



À DESCOBERTA DO PODER DO

MINDFULNESS

DEFINIÇÃO

Por vezes, o Mindfulness é definido como a **arte de estar presente**. Neste sentido, o Mindfulness é um exercício que permite às pessoas estarem no presente, prestando atenção e estando conscientes do momento. Esta prática também é vista como um momento de abertura, em que os indivíduos têm um pensamento não-crítico, são gentis e aceitantes para consigo mesmos (Baer et al., 2019; Zhang et al., 2021).

VANTAGENS:

- 1 Esta prática pode baixar os níveis de stress, depressão, ansiedade e preocupação;
- 2 Pode ajudar os alunos a lidarem com o stress causado pelos momentos de avaliação;
- 3 Promove a concentração dos alunos;
- 4 Ajuda a promover a qualidade do sono;
- 5 Prepara os alunos para lidarem com a raiva e a desilusão;
- 6 Ajuda os alunos a lidarem com problemas e dificuldades quotidianas (e.g. problemas familiares, perderem um jogo no seu desporto).

(Querstret et al., 2020; Sheinman et al., 2018)





DESCOBRIR O PODER DO

MINDFULNESS

EXERCÍCIO DOS CINCO SENTIDOS

Quando te sentires sobrecarregado/a, stressado/a ou anioso/a, apenas para e olha à tua volta. Depois estimula os teus cinco sentidos através dos seguintes passos:



Identifica 5 coisas que consegues ver



Identifica 4 coisas em que consegues tocar



Identifica 3 sons que consegues ouvir



Identifica 2 odores que consegues sentir



Identifica 1 um sabor que consegues provar