

## Benefícios do Mindfulness:

- Redução do stress e da ansiedade;
- Melhoria dos níveis de concentração e foco;
- Regulação emocional mais eficaz;
- Maior bem-estar e satisfação plena e presente com a vida;
- Maior qualidade do sono e da resiliência psicológica.

---

**Alzira Correia**  
alzira.correia@cm-lisboa.pt  
**Margarida Morais**  
margarida.morais@cm-lisboa.pt

---



Todas as informações no *site*  
das Bibliotecas de Lisboa



**Mindfulness:  
Palavra e Presença**

maio de 2026

## O que é o Mindfulness?

● O Mindfulness, ou atenção plena, é a capacidade de dirigir a nossa atenção de forma consciente e deliberada para o momento presente.

● Envolve focar a atenção no que está a acontecer dentro e fora de nós, a saborear cada instante com plena consciência e a aceitar cada experiência com aceitação, paciência e compaixão.

## Mindfulness: Palavra e Presença

Este projeto apresenta duas vertentes complementares:

### Oficina de mindfulness

Centrada no desenvolvimento da atenção plena, na regulação emocional e na gestão do ritmo e das exigências do quotidiano profissional (aprox. 2 horas);

### Oficina de croché

Promove a concentração, a calma e a criatividade, através de uma atividade manual repetitiva que favorece estados de atenção e presença (aprox. 3 horas).

## Técnica de enraizamento RETEEVO

Técnica que nos põe em contato com os nossos sentidos.

Representa seis habilidades poderosas de enraizamento:

- Respiração
- Emoção
- Toque
- Escuta
- Estiramento intencional
- Visão
- Olfato

## Como a praticar?

### ● Respiração

Respire profundamente. Observe o fluxo natural da respiração, inspire e expire, sem tentar controlar.

### ● Emoção

Perceba os pensamentos que surgem, sem se apegar ou rejeitar.

### ● Toque

Coloque as mãos à altura do peito, sobre os olhos e sobre a nuca. Permita que o relaxem.

### ● Escuta

Feche os olhos. Sinta os sons da sua respiração, do batimento cardíaco, dos sons ao redor. tomando consciência

### ● Estiramento

Alongue o corpo. Incline a cabeça. Solte a tensão. Pense em algo que quer libertar.

### ● Visão

Observe uma imagem de forma plena, como se fosse a primeira vez. Observe cores, formas...

### ● Olfato

Feche os olhos. Escolha um aroma. Inspire profundamente esse cheiro. Permita-se que ele o leve para um lugar, uma memória.

