



## PROGRAMA para SENIORES

### O que é o Mindfulness (Atenção Plena)

O conceito de Mindfulness (Atenção Plena) define o ato de estar consciente e atento, ao que sucede no interior e ao redor de si mesmo, em cada momento presente, de forma recetiva e sem emitir juízos de valor.

A Atenção Plena pode ser entendida ou como um estado temporário, ou como traço de personalidade (tendência natural para exibir mais, ou menos atenção plena), isto é, pode ser tanto uma condição momentânea que varia no mesmo indivíduo ao longo do tempo, como também uma capacidade inata, que varia de pessoa para pessoa. Atingir estados mais mindful, ou aumentar a nossa tendência natural para exibir mais atenção plena, pode ser alcançado através de práticas mais formais como a Meditação e o Yoga, ou de forma mais informal, realizando diversas atividades de forma consciente.

A meditação da atenção plena tem sido usada na promoção do bem estar e como abordagem ao stress e muitas outras questões físicas, cognitivas e emocionais, numa vasta gama de populações e condições médicas. O motivo para esta larga difusão é que a meditação da atenção plena é um método para trabalhar com a mente - e, em particular, com os pensamentos, emoções e sensações que surgem na mente - que pode ser adaptado à condição específica ou à população alvo. Geralmente, o método

básico de meditação - por exemplo, usar a respiração como objeto de foco - pode ser ensinado a quase todos, independentemente da sua condição clínica. Da mesma forma, as atitudes cultivadas na meditação da atenção plena, como a ausência de julgamento, aceitação, paciência, curiosidade e compaixão, não estão ligadas a nenhuma população ou condição em particular, podendo também ser trabalhadas mediante um programa específico e especialmente elaborado para esse efeito.

## **BENEFÍCIOS**

Vários estudos sugerem um efeito positivo das técnicas de meditação sobre as funções cognitivas no contexto do envelhecimento e das doenças neurodegenerativas. Especificamente em populações idosas a Atenção Plena e a meditação ajudam a melhorar:

- A memória a curto prazo, a velocidade perceptual, a atenção e a função executiva.
- A saúde mental e emocional.
- A perda de memória.
- As funções executivas.
- A cognição e o bem-estar de idosos com perda cognitiva leve.
- A cognição e memória melhoraram em doenças neurodegenerativas.

### Benefícios Físicos e Emocionais

A Atenção Plena *diminui*:

- O sofrimento psicológico.
- O sentimento de solidão e a expressão genética pró-inflamatória em idosos.
- Lombalgia, melhorando a qualidade de vida.
- Pressão arterial.

A Atenção Plena *melhora*:

- Qualidade de vida relacionada com a saúde.
- Melhora o sono e reduz a ruminação, ansiedade e depressão.

## **OBJETIVOS do PROGRAMA**

Este programa partilha os seguintes **objetivos gerais** juntamente com outros programas baseados em mindfulness:

a) promover a consciência da ocorrência de respostas automáticas; b) exercer a auto-observação de eventos mentais e emocionais que desencadeiam reações automáticas; c) encorajar respostas mais adaptativas, como alternativa às reações automáticas; d) desenvolver aceitação e compaixão em relação aos próprios eventos internos e externos.

Além disso, este programa inclui **objetivos específicos** para sêniores, incluindo:

a) estimular habilidades verbais relacionadas à consciência de experiências internas; b) estimular o movimento consciente no contexto das suas limitações físicas; c) experimentar sentimentos de perda de controlo, sem nutrir outros pensamentos, como o risco de perda de autonomia; d) como desvencilhar-se de pensamentos negativos e crenças erradas frequentes em pessoas idosas (por exemplo, "Eu sou velho demais para mudar", "É normal sentirmo-nos tristes quando envelhecemos"); e) melhorar e reforçar o ajustamento positivo perante as dificuldades típicas com que os idosos têm de lidar na sua vida diária (por exemplo, problemas de saúde com consequências físicas irreversíveis, limitações psicossociais como incapacidade de dirigir ou morte de pares).

## **CONTEÚDOS das SESSÕES**

1. Introdução à atenção plena e breve explicação dos seus mecanismos de atuação;
2. Exercícios de meditação da atenção plena: respiração profunda, *body scan*, exercícios de conscientização dos processos mentais, etc.;
3. Meditação e treinos de neuroplasticidade;
4. Yoga suave;
5. Meditação imagética guiada;
6. Comunicação e vocabulário emocional;
7. Atenção plena informal – praticar a manutenção da atenção através de atividades conscientes específicas;
8. Leitura de contos conscientes e discussão conjunta.

## **FORMADORA**

### **Raquel Canhão**

Especializada em Neurociência e Neuroplasticidade, Professora de Yoga, Círculos Sagrado Feminino, líder de Danças Circulares Sagradas, técnica de Educação formal e não formal, formadora e facilitadora de meditação para crianças no projeto Pequeno Buda, Fundadora da Shanti Yoga Kids.

## **DESTINATÁRIOS**

Maiores de 55 anos de idade.

## **DURAÇÃO**

1H/1H30 (dependendo do número de alunos)

**UMA VEZ POR SEMANA terça-feira 11h00**

## **CUSTOS POR ALUNO**

Sessão única: 40€ hora; mensalmente: 25€

UNIVERSIDADE POPULAR ALMADA

[upalmada@academiamirofreitas.com](mailto:upalmada@academiamirofreitas.com) | 930666936