

# PR2 –Toolbox de Mindfulness para a promoção da saúde e o bem-estar



Mindfulness Practices for Students in Society



Consortium School Community Enterprise



2021-1-FR01-KA220-HED-000027504  
01/10/2023

# PR2 – Toolbox de Mindfulness

## Mindfulness e elementos de autocuidado para a promoção da saúde mental

Este produto é o segundo resultado do projeto (PR2) de MP4s, financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia ao abrigo do projeto ID 2021-1-FR01-KA220-HED-000027504.

Constitui uma coleção de recursos e práticas que pode utilizar para abordar o mindfulness de uma forma experiencial. Tal como ler sobre futebol não é suficiente para se tornar um jogador de futebol, ler simplesmente sobre o mindfulness não será suficiente para testemunhar uma experiência potencialmente transformadora da forma de se relacionar consigo mesmo, com os outros e com as circunstâncias de vida.



## Índice

### **Declaração de exoneração**

#### **I. Mindfulness: Um caminho para o bem-estar**

- [A\) Benefícios da prática de Mindfulness para a saúde e o bem-estar](#)
- [B\) Como começar a meditar?](#)
- [C\) Sugestões para pôr em prática](#)
- [D\) 8 Sugestões essenciais para alimentar a sua prática de mindfulness](#)

#### **II. Autocuidados para promover a saúde mental**

- [A\) Nutrição](#)
- [B\) Atividade física](#)
- [C\) Higiene do sono](#)
- [D\) Conexão com a natureza](#)
- [E\) Conexão com os outros](#)
- [F\) O que é o bem-estar?](#)

#### **III. Explorando mindfulness: Uma viagem através de 18 práticas apaziguadoras**

- [Plano da viagem: 3 pilares, 18 práticas de mindfulness](#)
- [A\) Primeiro pilar: Regulação da atenção - 8 práticas de mindfulness](#)
- [B\) Segundo pilar: Regulação das emoções - 4 práticas de mindfulness](#)
- [C\) Terceiro pilar: Insight - 6 práticas de mindfulness](#)





## 1. Declaração de exoneração de responsabilidade

Esta toolbox, disponibilizada pelo projeto MP4s, oferece informação, propostas de autocuidado e práticas de mindfulness para orientar os jovens e as organizações na promoção de mudanças conscientes, na superação de desafios através da aprendizagem experiencial e na promoção do bem-estar. No entanto, não substitui a ajuda profissional ou a frequência de um programa baseado em mindfulness, quer seja experienciado individualmente ou em grupo, e facilitado por um professor certificado em mindfulness.

É sempre da responsabilidade do indivíduo procurar uma avaliação, aconselhamento, apoio e tratamento adequados junto de um profissional de saúde qualificado, caso tenha preocupações com a sua saúde.

O MP4s não é responsável por quaisquer experiências ou consequências adversas que possam surgir para um indivíduo durante ou após a utilização dos recursos fornecidos. Se estiver a ter problemas de saúde mental, procure ajuda profissional junto de um psicólogo ou de outro profissional de saúde mental local.



## I. Mindfulness: Um caminho para o bem-estar

Mindfulness é a capacidade humana de estar totalmente presente, prestando propositadamente atenção ao momento presente, consciente de onde estamos e do que estamos a fazer, sem se sentir sobrecarregado ou ser excessivamente reativo pelo que se passa à nossa volta ou na nossa mente.

Esta prática envolve trazer a atenção para o momento presente, reconhecendo sensações físicas, pensamentos, emoções com uma atitude não julgadora, e pode trazer inúmeros benefícios na melhoria do bem-estar físico e mental.

Só percebendo o que estamos a sentir, quando o estamos a sentir, é que podemos escolher o que fazer para cuidar de nós próprios e dos outros.

### A) Benefícios da prática de Mindfulness para a saúde e o bem-estar

A adoção de práticas regulares de mindfulness pode conduzir a diversos resultados positivos.

Estes benefícios incluem:

- 1) Melhoria do bem-estar físico e psicossocial
- 2) Redução dos problemas de saúde mental, como o stress, a ansiedade, a depressão e o esgotamento
- 3) Aumento das práticas de auto-cuidado
- 4) Melhoria da capacidade de concentração da atenção
- 5) Melhoria da adaptabilidade e da resiliência
- 6) Reforço das competências sociais e emocionais
- 7) Promoção do comportamento pró-social
- 8) Melhoria do desempenho escolar

Estas vantagens realçam o impacto profundo que o Mindfulness pode ter em várias áreas da vida pessoal, abrangendo tanto os aspetos mentais como físicos, bem como o crescimento pessoal e interpessoal.

### B) Como começar a meditar?

Na prática de mindfulness, começamos por aprender a prestar atenção à respiração à medida que esta vai e vem naturalmente.

Também nos apercebemos de quando a mente se desvia inevitavelmente desta tarefa (o que pode acontecer muito facilmente). A prática de redirecionar o nosso foco de volta para a respiração, mantendo uma atitude gentil e sem julgamentos, ajuda a cultivar a nossa atenção mindful.

Embora o conceito possa parecer simples, a prática em si exige paciência.





## C) Sugestões para pôr em prática

Eis algumas sugestões para o ajudar a integrar o mindfulness na sua rotina diária:

**Passo 1 - Encontre um local** calmo e tranquilo, onde não seja interrompido.

**Passo 2 - Defina um período de tempo específico:** Se está a começar, pode ser útil escolher um tempo curto, como 5 ou 10 minutos.

**Passo 3 - Escolha uma postura:** Pode sentar-se numa cadeira com os pés no chão, sentar-se com as pernas cruzadas ou ficar de pé - não há problema. Certifique-se apenas de que está estável e numa posição em que pode permanecer durante o tempo que definiu. Pode escolher baixar o olhar ou fechar os olhos.

**Passo 4 - Sinta a sua respiração:** Siga, com curiosidade, a sensação da sua respiração à medida que o ar entra e sai do corpo. Em que parte do corpo é que a respiração é mais perceptível neste momento?

**Passo 5 - Repare quando a sua mente se distrai:** Mais cedo ou mais tarde, a sua atenção deixará a respiração e vagueará para outros sítios (pensamentos, sons, tarefas a fazer...). Quando notar que a sua mente se distraiu (o que é perfeitamente natural), volte, gentilmente, a trazer a atenção para a sua respiração. Uma e outra vez.

**Passo 6 - Seja gentil com a sua mente errante:** Na medida do possível, não se deixe apanhar pelo conteúdo dos pensamentos que possam ter surgido. Basta voltar a prestar atenção à sua respiração. Contar até 10 respirações pode ser uma boa forma de cultivar a atenção.

**Passo 7 - Termine suavemente:** Quando estiver pronto, levante suavemente o olhar (se os seus olhos estiverem fechados, abra-os). Repare nos sons do ambiente à sua volta. Repare como o seu corpo se sente neste momento. Repare nos seus pensamentos e emoções. Tudo está bem como está! É isso mesmo!

Esta é a prática. Concentre a sua atenção, a sua mente divaga, traga-a de volta e tente fazê-lo o mais suavemente possível (tantas vezes quantas as necessárias). No início, pode ser mais fácil utilizar práticas guiadas. Será interessante praticar com um colega e, se se sentir seguro, partilhar a experiência. Como com qualquer outra competência, a prática e a repetição são necessárias.

**Click here >**



*Para ver um vídeo do YouTube que explica como praticar a atenção plena.*

*Este vídeo pertence e é fornecido pelo [canal do YouTube da SmilingMinds](#) e foi ilustrado por Beci Orpin do The Jacky Winter Group*



## D) 8 dicas para nutrir a sua prática de mindfulness

### 1. Praticar diariamente, mesmo que por pouco tempo

Quer sejam 5, 15 ou 45 minutos, o mais importante é uma prática diária regular, em vez de a deixarmos para quando "nos apetece" ou para quando estamos stressados. Praticamos mindfulness para nos preparamos para lidar com momentos difíceis, mas também para experienciarmos a vida em toda a sua plenitude. Podemos escolher um lugar calmo, protegido e propício à prática, mas também podemos estar presentes em qualquer momento da nossa vida, enquanto comemos, passeamos ou durante uma rotina diária normal. O que precisamos, uma e outra vez, é simplesmente de uma pausa para abrandar e reparar na nossa experiência com uma consciência de coração aberto.

### 2. A atitude é tudo

A principal razão pela qual as pessoas deixam de praticar mindfulness é porque se julgam a si próprias pela forma como estão a praticar. O convite é não a transformar noutro momento de autocrítica! Em vez disso, opte por cultivar a prática porque quer viver verdadeiramente de acordo com o seu coração e deseja ser generoso e gentil consigo próprio. No início de cada sessão, lembre-se do que o levou a sentar-se e, em seguida, defina a sua intenção de ser generoso consigo próprio, independentemente do desenrolar da sua prática.

Outras qualidades que podem apoiar a sua prática são a curiosidade, a paciência, a aceitação e o esforço sábio.

### 3. Preste atenção à sua postura

Quando as pessoas pensam em mindfulness, imaginam um iogue com roupas brancas sentado de pernas cruzadas no chão. Na realidade, pode praticar em qualquer posição que lhe pareça confortável (deitado, sentado ou de pé), desde que promova um estado de alerta, abertura e não esforço. Para se sentar, pode utilizar uma cadeira ou um banco de meditação, ou uma almofada no chão. O convite é para se sentar direito, de uma forma que lhe permita sentir-se alerta e vivo. Deixe que as mãos repousem confortavelmente nos joelhos ou no colo. Deixe os olhos fecharem-se ou, se preferir, deixe-os abertos com o olhar suave e receptivo.

Traga periodicamente a atenção para verificar a sua postura, como forma de se manter ligado aos sentidos.

### 4. Chegar ao seu corpo

Trazer atenção ao corpo de modo consciente ajudá-lo-a não ficar preso em pensamentos e a ligar-se com vitalidade, abertura e presença, enviando uma mensagem de acalmia a todo o seu sistema nervoso.



Pode começar pela cabeça e mover a sua atenção lentamente para baixo, ou vice-versa, enquanto suaviza diferentes partes do corpo. À medida que abranda, vai-se apercebendo, de dentro para fora, das sensações e da energia que percorre o corpo.

## 5. Selecionar uma âncora para presença

A nossa âncora é a nossa "base" para onde podemos voltar quando nos apercebemos que nos distraímos ou nos perdemos em pensamentos. Isto ajudará a acalmar a mente e a estar mais receptivo ao momento presente.

Ancoras úteis poderão ser:

- **O corpo** - Pode colocar a sua atenção nas sensações de uma determinada parte do corpo - talvez as plantas dos pés, as mãos, a barriga ou os lábios. É útil escolher uma zona que pareça neutra e tranquila.
- **A respiração** - Pode optar por prestar atenção às sensações da respiração à medida que entra e sai das narinas, ou à subida e descida do peito e da barriga enquanto respira. Para alguns, é útil prestar atenção à experiência da respiração de todo o corpo.
- **Os sons** - Ouvir os sons à sua volta à medida que surgem e desaparecem.

Também é possível combinar duas âncoras, se tal for considerado adequado.

## 6. Voltar sempre

Embora aquietar a mente apoie a prática, há uma ideia errada de que o objetivo é livrar-se dos pensamentos, mas isso é impossível. A mente segregá pensamentos como o corpo segregá enzimas! Por favor, não entre em guerra com a sua mente. Em vez de julgar, quando se aperceber de que se distraiu, traga curiosidade ao momento de notar os pensamentos e escolher trazer a atenção de volta à âncora que escolheu. Chamamos a isto: criar laços de amizade com a mente.

Quando reconhecer que se perdeu em pensamentos, volte suavemente, trazendo a sua atenção para os sons, sensações e sentimentos que estão a acontecer no presente. Permita que a sua âncora esteja em primeiro plano e tome consciência da sua experiência que muda de momento para momento.

## 7. Aprofundar a presença consciente com duas perguntas-chave:

- **O que está a acontecer dentro de mim neste momento?**

Isto ajudará a direcionar a atenção para a experiência interior. Pode experimentar nomear ou notar diferentes experiências: medo, tristeza, formigueiro, aperto, sons, preocupações, como forma de despertar uma presença clara.

- **Posso ficar com isto?**

Isto ajudá-lo-á a relacionar-se com o que surge com uma aceitação suave e com escolha.

Depois de notar o que está a acontecer (há tédio, cansaço ou agitação,...), pode explorar a possibilidade de sussurrar para si próprio: "é um desafio, mas consigo estar com ele e preocupo-me profundamente com a minha vida interior". Do mesmo modo, escolher trazer a atenção para a âncora que escolhemos



pode ajudar a apazigar sensações mais intensas com as quais não estamos preparados para lidar naquele momento.

## 8. Recordar a bondade

Quando se depara com emoções difíceis, como o medo, a confusão, a tristeza ou a mágoa, pode ser gentil consigo próprio em vez de reprimir os seus sentimentos. Pode colocar suavemente a mão sobre o seu coração e enviar uma mensagem de carinho para o lugar vulnerável que existe dentro de si.

O mindfulness e o sentir do coração são inseparáveis: quanto mais trouxer estas qualidades para a sua vida interior, mais elas enriquecerão as suas relações e repercutir-se-ão no mundo à sua volta.



## II. Autocuidado para promover a saúde mental

### A) Nutrição

A relação entre a nutrição e a saúde mental é bidirecional: os alimentos que ingerimos afetam a nossa saúde mental e a nossa saúde mental afeta o que o quão bem comemos.

Uma dieta saudável e equilibrada pode ajudar-nos a pensar com clareza e a sentir-nos mais alerta. Pode também melhorar a concentração e a capacidade de atenção. Pelo contrário, uma dieta inadequada pode provocar fadiga, prejudicar a tomada de decisões e abrandar o tempo de reação.

#### Benefícios de uma alimentação saudável para a saúde mental

- Melhora a concentração e a capacidade de atenção
- Ajuda a pensar com clareza e a sentir-se mais alerta
- Melhora a qualidade do sono e a regulação do humor
- Aumenta o sentimento de autoestima

#### Sugestões que pode pôr em prática

- Saboreia pequenas dentadas e mastiga bem
- Conhece e escuta os sinais pessoais de fome no corpo
- Avalia a tua fome e a tua sede
- Corta distrações como o telefone ou a televisão enquanto comes
- Faz da alimentação uma experiência e presta toda a atenção aos teus sentidos



**Click here >**



Para ver um vídeo do YouTube que apresenta como utilizar a atenção plena na alimentação. Este vídeo é propriedade e é fornecido pelo canal [Headspace no YouTube](#).

## B) Atividade física

O exercício físico pode melhorar a sensação de controlo, a capacidade de lidar com as situações e a autoestima. As pessoas que praticam exercício regularmente referem frequentemente que se sentem bem quando atingem um objetivo.

### **Benefícios do exercício físico para a saúde mental**

- O exercício físico pode distrair-te dos pensamentos negativos e proporcionar-te a oportunidade de experimentar novas experiências.
- Oferece uma oportunidade para socializar e obter apoio social se fizeres exercício com outras pessoas.
- O exercício físico aumenta o teu nível de energia.
- A atividade física pode ser um escape para as tuas frustrações.
- O exercício físico pode reduzir a tensão dos músculos esqueléticos, o que te ajuda a sentir mais relaxado.

### **Sugestões que pode pôr em prática**

- Se és novo na prática de exercício físico, podes começar devagar e escolher algo de que gostes. Começa devagar e estabelece pequenos objectivos.
- Sé gentil contigo próprio. Cada pequeno passo na direção certa conta. As atividades quotidianas também contam, como a limpeza, a jardinagem, a utilização das escadas...
- Tenta utilizar as ligações sociais: convida um amigo ou vai para a rua e interaja com outras pessoas e com a natureza.
- Podes fazer muitas atividades em casa, o que não implica qualquer custo. Recompensa-te a ti próprio pelo exercício com pequenas recompensas ou incentivos.



**Click here >**



Para ver os benefícios do exercício físico que mudam o cérebro, com Wendy Suzuki. Este vídeo pertence e é fornecido pela [TED Talks](#). Foi apresentado numa conferência oficial da TED.

### C) Higiene do sono

Existe uma estreita relação entre o sono e a saúde mental. Viver com um problema de saúde mental pode afetar a qualidade do sono, e dormir mal pode ter um impacto negativo na saúde mental.

#### Riscos de um sono de má qualidade

- Com a falta de sono, podes sentir-te só ou isolado porque, por exemplo, se não tiveres energia para ver as pessoas, podes ter dificuldade em concentrar-te ou em fazer planos e tomar decisões.
- Podes sentir-te irritável ou não ter energia para fazer coisas.
- Podes ter problemas na vida quotidiana - por exemplo, no trabalho ou com a família e amigos.

#### Dicas para melhorar o seu sono

1. Procura estabelecer uma rotina.
2. Relaxa antes de dormir: ouve uma música, toma um banho, medite.
3. Evita os aparelhos eletrónicos durante uma ou duas horas antes de dormir.
4. Usa um diário como forma de terminar o dia e obter alguma clareza mental.
5. Cuida de ti. Isto pode incluir fazer exercício, evitar o café e o álcool, passar tempo ao ar livre na natureza, telefonar a um amigo.
6. Pede ajuda, não estás sozinho.



**Click here >**



*Saiba como melhorar o seu sono com Matthew Walker. Este vídeo do YouTube pertence e é fornecido pelo [canal do YouTube da Penguin Books UK](#).*

## D) Conexão com a natureza

A ligação à natureza desempenha um papel importante na melhoria da nossa saúde física e mental. Eis alguns dos benefícios que advêm da ligação à natureza:

### Benefícios da ligação à natureza

- A natureza ajuda a reduzir o stress. Dar um passeio de apenas 10 minutos num ambiente natural pode ajudar os estudantes a sentirem-se mais felizes e a reduzir o stress físico e psicológico.
- Melhora as funções cognitivas, como a atenção, a memória e a concentração. Contacto com a natureza pode aumentar os níveis de energia.
- Estar em ambientes verdes pode aumentar a autoestima e as hormonas da felicidade que elevam o humor e ajudam a sentirmo-nos melhor connosco próprios.
- Aumenta a interação social: Os passeios na natureza podem ajudá-lo a fazer novos amigos.

### Sugestões que pode pôr em prática

- Ao acordar, abre a janela e, durante 1 minuto, observa o céu, as árvores.
- Vai a pé para as aulas ou para o trabalho.
- Observa, sente e ouve a natureza.
- Vê o nascer ou o pôr do sol. Todos os dias ele está lá para ti.
- Convida um colega ou amigo para dar um passeio, duas vezes por semana, ao longo de um curso de água, parque ou praia.
- Usa os teus sentidos com curiosidade no início da refeição. Que caminho percorreu a comida até chegar ao prato?
- Estuda, lê ou conversa no parque. Tira as sapatilhas e sente a relva sob os teus pés.
- Adere a uma associação ambiental ou a um movimento como o [Roots & Shoots](#)
- Participa numa atividade eco-pedagógica, como o [Fórum Virtual da Juventude que teve lugar durante o Dia Mundial do Ambiente de 2021](#)
- Faz uma prática de mindfulness.



**Click here >**



Oiça Como a atenção plena na natureza nos pode transformar e as alterações climáticas com Sara Overton. Este vídeo pertence e é fornecido pelo [canal TEDx Talks do YouTube](#). Foi apresentado numa conferência oficial TED.

## E) Ligação com os outros

Ter relações estreitas com a família ou amigos proporciona amor, significado, apoio e pode aumentar o nosso sentimento de autoestima. As nossas redes sociais mais alargadas, como as da nossa comunidade local, da escola ou do trabalho, podem contribuir para um sentimento de pertença. Um estudo longitudinal realizado na Nova Zelândia concluiu que a ligação social é mais preditiva da felicidade do que o desempenho académico.

### Benefícios de se conectar com os outros

- Promove a saúde mental e física.
- Reforça o sistema imunitário, reduz a ansiedade e a depressão.
- Dá sentido e objetivo à vida. O que muitas vezes pensamos que só nos acontece a nós, na verdade acontece a toda a gente.
- Perceber a nossa humanidade comum traz conforto e segurança. Somos uma espécie ultra-social, concebida para cooperar.

### Sugestões que pode pôr em prática

1. Presta atenção e curiosidade aos pequenos momentos de ligação na vida quotidiana.
2. Observa 4 atitudes comuns que prejudicam as relações: pensar que não vale a pena, criticar, silenciar, atitude defensiva.
3. Tenta cultivar as seguintes 4 atitudes que protegem as relações: Humor, Gratidão, Perdão e Aceitação. É preciso treinar...
4. Cultiva a curiosidade em relação a estranhos. Desafia os preconceitos e descobre um terreno comum.
5. Pratica atos de generosidade, tão simples como desejar um bom dia a alguém na rua ou ajudar alguém.
6. Aceita ajuda e apoio. É bom para quem a recebe e para quem apoia.
7. Participa numa associação ou pratica um desporto de equipa.
8. Mostra apreço pelas pessoas que fazem parte da sua vida, reconhecendo-as e partilhando as razões pelas quais estás grato por elas.
9. Pratica mindfulness.



**Click here >**



Oiça Porque é que as ligações sociais são importantes para a sua saúde com Tyler Prochnow, Ph.D. Este vídeo pertence e é fornecido pelo [canal do YouTube da Texas A&M School of Education & Human Development](#).

## F) O que é o bem-estar?

O neurocientista Richard Davidson afirma que o bem-estar é uma competência que pode ser treinada e desenvolvida, com base em 4 pilares.

### Consciência



Aceitar e normalizar pensamentos, emoções, sensações físicas, impulsos. Ao cultivar uma atitude de não julgamento, permite-nos manter o equilíbrio e estar presente.

### Ligaçāo



Manter relações saudáveis, ver o melhor em nós próprios e nos outros. Estender a bondade e a compaixão para além do grupo de familiares e amigos.

### Visão



Despertar a curiosidade sobre o funcionamento da mente, compreender como os pensamentos e as emoções influenciam a forma como vemos o mundo.

### Propósito



Identificar valores, concentrar-se no que é realmente importante, encontrar valor no que já temos e fazemos.



**Click here >**



Descubra os quatro pilares de uma mente saudável com Richard Davidson. Este vídeo pertence e é fornecido pelo [canal do YouTube Mindfulness Exercises](#).

**Click here >**



Para mais informações, consulte a [aplicação do programa SmilingMinds](#)

### III. Explorando mindfulness: Uma viagem através de 18 exercícios

A toolbox do MP4 é uma coleção de recursos e práticas que podes utilizar para abordar o Mindfulness de uma forma experiencial. Ler sobre a atenção plena, por si só, não consegue captar totalmente o potencial de mudança de vida que ela oferece, tal como ler sobre futebol não te pode transformar num jogador de futebol.

Nas secções anteriores desta toolbox, aprofundamos os princípios fundamentais do mindfulness, exploramos a importância do autocuidado para a saúde mental e identificamos as componentes do bem-estar.

Nesta secção, convidamos-te a aprofundar o mindfulness através de uma série de 18 exercícios apaziguadores. Desfruta destas sugestões que seleccionámos por estarem alinhadas com os princípios e intenções que convidamos que cultives para promover um bem-estar mental e emocional duradouro.

A viagem que propomos baseia-se em **3 pilares**:

- **Regulação da atenção**
- **Regulação das emoções**
- **Insigth**

Encorajamos-te a explorá-los nesta sequência, uma vez que promovem a capacidade de estar presente de uma forma sequencial.



## A) Recapitular a viagem: 3 pilares, 18 práticas de atenção plena

### 1. REGULAÇÃO DA ATENÇÃO

1. Conectar à terra
2. Rastreio corporal /Bodyscan
3. Mindfulness da respiração
4. Caminhada consciente
5. Mindfulness dos alimentos
6. Atenção aos sons
7. Dormir melhor
8. 3 passos da respiração

### 2. REGULAÇÃO DAS EMOÇÕES

9. 3 Passos de Respiração / Lidar com desafios
10. R.A.I.N
11. Amenizar o crítico interior
12. Mindfulness dos pensamentos

### 3. INSIGH

13. Amorosidade
14. Compaixão
15. Alegria
16. Equanimidade
17. Ligação com a natureza
18. Permitir a mudança

**Click here ➤**

Antes de iniciar esta sequência, pode consultar aqui as "Instruções de iniciação" criadas por Diana Winston e outros (ver acima) para o [Centro de Investigação da Consciência e Mindfulness \(MARC\) da UCLA](#), ©2011- 2021 The Regents of the University of California (The Regents).

**Estas instruções irão apresentar-lhe a atenção plena e a forma de selecionar uma postura para a prática.**

## B) Primeiro pilar: Regulação da Atenção - 8 práticas de Mindfulness

### 1. Conectar à terra

Breve prática para trazer a atenção, suavizar o corpo e sentir o contacto de estes com o solo.

Esta gravação áudio ["Meditar com pés e cabeça"](#) de 5.32 min. é uma prática complementar e facilitada por [Mário Rodrigues](#)

### 2. Rastreio corporal | Body scan

O bodyscan é uma prática que consiste em prestar atenção às sensações corporais numa sequência gradual dos pés à cabeça. Pode ajudar-te a sentir mais ligado a ti próprio e a acalmar a mente.

Esta gravação áudio ["Bodyscan"](#) de 15 min. pertence e é facilitada por [Marta Lopes](#)

### 3. Mindfulness da respiração

Esta prática utiliza a respiração para cultivar um estado de presença consciente. À medida que nos fixamos na respiração, podemos tornar-nos mais sensíveis às ondas de mudança da experiência, resultando num maior equilíbrio, clareza e simplicidade.

Esta gravação áudio “[Mindfulness da respiração](#)” de 11:46 min. é uma prática pertencente e facilitada por [Diana Duarte](#)

### 4. Caminhada consciente

Ao caminhar com atenção, chegamos ativamente ao momento presente a cada passo que damos. Uma outra forma de nos ligarmos à nossa respiração, às sensações do nosso corpo e à natureza que nos rodeia.

Esta gravação áudio “[Caminhada Consciente](#)” de 5 minutos é uma prática pertencente e facilitada por [Cristina Quadros](#)

Comer atentamente é uma forma de praticar a presença com todos os sentidos, mesmo durante atividades que normalmente fazemos em piloto automático, ao mesmo tempo que praticamos a gratidão pelas pequenas coisas da vida.

Esta gravação áudio “[Prática do Chocolate](#)” de 5.50 min. pertence e é facilitada por [Cristina Quadros](#).

## 6. Mindfulness dos sons

Esta prática convida-nos a escutar os sons como um portal para uma consciência espaçosa. É uma prática particularmente nutritiva para quando se está rodeado pela natureza.

Esta gravação áudio “[Mindfulness dos sons](#)“ de 7.40 minutos é uma prática pertencente e facilitada por [Cristina Quadros](#)

## 7. Dormir melhor

Esta prática pode ajudar a acalmar a mente, relaxar o corpo e trazer paz ao coração, tornando mais fácil adormecer à noite.

Esta gravação áudio “[Dormir melhor](#)” de 17 minutos é uma prática pertencente e facilitada por Cristina Quadros.

[Click here >](#)



## 8. Três Passos de respiração

O objetivo desta prática é ajudar a sair do piloto automático, a entrar no momento presente e a abrandar, para que possas responder mais habilmente a situações de stress.

Esta gravação áudio “[Três passos de respiração](#)” de 4.13 min. pertence e é facilitada por [Alexandra Pais](#)

C) Segundo pilar: Regulação das emoções - 4 práticas de atenção plena

## 9. Três Passos de Respirar | Coping

Esta prática pode ser eficaz quando surgem padrões de pensamento difíceis. Ao parar e prestar atenção ao momento presente, com aceitação e compaixão, pode ajudar a lidar com a ansiedade e o stress.



Esta gravação áudio "[Três passos de Respiração | Coping](#)" de 5.53 min. pertence e é facilitada por [Mário Rodrigues](#)

## 10. R.A.I.N.

Esta prática guiada aplica o mindfulness e a auto-compaixão às emoções difíceis. Baseia-se no acrônimo RAIN – Reconhecer, Acolher, Investigar e Nutrir

- Reconhecer o que está a acontecer
- Acolher e permitir que a experiência esteja presente, tal como ela é
- Investigar com interesse e cuidado
- Nutrir, cuidar de si com autocompaixão

Esta gravação áudio "[R.A.I.N.](#)" de 7.56 min. é uma prática pertencente e facilitada por [Mário Rodrigues](#)

## 11. Amenizar o crítico interior

Uma prática para cultivar uma maior estabilidade mental, auto-compaixão e aceitação genuína, estendendo o seu impacto para além de si próprio e para os que o rodeiam.

Esta gravação áudio "[Amenizar o crítico anterior](#)" de 13 minutos é uma prática que pertence e é facilitada por [Cristina Quadros](#)

## 12. Mindfulness dos pensamentos

Esta prática pode ajudar a desenvolver uma maior estabilidade mental, uma maior capacidade de deixar as coisas acontecerem e compaixão por si e pelos outros na vida quotidiana.

Esta gravação áudio "[Mindfulness dos pensamentos](#)" de 13 minutos é uma prática pertencente e fornecida por [Cristina Quadros](#)

## D) Terceiro pilar: Insight- 6 práticas de mindfulness

### 13. Bondade amorosa



Esta prática ajuda-nos a abrir o espaço do coração e a encontrar a nossa experiência com bondade.

Esta gravação áudio [“Respiração afetuosa”](#) de 21:45 minutos é uma prática pertencente e facilitada por [Jorge Nunes](#).

#### 14. Compaixão

Uma prática para fazer uma pausa e cair na sua presença com um coração aberto e gentil.

Este vídeo de 6:30 minutos é propriedade e é fornecido pelo [canal MasterClass do YouTube](#) e guiada por [Jon Kabat Zinn](#).

Esta gravação áudio [“Compaixão”](#) de 12 minutos pertence e é guiada por [Paula Castilh](#)

[Click here >](#)



#### 15. Alegria

Apesar de precisarmos de estar atentos aos desafios da nossa vida, com esta prática, podemos aprender a inclinar a nossa consciência para o que nos permite sentirmo-nos nutridos, com os pés assentes na terra e alegres.

Esta gravação áudio [“Inclinação à Alegria”](#) de 26 minutos é uma prática guiada por [Cristina Quadros](#)

#### 16. Equanimidade

Uma prática para responder ao stress e encontrar o equilíbrio e a calma no meio de uma tempestade.

Esta gravação áudio [“Equanimidade”](#) de 17:00 minutos pertence e é facilitada por [Paula Castilho](#)

#### 17. Ligação com a natureza



Uma prática para encontrar a ligação com a qualidade de um lago, para se sentir seguro com cuidado pelo solo e cultivar uma sensação de estabilidade e facilidade.

Esta gravação áudio “[Ligaçāo com a natureza](#)” de 15 min é facilitada por [Cristina Quadros](#)

### 18. Impermanência

Quando estamos stressados, o nosso coração aperta-se e tentamos controlar a nossa vida. Esta prática guia-nos para deixarmos o controlo e descobrirmos a consciência aberta e terna que permite que a vida seja como ela é.

Esta gravação áudio “[Permitir a Mudança](#)” de 15 min é facilitada por [Cristina Quadros](#)



•

