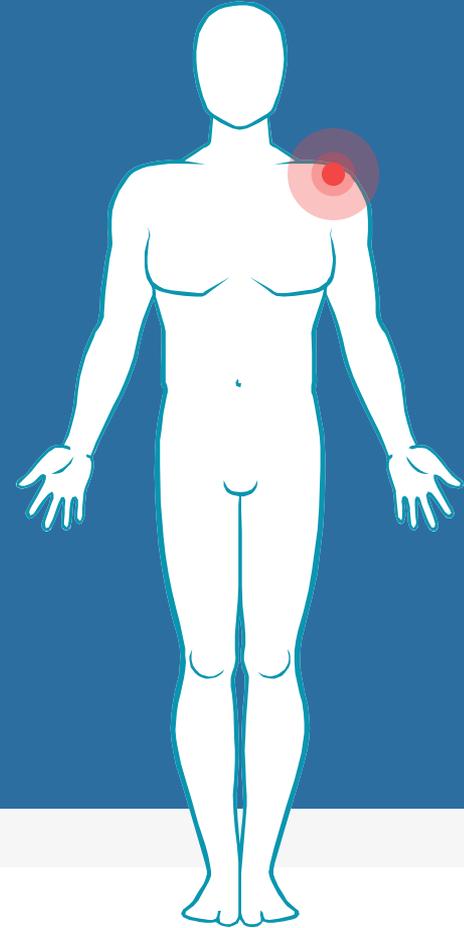


On-Call

Recursos Digitais

Mindfulness como Estratégia
de Gestão do *Stress*



Introdução

Nesta apresentação, vai aprender:

- ▶ O que é o *Mindfulness*?
- ▶ Porque é que o *Mindfulness* é eficaz na gestão do *stress*?
- ▶ O que é a Meditação *Mindfulness* e como praticá-la?
- ▶ Como praticar diferentes formas de *Mindfulness* na vida diária para reduzir o nível de *stress*?



Mindfulness

- ▶ O *Mindfulness* é uma abordagem da vida que coloca ênfase na **atenção plena no momento presente**.
- ▶ O *Mindfulness* também pode ser descrito como uma técnica de relaxamento que visa alcançar um estado de espírito caracterizado por uma **atenção intencional ao momento presente**.



Componentes do *Mindfulness*

Em termos de gestão do *stress*, o *mindfulness* implica:

- ▶ Autoconsciência;
- ▶ Foco no presente;
- ▶ Aceitação dos sentimentos e pensamentos;
- ▶ Observação das sensações corporais.

Benefícios do *Mindfulness*



- ▶ Fica mais consciente dos seus pensamentos;
- ▶ Torna a sua resposta ao *stress* menos impulsiva;
- ▶ Ativa o modo "ser" em vez de "fazer" do seu cérebro;
- ▶ Torna-se mais consciente e sensível às necessidades do corpo;
- ▶ Reduz a atividade de uma parte do cérebro responsável pela resposta ao *stress*;
- ▶ Fica mais concentrado nas atividades do presente;
- ▶ Controla melhor as suas ações para evitar situações stressantes.

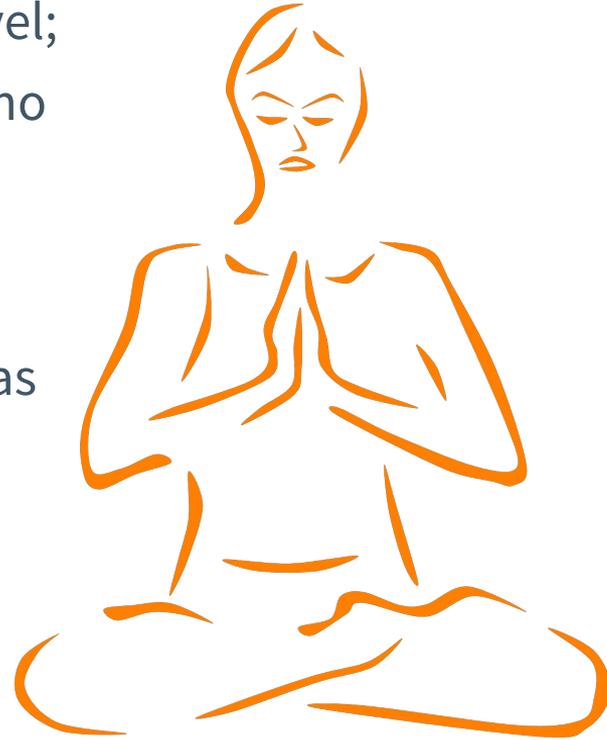
Meditação *Mindfulness*

- ▶ O *mindfulness* é a forma de meditação mais frequentemente praticada;
- ▶ A meditação *mindfulness* não tem de estar ligada à religião, podendo ser praticada por qualquer pessoa, independentemente do seu sistema de crenças.



Como Fazer a Meditação *Mindfulness*

- ▶ Sente-se numa posição confortável;
- ▶ Concentre os seus pensamentos no momento presente;
- ▶ Concentre-se na sua respiração. Tente ouvir os sons à sua volta, reconhecer os cheiros e pensar nas sensações do seu corpo;
- ▶ Quando os pensamentos stressantes vierem à sua mente, deixe-os fluir. Fique calmo e concentre-se em respirar.



E se a meditação não for para mim?

Pode praticar *mindfulness* ao realizar qualquer atividade, estando plenamente presente na mesma.



Como praticar *Mindfulness* na vida diária?

Combine o *mindfulness* com alguma forma de atividade física e sozinho. Pode tentar enquanto:

- ▶ Lava a loiça;
- ▶ Passa a roupa a ferro;
- ▶ Repara um carro;
- ▶ Faz jardinagem;
- ▶ Dá um passeio;
- ▶ Etc.

Concentre-se no que vê, no que sente, nos cheiros que reconhece ou nos sons que ouve.

Como praticar *Mindfulness* na vida diária?

A chave para o *Mindfulness* é concentrar-se no presente e nas vozes internas que o fazem analisar ou criticar tudo.

Experiencia *stress* com frequência? O *mindfulness* pode ajudá-lo!

Em situações stressantes, pratique a técnica simples “S.T.O.P.” para desenvolver as suas capacidades de gestão consciente do *stress* :

- ▶ **S**erenar;
- ▶ **T**irar tempo para si;
- ▶ **O**bservar – O que está a sentir? Quais são as reações do seu corpo? Quais são os seus pensamentos? Só então...
- ▶ **P**rosseguir.





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.

