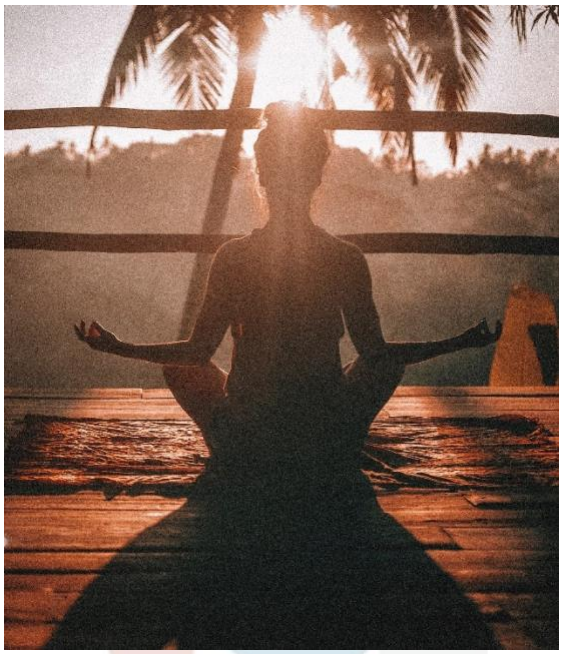
Mindfulness como Estratégia de Gestão do *Stress*

Manual do Tutor

ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar

Mindfulness – o que é, porquê praticar e como?



Mindfulness vs *Stress*

De um modo geral, o *mindfulness* pode ser descrito como uma técnica de relaxamento que visa ajudá-lo a alcançar um estado de espírito que é caracterizado por uma **atenção intencional ao momento presente**. O *mindfulness* é um treino da mente que envolve vários exercícios e métodos. O objetivo é ajudá-lo a gerir as suas emoções e pensamentos, incluindo o *stress*. Esta técnica é especialmente eficaz na gestão do *stress* e da ansiedade, pois ensina como experimentar ou observar situações, emoções e pensamentos de forma objetiva e sem reagir impulsivamente. **Esta atitude reduz eficazmente o nível de *stress* e reforça o mecanismo interior para lidar com o mesmo, tornando-nos menos suscetíveis ao impacto do *stress* e da ansiedade face ao futuro.**

A técnica de gestão do *stress* do *mindfulness* baseia-se em quatro elementos:

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

Porquê praticar Mindfulness?

Explique aos membros do seu grupo local que, em termos de gestão do *stress*, o *mindfulness* pode ajudar a:

- Tornar-se mais consciente dos próprios pensamentos, o que, por sua vez, ajuda a observá-los de outra perspetiva e torna a sua resposta ao *stress* menos impulsiva;
- Ligar o modo 'ser' em vez de 'fazer' do seu cérebro, o que o ajuda a relaxar;
- Tornar-se mais consciente e sensível às necessidades do seu corpo - por exemplo, dormir melhor, melhorar a alimentação ou relaxar. Estes são elementos importantes do sistema de gestão do *stress*;
- Reduzir a atividade na parte do cérebro que é responsável pela resposta ao *stress*;
- Ficar mais concentrado nas atividades do presente, reduzindo a ansiedade e o stress ligados à

reflexão sobre o futuro e os seus desafios;

- Desenvolver a autoconsciência, ajudando-o a controlar melhor as ações que podem levar a situações stressantes.

Como praticar *Mindfulness* para combater o *stress*

A técnica do *mindfulness* tem origem no budismo e é mais frequentemente praticada como uma forma de meditação. Deve-se salientar que, para que a meditação *mindfulness* seja mais eficaz, deve ser praticada regularmente, pelo menos alguns minutos todos os dias. **A técnica da meditação consciente envolve focar a atenção no momento presente, o que dá à sua mente uma pausa na conversa diária e lhe permite relaxar**. Para praticar este tipo de meditação para alívio do *stress*, os membros do seu grupo local de trabalho devem seguir alguns passos simples:

1) Sente-se numa cadeira ou no chão numa posição confortável;
2) Abandone os pensamentos sobre o passado ou o futuro. Concentre-se no momento presente;
3) Concentre-se na sua respiração. Tente ouvir os sons à sua volta, reconhecer os cheiros, pensar nas sensações do seu corpo;
4) Quando os pensamentos stressantes vierem à sua mente, não os tente eliminar ou ignorar - deixe-os fluir. Fique calmo e concentre-se na respiração. Provavelmente, os pensamentos stressantes irão acalmar e vai sentir-se muito mais relaxado.

Deve-se destacar, contudo, que o *mindfulness* é mais do que uma técnica de meditação. É antes uma abordagem à vida que coloca ênfase na atenção plena ao momento presente. Na verdade, pode praticar *mindfulness* ao realizar qualquer atividade, tomando consciência plena dela. Portanto, se os membros do seu grupo local de trabalho sentem que a meditação não é para eles, pode encorajá-los a tentar introduzir os seus elementos noutras tarefas diárias. Combine-os sobretudo com alguma forma de atividade física, ou também sozinho. Encoraje-os a experimentar enquanto lavam a louça, passam a roupa, reparam o carro, fazem jardinagem ou aparam a relva. Uma ótima oportunidade para praticar *mindfulness* é tentar estar atento e consciente enquanto passeia - concentre-se no que vê, no que sente, nos cheiros que reconhece ou nos ruídos que ouve. Alerte os membros do grupo para não exercerem demasiada pressão sobre si mesmos. Se sentirem que não se conseguem concentrar, é suficien dirigir a atenção para a respiração.

Como utilizar este recurso com o seu Grupo Local de Saúde?

Neste manual, vai encontrar informação geral sobre o que é o *mindfulness* e como pode ser aplicado à gestão do *stress*. Utilize este recurso e a apresentação intitulada "*Mindfulness como técnica de gestão do stress*" para:

- Falar aos membros do seu grupo local de trabalho sobre os benefícios do *mindfulness* para a saúde mental;
- Explicar que o *mindfulness* pode ser praticado por todos e de muitas formas. Uma das formas mais comuns é a meditação *mindfulness*;
- Se os membros do seu grupo local estiverem preocupados, explicar que esta forma de meditação não tem de estar ligada a nenhuma crença religiosa específica.
- Apresentar exemplos de como aplicar várias técnicas de *mindfulness* na prática.

Atividade em grupo

Depois de partilhar com os membros do seu grupo local o vídeo e a apresentação intitulada "*Mindfulness como uma técnica de gestão do stress*", pode convidá-los a participar numa pequena prática de *mindfulness* chamada "consciência corporal". Pode usar uma música calma e relaxante como pano de fundo. Primeiro, peça aos membros do grupo de trabalho para se sentarem ou ficarem numa posição confortável. Agora, instrua-os a respirar devagar e profundamente e a desviar a atenção das distrações externas para o interior do seu corpo. Podem fechar os olhos, caso se sintam confortáveis. Agora, lentamente, direcione a atenção de uma parte de corpo para outra. Uma de cada vez. Comece pelos pés e dirija gradualmente a atenção para a parte de cima do corpo. Instrua os participantes a concentrarem-se no relaxamento da parte do corpo em que estão a pensar. Relembre-os de respirar lentamente.

Ao terminar a prática, convide os participantes a conversarem sobre essa experiência e sobre como ela influenciou o seu nível de *stress*.

ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar

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