

Sugestões de práticas de *Mindfulness*

Atingir um estado de atenção plena e conseguir deixar a mente tranquila não é algo que se faça sem um treino próprio. Para isso existem vários exercícios que podem ser feitos.

Vamos enumerar apenas 7, embora existam muitos mais.

1. **Ter um acordar consciente** – Assim que acorda, perceber e interiorizar antes de tudo onde está, de que forma está deitado e focar-se no movimento da sua respiração é um excelente exercício para um levantar focado e uma mente limpa logo pela manhã.
2. **Caminhar** – Uma prática que acalma a mente é caminhar. Um exercício interessante é focar os pensamentos no movimento do corpo, tais como os pés a bater no chão, sendo excelente para a abstração de tudo o resto.
3. **Meditação de 1 minuto** – Parar 1 minuto durante o dia para meditar, respirar e reorganizar todos os seus pensamentos traz um bem tremendo à saúde mental do ser humano.
4. **Passatempos terapêuticos** – Exercícios como pintar livros para colorir têm um efeito bastante imersivo para a mente, deixando-a mais leve e relaxada.
5. **Usar a mão não dominante** – Fazer algo com a mão que é usada menos vezes deixa o indivíduo mais alerta para o movimento que faz e mais concentrado no seu corpo, sendo um exercício excelente para a prática do foco mental.
6. **Foco num objeto** – O ato de focar um objeto em concreto e analisar detalhadamente a sua textura, a sua forma e tamanho limpa a mente de tudo o que é desnecessário e faz o indivíduo focar-se naquilo que é importante.
7. **Alimentação consciente** – A prática do “mindful eating” promove uma alimentação saudável e nutricionalmente rica, que melhora a autorregulação emocional através de uma escolha consciente dos alimentos. Afinal, somos mesmo aquilo que comemos.

Mindfulness

Benefícios



Relações pessoais

Aprenda a manter a conexão com o outro durante um processo de comunicação.



Saúde

Tenha um papel ativo na promoção da sua saúde.
Reduza a dor crónica, a hipertensão e as enxaquecas.



Viver no Presente

Aprenda a viver o momento tal como ele é, desfrutando de tudo o que ele tem para oferecer.



Dormir melhor

Melhore a sua relação com o sono ao aprender técnicas que lhe vão permitir um acordar mais descansado.



Produtividade

Aumente a sua capacidade de foco, concentração e de memória, tanto a nível pessoal como profissional.



Paz Interior

Reduza o stress, a ansiedade, a irritabilidade, a preocupação e os pensamentos ruminantes.

ESCOLA BÁSICA DOS 2º e 3º CICLOS CÓNEGO JOÃO
JACINTO GONÇALVES DE ANDRADE

escolas.madeira-edu.pt/eb23cjjgandrade



Projeto Erasmus+, KA1, AGE Campanário

Curso estruturado pelo *Europass Teacher Academy*.

Happy Schools: Positive Education for Well-Being and Life-Skills Development

Professoras Carla Coutinho e Graça Dias

Ano Escolar 2021/2022

Outras dicas de práticas de *Mindfulness* para realizar com os alunos:



Livros para colorir

Os livros para colorir forçam a concentração na mesma coisa por um longo período de tempo, que é a própria definição da atenção plena. Além disso, eles podem ajudar o adolescente a libertar a sua criatividade sem medo de constrangimentos.

Despertar sensoriais

Visão: Escolha um objeto aleatório na sala para se concentrar por 20 a 30 segundos. Observe a cor e a textura. Há algum aspecto minúsculo e único que o aluno nunca tenha notado antes?

Som: Coloque uma música (e/ou relaxante). Que emoções surgem quando os alunos ouvem? Os seus corpos reagem fisicamente às vibrações?

Visitar um museu virtual

Enquanto os alunos observam as várias exposições, peça-lhes que escrevam as suas reflexões num diário. Em alternativa, dê-lhes um tempo para olhar para uma determinada obra de arte em particular com mais profundidade. E faça-os questionarem-se: Como é que as cores se unem com a técnica dos artistas para criar um tom ou humor? O que a exposição ou obra de arte diz sobre a sociedade no momento em que as pessoas a usaram?

Realizar um scan corporal ou Body Scan

Um escaneamento corporal é uma prática que envolve uma atenção plena e consciente do seu corpo em busca de sensações; é uma fabulosa técnica para aliviar as dores que muitas vezes acompanham a ansiedade.

Esta pode ser praticada com os alunos através das seguintes etapas:

Estar confortável: Eles podem deitar-se numa *savasana* ou sentar-se confortavelmente (o que preferirem). Qualquer posição é aceitável, desde que permita que o adolescente consiga direcionar a sua atenção para dentro.

Respirar: Diga-lhes para começar a diminuir a respiração, atraindo a consciência para a ascensão e queda de seu peito e barriga a cada inalação e expiração.

Começar pelos pés: Começando pelos seus pés, peça-lhes que atraiam a consciência para as sensações de lá. Faça-os visualizar uma luz branca e curativa ao redor da parte do corpo.

Mover o corpo: À medida que eles se movem para cima do corpo, faça com que os alunos imaginem a luz, gradualmente, a eliminar qualquer stress. Peça-lhes que permaneçam em qualquer área em que se sintam apertados ou tensos e respirem nessas áreas para ajudá-los a relaxar.



Educação Positiva, baseada no afeto, no respeito, na compreensão e nas aprendizagens mútuas, a ferramenta visualiza o amplo desenvolvimento do aluno. Quando aplicada, tanto no ambiente escolar quanto nos lares, a educação positiva melhora o desempenho escolar, fortalece vínculos, estimula a autoconfiança, entre tantas habilidades que preparam os estudantes para a vida.



5 dicas para uma Escola Feliz (“Happy School...”)

- Incentive o aluno a pensar: estimule os alunos a refletirem sobre as questões do dia a dia e sobre as suas próprias atitudes;

- Lembre-se que alunos aprendem pelo exemplo, observando os adultos que admiram. Por isso, trate toda a comunidade escolar com respeito, empatia e gentileza.

- As regras são importantes e devem ser estabelecidas. Estabeleça regras/orientações e/ou acordos e seja firme para que os mesmos sejam seguidos. Se houver frustração ou resistência, é uma boa oportunidade para falar sobre os sentimentos e sobre a importância de seguir as regras;

- Foque-se sempre no diálogo. É através deste que todos entenderão os limites estabelecidos. E, quando acontecer desentendimentos e questões e/ou obstáculos e/ou ocorrências, incentive o diálogo para encontrar soluções;

- Valorize o esforço dos alunos. Eles sentir-se-ão reconhecidos ao perceber que a escola aprecia o seu esforço e valoriza as suas competências e valores.