

---

# 12 Meses 12 Temas

---

Mindfulness

---

SST – Agosto de 2019

---



Comarca do Porto

## MINDFULNESS, o que é?



Mindfulness é uma tradução para inglês da palavra Sati (do idioma Pali, uma língua antiga indiana, próxima daquela falada pelo Buda). Sati pode ser entendido como clareza mental, atenção no momento presente, estar consciente e vigilante.

É uma prática que pretende focar a nossa atenção, de forma intencional, no momento presente, consciencializando-nos do que se passa no nosso corpo, na nossa mente, nos nossos pensamentos e nas nossas emoções, a cada momento, aceitando as experiências tal como surgem, sem as julgar.

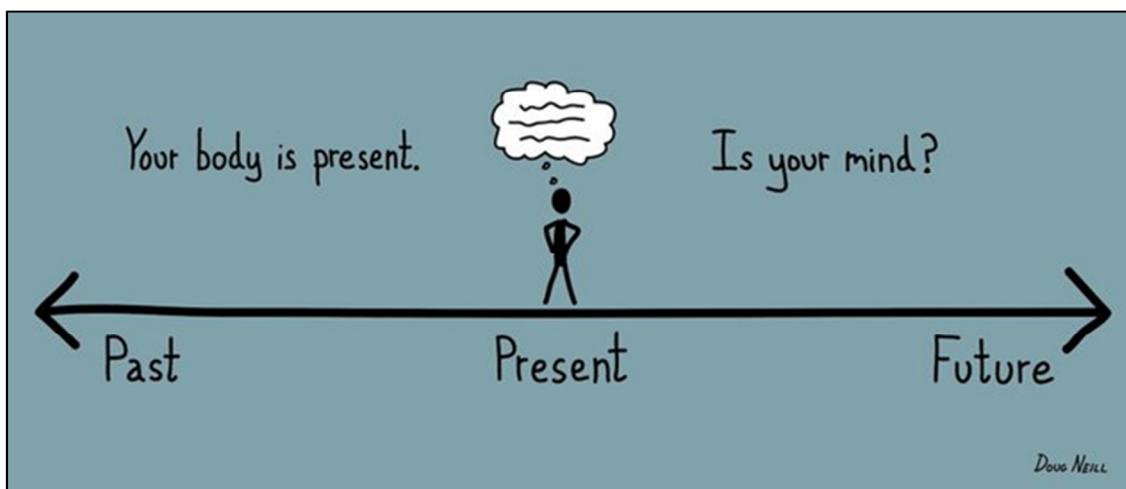
“É a prática de viver no agora, com gentileza e bondade, estando completamente envolvidos naquilo que está a acontecer à nossa volta e dentro de nós. Implica sair dos nossos padrões habituais de julgamento e criticismo, adoptando uma atitude de curiosidade e bondade perante a nossa experiência. A prática de mindfulness funciona como uma reprogramação do cérebro para estar presente na experiência do momento, com curiosidade e sem ajuizar. Intimamente associada à prática de mindfulness está a prática da compaixão. Na verdade, todas as práticas de mindfulness devem ser feitas com uma atitude compassiva em relação a si mesmo e aos outros. A prática da compaixão, que pode ser definida como a sensibilidade ao sofrimento pessoal e dos outros e que é acompanhada por uma forte motivação para o diminuir, tem mostrado ter importantes benefícios ao nível do bem-estar e saúde mental.”<sup>1</sup>

1. Associação Portuguesa de Mindfulness



Comarca do Porto

## Benefícios da prática do mindfulness a título pessoal



A prática do mindfulness aporta benefícios para a saúde, tanto em termos de bem-estar e desenvolvimento pessoal, como na prevenção da doença física e mental.

### A nível geral:

- ✓ Promove os níveis de atenção e concentração;
- ✓ Influencia a capacidade de resolução de problemas de forma mais tranquila e eficaz;
- ✓ Contribui para a regulação emocional, desenvolvendo a capacidade de estar consciente das suas experiências, momento a momento, aprendendo a responder às mesmas de forma adequada e não reagindo automaticamente;
- ✓ Desenvolve a empatia, a paciência e os níveis de resiliência pessoal;
- ✓ Incrementa a sensibilidade interpessoal - autoconsciência e consciência dos outros;
- ✓ Estimula a capacidade de comunicar de forma mais consciente, melhorando as relações pessoais;
- ✓ Reduz os níveis de ansiedade, depressão e stress, bem como, os sintomas físicos associados (hipertensão e problemas cardíacos);
- ✓ Melhora os padrões de sono;
- ✓ Eleva os níveis de bem-estar e satisfação com a vida;
- ✓ Aumenta o bem-estar e a felicidade;
- ✓ Estimula o sistema imunológico.



Comarca do Porto

## Benefícios da prática do Mindfulness nos locais de trabalho



A prática do mindfulness prática está cada vez mais presente na vida das pessoas e instituições. A nível internacional são várias as empresas que integram as abordagens baseadas nesta prática, como a Apple, Phillips, Target, Ford ou a Google.

De uma forma menos expressiva, o mesmo começa a ocorrer também em empresas portuguesas. O mindfulness é encarado como um elemento-chave da felicidade e bem-estar laboral e é, por esse motivo, a grande revolução silenciosa do século XXI.

Eis alguns motivos:

- ✓ Desenvolve a capacidade de atenção e concentração. Melhora a capacidade de análise e tratamento da informação e, conseqüentemente, a produtividade e qualidade laboral;
- ✓ Melhora a cooperação entre as equipas através da evolução das inter-relações positivas no trabalho;
- ✓ Aumenta a capacidade de regulação das emoções em contexto de tensão e pressão;
- ✓ Reduz significativamente os níveis de stress laboral;
- ✓ Promove a capacidade de encarar as dificuldades no trabalho como um desafio e não como uma ameaça;
- ✓ Melhora os processos de tomada de decisão;
- ✓ Reduz os níveis de absentismo relacionados com a saúde.



Comarca do Porto

## Então, por onde começar?

Incluir exercícios de mindfulness na nossa rotina diária é fundamental, uma vez que, diminui a produção de cortisol, a hormona do stress, e reduz a sensação de ansiedade e fadiga.

Existem diversas abordagens, no entanto, começaremos pelas técnicas mais simples e vamos evoluindo, individualmente, a partir daqui:

### 1. Foco. Uma tarefa de cada vez

Concentre-se em executar uma tarefa de cada vez.

Tente manter a mente focada apenas no que está a fazer no momento, sem se deixar “assaltar” pelas outras inúmeras tarefas que o esperam;

### 2. Planear

Planifique.

Defina o seu objetivo para aquele dia.

Este planeamento vai ajudá-lo a organizar-se e a conseguir ser mais produtivo.

Defina as tarefas por ordem de prioridade.

### 3. Comer

Com calma.

Fora do local de trabalho.

Sem distrações.

Saboreando apenas.

### 4. Escutar

Tente ouvir, verdadeiramente, o que lhe estão a dizer.

Muitas vezes, durante as conversas a mente divaga.

Mantenha-se focado.

### 5. Viver no presente

O passado já foi e o futuro ainda virá. Este é o único momento que, verdadeiramente, temos.

Tente manter-se, simplesmente, no presente. Aqui. Agora.



Comarca do Porto

## 6. Contagem regressiva

Lentamente, comece a contar de 10 até 0.

Concentre-se apenas nisso.

Se se distrair, inicie novamente.

## 7. Respirar pelo diafragma

Aprenda a utilizar a respiração como uma âncora para o trazer de volta ao momento presente.

Faça uma pausa e concentre-se apenas na sua respiração.

Coloque uma mão sobre o abdómen e inspire lenta e profundamente. Deverá sentir que o abdómen expande, como se fosse um balão.

Quando necessitar expire, pela boca. Neste momento, sentirá que o abdómen recolhe.

A expiração deverá ser mais lenta que a inspiração.

A mente tem tendência para divagar. Se sentir que isso está a acontecer, foque-se, novamente, na respiração.

## 8. Descontração progressiva

Esticar. Espreguiçar. Alongar.

Suavemente faça uma rotação da cabeça.

Alongue pernas, braços, pescoço e mãos.

## 9. Caminhe

Faça uma pausa e caminhe durante uns minutos.

Abstraia-se. Apenas isso.

### Links úteis:

<http://meditt.space/g>

<http://www.apmindfulness.com/mindfulness.html>

<https://www.spm-be.pt/p/all.html>

**Nota:** As imagens utilizadas foram retiradas da internet apenas a título ilustrativo