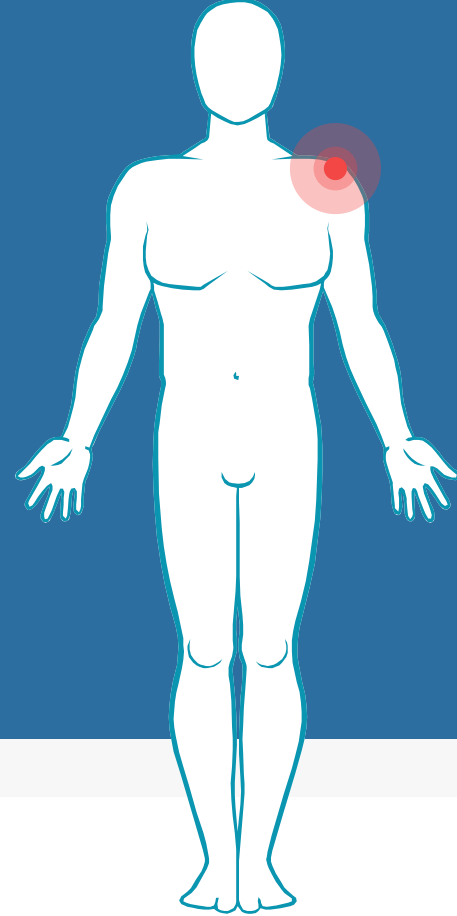


On-Call

Recursos Digitais

Os Benefícios do *Mindfulness*



Introdução ao *Mindfulness*

- *Mindfulness* é a capacidade de nos concentrarmos numa coisa sem que outros pensamentos ou sentimentos comecem a nos interromper.
- Pode ser um caso de ser “mais fácil falar do que fazer”, especialmente quando estamos acostumados a realizar várias tarefas ao mesmo tempo, numa sociedade em constante movimento.
- *Mindfulness* é a capacidade de encontrar momentos de quietude, mesmo numa rotina diária agitada.



Benefícios de *Mindfulness*

- A atenção plena tem muitos benefícios para a nossa saúde e bem-estar.

Estes incluem:

- Reduzir o *stress*;
- Viver o momento;
- Tornar-nos pessoas melhores;
- Reduzir a sensação de solidão dos idosos.



Técnicas para a Prática de *Mindfulness*

- Existem muitas técnicas diferentes que pode usar para tentar praticar a atenção plena na sua vida quotidiana.
- Apresentaremos as seguintes técnicas :
 - *Mindful breathing* - respiração consciente;
 - *Mindful eating* - alimentação consciente;
 - *Mindful walking* - caminhada consciente.



Respiração Consciente

- A respiração consciente envolve ficar parado, num espaço silencioso, e chamar a atenção da mente para a respiração.
- Ao concentrar-se na respiração, vai estar mais consciente do ambiente que o rodeia e mais focado na sua vida diária.
- É um método eficaz para superar alguns dos sintomas cognitivos, emocionais e comportamentais do *stress*.



Respiração Consciente

- ▶ O vídeo seguinte é sobre um exercício de respiração consciente de três minutos:
<https://youtu.be/SEfs5TJZ6Nk>
 - ▶ Este vídeo fornece uma boa introdução à respiração consciente e o exercício pode ser prolongado para 5 e 10 minutos, com mais prática;
 - ▶ Com a prática regular, pode desenvolver episódios mais longos de respiração consciente, mas, por enquanto, este vídeo é um bom começo para lhe apresentar esta técnica.



Alimentação Consciente

- A alimentação consciente é uma técnica que ajuda a obter controlo dos seus hábitos alimentares.
- Foi demonstrado que promove a perda de peso, reduz a compulsão alimentar e ajuda a sentir-se melhor.
- No entanto, não é para ser interpretada como uma dieta.
- Com a alimentação consciente, fica mais consciente das quantidades que come e tende a parar de comer quando está satisfeito.



Alimentação Consciente

A alimentação consciente envolve as seguintes técnicas:

- comer devagar e sem distrações;
- reconhecer sinais físicos de fome e comer apenas até ficar satisfeito;
- distinguir entre a verdadeira fome e a fome aparente;
- envolver os seus sentidos na percepção das cores, cheiros, sons, texturas e sabores dos alimentos;
- aprender a lidar com a culpa e a ansiedade em relação à comida;
- comer para manter a saúde e o bem-estar em geral;
- perceber os efeitos que a comida tem sobre os seus sentimentos e sua imagem;
- apreciar a sua comida.

Caminhada Consciente

- A caminhada consciente é uma técnica simples que pode praticar para trazer mais atenção à sua rotina diária.
- Este é um método muito eficaz de praticar a atenção plena, que envolve atrair a atenção para a caminhada.



Caminhada Consciente

- Caminhar atentamente é tão simples ou complicado quanto manter, da melhor maneira possível, a sua consciência do facto de estar a caminhar.
- Tente estar consciente de cada passo.
- Harmonize a sua caminhada com a sua respiração.
- Aprecie os sons ao seu redor.
- Se estiver a andar em casa, poderá focar os rangidos de tábuas do chão.
- Tentar fazer todas estas coisas ao mesmo tempo, é complicado. Portanto, é melhor optar apenas por uma ou duas maneiras de fazer esta prática, como tentar ter consciência dos seus pés contra o chão e dos sons.



Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.