

## Atenção Plena e Meditação

 60 minutos

### Objetivo

*Apresentar aos participantes os princípios básicos de atenção plena e meditação, fornecendo práticas e ferramentas simples que eles podem incorporar facilmente no seu cotidiano para melhorar o bem-estar e o foco.*

### Materiais necessários

- Almofadas confortáveis para sentar ou meditar
- Música de fundo suave ou sons da natureza (opcional)
- Roteiro ou gravações de meditação guiada
- Folhetos sobre mindfulness com práticas e dicas importantes



### Descrição da ferramenta

O workshop oferece aos participantes práticas fundamentais para cultivar a consciência do momento presente e a calma interior. Através de exercícios guiados, como técnicas de respiração, os participantes aprendem a reduzir o stress e a melhorar o bem-estar emocional. Esta sessão interativa incentiva a reflexão pessoal e oferece ferramentas práticas para integrar a atenção plena no cotidiano.



Co-funded by  
the European Union

## Instruções

---

### 1- INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Criativo
- Apresente a importância da atenção plena e da meditação como prática e informe aos participantes que esse será o foco principal deste módulo.

### 2- Introdução ao mindfulness (10 minutos)

Explique o mindfulness como a prática de estar totalmente presente e engajado no momento, sem julgamentos. Destaque os seus benefícios para a redução do stress, foco e bem-estar emocional.

Convide também os participantes a compartilhar o que sabem sobre atenção plena e quaisquer experiências que tenham tido com ela.

### 3- Exercícios simples de mindfulness (20 minutos)

Oriente os participantes em um exercício básico de respiração. Peça que se sentem confortavelmente, fechem os olhos e se concentrem na respiração. Instrua-os a respirar lenta e profundamente, observando a sensação do ar a circular pelas narinas.

Em seguida, conduza uma breve meditação de consciencialização corporal.

Começando pelos dedos dos pés e subindo lentamente, incentive os participantes a notarem quaisquer sensações, tensão ou relaxamento em cada parte do corpo.

Por fim, peça aos participantes que escolham um objeto, como uma fruta ou uma flor. Peça-lhes que o observem usando todos os cinco sentidos: visão, tato, olfato, audição e paladar (se aplicável), para se envolverem plenamente com o momento presente.

## Instruções

### 4 - Introdução à meditação (20 minutos)

Reproduza ou leia uma breve meditação guiada, como uma meditação de autocompaixão ou uma meditação simples de foco na respiração.

Incentive os participantes a sentarem-se em silêncio alguns minutos, concentrando-se na respiração ou num mantra simples. Reforce que os pensamentos errantes são naturais e gentilmente oriente-os de volta ao foco quando a mente divagar.

### 5 - Reflexão e partilha (15 minutos)

Convide os participantes a partilhar as suas experiências, concentrando-se em como se sentiram durante os exercícios e quaisquer desafios ou insights que encontraram.

Encerre a sessão discutindo como os participantes podem integrar essas práticas no quotidiano, como alimentação consciente, caminhadas ou reservar alguns minutos todos os dias para meditação.



## Perguntas de reflexão

- Como se sentiu antes, durante e depois dos exercícios de atenção plena e meditação? Notou alguma mudança no seu estado físico ou emocional?
- Que sensações ou pensamentos notou durante a prática da consciencialização corporal ou durante a meditação silenciosa?

**Atenção plena é a aceitação consciente e equilibrada da experiência presente. Não é mais complicado do que isso.**

- Houve algum exercício em particular que tenha chamado mais à atenção? Porque é que você acha que isso aconteceu?
- Que desafios encontrou ao tentar manter o foco ou a presença durante as atividades?
- Como é que se imagina a incorporar mindfulness ou meditação na sua rotina diária? Há situações ou horários específicos do dia em que você acha que seria mais benéfico?



Site do projeto:  
<https://rest7.eu/>

## Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>

Número do projeto: 2023-1-TR01-KA220-YOU-000152886



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.