



Os Benefícios
do *Mindfulness*
Manual do Tutor



Os Benefícios do *Mindfulness*

Introdução ao *Mindfulness*

O *Mindfulness* é a capacidade de nos concentrarmos numa coisa sem que outros pensamentos ou sentimentos comecem a nos interromper, embora possa ser um caso de ser “mais fácil falar do que fazer”, especialmente quando estamos acostumados a realizar várias tarefas ao mesmo tempo, numa sociedade com o ritmo acelerado atual. O *Mindfulness*, ou seja, a “atenção plena” é a capacidade de encontrar momentos de quietude, mesmo numa rotina diária agitada.

O *Mindfulness* ensina-nos a focar no presente e direcionar a nossa atenção para o que está a acontecer aqui e agora. Também envolve cultivar uma atitude de bondade em relação a nós mesmos e ao nosso meio. Esta prática de viver no presente contrasta com estados mentais mais habituais, nos quais, muitas vezes, estamos preocupados com memórias, devaneios, preocupações ou planeamento. No entanto, a capacidade de estar presente existe em todos nós e pode ser praticada e totalmente desenvolvida. O *Mindfulness* é usado para tratar muitas doenças, incluindo distúrbios alimentares, depressão, ansiedade, etc.

O *Mindfulness* tem muitos benefícios para a nossa saúde e bem-estar. Estes incluem:

- Reduz o *stress*:

Atualmente, as pessoas estão acostumadas a realizar várias tarefas, têm cargas de trabalho elevadas, são estimuladas pela tecnologia e têm uma série de pressões pessoais e profissionais. Isso pode fazer com que sintamos muito *stress* por diferentes razões. Ao concentrar-se apenas numa coisa, está concentrado apenas num aspeto da vida, de cada vez. Isso pode aliviar a sua mente e fazê-lo sentir-se mais capaz de lidar com o *stress* e a pressão da vida quotidiana.

- Viver o momento:

Concentrar a sua atenção no presente, ajuda a esquecer as preocupações e tensões que, de outra forma, poderiam controlar os seus pensamentos e emoções, colocando mais ênfase na sua saúde física, emocional e mental. As pessoas que praticam técnicas de *mindfulness* expressam que são capazes de viver “no presente” através da atenção plena, de apreciar pequenos detalhes da sua vida quotidiana, como o cheiro de ar fresco, o sol no rosto ou o conforto de uma cadeira. Também é relatado que praticar o *mindfulness* torna as pessoas mais agradecidas na vida quotidiana por tudo o que têm, em vez de desperdiçarem tempo preocupando-se com o que não têm.

- Torna-nos melhores pessoas:

O *Mindfulness*, de acordo com um estudo da *North-Eastern University*, também pode

ajudar as pessoas com quem interagimos, visto que nos tornamos mais bondosos.

- Ajuda a reduzir a sensação de solidão dos idosos:

A solidão entre os idosos representa uma ameaça real à sua saúde geral. Pesquisas recentes equiparam os efeitos da solidão à saúde como exercendo o mesmo dano que fumar 15 cigarros por dia. No entanto, as pesquisas dizem que praticar o *Mindfulness* ajuda a reduzir os níveis de sentimento de solidão nos idosos, ajudando-os a retardar a deterioração da sua saúde.

Técnicas para Praticar *Mindfulness*

Existem muitas técnicas diferentes que pode usar para tentar praticar o *Mindfulness* na sua vida quotidiana. A seguir, apresentaremos algumas técnicas de:

- *Mindful breathing* (respiração consciente);
- *Mindful eating* (alimentação consciente);
- *Mindful walking* (caminhada consciente).

Mindful breathing

Mindfull breathing (respiração consciente) envolve ficar parado, num espaço silencioso, e chamar a atenção da mente para a respiração. Ao concentrar-se na respiração, a respiração consciente ajuda-

o a estar mais consciente do ambiente que o rodeia e a estar mais "focado" na sua vida diária.

É um método eficaz para superar alguns dos sintomas cognitivos, emocionais e comportamentais do *stress*, como não conseguir concentrar-se, ter pensamentos acelerados, sentir-se agitado e descontrolado e ter reações de impulso a episódios de *stress*.

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, através da prática. Com a prática regular, pode desenvolver episódios mais longos de respiração consciente, mas, por enquanto, este vídeo é um bom começo para apresentar-lhe esta técnica.

Praticar esta técnica regularmente ajudará a melhorar sua sensação geral de bem-estar.

Mindful eating

Mindfull eating (alimentação consciente) é uma técnica que ajuda a obter controlo sobre os 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. A razão pela qual a perda de peso está ligada à

alimentação consciente é que o objetivo da alimentação consciente é chamar a atenção para os alimentos que come. Ao praticar isto, também está mais atento à quantidade que está a comer e tende a parar de comer quando está cheio, em vez de comer mais para terminar uma refeição, o que resultará na ingestão de excesso de calorias e ganho de peso.

A alimentação consciente é a prática de usar o *Mindfulness* ao comer para entrar num estado de atenção total à sua experiência, saboreando os sabores da sua comida, apreciando os seus desejos e alcançando a plenitude física.

A alimentação consciente envolve as seguintes técnicas:

- comer devagar e sem distração;
- ouvir os sinais físicos de fome e comer apenas até ficar satisfeito;
- distinguir sinais de fome verdadeira de sinais de fome aparente;
- envolver os seus sentidos, observando cores, cheiros, sons, texturas e sabores;
- 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 a sua figura;
- apreciar a sua comida.

Mindful walking

Mindfull waking (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 o *Mindfulness*, que envolve atrair a atenção para a caminhada. O especialista em *Mindfulness* Padraig O'Morain oferece os seguintes conselhos para os iniciantes em caminhada consciente:

- Caminhar conscientemente é tão simples ou complicado quanto manter - da melhor maneira possível - a consciência do facto de estar a caminhar;
- Tentar estar ciente de cada passo;
- Harmonizar a sua caminhada com a sua respiração;
- Apreciar os sons ao seu redor;
- Se estiver a andar em casa, poderá, por exemplo, ouvir os rangidos nas tábuas do chão;
- Tentar fazer todas estas coisas ao mesmo tempo é difícil. Portanto, é melhor optar apenas por uma ou duas maneiras de fazer essa prática - por exemplo, tente ter consciência dos seus pés contra o chão e dos sons.

Ao praticar *Mindfulness*, precisa certificar-se de que, quando a sua mente se começar a afastar dos seus passos, tenta atrair a sua atenção para isso e deixa de lado as suas outras preocupações e pensamentos.

Como usar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações introdutórias sobre *Mindfulness*, os benefícios da atenção plena e algumas técnicas simples que pode praticar para incluir o *Mindfulness* nas suas rotinas diárias. Para usar este recurso com o seu grupo local, recomendamos que primeiro reproduza o vídeo e, de seguida, conduza uma discussão em grupo sobre *Mindfulness*, antes de praticar algumas das técnicas descritas neste manual.

A acompanhar este manual encontrará também uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com a sua rede local de saúde. Esta apresentação contém uma cópia de alguns dos principais pontos deste manual e detalhes sobre como praticar as técnicas de *Mindfulness* explicadas. Recomendamos que use este PowerPoint para apresentar algumas dessas técnicas ao grupo.

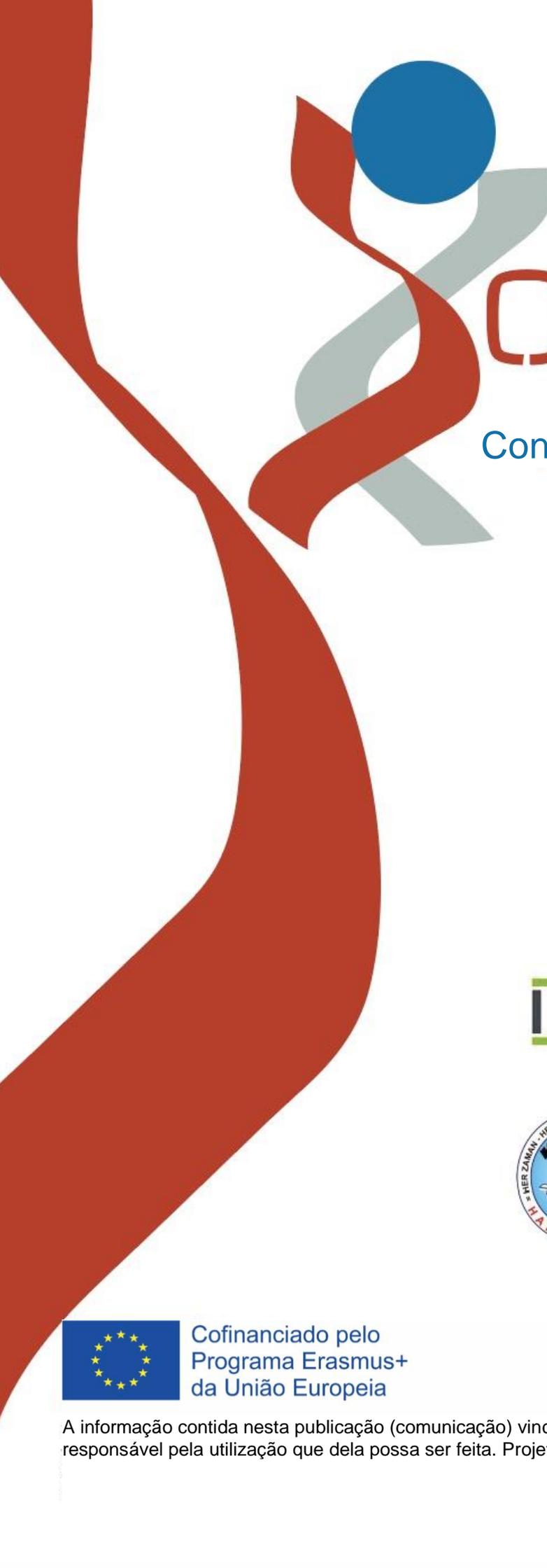
Atividade em Grupo

Depois de partilhar o recurso digital e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, poderá iniciar uma discussão em grupo sobre *Mindfulness*. Inicie esta discussão perguntando aos seus elementos:

- Já ouviu falar de *Mindfulness*?
- Está consciente dos benefícios do *Mindfulness*?

- Alguma vez praticou *Mindfulness*?

Depois de todos os membros do grupo terem a oportunidade de partilhar as suas experiências, deve apresentar algumas das técnicas explicadas neste manual ao seu grupo. Para isso, use os slides 5 a 10 da apresentação em PowerPoint que o acompanha. Comece por introduzir a respiração consciente e conduza o grupo pelas técnicas de respiração consciente explicadas no vídeo do YouTube. Para a técnica de alimentação consciente, precisará de trazer alguns produtos alimentares para a sessão. Para esta atividade, recomendamos trazer frutas frescas para que os membros da rede possam saborear os alimentos e experimentar as suas texturas. Na atividade final, introduza uma caminhada consciente. Pode apresentar as etapas deste exercício usando os slides do PowerPoint e conceder a todos os membros 5 a 10 minutos para praticar esta técnica. Eles podem optar por caminhar na sala ou fora dela. Após a prática de cada técnica, deve realizar uma breve discussão para saber o *feedback* do grupo, perguntando-lhes o que acharam do exercício e se se usariam esta técnica nas suas rotinas diárias.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTANOVNA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095