

“Mindfulness” para pais



Mindfulness é um termo da língua inglesa que, em português, significa “Atenção Plena”. É a consciência que emerge quando se presta atenção plena ao momento presente e sem julgamento. O objetivo é ligarmo-nos a tudo o que acontece à nossa volta, tornando-nos mais capazes de observar os nossos padrões de pensamento e as nossas emoções

antes que estas nos façam entrar numa espiral negativa. Observando as nossas reações corporais e a ligação destas aos nossos pensamentos e comportamentos, teremos uma maior clareza do nosso quotidiano.

Embora a atenção plena seja inata, ela pode ser cultivada através de técnicas comprovadas, exercícios para se praticar sentado, caminhando, em pé ou através

da meditação. Estas breves pausas que inserimos na nossa vida cotidiana, permitem-nos ser felizes e viver o momento presente.

O Mindfulness ou “Atenção Plena” permite desenvolver a atenção, concentração e a capacidade de decisão em situações difíceis da vida. Proporciona ainda ferramentas a ser aplicadas à educação e parentalidade positiva.

“Nós não somos as nossas emoções ou pensamentos, mas podemos estar conscientes das nossas emoções e pensamentos.” Sabino Soares

Quais são os benefícios do Mindfulness?

- **Melhora** o sistema imunitário e a resposta fisiológica ao stress e às emoções negativas;
- **Melhora** as relações interpessoais reduzindo as reações impulsivas e aumentando a assertividade;
- **Reduz** o stress, a depressão e a ansiedade, e aumenta o bem-estar e a felicidade. A melhoria destes fatores psicológicos está muitas vezes associada à melhoria de sintomas físicos de patologias como síndrome de cólon irritável, hipertensão, fibromialgia, entre outros;
- **Aumenta** a resiliência para vivenciar situações desafiantes na vida incluindo diagnósticos fisiológicos como por exemplo dor crónica e cancro, e mesmo perante processos de luto.

Cofinanciado por:



Promovido por:



Projeto:

