

## CÓDIGO/DESIGNAÇÃO DA UNIDADE

Mindfulness como forma de promover o bem-estar



# MANUAL DE APOIO

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



# aedl | ÍNDICE

## Índice

<a href="#">Código/designação da unidade</a>	1
<a href="#">Carga horária</a>	1
<a href="#">Índice</a>	2
<a href="#">Objetivo Geral</a>	3
<a href="#">Objetivos Específicos</a>	3
<a href="#">Conteúdos Programáticos</a>	3
<a href="#">Introdução</a>	5
<a href="#">1.Introdução ao Mindfulness</a>	6
<a href="#">a.Conceito</a>	6
<a href="#">b.Origem</a>	6
<a href="#">c.Benefícios</a>	7
<a href="#">d.Alterações fisiológicas e morfológicas</a>	7
<a href="#">e.Treino mindfulness</a>	8
<a href="#">f.Atitude mindfulness</a>	9
<a href="#">g.Os princípios da prática do mindfulness: atitude e compromisso</a>	10
<a href="#">2.Práticas simples de mindfulness para a vida no dia-a-dia</a>	10
<a href="#">3.Técnicas de mindfulness na promoção do bem-estar</a>	11
<a href="#">a.Relaxamento e respiração</a>	11
<a href="#">b.Meditação</a>	12
<a href="#">c.Exercícios de treino</a>	12
<a href="#">4.Algumas considerações clínicas</a>	14
<a href="#">Conclusão</a>	15

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



## OBJETIVO GERAL

- Aplicar, corretamente, técnicas de mindfulness no domínio da promoção do bem-estar, na idade avançada, através de dinâmicas de grupo
- Praticar autonomamente exercícios de mindfulness para a promoção do bem-estar, com recurso a práticas expostas pelo formador

## OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Enumerar, pelo menos dois benefícios do mindfulness, de acordo com o manual de apoio
- Identificar oralmente, pelo menos duas alterações fisiológicas e duas alterações morfológicas decorrentes da prática de mindfulness.
- Simular pelo menos duas técnicas simples de relaxamento e respiração e duas técnicas de meditação, através de dinâmicas de grupo

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Introdução ao Mindfulness
  - a. Conceito
  - b. Origem
  - c. Benefícios
  - d. Alterações fisiológicas e morfológicas
  - e. Treino mindfulness
  - f. Atitude mindfulness
  - g. Os princípios da prática do mindfulness: atitude e compromisso
2. Práticas simples de mindfulness para a vida no dia-a-dia

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



3. Técnicas de mindfulness na promoção do bem-estar em idade avançada
  - a. Relaxamento e respiração
  - b. Meditação
  - c. Exercícios de treino
4. Algumas considerações clínicas

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



## INTRODUÇÃO

O presente manual foi elaborado como ferramenta de apoio ao módulo “Mindfulness como forma de promover o bem estar”. Pretende-se que ao longo da presente formação os formandos compreendam as inúmeras vantagens da prática do mindfulness e a forma simples com que podem fazer desta prática algo presente no seu dia-a-dia.

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



# 1.INTRODUÇÃO AO MINDFULNESS

## a.Conceito

“Mindfulness é a simplicidade em si mesmo. Trata-se de parar e estar presente. Isso é tudo”. (Jon Kabat-Zinn)

Mindfulness é a consciência que emerge quando se presta atenção plena ao momento presente e sem julgamento. A atenção plena é a observação, sem crítica. Na sua essência permite-nos captar os padrões de pensamento negativos antes que eles nos façam emergir numa espiral negativa.

O objetivo deste não é eliminar estes pensamentos, mas sim observá-los, traduzindo a ideia de que não somos o que pensamos e que a nossa existência vai para além do nosso pensamento. Tal facto promove uma postura de aceitação do pensamento, emoções e sensações corporais. Assim, meditar trata-se de parar e estar presente, é simplesmente um método de treino mental.

## b.Origem

O mindfulness é, sem dúvida, uma prática milenar com base em conceitos e princípios da filosofia Budista que integram um conhecimento profundo da natureza humana. No entanto, o boom desta prática no Ocidente e a sua aplicação na psicologia iniciou-se em 1975, quando o Dr. Jon Kabat-Zinn, médico e cientista de medicina preventiva da Universidade de Massachusetts, desenvolveu um programa de redução de stress baseado em técnicas de mindfulness – Mindfulness-Based Stress Reduction Program. Este programa tem uma estrutura rigorosa e um protocolo preciso que integra princípios

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



da prática de mindfulness , exercícios corporais da yoga (origem na Índia) e abordagens psicológicas (da psicologia ocidental) para redução de stress e desenvolvimento emocional.

### c.Benefícios

Os benefícios que decorrem da prática do mindfulness são vastos:

- Diminuição de sintomas físicos e psicológicos
- Aumento da capacidade de relaxamento
- Mais energia e entusiasmo
- Aumento de emoções positivas
- Aumento da autoestima e autoconfiança
- Aumento da capacidade de lidar eficazmente com situações de stress a curto, médio e longo prazo
- Maior controlo perante as situações do dia-a-dia
- Aumento da criatividade
- Aumento do bem-estar físico e psicológico
- Aumento da qualidade de vida
- Melhoria do sistema imunitário
- Melhoria dos relacionamentos interpessoais (reduzindo as reações impulsivas)

### d.Alterações fisiológicas e morfológicas

Os benefícios da prática do mindfulness como visto anteriormente são vastos, sendo que muitos deles levam a alterações fisiológicas e morfológicas nas pessoas que fazem desta prática algo diário nas suas vidas. O sistema imunitário torna-se mais resistente, as dores

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



sentidas podem diminuir, verifica-se uma redução do batimento cardíaco, redução da tensão arterial, etc.

É igualmente possível verificarem-se alterações morfológicas em estruturas específicas do cérebro. Pesquisas recentes comprovaram que técnicas de meditação estão diretamente associadas ao aumento da espessura de determinadas regiões corticais (massa cinzenta) relacionadas à atenção e ao controlo do sistema nervoso autónomo. O aumento da densidade de massa cinzenta e espessura cortical de regiões específicas do cérebro podem servir de indicadores objetivos para o aprimoramento de habilidades específicas de autorregulação. As técnicas de meditação envolvem o desenvolvimento e o treino de certas habilidades ou qualidades mentais, por exemplo, perceção das sensações do corpo, foco de atenção, regulação da emoção, etc.

## e.Treino mindfulness

O treino de mindfulness significa criarmos em nós, uma disciplina interna que nos permite estar atentos e focados no que estamos a viver no momento presente. Apesar de ser algo simples, não é algo que consigamos adotar na nossa vida de um dia para o outro, uma vez que cada vez mais vivemos em stress e nos deixamos muitas vezes afetar por isso. Por isso, praticar mindfulness requer treino. Devemos treinar o nosso corpo e mente para passarmos a prestar maior atenção a pequenos (grandes) detalhes do nosso corpo, da nossa vida: a nossa respiração, o vento a bater no nosso rosto, o sabor e textura dos alimentos, etc.

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



## f. Atitude mindfulness

A atitude mindfulness consiste em estarmos focados, atentos, abertos à experiência que estamos a vivenciar no momento, ou seja, consiste em algo muito simples (mas por vezes difícil), estarmos presentes. Para tal, devemos adotar uma atitude de:

- 1) Não julgamento: na verdade um convite à consciência do quanto julgamos situações e pessoas e ao discernimento no lugar de enxergarmos o externo através apenas das lentes de nossos próprios gostos e preferências.
- 2) Paciência: deixar as coisas desenrolarem-se no seu próprio ritmo.
- 3) Manter uma mente de principiante: ou seja, aquela que está disposta a ver tudo como se fosse a primeira vez; sermos curiosos.
- 4) Aceitação: atitude que nos leva a ver as coisas como elas são no presente (e a trabalhar para a mudança a partir desse princípio).
- 5) Desapego: perceber quando queremos manter algo, prolongar uma experiência, e trazer a ideia do desapego, de deixar ir, deixamos as coisas fluírem naturalmente.
- 6) Confiança: quando cultivada em nós mesmos, torna-nos capazes de levá-la aos nossos relacionamentos (com o outro, com os desafios e com a natureza).

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



7) A ausência de esforço: não tem a ver com inércia, mas sim com consciência guiada pela atenção plena. A ideia é permitir que as coisas sejam naturalmente abarcadas pela nossa mente, sem ter que forçar que algo aconteça.

8) Gratidão: ao momento presente, ao facto de estarmos vivos, criando um relacionamento único e poderoso com o bem-estar.

9) Generosidade: quando oferecemos ao outro simplesmente para vê-lo feliz, potencializando a conexão e a real interatividade com o que nos rodeia.

### g.Os princípios da prática do mindfulness: atitude e compromisso

Para a prática do mindfulness é necessário haver atenção e intenção. Além disto, a atitude é algo crucial já que é a atitude que nos leva a um determinado comportamento. A atitude é a concretização de uma intenção ou propósito. Praticar mindfulness e poder usufruir dos seus benefícios requer tempo, e é por isto, que é igualmente crucial haver compromisso. Cada pessoa que pretenda fazer da prática do mindfulness algo diário deve assumir consigo mesma este compromisso e procurar cumpri-lo com disciplina.

## 2.PRÁTICAS SIMPLES DE MINDFULNESS PARA A VIDA NO DIA-A-DIA

- Ao tomar banho: O banho é uma oportunidade maravilhosa para a prática de mindfulness. Sinta a água cair sobre o corpo e escorrer por sua pele, sinta a temperatura, os aromas. Vivencie o momento plenamente. Observe o vapor de água.

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



- Ao comer: Quando estiver a fazer uma refeição, faça-o de forma consciente, com atenção plena. Preste atenção ao aroma, à textura, ao sabor e à imagem da comida enquanto se alimenta. Não se distraia com o telemóvel ou televisão.

- Ao respirar: A respiração é um valioso objeto de meditação e um milagre silencioso que nos acompanha desde o nascimento à morte, mas é ignorada por nós. Prestar atenção na respiração, sentindo a entrada e a saída do ar, momento a momento, não é tarefa simples como tantas vezes parece. Tente sentir o ar entrar e sair do seu corpo.

- Ao ouvir e falar: “A palavra é prata, o silêncio é ouro.”

Experimente ouvir sem ter pressa de emitir uma opinião e fale apenas o que precisa ser falado.

- Ao andar: Enquanto caminha focalize a sua atenção na sua respiração e nos movimentos do seu corpo. Preste atenção à sensação dos seus pés em contacto com o chão.

### 3.TÉCNICAS DE MINDFULNESS NA PROMOÇÃO DO BEM-ESTAR

#### a.Relaxamento e respiração

A respiração é uma ferramenta que tem o poder de nos relaxar, no entanto, apesar de ser algo que fazemos vezes sem conta por dia (respirar) normalmente a maior parte das pessoas não presta atenção a este exercício. A respiração, apesar de ser algo que nos acompanha até à morte é muitas vezes ignorada por nós. Praticar mindfulness implica começar-se a prestar atenção à respiração, sentido a entrada e a saída do ar, momento a

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



momento. Não é algo fácil, porque não estamos habituados a atribuir esta atenção à respiração, mas é algo que com treino, se torna bastante mais simples. Procure sentir o ar a entrar e a sair, observando se ele entra por uma narina ou pelas duas. Tente ver se consegue perceber a diferença de temperatura de ar na entrada e na saída. A mente poderá divagar, e levá-lo a afastar-se do momento, por isso, se tal acontecer, procure focar-se de novo, na sua respiração.

## b.Meditação

Meditação é uma espécie de treino mental; tal como existem diversos treinos físicos, existem diversas práticas de treinos mentais, e mindfulness é uma delas.

Como o mindfulness está associado à atitude de abertura e curiosidade ao que se apresenta na experiência, momento a momento e sem julgamentos automáticos, a prática deve ser coerente com esta atitude. Por exemplo: ao observarmos a respiração, não devemos procurar alterar o seu fluxo, mas observá-la tal como se apresenta, com aceitação.

Abaixo, encontram-se dois exemplos de meditação (passiva e ativa) que pode executar diariamente.

## c.Exercícios de treino

Meditação passiva

Como meditar?

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



- 1- Reservar um tempo para si todos os dias. 10 a 15 minutos já são suficientes para permitir que faça uma viagem para dentro de si, alcançando tranquilidade e foco.
- 2- Encontrar um lugar calmo. O importante é que possa estar, de preferência, num ambiente tranquilo e com mínimo de distrações para facilitar a concentração.
- 3- Adotar uma postura confortável. Pode optar por meditar sentado ou deitado. O importante é sentir-se confortável. Em seguida, deve manter os olhos fechados e permitir que os músculos relaxem.
- 4- Controlar a respiração. Inspirar profundamente e expirar lentamente. Um exercício que pode ser feito é contar até 4 na inspiração, e repetir esse tempo para a expiração.
- 5- Focar a atenção. Focar a atenção numa imagem mental, numa melodia, numa sensação de brisa na pele, na própria respiração ou em algum pensamento positivo ou objetivo que se deseja alcançar.

## Meditação ativa

Exemplo: Observar/Desenhar/ Colorir mandalas

As mandalas são utilizadas para ajudar na meditação. É considerada uma chave para o autoconhecimento, utilizadas como objeto de concentração. O seu sentido original significa «círculo e centro», mas, num conceito mais abrangente, designa todo o universo e evoca a nossa relação com o mundo.

Quando fazemos o contacto visual com uma mandala o nosso estado de espírito e a nossa energia são alterados de forma muito positiva. As mandalas desenvolvem

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



significativamente a nossa criatividade, a nossa concentração, transformam o nosso estado de humor, ajudam a organizar os nossos pensamentos e a nossa mente. O nosso cérebro encontra-se feliz quando desenhamos, observamos ou colorimos mandalas além de expandir a experiência meditativa. As mandalas têm um forte poder energético e permitem-nos desenvolver a autoterapia.

Colorir mandalas é uma forma simples e criativa de praticar mindfulness e praticar a meditação ativa. Ao fazê-lo estará a dedicar a sua atenção plena ao essencial: a sua mão que está a colorir.

## 4.ALGUMAS CONSIDERAÇÕES CLÍNICAS

Ao longo dos últimos anos têm sido realizados diversos estudos que demonstram o efeito terapêutico da prática do mindfulness, em diversas patologias físicas e psicológicas, incluindo pacientes com cancro, dor crónica, fibromialgia, insónia, depressão, ansiedade, doenças cardiovasculares, entres outras.

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



## CONCLUSÃO

Ao longo deste manual procurou-se abordar os principais aspetos desenvolvidos durante a formação, esperando-se que a mesma tenha contribuído de forma significativa para o entendimento mais objetivo das diversas temáticas abordadas enriquecendo assim o nível de conhecimento dos formandos.

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:



# aedl | REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Sites consultados:

<http://movedbymindfulness.com/2018/01/17/as-nove-atitudes-do-mindfulness/>

Franco, F. M. (2018). Terra Maya. Lisboa: Zero a Oito.

<https://observador.pt/2016/04/16/precisa-saber-tao-falado-mindfulness/>

<https://www.artofliving.org/br-pt/beneficios-da-meditacao>

<https://www.dicio.com.br/meditacao/>

<https://amenteemaravilhosa.com.br/mindfulness-no-trabalho/>

<https://www.serintegral.pt/index.php/pt/cursos-de-meditacao-mindfulness/curso-de-mindfulness-para-reducao-de-stress-e-desenvolvimento-emocional>

<https://www.sbcoaching.com.br/blog/pensamento-positivo/o-poder-da-mente-pensamentos-positivos/>

<https://www.oficinadepsicologia.com/mindfulness-atencao-plena/>

<https://www.significados.com.br/atitude/>

<http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0353.pdf>

Entidade Formadora:



Certificada por:



Cofinanciado por:

