

Mente Curiosa



COMO FAZER EM CASA?

Dicas para quem
está começando
+ Apps que
guiam o método

ATÉ NO TRABALHO

Tirar alguns minutinhos
para meditar pode
melhorar o foco

O CÉREBRO NO MINDFULNESS

O que acontece quando praticamos
esse tipo de meditação?

De volta para o presente

Conversando sobre o assunto com algumas pessoas, percebo que a sensação de estar vivendo no modo automático, especialmente nesses dias de isolamento social, está sendo comum. Acordamos, trabalhamos, mal percebemos o que almoçamos, conversamos por videochamada ou um aplicativo qualquer, não absorvemos direito o assunto. Parece que desse jeito a vida passa mais rápido, não é? E parece também que o que estamos fazendo não está colaborando com o nosso crescimento, ou pelo menos propor-

cionando boas sensações. Uma saída para quebrar esse ciclo automático é a meditação. A prática faz com que nós voltemos para o presente e prestemos mais atenção em nós mesmos e no que estamos sentindo, pensando, fazendo. Há uma técnica de meditação específica para esse fim, aliás: o mindfulness. Se você, assim como eu e muita gente, está precisando de uma pausa e prestar mais atenção no dia a dia, que tal experimentar?

Marisa Sei, editora

CAPA
PRODUÇÃO GRÁFICA Tácia Mota
FOTO DOODLIA/Shutterstock Images

Toque para ir na matéria desejada



COMO FUNCIONA?

Entenda o que acontece no cérebro



NO TRABALHO

Ative a concentração com o mindfulness



COMO PRATICAR?

Dicas para iniciantes



APPS QUE AJUDAM

Meditação guiada para o dia a dia

MINDFULNESS

**Conheça uma das vertentes da
meditação que prega a atenção plena**



Em uma era que as informações percorrem rapidamente as mídias, todas as pessoas desejam ser hi-tech. Contudo, uma prática milenar tem sido retomada para que a pressão da rotina não interfira no rendimento do ser humano.

O mindfulness, meditação que tem como princípio a atenção plena ao momento presente, vem com a promessa de aliviar os fatores que causam os grandes conflitos do indivíduo com o seu dia a dia: o estresse e a ansiedade. Aderida por muitos – até mesmo pela ciência – a prática mindful parece ser mais fácil do que seu próprio nome sugere.

MAS O QUE É ISSO?

Mindfulness originou-se do termo SATI, da língua pali – idioma próximo ao sânscrito, característico de regiões como a Índia. A palavra tem como significado o ato de relembrar. A partir do conceito que há hoje em dia, a adesão dessa prática foi possibilitada milênios após o seu surgimento. A disseminação da atividade como é conhecida nos dias atuais foi proporcionada por um norte-americano. Professor emérito da Universidade de Massachusetts, nos Estados Unidos, Jon Kabat-Zinn se interessou pelo conceito após assistir a uma palestra com um mestre zen.

Desde então, a carreira do docente, dedicada exclusivamente à biologia molecular, moldou-se a fim de relacionar a prática meditativa à ciência. O resultado foi a formação de uma técnica que percorre os centros de saúde até hoje, com intuito de atenuar as dores crônicas de pacientes.

APLICAÇÃO

A noção de Redução do Estresse Baseada em Mindfulness (MBSR, na sigla em inglês), como ficou conhecido o programa concebido por Kabat-Zinn, ganhou destaque e, atualmente, é indicado para tratamentos de diferentes doenças. O objetivo da prática é estar consciente de si mesmo e da própria consciência. Por meio dessa técnica, o indivíduo é capaz de compreender seus preceitos, julgamentos e saber discernir sobre aquilo que é benéfico ou não à sua saúde mental. “Mindfulness é um termo moderno para um dos aspectos da prática milenar de autorrealização”, confirma Giridhari Das, palestrante e instrutor de meditação.

A atenção plena atua sobre a seguinte situação: ao tomar banho antes do trabalho, uma agenda de compromissos e ações que devem ser realizadas naquele dia (ou sema-



na) passou pela cabeça de quem não pratica o mindfulness. Esse momento gera ansiedade ao indivíduo e o impede de realizar a atividade presente com eficácia (no caso do banho, a pessoa inibe as sensações provocadas pela água).

Explicando o caso descrito, a psicóloga Daniela Sopezki diz: “estamos no ‘piloto automático’, vivendo com pouca consciência da experiência ou mesmo da intenção por trás de nossas ações”. De acordo com essa ideia, algumas ações diárias podem ser retomadas de maneira que suas etapas sejam realizadas, aprimorando o condicionamento mental.

SEPARANDO AS COISAS

Uma diferenciação deve ser feita quando o assunto é meditação e mindfulness: o objetivo final de cada uma delas. Enquanto uma é desenvolvida para atingir a serenidade, a outra volta-se ao foco e à atenção.

Quando o líder hindu Siddhartha Gautama – mais conhecido como Buda – disseminou a meditação, ele imaginou que a mente poderia ser “desligada” a fim de livrar o ser humano do sofrimento da mente. Já o mindfulness é tido como um braço das práticas orientais de meditação, tendo como enfoque a atenção e, conseqüentemente, concentração naquilo que é vivenciado.

AÇÃO NO CÉREBRO

O cérebro é um órgão formado por estruturas que se adaptam facilmente a determinadas situações. Esse fenômeno, chamado de plasticidade cerebral, é justificado pela renovação diária dos neurônios quando há um treino adequado. Além dos exercícios específicos voltados para o desenvolvimento do raciocínio, uma das atividades que tornam o cérebro mais aprimorado, seja fisicamente ou não, é a prática meditativa.

Não é de hoje que a meditação tem seu potencial estudado pela ciência. Mesmo sendo uma prática milenar, com registros histó-



ricos datados de 1500 a.C, na Índia, o valor da atividade meditativa percorre hoje o campo da ciência. Em 2011, um estudo da Universidade de Harvard, nos Estados Unidos, revelou que oito semanas de prática regular de mindfulness é capaz de mudar o cérebro estruturalmente. Um dos setores afetados foi a amígdala, região em que um grupo de neurônios é responsável pela atuação da ansiedade e pelo estresse. Tal parte sofreu uma diminuição após dias de atividade meditativa.

E os benefícios não se restringem apenas a uma área. O hipocampo, responsável pelo processo de aprendizagem e memória, apresentou um aumento em sua estrutura neural. O médico e especialista em acupuntura Roberto Debski pontua ainda que “a prática da meditação mindfulness aumenta a atividade na região pré frontal, o que nos coloca novamente no controle dos pensamentos e reduz a resposta do organismo ao estresse”.

QUÍMICA DO BEM

O cérebro não tem apenas a sua estrutura física modificada pela prática meditativa. A reorganização sináptica também é um dos pontos influenciados pelo mindfulness. Um estudo realizado pela Universidade de Boston, nos Estados Unidos, demonstrou que a prática da meditação confere ao indivíduo uma elevação na atividade do ácido gama-aminobutírico (GABA). Responsável por inibir a atividade de algumas células, sua presença tem efeito calmante quando

encontrada em grandes quantidades.

Outra pesquisa que indica a importância do GABA foi publicada pela revista científica Nature Communications. No artigo, os cientistas revelaram que o neurotransmissor, quando obtido em alta concentração, é capaz de bloquear memórias ruins, as quais contribuem com o aumento da ansiedade. Ao estimular a produção dessas substâncias químicas, formadas pelas células nervosas, a alegria é uma das resultantes do processo. “Neurotransmissores desejados, como é o caso da serotonina, o chamado hormônio da felicidade, têm liberação acentuada; outros, menos desejados, como o cortisol – presente no estado de estresse –, têm sua produção diminuída”, comenta o neurologista Martin Portner. Dessa forma, tratamentos que utilizavam medicamentos como única base podem ser remodelados com a inserção regular da meditação.

FOTOS GoodStudio/ Shutterstock Images



Meditando NO ESCRITÓRIO

A nova tendência das grandes corporações não tem nada a ver com ferramentas de lucro. Entretanto, seu papel pode ser importante também para esse setor



Um escritório fechado, com diversos indivíduos que falam, teclam e até mesmo ocasionam conflitos no ambiente de trabalho, talvez não seja o melhor lugar para permanecer por um período do dia. Foi ao perceber essa realidade, somada ao desempenho dos profissionais – que diminui após serem expostos a condições emocionais instáveis – que grandes empresas têm adotado práticas alternativas que garantam o bem-estar do indivíduo.

Algumas delas uniram o “útil” ao “agradável”. Foi contemplando a concentração e o foco necessários para longas horas de jornada e mesclando a harmonia de equipe e saúde do funcionário que o mindfulness trouxe uma nova roupagem à realidade corporativa.

MEDITAÇÃO E AMBIENTE DE TRABALHO

Um dos filmes mais conhecidos que abordam a relação do indivíduo com o ambiente de trabalho e discute sobre as condições físicas e mentais do empregado é Tempos Modernos, de Charlie Chaplin. O diretor, que atua como protagonista em seu reconhecido papel de Carlitos, vê-se diante de um sistema fabril responsável por automatizar as suas ações. Em uma das cenas mais marcantes, o personagem alienou-se ao ponto de que sua rotina resumia-se em “apertar de parafusos”.

Essa realidade descrita acima é pouco vista atualmente. Mas, engana-se quem acha que isso se deve a uma mudança na imposição do trabalho. A relação do funcionário com o ambiente corporativo ainda é pautada pela automatização do sujeito. A mudança está nos meios com os quais o empregado lida. Seja conferindo as notifica-

ções ou enviando e-mail, o profissional ainda tem seus olhos voltados a instrumentos e funções específicas.

Notando o prejuízo que essa característica possibilitava ao ritmo de produção, uma nova prática se inseriu na realidade das grandes empresas, principalmente do setor tecnológico, permitindo à equipe um momento revelador de autoconhecimento. “Empresas modernas que se preocupam com o bem-estar de seus colaboradores e compreendem que, oferecendo uma melhor qualidade de vida organizacional, podem obter melhores resultados de produtividade, estarão comprometidas com a inserção de períodos para a prática alternativa de acordo com suas possibilidades”, comenta a consultora de recursos humanos Sonia Garcia. Isso tornou-se real graças ao mindfulness, atividade que, além de auxiliar no processo de concentração, melhora as relações do funcionário com a equipe!



COMO INICIAR?

“Mindfulness não é algo que você começa a fazer rapidamente da noite para o dia. É algo que exige disciplina e persistência. Todos os dias você está ali colocando em prática”, afirma a mastercoach Aline Marra, fundadora da Aline Marra Treinamentos. A profissional aconselha que a prática deve iniciar com a reserva de tempo. Baseada em sua experiência, ela ensina: “uma dica fantástica para você aplicar mindfulness no seu trabalho é de uma em uma hora, você possibilitar pausas de 60 segundos, nas quais você para a produção e respira, em sua cadeira mesmo, focando na atividade, esvaziando a mente de preocupações”. Com esse exercício realizado a longo prazo, o profissional poderá se aprimorar e aumentar o tempo destinado ao alívio da mente. “Essas pausas de 60 segundos ajudam a autorregular o emocional, a respiração e permitir que a concentração retorne para o que precisa ser feito”.

MOMENTO IDEAL

Sobre os horários para a prática da meditação, Sonia revela que “cada empresa e respectivas atividades poderão encontrar o melhor horário para esta prática. Pode ser antes ou após suas jornadas diárias, em horários de intervalos ou até disponibilizando profissionais facilitadores fora do trabalho”. É necessário que a empresa compreenda que o exercício deve ser feito em prol do bem-estar do funcionário e, conseqüentemente, do rendimento de toda a equipe. “O importante é entender que a prática poderá trazer benefícios para a saúde física e mental de suas equipes e, desta forma, obter níveis de maior eficiência e resultados de alta performance em seus objetivos”, complementa a consultora.

Daniela Sopezki, psicóloga e instrutora de mindfulness, afirma que o período de realização da atividade depende também do próprio profissional. Para isso, adaptar o exercício à condição da equi-



pe pode gerar resultados mais positivos. Sobre esse aspecto, ela comenta: “Se forem propostas atividades mais vibrantes, desafiadoras e divertidas – visto que é possível praticar mindfulness fazendo variadas coisas –, mais pessoas tendem a aderir e se motivar”.

Quantitativamente, o tempo de mindfulness deve ser mensurado de maneira flexível, “especialmente se a prática utilizada demanda posturas paradas e por um tempo de uns 10-15 minutos”, pontua a psicóloga. Ainda sobre o início da atividade, um dos passos essenciais é a intenção ao praticá-la. “As pessoas direcionam a atividade para seus propósitos. O que encontram é exatamente mais alívio para a ansiedade, irritabilidade, desorganização pessoal com o tempo e produtividade, melhora a variedade na forma de lidar com sintomas e com a vida pessoal”, explica Daniela.



PONTOS ATINGIDOS

A justificativa para a adesão do mindfulness no ambiente de trabalho relaciona-se com a obtenção de maiores níveis de resiliência, criatividade e foco, adquiridos como resultado da prática diária. Para a equipe, o exercício se revela como uma das válvulas ao espírito engajado, observado nas corporações de grande sucesso. Mesmo sendo uma atividade de critérios muito individuais (ou seja, dependerá do organismo e modalidade realizada por cada um naquele momento), a meditação pode ser praticada coletivamente, além de ter seus resultados voltados ao grupo como um todo.

A empatia, por exemplo, é uma das capacidades mais trabalhadas pelo estilo mindful. Por meio dela, equipes atuam de maneira mais eficiente, compreendendo todas as partes que a compõem. “Se estamos mais conscientes e compassivos, podemos escolher formas mais inovadoras, fora da caixa, criativas e respeitosas de postura. Isso implica no coletivo!”, ressalta Daniela.

Uma empresa deve estar consciente das áreas em que sua atuação é essencial para o humor e bem-estar de seus funcionários. A psicóloga norte-americana Christina Maslach, responsável pelo principal estudo que define a síndrome de burnout (um esgotamento físico e mental por conta do trabalho) revela em seu trabalho alguns dos fatores que podem definir a relação instituição-empregado. Os seis pilares de uma conexão que, em desequilíbrio, gerarão resultados negativos são a sobrecarga de trabalho, a recompensa pelo esforço, o senso de equipe, a justiça dentro da empresa, os valores e a autoridade.

Mesmo com tantos fatores influentes na rotina profissional desgastante, ser alguém multitarefas talvez seja o mais aparente. Inclusive, a justificativa para sua existência está também na demanda que se prega em todos os tipos de mídia. Quem nunca ouviu que, para ser um bom profissional, deve-se estar de acordo com as exigências do mercado e, além do mais, conectado em todas as plataformas de conteúdo e sociais? Esses requisitos surgem em grandes quantidades e o único prejudicado é o funcionário.

Sobre a polivalência requisitada na rotina corporativa, Daniela opina: “a multitarefa é uma ilusão, sua atenção apenas se divide, com pior qualidade em várias ações. Você consegue ser multitarefa em atividades altamente automatizadas, por exemplo, amarrar o sapato, prestando atenção em uma conversa ou dirigir ouvindo música. Mas não tem como participar com qualidade de duas ou mais tarefas que estejam exigindo muito do seu cérebro”. Como resultado desse processo, o esgotamento físico e mental são dois dos primeiros indícios de que a rotina construída não é nada mindful.

“Se estamos mais conscientes e compassivos, podemos escolher formas mais inovadoras, fora da caixa, criativas e respeitosas de postura. Isso implica no coletivo!”

Daniela Sopezki, psicóloga clínica e instrutora em mindfulness



Na PRÁTICA

Se sua vontade é se entregar à meditação mindfulness, veja a seguir dicas e atividades que facilitarão a entrada nesse universo

A

imagem projetada pelo grande público a respeito da meditação não leva em conta o preparo que deve ser planejado para garantir bom desempenho durante o exercício. Algumas dicas e etapas são necessárias na fase inicial, principalmente para aqueles que estão começando a prática sem qualquer experiência anterior.



O mindfulness é uma das vertentes da meditação que garante ao indivíduo um trabalho sobre o foco e atenção, como visto nas páginas anteriores. Isso permite ao praticante realizá-la por meio de ações que não estão, necessariamente, ligadas a um período específico do dia.

Veja a seguir alguns métodos que ajudam no ingresso desse mundo conhecido como mindfulness, com base nos conceitos do livro *Atenção Plena – Mindfulness*, criado pelo professor em psicologia clínica Mark Williams, da Universidade de Oxford, no Reino Unido, e pelo Ph.D em bioquímica Danny Penman.

PARA COMEÇAR

O início da meditação pode ser a etapa mais difícil. Dedicar um tempo a si mesmo é um desafio que poucos tendem a aderir devido ao modo piloto automático que a rotina gera – resultado da acumulação de atividades em um curto período de tempo.

O automatismo, mesmo que inconsciente, pode ser contornado. Segundo o criador do método Hasta Ananda de meditação rápida, Américo Barbosa, “a nossa robotização ocorre por particularizar determinados sentimentos pouco perceptivos”. De acordo com o especialista, o método é essencial pois “a atenção plena aumenta nossa capacidade de auto e exopercepção”.

Para alavancar a retomada do controle da mente, existem alguns exercícios mais fáceis de serem realizados graças à sua associação com o dia a dia. É o caso da Meditação do Chocolate, a qual garante o treino da atenção plena por meio da degustação do doce. Veja a seguir como realizá-la:

1. O passo inicial para esse tipo de prática é escolher o tipo de chocolate mais agradável ao seu paladar.

2. Após a decisão, a etapa seguinte é abrir a embalagem compreendendo qual é o aroma do doce e como ele é inalado. A partir desse processo, a pessoa que pratica esse modelo de exercício garante a si novas experiências relacionadas ao olfato.

3. Em seguida, a degustação é feita de maneira lenta. O chocolate deve ser mantido na língua até derreter. Durante essa fase, o sujeito pode ter os pensamentos voltados a



outras reflexões. Assim que essa dispersão acontecer, a pessoa que realiza a meditação deve tentar compreender a justificativa para o desvio de pensamento.

4. Engolir, sentindo a textura daquilo que restou do chocolate, é uma das últimas etapas. Quando terminado, o próximo pedaço deve ser ingerido com o mesmo cuidado.

PASSO A PASSO

O treino diário é uma das premissas para ser mindful. Para isso, instrutores da prática criaram programas de semanas que auxiliam o indivíduo na atividade. A partir deles, a mente adquire o hábito do exercício.

Um dos modelos mais famosos é o roteiro de “oito semanas com mindfulness”. Por meio dele, o indivíduo curioso sobre a atividade é capaz de perceber qual é sua condição no momento e quais são as melhorias que deve ter em relação ao seu comportamento. O programa é estruturado da seguinte forma:

1- Semana um: esse é o momento de entender como o organismo está condicionado ao piloto automático. Sabendo disso, há uma série de treinos para remodelação da respiração e exercícios que auxiliam na compreensão de que a concentração é preponderante para a atividade meditativa;

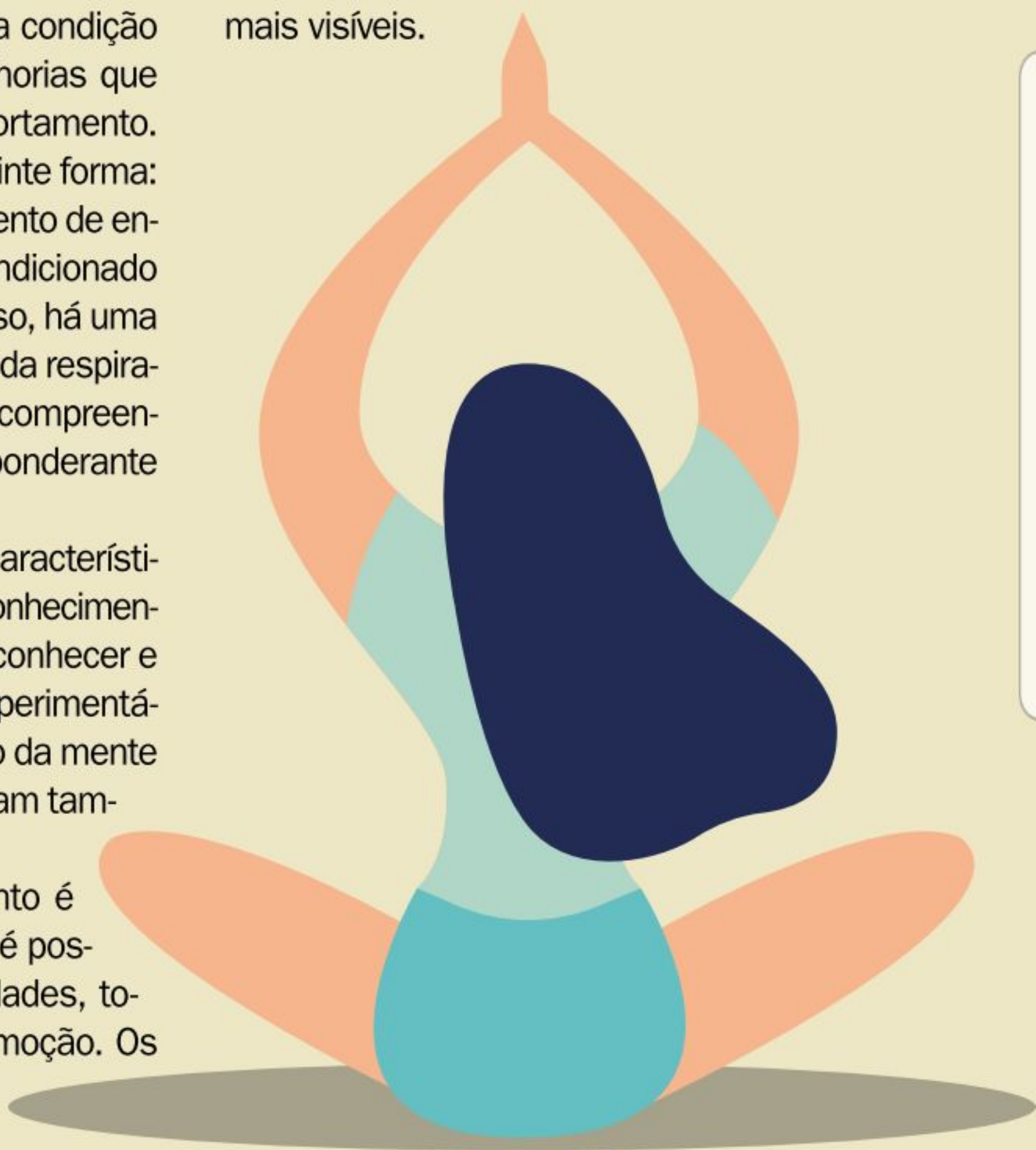
2- Semana dois: a meditação característica desse período é realizada com conhecimento de que há uma diferença entre conhecer e refletir sobre uma sensação, e experimentá-la. Com isso, é necessário o treino da mente para que as sensações físicas sejam também percebidas.

3- Semana três: esse momento é destinado à compreensão do que é possível ser feito diante das adversidades, tomando como base o corpo e a emoção. Os

exercícios da terceira semana auxiliam o praticante a minimizar os obstáculos – geralmente, impostos pela tensão – presentes na conquista das metas.

4- Semana quatro: nesse período, as atividades têm como princípio garantir que o praticante compreenda seus pensamentos e o movimento deles. A comparação da atividade mental com os sons formam a base do exercício desse período, o qual será focado no trabalho contra o excesso na análise de pensamentos.

5- Semana cinco: a proposta de meditação desse momento visa explorar as dificuldades de modo que elas sejam atenuadas por meio da compaixão do praticante. Os problemas devem também ser encarados de maneira natural. Só assim os resultados se tornarão mais visíveis.



6- Semana seis: durante esse momento, é essencial cultivar a ternura e compreender como a amizade pode estar a favor do bem-estar. O praticante deve estar apto a perceber as frustrações com um comportamento mais amigável, para que, dessa forma, atinja a paz.

7- Semana sete: uma das exigências impostas pelo mundo contemporâneo é a formação de escolhas. Por vezes, as opções dão espaço apenas às atividades emergenciais, impossibilitando uma decisão que privilegie também o indivíduo e seus desejos. Para isso, nesta semana, a meditação vem como guia para melhores resoluções. A partir delas, o sujeito pode definir o que lhe confere prazer.

8- Semana oito: o último período é uma conclusão à incorporação da atenção plena ao dia a dia. Dessa maneira, o mindfulness estará sempre ao alcance do sujeito para as horas em que o estresse impossibilitar o poder de decisão e ser barreira para o bom condicionamento do campo emocional.

DICAS PARA SER MAIS MINDFUL

O aprimoramento da atenção plena pode ser feito com atividades diárias que, por vezes, são subestimadas devido à frequência com que surgem na rotina. Lavar a mão e escovar os dentes são atos que podem ter suas funções multiplicadas! Com o mindfulness – ou seja, com o foco no presente e na ação praticada naquele momento – o cotidiano a nunca mais será o mesmo, principalmente no que diz respeito à percepção do que é vivenciado. Veja a seguir algumas atividades que podem intensificar a prática da atenção plena:

- Concentre-se no momento. Para isso, tente perceber qual é a condição emocional ou ambiental imposta naquela fase e como esse estado pode ser benéfico ao tempo presente;
- Ao andar pela rua, observe tudo aquilo que é movimentado com a ajuda do vento, como as folhas das árvores;
- Sentir o sol na pele ou contemplar aquilo que é iluminado pelos seus raios podem ser períodos favoráveis ao foco;
- Tente perceber os sons à distância e identifique-os. Músicas ambientes também podem contribuir com o foco;
- Sua casa está em silêncio?



Aprecie esse momento e mantenha o ambiente dessa maneira pelo maior período possível;

- Ao relaxar, sinta quais são as partes do corpo que repousam primeiro;
- Na hora do banho, é essencial que o praticante utilize esse tempo para sentir como a água desliza-se pelo corpo;
- A respiração é um dos requisitos para o exercício da atenção plena. Por isso, busque modalidades que envolvam a atividade respiratória;
- Direcionar a atenção à ação realizada é uma das etapas mais completas para o mindfulness. Se estiver realizando alguma atividade física ou mental, tente perceber quais mecanismos do organismo utiliza para concluí-la;
- A refeição é um momento em que a degustação e a percepção de texturas induzem atenção plena. Busque sentir todos os aromas e sabores;

Com o mindfulness – ou seja, com o foco no presente e na ação praticada naquele momento – a rotina nunca mais será a mesma, principalmente no que diz respeito à percepção do que é vivenciado

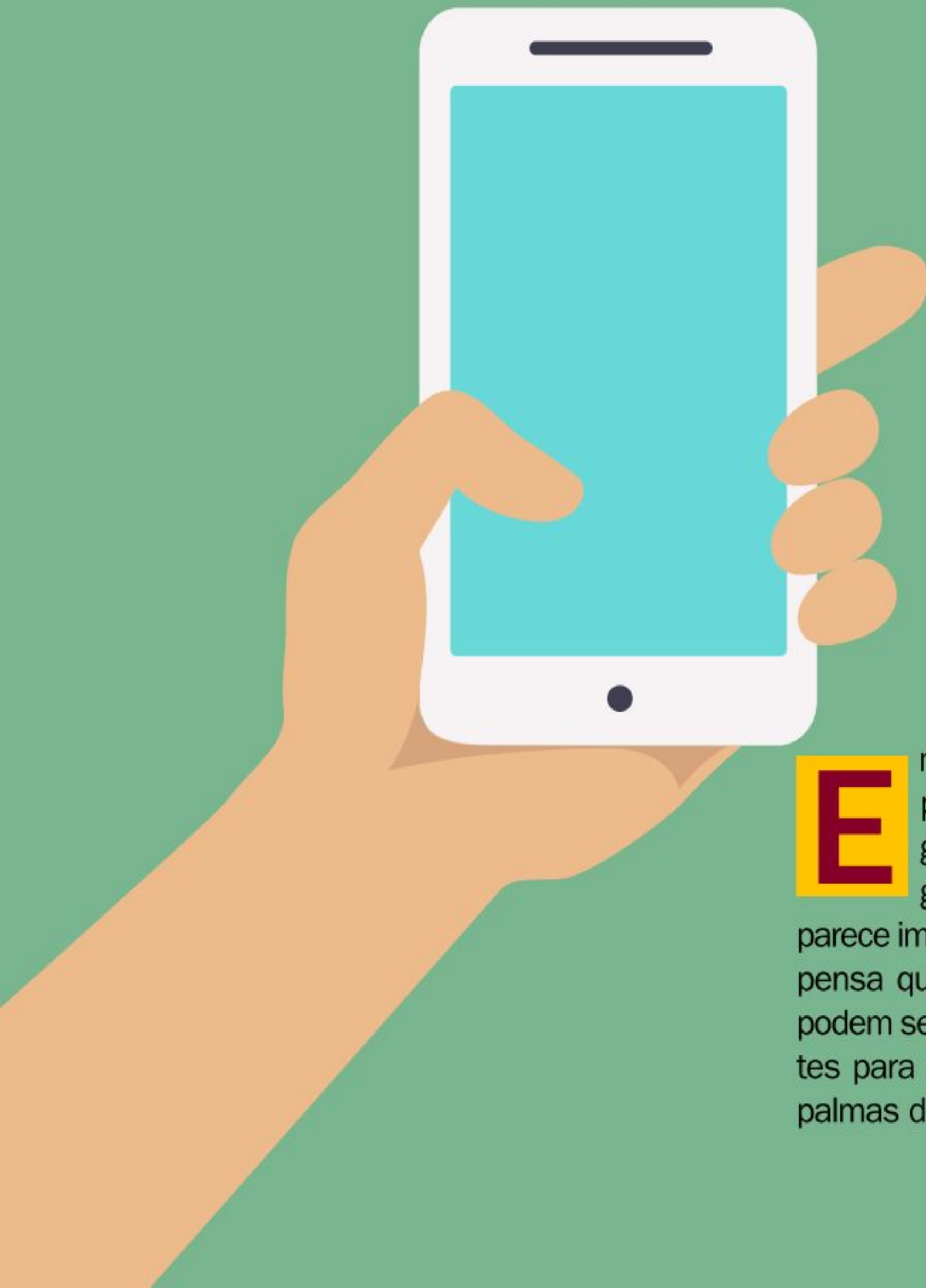
- Em um diálogo, atente-se a tudo o que é dito pela outra pessoa;
- Saiba como contornar um momento de tensão mantendo o foco no seu potencial para reverter a situação ao seu favor. “Não importa o que seja, coloque a sua presença e a sua atenção em seus atos”, aconselha o instrutor de yoga Giridhari Das.

FOTOS Viktoria Kurpas/Shutterstock Images



Guiados pela TECNOLOGIA

A demanda pela meditação proporcionou a criação de apps e sites especializados no assunto. Conheça opções para serem suas aliadas



E

m um mundo de conexões intensas, possibilitadas pelos meios tecnológicos como smartphones e internet, garantir um tempo para uma pausa parece impossível. Contudo, engana-se quem pensa que momentos de relaxamento não podem ser realizados. Inclusive, uma das fontes para praticar a atenção plena está nas palmas da mão.

Atualmente, muitos aplicativos, para diferentes sistemas operacionais de smartphones, foram criados com o intuito de facilitar a prática mindfulness para curiosos e praticantes da técnica. Alguns, até mesmo, lembram o usuário sobre a necessidade de inserir uma pausa na rotina. Por sua vez, outros possibilitam uma seleção de sons que proporcionam sensações e facilitam o foco nesse período do dia, com o acréscimo de uma meditação guiada. Veja a seguir dicas de apps e sites que auxiliam aqueles que são amantes da atividade ou que estão começando agora nessa trilha para o mindfulness.



CALM

Disponível nas plataformas iOS e Android, Calm – Meditate, Sleep, Relax é um aplicativo que proporciona ao usuário

realizar um plano de meditação durante uma semana. Por meio dele, é possível escolher qual setor do bem-estar deve ser exercitado (seja ele dormir, relaxar ou meditar). A vantagem desse aplicativo está em seus diferentes modelos de meditação, assim como o acompanhamento de músicas que favorecem a concentração durante esse período de atividade.



AURA

A meditação não necessita consumir muito tempo do dia a dia. Alguns minutos podem ser suficientes a fim de proporcionarem

uma mudança interna. Essa é a proposta do app Aura que, além de indicar meditações diárias personalizadas, garante que o usuário vivencie um momento de combate ao estresse e à depressão por meio de frases encorajadoras. O aplicativo, presente nas plataformas iOS e Android, conta também com playlists para o momento de meditação.



OMVANA

Com um acervo gratuito que possui 70 modelos de meditação, o aplicativo Omvana foi criado a partir do projeto MidValley. Especiali-

zada em inovações no setor da educação com foco na introdução de técnicas mindfulness, essa instituição foi fundada pelo empresário Vishen Lakhiani. Disponível para download para as plataformas Android e iOS, o aplicativo apresenta técnicas de meditação para diferentes níveis de praticantes. Aos iniciantes, a atividade de seis minutos é a recomenda-

ção do aplicativo. Com nível intermediário, o destaque é para a meditação de seis fases, criada pelo desenvolvedor do app. A tecnologia oferece também outras formas da prática em sua loja online.



ZEN

De origem brasileira, o aplicativo Zen foi criado pela blogueira Juliana Goes. Conhecida pelo seu canal no YouTube, Juliana aborda dicas de life

coach e bem-estar. O foco do aplicativo é a meditação como aliada no combate dos efeitos do estresse e da depressão. Totalmente em português, a plataforma está disponível para downloads na Google Play Store e na App Store.



RELAX MEDITATION

Braço direito da meditação, a sonoridade pode contribuir com a prática e com o foco desti-

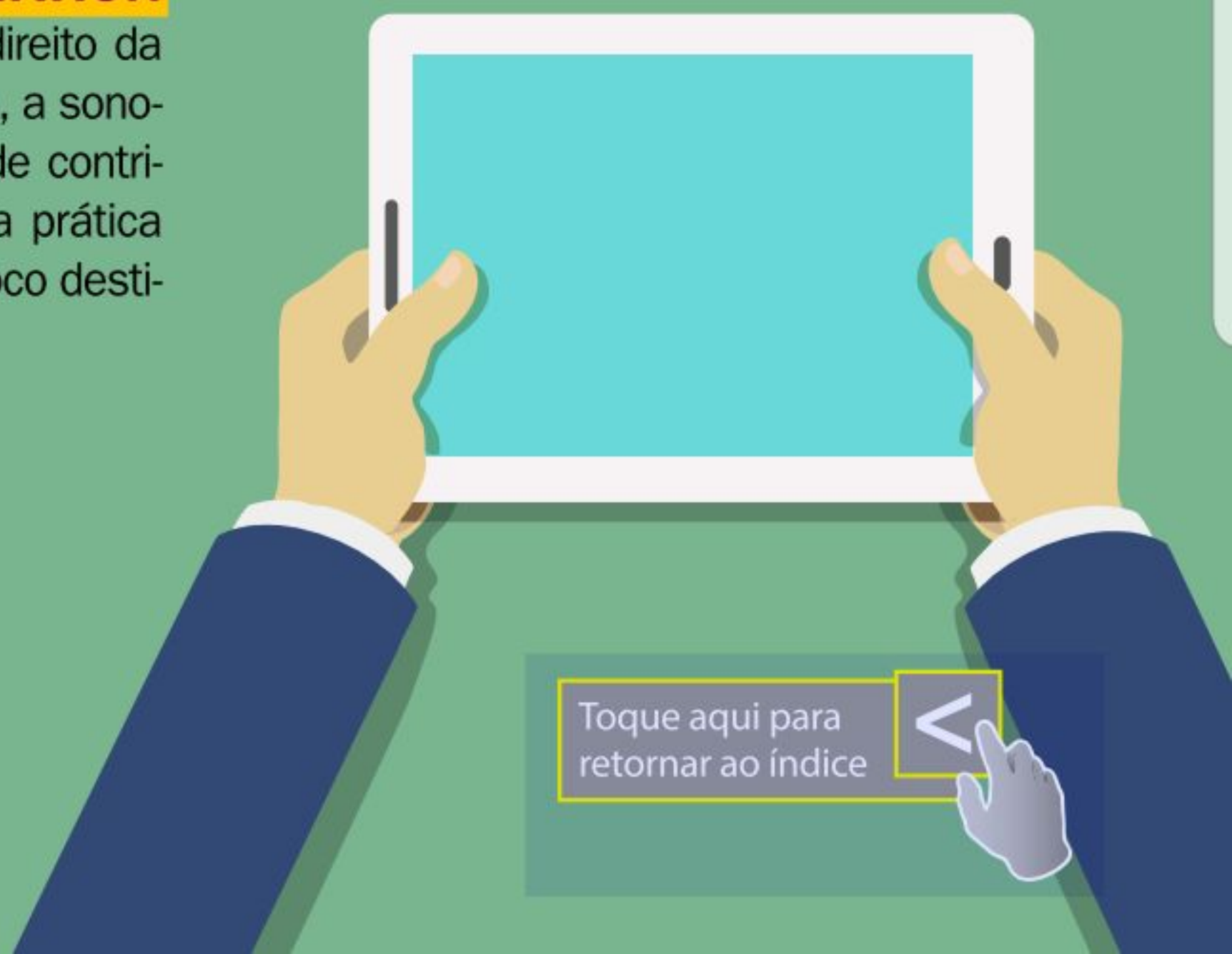
nado ao momento. Para isso, uma seleção de sons de diferentes naturezas é ofertada pelo aplicativo Relax Meditation, que pode ser baixado gratuitamente nas plataformas Android e iOS. O app oferece diferentes programas de meditação.

HEADSPACE - MEDITAÇÃO GUIADA

Esta série de animação da Netflix conta com 8 episódios que guiam a meditação, um para cada objetivo, como lidar com a rai-



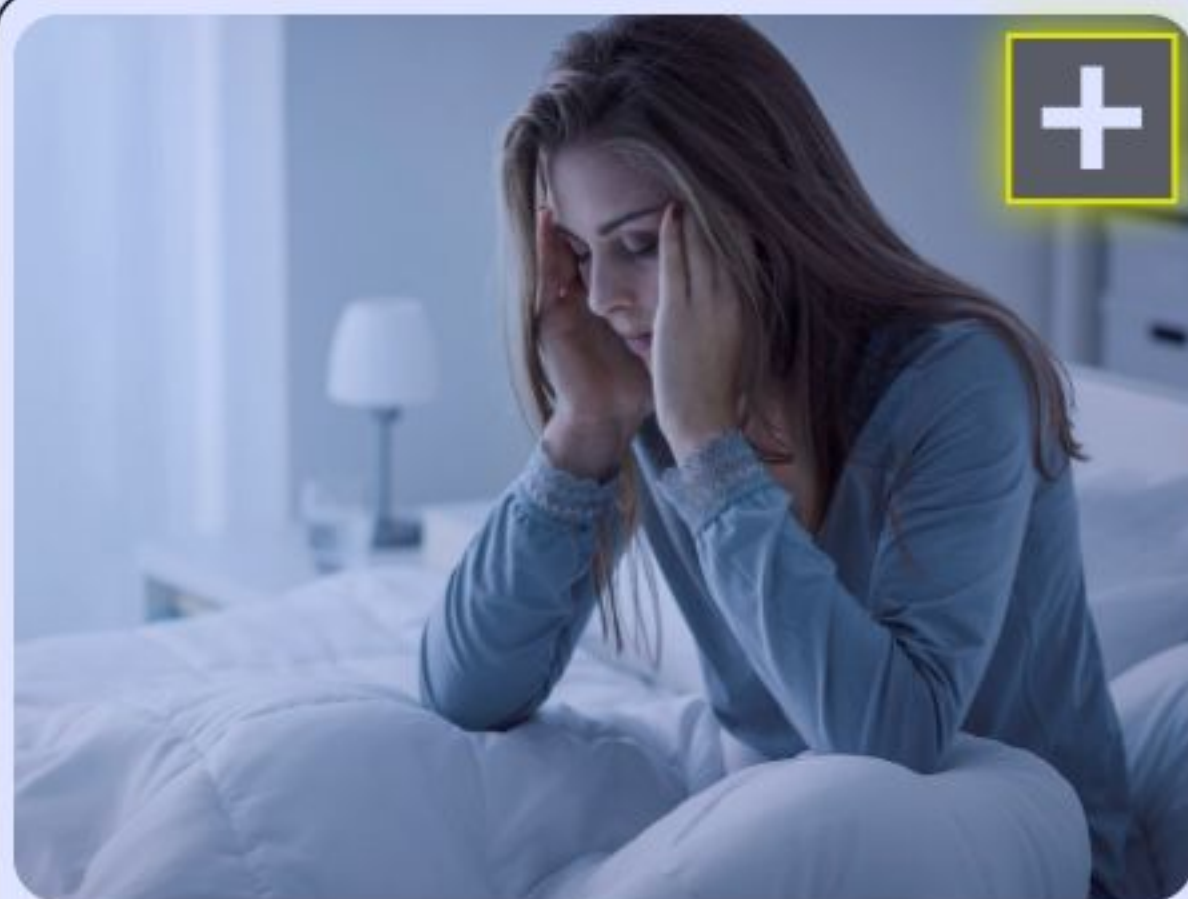
va, ser mais gentil e se conectar com o presente. Antes da prática, a série conta um pouquinho sobre a história da meditação e explica seus benefícios.



QUER MAIS CONTEÚDO? Acesse o Saúde em dia!

Confira informações atualizadas sobre
prevenção de doenças e bem-estar!

Toque na
matéria para
ver conteúdo
completo
no site



**ENTENDA AS CAUSAS DA INSÔNIA
E COMO TRATAR**



**FITOTERÁPICOS: O QUE SÃO
E QUANDO USAR**



**O IMPACTO DO PUERPÉRIO
NA VIDA DAS MULHERES**



**FIBROMIALGIA AFETA
SAÚDE FÍSICA E MENTAL**

Saúde
em dia

