundamentos da prática secular e um processo formativo consistente e articulado ao conhecimento científico e à contribuição social. Para o processo de formação praticado pelo MTi, prima-se pela manutenção das intenções essenciais da prática de mindfulness em ambientes tradicionais e a entrega de um ensino autêntico baseado na prática do instrutor.

Jangchub Reid é professor de meditação desde 1973 e realizou sua formação na prática de mindfulness e estudos sobre o Dharma em 1975, com Namgyal Rinpoche, um mestre das principais tradições budistas. Estudou Antropologia Social na Universidade de Auckland e Estudos Religiosos na Universidade de Canterbury, na Nova Zelândia, seu país natal. Foi membro da NZ Association of Counsellors e principal diretor de um centro comunitário de terapia em Christchurch. Em sua trajetória atuou como consultor do Department of Corrections (sistema público prisional), Department of Children, Young Persons and Families (sistema público de bem-estar social) e Family Court (justiça familiar) da Nova Zelândia. Trabalhou ainda com terapia familiar e ajudou a iniciar programas contra a violência doméstica e para pessoas em liberdade condicional. Dedicou muitos anos à criação e ao estabelecimento de centros de meditação, principalmente ao Wangapeka Study and Retreat Centre. Foi professor residente do Queenstown Dharma Centre e recebeu ensinamento de grandes mestres do budismo. Iniciou o ensino de mindfulness em 2003, atuando no Reino Unido, na França e no Brasil, além da continuidade de seu envolvimento na Nova Zelândia. Concomitantemente ao estabelecimento do Mindfulness Trainings International (MTi), atuou na fundação da Rede Aberta de Mindfulness (ABRAMIND).

Neste percurso, o Mindfulness Trainings Internacional, liderado pelo Lama Janchub Reid, registrou até 2018 a formação de 109 instrutores para aplicar o programa de treinamento em práticas de mindfulness no Brasil. Os instrutores formados pelo MTi são provenientes de diversos Estados, entre os quais, São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Santa Catarina, Rio Grande do Sul, Rondônia, Goiás, Bahia e Pernambuco. Estes instrutores mantêm-se ativos no ensino de mindfulness, integrando as práticas em serviços de saúde, escolas, empresas, prisões, centros comunitários e centros de extensão e pesquisa universitária, como o Centro de Mindfulness e Terapias Integrativas da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo.

O processo de formação praticado pelo MTi exige que seus instrutores cumpram além das etapas para qualificação do ensino de mindfulness, a manutenção e a continuidade de seu desenvolvimento como professor de mindfulness. Por sua dispersão e contribuição ao mindfulness que vem sendo praticado em diversas instituições brasileiras, o MTi representa um importante papel na incorporação de mindfulness na sociedade e na pesquisa científica.

A trajetória de veiculação das práticas de mindfulness, suas características, seus limites e potencialidades, bem como a identificação de seus marcos no Brasil, contribui na composição de práticas cada vez mais alinhadas às necessidades das diferentes comunidades do país, em especial para o processo de incorporação dessas práticas no setor saúde e nas universidades.

No tocante à produção científica brasileira sobre a temática, considera-se imprescindível a consistência das intervenções de mindfulness que vêm sendo testadas, a fim de que se possam produzir melhores evidências e diminuir os vieses relativos à capacidade dos instrutores responsáveis pela aplicação dos protocolos de investigação.


## Referências

1. Williams H, Simmons LA, Tanabe P. Mindfulness-based stress reduction in advanced nursing practice: a nonpharmacologic approach to health promotion, chronic disease management, and symptom control. *J Holist Nurs*. [Internet]. 2015 [cited 2017 Jul 13];33(3):247-59.
2. Kabat-Zinn J. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. New York: Bantam Books eBook Edition; 2013.
3. Grant S, Colaiaco B, Motala A, Shanman R, Booth M, Sorbero M, et al. Mindfulness-based relapse prevention for substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *J Addict Med*. [Internet]. 2017 [cited 2017 Oct 18];11(5):386.
4. Gu J, Strauss C, Bond R, Cavanagh K. How do Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Mindfulness-Based Stress Reduction improve Mental Health and Wellbeing? A Systematic Review and Meta-Analysis of Mediation Studies. *Clin Psychol Rev*. 2015;37:1–12.
5. Singe W, Ricard M. Cérebro e meditação: diálogos entre o budismo e a neurociência. São Paulo: Alaúde Editorial; 2018.
6. Santorelli S. 2014, last update, mindfulness-based stress reduction (MBSR): standards of practice. 2014 [cited 2017 Oct 18]. Available from: [https://www.umassmed.edu/contentassets/24cd221488584125835e2eddce7dbb89/mbsr\\_standards\\_of\\_practice\\_2014.pdf](https://www.umassmed.edu/contentassets/24cd221488584125835e2eddce7dbb89/mbsr_standards_of_practice_2014.pdf)
7. ABRAMIND. Rede Aberta de Mindfulness. [Acesso 18 out 2018]. Disponível em: <http://www.abramind.org>
8. Ruijgrok-Lupton PE, Crane RS, Dorjee D. Impact of Mindfulness-Based Teacher Training on MBSR Participant Well-Being Outcomes and Course Satisfaction. *Mindfulness*. 2018;9:117. doi: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0750-x>

Edilaine Cristina da Silva Gherardi-Donato

Editor Associado da SMAD, Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas, Professor Associado da Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Centro Colaborador da OPAS/OMS para o Desenvolvimento da Pesquisa em Enfermagem, Ribeirão Preto, SP, Brasil, Coordenadora do Centro de Mindfulness e Terapias Integrativas da EERP-USP.

E-mail: [nane@eerp.usp.br](mailto:nane@eerp.usp.br)

 <https://orcid.org/0000-0001-7475-6650>