

INTRODUÇÃO AO MINDFULNESS

E-BOOK

Ferramentas práticas

Desenvolvido por Pausa Para Sentir

Direitos de autor

© 2025 Pausa Para Sentir

Todos os direitos reservados a Pausa Para Sentir.

Nenhuma parte deste e-book pode ser copiada, reproduzida, armazenada ou transmitida por qualquer meio — eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro — sem a permissão expressa, por escrito do detentor dos direitos autorais.

Este e-book foi criado para fins exclusivamente educativos e informativos. Os editores não assumem qualquer responsabilidade por eventuais consequências decorrentes da aplicação das informações aqui contidas.

Bem vindo/a!

Este e-book foi elaborado com base no Workshop promovido no âmbito da ação CAMPUS AMIGO do 4BEST, o Programa para a Promoção de Saúde

Mental e Bem-Estar do Politécnico do Porto, através do Pausa Para Sentir – Centro de Psicologia e Bem-Estar.

Neste E-book, terás a oportunidade de saber um pouco mais sobre o tema do Mindfulness, conhecer algumas práticas que podes aplicar no teu dia-a-dia e explorar outros recursos que te podem ser úteis para dares continuidade à tua aprendizagem.

Nos dias de hoje, a vida moderna impõe um ritmo acelerado, com consequências para o nosso bem-estar físico e mental. Entre compromissos, exigências profissionais e académicas, e desafios pessoais, a nossa mente está muitas vezes dispersa, alternando entre preocupações com o futuro e ruminações do passado. Deste modo, **temos dificuldade em desligar o “piloto automático” e estar presentes e focados no Aqui e Agora.**

O que é o Mindfulness?

O mindfulness, ou atenção plena, surge como uma prática que visa **trazer a consciência para o momento presente, com curiosidade e abertura**, promovendo um estado de equilíbrio e bem-estar mental. O conceito tem raízes nas tradições meditativas orientais, especialmente no budismo, mas foi adaptado e validado cientificamente no Ocidente.

Jon Kabat-Zinn, um dos principais responsáveis pela sua difusão, desenvolveu o **programa de Redução de Stress Baseada em Mindfulness (MBSR)** nos anos 70, que deu origem a muitos outros, como o **Mindfulness Now**. Desde então, a atenção plena tem sido integrada em diversas áreas, como a psicologia, a educação e o mundo empresarial.

Em que consiste?

A prática do mindfulness envolve **direcionar a atenção para o momento presente de forma intencional e sem julgamentos.**

Isso pode ser feito por meio da meditação formal, onde a pessoa se concentra na respiração, nas sensações do corpo ou em estímulos externos, bem como através da incorporação da atenção plena em atividades diárias, como comer, caminhar ou ouvir alguém com verdadeira presença.

Atenção! O objetivo da prática não é esvaziar a mente, mas sim aumentar a capacidade **observar pensamentos e emoções com aceitação e menos reatividade.**

Embora a prática seja simples, cultivar a atenção plena requer compromisso e disciplina. Assim como qualquer habilidade, a **consistência** é fundamental para que os benefícios se manifestem a longo prazo. No entanto, qualquer pessoa pode praticar mindfulness, independentemente da idade ou contexto de vida.

Benefícios

Os benefícios do mindfulness têm vindo a ser estudados e a investigação demonstra que a prática regular pode:

- Reduzir o stress, a ansiedade e os sintomas da depressão;
- Melhorar a concentração e a clareza mental;
- Aumentar a resiliência emocional;
- Contribuir para uma melhor qualidade do sono;
- Ajudar na regulação da pressão arterial;
- Fortalecer o sistema imunológico.

Porém, mais do que uma prática, o mindfulness consiste num **estilo de vida**, convidando-nos a cultivar atitudes e valores, tais como: o não-julgamento, a paciência, a mente de principiante, a confiança, o não-lutar, a aceitação e o desapego. Estes ajudam-nos a ser melhores pessoas e, com isso, a viver melhor.

ESTRATÉGIAS



1

Meditação em 3 passos

Esta é uma prática “formal” de mindfulness, ou seja, é uma **meditação guiada**. Com esta prática, tens a oportunidade de parar por breves momentos no teu dia e, através destes 3 passos, conectar-te mais ao momento presente, com todo o bem-estar e relaxamento que isso te pode proporcionar.

Nota: Ao percorreres estes 3 passos, podes imaginar a tua atenção como se fosse a areia a descer por uma ampulheta, que se concentra mais e mais no centro, para depois expandir novamente.

1

Meditação em 3 passos

Passo 1 - Chegar:

Fica imóvel, onde quer que te encontres. Escolhe uma postura confortável para ti... Em seguida, fecha ligeiramente os olhos, e leva a consciência ao que quer que esteja a acontecer para ti agora. Permite que o peso do teu corpo se afunde nos pontos de contacto com o chão ou com a cadeira. Que sensações... pensamentos... emoções... estão presentes neste instante? Inclui tudo na tua consciência, com uma perspetiva benevolente. Se reparares em tensão ou resistência a experiências mais dolorosas ou desagradáveis, volta-te suavemente para elas. Aceita-as da melhor forma que te for possível. Procura descontrair-te em cada expiração...

1

Meditação em 3 passos

Passo 2 – Concentrar:

Permite que a tua atenção se concentre, mais e mais, em torno da respiração. Leva a consciência ao interior da respiração e observa as mudanças que surgem no teu corpo... na parte da frente... de trás... e de lado do tronco. Sente as diferentes sensações da tua respiração à medida que ela vai para dentro e para fora do corpo. Usa a respiração para ancorar a consciência no momento presente e no corpo. Sempre que reparares que a mente vagueou, congratula-te por teres “despertado” e, depois, torna a levar a atenção, de forma firme, mas gentil, para a respiração...

1

Meditação em 3 passos

Passo 3 - Expandir:

Progressivamente, alarga e expande a atenção de modo a incluíres todo o corpo. Sente o peso e a forma do corpo... sente a respiração no corpo inteiro. Se tens alguma dor ou desconforto, procura suavizar a tensão e resistência a cada inspiração, incluindo-a na tua experiência de forma compassiva.

Agora alarga a consciência ainda mais, de modo a incluir sons, pontos de luz, vibrações... tanto dentro como fora da divisão em que te encontra. Suavemente, abre os olhos. Poderás também iniciar outros movimentos ou permanecer imóvel mais alguns momentos. E à medida que retomas as atividades do dia a dia, procura levar contigo esta nova consciência que cultivaste.

2

Caminhada consciente

Esta é uma **prática informal** de mindfulness, que envolve caminhar de forma deliberada e intencional, prestando atenção total ao momento presente. É uma ótima forma de incorporares o mindfulness no teu dia-a-dia, bem como aliares o cuidado mental ao cuidado físico.



2

Caminhada consciente

- Escolhe um local tranquilo para a tua caminhada consciente, de preferência num ambiente natural, como um parque, floresta, praia ou jardim.
- Certifica-te de vestir roupas confortáveis e calçado adequado para caminhar. Desliga o telemóvel ou coloca-o no modo silencioso para evitares distrações.
- Começa a caminhar lentamente. Sente a sensação dos teus pés a tocar o chão e presta atenção à tua respiração. Respira profundamente e de maneira consciente.
- Concentrar-te nos teus sentidos enquanto caminhas. Observa as cores, os sons, os cheiros e as texturas ao teu redor. Está presente e aberto para a experiência sensorial.

2

Caminhada consciente

- Mantém a atenção no momento presente. Se a tua mente começar a divagar, traz gentilmente o foco de volta para a caminhada e os sentidos.
- Continua a prestar atenção à tua respiração à medida que caminhas. Sente o ar entrar e a sair dos seus pulmões. Isso ajuda a acalmar a mente.
- Se estiveres a caminhar na natureza, aprecia a beleza ao teu redor. Observa as árvores, as plantas, os pássaros e qualquer outra coisa que encontrares.
- Lembra-te de que não há pressa, nenhum sítio ao qual chegar. Caminha no teu próprio ritmo e desfruta da jornada.
- No final da caminhada, reserva um momento para expressares gratidão pela experiência. Agradece pela oportunidade de te conectares com a natureza e contigo mesmo.

3

Drenadores e sustentadores

A última prática proposta neste E-book consiste num exercício de reflexão, que te poderá revelar muito sobre a tua rotina e as tuas necessidades.

Neste exercício, procura identificar e tomar consciência dos teus Sustentadores e Drenadores.

Sustentadores são atividades, pessoas, ou situações que nos dão energia e ânimo no dia-a-dia. Drenadores, pelo contrário, são atividades, pessoas ou situações que nos retiram a nossa energia e ânimo.

Sustentadores ↑

Drenadores ↓



3

Drenadores e sustentadores

Depois de registares nas colunas os teus Sustentadores e Drenadores, retira um momento para refletir e, eventualmente, planejar e executar alguma mudança na tua rotina e no teu estilo de vida, de modo a conseguires equilibrar melhor a tua energia e evitares a exaustão.

É claro que terás momentos mais pacíficos e outros mais desafiadores. Mas simples gestos de auto-cuidado podem fazer a diferença!

3

Drenadores e sustentadores

Aqui ficam algumas **dicas extra**:

- Faz intervalos regulares ao longo do dia para te alimentares, hidratar e espairecer.
- Utiliza os momentos de transição entre compromissos e usa-os de forma sábia para te recompores e cuidares (e.g. meditação informal).
- Entende que as listas de afazeres são, por natureza, intermináveis; haverá sempre mais trabalho a ser feito e, portanto, algumas coisas podem esperar até amanhã.
- Cria horários livres de tecnologia (i.e. ecrãs), nomeadamente, à noite, antes de deitar. Isto permite que entres mais facilmente no sono, mas também que diminuas a sobrecarga de estímulos que leva ao cansaço do sistema nervoso. Alguns exemplos de atividades que podes fazer: ler, escrever, pintar, bordar, ouvir música, etc.

Lembrete

Lembra-te que, onde quer que estejas, a tua consciência está contigo. Poderás ancorá-la na tua respiração e no teu corpo e, assim, manter o contacto com o Aqui e Agora!



RECURSOS EXTRA



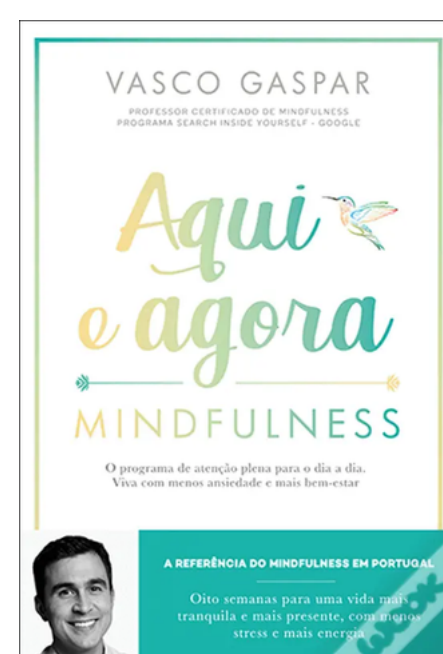
“Renascer: Meditação Mindfulness”

Livro com ferramentas práticas para, através da meditação e do Mindfulness, ultrapassar e superar os efeitos psicológicos das adversidades, promovendo a autorregulação e o autoconhecimento



"Aqui e Agora – Mindfulness"

É um guia prático que ensina técnicas de mindfulness para viver o presente com mais consciência e equilíbrio, promovendo o bem-estar mental e emocional.



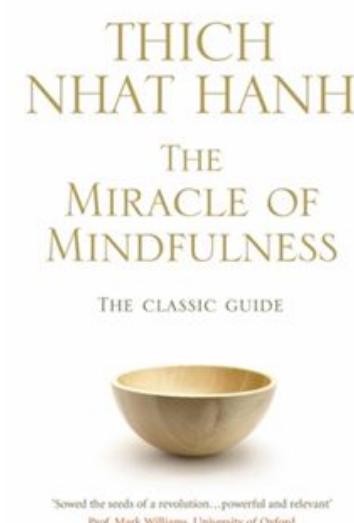
“Mindfulness – A vida como ela é”

É um livro essencial sobre a prática de atenção plena, explorando como a meditação pode reduzir o stress, melhorar o bem-estar e promover uma maior consciência do presente.



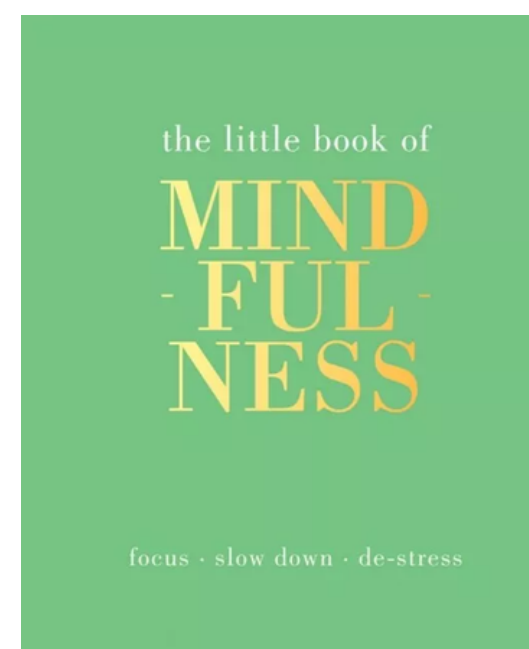
“The miracle of Mindfulness”

Um clássico sobre atenção plena, onde o autor ensina a integrar o mindfulness na rotina diária, desde atividades simples até momentos de maior introspeção, promovendo uma vida mais calma e consciente.



“The Little Book of Mindfulness”

Um guia prático e acessível que apresenta exercícios simples de mindfulness para reduzir o stress e aumentar o bem-estar. Com práticas curtas de apenas 5 a 10 minutos, ajuda a integrar a atenção plena no dia a dia de forma fácil e eficaz.



Canal do Youtube Lar doce lar – Medite connosco.

Oferece uma série de meditações guiadas.



<https://www.youtube.com/@lardocelar-mediteconnosco3013>

Pausa Para Sentir: Programa “Introdução ao Mindfulness” baseado no programa *Mindfulness Now*

www.pausaparasentir.pt

APM: Associação Portuguesa para o Mindfulness

<http://www.facebook.com/apmindfulness>

Centro Budadharma

<http://www.budadharma.org>

Projeto Ser Integral

<http://www.serintegral.pt>

Psikontacto

<https://psikontacto.com/>

Sociedade Portuguesa de Meditação e Bem-estar

<https://meditt.space/>

União Budista Portuguesa

<http://www.uniaobudista.pt>

Centro Budista do Porto

<https://www.centrobudistadoporto.pt/>

Breathworks

<https://www.breathworks-mindfulness.org.uk/>

Mindful

<https://www.mindful.org/>

Mindful Living

<https://www.mindfullivingcommunity.co.uk/>

Insight Timer

Aplicação gratuita, tem algumas meditações em português de Portugal e do Brasil.



Headspace

Aplicação de meditação guiada e mindfulness que ajuda a reduzir o stress, melhorar o sono e aumentar o foco. Oferece programas para iniciantes e utilizadores avançados, com exercícios curtos de respiração, relaxamento e atenção plena, adaptados ao dia a dia.



INTRODUÇÃO AO MINDFULNESS

E-BOOK

Fim!

Desenvolvido por Pausa Para Sentir