



O Uso de Micropráticas de Atenção Plena no Desenvolvimento do Autoconhecimento

Maria Elisa Pupo Nogueira Varella Bruna¹; Cristina De Luca Silveira²; Andrea Pilnik Piatetzky³; Fernanda Simonsen Pacheco Fernandes⁴; Juliana M. Franceschini Roveran⁵; Caroline Figueira Pereira⁶

1 e 6 Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo,
2,3,4 e 5 Instituto Singularidades

Introdução

Micropráticas de atenção plena podem catalisar a autopercepção, promovendo autoconhecimento e melhor qualidade de vida.

Objetivo

Hipótese: Micropráticas de atenção plena catalisam a autopercepção, promovendo o desenvolvimento do autoconhecimento.

Método

Avaliar a efetividade das Micropráticas de Atenção Plena.

Resultados

- **Aumento do bem-estar:** Participantes relataram uma melhora média de 44% do bem-estar após os encontros :
- **Reconhecimento emocional:** Aumento médio de 44% na capacidade de identificar as emoções com as micropráticas.
- **Interação social:** Melhoria, na média, de 23% na paciência e tolerância consigo e com os outros.
- **Atenção ao entorno:** Aumento médio de 50% na percepção do ambiente e na vivência do momento presente.

Conclusão

As micropráticas de atenção plena promovem a autopercepção, independentemente do perfil dos participantes, facilitando o autoconhecimento e contribuindo para a qualidade de vida.

Referências

- BROWN, Brené. A Coragem para liderar. Rio de Janeiro: Best Seller, 2019.
- DE LUCA, Márcia e BARROS, Lúcia. Mindfulness em família – como desenvolver a presença plena e ensinar a seus filhos valores que podem transformar o mundo. São Paulo: Fontanar, 2019.
- DEMARZO, Marcelo e GARCÍA CAMPAYO, Javier. Manual prático Mindfulness –Curiosidades e aceitação. São Paulo: Palas Athena, 2015.
- GOLEMAN, Daniel e J. DAVIDSON, Richard. A ciência da meditação. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.