

NOTÍCIAS 02.06.2023

Retrospectiva sobre a primeira reunião transnacional de parceiros do projeto BENEFIT, em Praga

***Mindfulness* e resiliência entre os jovens europeus**

No dia 1 de junho de 2023, realizou-se, em Praga, uma reunião internacional de parceiros do projeto BENEFIT. Cofinanciado por fundos europeus Erasmus+, o projeto visa promover o *mindfulness* e a resiliência mental nos jovens. Reuniram-se estudiosos da saúde mental dos jovens de cinco países europeus: Portugal, República Checa, Chipre, Alemanha e Irlanda, para discutir a cooperação no projeto, que está agora em curso. Durante a sua vigência, haverá formação e *workshops* para jovens e trabalhadores na área da juventude em todos os países da parceria. O resultado será uma plataforma de formação eletrónica online que será lançada em novembro de 2024.

Autor: SEMWell e Motion Digital, Veronika Veselá

Em que pensa quando se fala em *mindfulness*? “Toda a gente imagina imediatamente que tem de se ter a cabeça vazia, sem um único pensamento. Mas isso é impossível”, diz Andri Agathokleous, psicóloga de formação e membro de um consórcio internacional do Instituto de Desenvolvimento no Chipre. “Se tens pensamentos na tua cabeça, sê feliz, pois isso significa que és um ser humano e que estás vivo/a”, acrescenta com um sorriso. Tendo começado a praticar *mindfulness* há 12 anos, sob a orientação do seu professor, tem agora uma prática diária que a ajuda a manter-se calma, mesmo nas situações complicadas que encontra na vida. Já não consegue imaginar a sua vida sem *mindfulness*. “Graças à minha prática regular, tenho conseguido lidar com muitas situações difíceis com uma maior paz de espírito. As dificuldades vão e vêm na vida. Isso é normal. O importante é a atitude que tomamos perante elas. O *mindfulness* ajuda-me a manter a perspetiva”, diz Andri.

O *mindfulness* e os seus benefícios

O *mindfulness* é uma capacidade que é inerente a todos. Com uma prática diária, podemos fortalecê-la e desenvolvê-la, como se de um músculo se tratasse, e ganhar perspetiva e distância sobre sentimentos, emoções, pensamentos e acontecimentos quotidianos. Muitas vezes não podemos controlar o que nos acontece, mas podemos escolher a forma como o abordamos. Este é o princípio básico do *mindfulness*.

A investigação científica confirma que a prática regular do *mindfulness* tem os seguintes benefícios para a nossa saúde, bem-estar e vida em geral:

- redução do stress em crianças, adolescentes e adultos;
- melhoria da capacidade de atenção, da memória e do desempenho académico;
- melhoria da concentração em crianças e adultos com défice de atenção e hiperatividade;
- aumento da empatia e da bondade para com o próprio e para com os outros;

- melhoria do bem-estar físico e mental geral;
- redução do número de inflamações no organismo e a nível epigenético;
- ajuda no tratamento da depressão, ansiedade, perturbações alimentares e outras perturbações e doenças psicológicas.

Como desenvolver a prática do *mindfulness*

Os participantes concordaram que cada um tem a sua própria prática. “A minha maneira de me acalmar e relaxar é parar e escrever tudo o que se passa na minha cabeça. Quando tenho um problema, escrevo sempre os prós e os contras. Isto ajuda-me a tomar boas decisões. Escrever é importante para mim e acalma-me sempre”, diz Anna Christou, do Centro Grego para o Avanço da Investigação e Desenvolvimento em Tecnologia Educativa.

Iniciar a sua própria prática de *mindfulness* pode ser benéfico para qualquer pessoa e em qualquer idade. As práticas formais incluem várias formas de meditação, movimentos conscientes e outras atividades e exercícios. A prática informal traz a capacidade de *mindfulness* para as atividades quotidianas, por exemplo, saborear lentamente uma refeição, estar plenamente consciente das cores, formas, sons e cheiros que nos rodeiam durante um passeio ou prestar atenção plena e presente às palavras de outra pessoa durante uma conversa. O *mindfulness* também nos ensina a ouvir o nosso corpo e as suas necessidades. Tornamo-nos mais conscientes de e quando temos fome ou sede, se precisamos de descansar ou de correr ao ar livre.

O que nos fica da reunião?

Conhecer pessoas que partilham a mesma paixão pelo *mindfulness* e pela saúde mental foi enriquecedor e fortalecedor. Todos estão pessoalmente envolvidos no desenvolvimento da sua própria prática de *mindfulness* e no apoio à sua resiliência e bem-estar, pelo que acreditamos que uma colaboração próxima produzirá resultados garantidos. A reunião presencial proporcionou clareza, não só sobre os resultados do projeto, mas também sobre as tarefas e os prazos e deu-nos energia para uma maior cooperação.

Interessa-se por *mindfulness* e saúde mental? Faça “gosto” e siga-nos no Facebook: www.facebook.com/benefiteuproject