



EQUILÍBRIO ATRAVÉS DO PODER DA MENTE

Há cada vez mais investigações científicas a confirmar a relação entre estados de saúde e bem-estar e as práticas espirituais do Oriente. Fazer ioga, meditação ou atenção plena, conhecida por *mindfulness*, gera um estado de consciência equilibrado e mais capaz de se adaptar à complexidade e pressões da sociedade actual. Conheça as vantagens, aprenda as regras e inspire-se

CLARA SOARES TEXTO JOÃO LIMA FOTOS

> O poder do agora

O estilo de vida da atriz Anabela Teixeira inclui a prática de ioga e meditação, que lhe fazem tão bem como a alimentação orgânica e o consumo sustentável, de que é defensora e, com muita disciplina, chegou aos 70 quilos

Acorda a meio da noite com as notificações do telefone e sente-se mal se as ignorar? Irrita-se com as constantes interrupções, na sua cabeça ou exteriores a si, quando está com uma tarefa importante em mãos? Chega a casa com azia e mal-estar sem passar cartão a ninguém? Sente que os seus esforços para levar o dia a bom porto são vãos ou inúteis? Vai para a cama e a insónia não lhe dá descanso? Se respondeu sim a pelo menos três destas cinco questões, talvez esteja na hora de mudar de rumo. Nada de radicalismos, pois se for por aí a probabilidade de falhar ou nem chegar a mexer-se é grande. O segredo está em fazer – e manter – pequenos ajustes nas rotinas diárias, em abono de uma vida mais salutar e satisfatória, com ganhos para si e, até, para quem está à sua volta. A Ciência explica porquê. Desde que, no final dos anos setenta, o médico americano Jon Kabat-Zinn decidiu aplicar as técnicas do ioga e da meditação budista – de que era praticante – sem a componente espiritual no alívio de sintomas de stresse e dor crónica, multiplicaram-se as pesquisas que confirmaram os efeitos das práticas ancestrais do Oriente na saúde e no bem-estar. Entretanto, o investigador fundou a Clínica de Redução de Stresse e o Centro de Atenção Plena em Medicina, na universidade de Massachusetts. E o termo *mindfulness* anda agora nas bocas do mundo. Traduzido, significa atenção plena, ou consciente, ao momento presente, sem ficar agarrado ao que já aconteceu nem a consumir-se com o que pode suceder amanhã. O corpo e a mente agradecem, e muito.

Viver de forma *mindful*, ou seja, consciente, contribui para a promoção da saúde e da longevidade. Essa é a razão pela qual a atenção plena é uma ferramenta “prescrita” por cada vez mais profissionais de Saúde e adotada por todos os que estão cansados dos efeitos secundários da correria e do desnorte associados à cultura do sucesso. A proposta é criar um espaço interno livre de dispersão e ruído e, mais do que um modo de estar, é cultivar uma forma de ser, satisfatória e criativa. Já que tanto se fala sobre isto, merece perguntar: trata-se de mais uma moda ou é um recurso precioso que todos devemos conhecer e usar?

ECOLOGIA DA MENTE

“Eu tinha quatro anos quando tive a minha primeira experiência de meditação, a guardar ovelhas na floresta, na Beira Baixa”, revela a atriz Anabela Teixeira, que tomou um contacto mais próximo com “o poder do aqui e agora, a escuta interior e a capacidade de relaxar e criar um espaço seguro dentro de si” nos tempos em que estudava teatro. Mais tarde, complementou esses exercícios que aprendeu no meio académico com as aulas de ioga ashtanga, “que era muito físico” e, ainda de hatha ioga, “que tem a componente meditativa”. Hoje, sempre que viaja, leva o seu tapete de prática para todo o lado e explica de que forma ela influencia a sua vida: “Permite-me reduzir a pressão, no trânsito, nas gravações, quando preciso de abstrair-me dos técnicos à volta

durante uma cena de amor, por exemplo, e ser capaz de abrandar, estar bem, ouvir os outros.” E assim foi, durante a sessão fotográfica realizada no Pavilhão de São Sebastião, local próximo da sua casa, em Sintra, onde ela fez uma aula de ioga à noite, em plena natureza, “porque assim se consegue beneficiar de uma experiência mais profunda”. Aos 43 anos, a autora do blogue *Voltar à Terra*, convidada pela FAO para ser o rosto do Ano Internacional das Leguminosas, defende que o trabalho espiritual associado a estas práticas produz um estado alterado de consciência semelhante ao que os atletas podem alcançar. No seu caso, estas opções de bem-estar, que também passam pela frequência de retiros, fazem parte de um estilo de vida saudável e amigo do ambiente, onde cabe a alimentação orgânica, o consumo sustentável e os períodos para estar em silêncio que, pelo menos no início, “pode ser muito assustador para quem nunca experimentou!”.

PORQUE FUNCIONA

O *boom* do *mindfulness* e o retorno a práticas ancestrais faz sentido como técnica terapêutica numa sociedade acelerada e dispersa, mas é ainda uma excelente maneira de promover a saúde e expandir a consciência. “Existem descrições do processo de meditar feitas por Santa Teresa de Ávila e pelo cabalista judeu Isaac Luria (século XVI)”, lembra o psiquiatra José Pinto Gouveia, presidente da Associação Portuguesa para o Mindfulness e coordenador do

> **loga, meu amor** A atriz Sofia Grillo cultiva este “hábito”, que já vem de família, desde o início da vida adulta, para superar a instabilidade da mente e trabalhar flexibilidade, força e relaxamento



centro de investigação e intervenção cognitivo-comportamental (CINEICC) da Universidade de Coimbra. Desde que as universidades americanas investigaram estes métodos, testaram com ressonâncias magnéticas monges tibetanos a meditar e perceberam que era possível reprogramar o cérebro através deles, operou-se uma revolução na comunidade científica. “Meditar funciona porque ativa a *task positive network*, rede neuronal que envolve o córtex pré-frontal dorso lateral, o lobo cingulado anterior e a ínsula, associada à tranquilidade”, esclarece o investigador. “A rede neuronal que fica ativa quando não estamos focados, que implica o córtex pré frontal mediano, o córtex cingulado posterior, o hipocampo e a amígdala, está correlacionada com a depressão, os estados obsessivos e a ansiedade”, remata. Uma vez que o cérebro é plástico e que estas duas estruturas não podem estar ativas ao mesmo tempo, “a rede que usarmos mais é aquela que se desenvolve”.

Ana Alexandra Carvalheira, investigadora do ISPA certificada pelo Center for Mindfulness Research and Practice, na Universidade de Bangor, em Gales, no Reino Unido, confirma a eficácia do *mindfulness*: “A ideia do ‘eu devia ser assim’, ou ‘se tivesse feito assado’ são modos de funcionar que geram conflito e stresse; a atenção plena permite encarar as nossas experiências, boas ou más, com distanciamento e sem crítica”. Na prática clínica, a psicóloga afirma que esta ferramenta “beneficia as mulheres com dificuldades sexuais, ajudando-as a colocar o foco de atenção nos estímulos eróticos”, sem ficarem reféns das distrações cognitivas que lhes invadem a mente nos momentos íntimos.

CRIAR ESPAÇO DENTRO DA MENTE

“A vida é curta e por isso devíamos mover-nos mais devagar.” A afirmação de Thich Nhat Hanh, conhecido monge budista, de origem vietnamita, circula no meio corporativo da indústria tecnológica. Parece que os decisores e figuras influentes despertaram do equívoco global associado à cultura do sucesso. Por promissora que seja, ela tem um efeito colateral desagradável, vulgarmente designado por doença da pressa. Quando, há três anos, o génio informático da Google, Chade-Meng Tan, lançou o programa (e livro) *Procura Dentro de Ti*, a ideia de cultivar espaço dentro da mente passou a ser aceite sem a estranheza

de outros tempos. Nada disto foi uma verdadeira novidade para o empresário Vasco Gaspar, 37 anos e certificado neste programa. A primeira vez que ouviu falar de treino da atenção era ainda estudante universitário em Coimbra, no curso de Psicologia. Fumava 40 cigarros por dia, tinha excesso de peso e questões existenciais. Desde há sete anos que a sua vida mudou: “Sento-me e medito 45 minutos de manhã e à noite; estou mais consciente dos meus impulsos, consigo regular as minhas emoções, deixei de fumar e deixei de comer carne vermelha.”

Vasco criou uma empresa com o seu nome e um programa de *mindfulness* online gratuito, em que participaram mais de duas mil pessoas e, ao fim de oito semanas de prática, os resultados eram claros: “Redução significativa do stresse e aumento do bem-estar.” Hoje dá formação a empresas para aumentar o potencial humano e a liderança, que se conseguem através de coisas pequenas no próprio local de trabalho. Exemplos: fazer micropausas, aumentar progressivamente o tempo de meditação, evitar o *multitasking* – “consome recursos, dispersa a atenção e reduz a produtividade” – e lidar com as coisas à medida que acontecem, sempre com a “atenção em cada gesto, seja a comer, a caminhar ou a ler um email antes de enviá-lo, como se fosse o destinatário a ler”.

TÃO ESSENCIAL COMO LAVAR OS DENTES

Para um ocidental, o grande desafio é integrar novos hábitos nas rotinas diárias. Porém, se o exemplo vier de trás, o caminho torna-se mais fácil. “O meu avô ensinou-me a disciplina; a minha avó, já velhota, falava comigo em posição de lótus, o meu pai faz ioga há muitos anos e a minha mãe, que achava estranho, começou há quatro”, contextualiza a atriz Sofia Grillo, 43 anos e praticante de ioga desde os 23. A sua meta é “trabalhar a flexibilidade física e mental, ter mais

DESDE QUE INVESTIGADORES COMPROVARAM QUE É POSSÍVEL REPROGRAMAR O CÉREBRO COM MEDITAÇÃO E OUTRAS PRÁTICAS, OPEROU-SE UMA REVOLUÇÃO NA COMUNIDADE CIENTÍFICA

MINDFULNESS PASSO A PASSO

A PRÁTICA REGULAR DA ATENÇÃO PLENA TEM EFEITOS NO SISTEMA NERVOSO CENTRAL E TRADUZ-SE NO BEM-ESTAR DO CORPO E DA MENTE

PRATICAR: QUANDO E ONDE?

Formal: Marque na sua agenda uma hora específica e local para dedicar, em média, entre 20 e 45 minutos à prática, uma ou duas vezes por dia. Pode fazê-lo em qualquer sítio que permita alguma privacidade e, idealmente, sem estímulos distrativos (telemóvel e outros dispositivos eletrónicos).

Informal: Cultive o hábito de usar a atenção plena nas várias situações do seu dia, focando-se nas sensações e na forma de comer, falar, ouvir, andar, etc. Sempre que sentir necessidade de harmonizar a respiração, os batimentos cardíacos e precisar de aclarar ideias, pode fazê-lo durante um minuto de pausa, no seu local de trabalho, no carro e, até, no wc.

Se nunca experimentou e quer saber mais sobre este método, procure livros e/ou pessoal certificado e faça uma aula experimental, individual ou em grupo, ou inscreva-se num *workshop*, para ter uma noção do impacto da prática em si e adaptá-lo, depois, ao seu quotidiano e, talvez, aprender e aprofundar o método.

O que é?

Prática de estar inteiramente consciente das situações, sem passar ao lado da experiência nem agarrar-se a ela. Consiste em centrar a atenção no que se faz, sente ou pensa, no Agora, ou seja, no momento presente, e aceitar o que é, sem perder contacto com a respiração. A técnica foi sistematizada pelo investigador norte-americano Jon Kabat-Zinn, a partir dos ensinamentos do ioga e da meditação budista, mas sem a sua componente ideológica

Quem pode fazer?

Em pessoas saudáveis, a atenção plena é um meio de promover e manter o equilíbrio entre corpo e mente e uma forma de expandir a consciência. O treino e prática regular desta competência humana provou ser igualmente benéfico em pessoas com doenças crónicas e sintomas de mal-estar, como fadiga, insónia, irritabilidade, ansiedade, défice de atenção e alterações de humor

Para que serve?

A meta é para refocar, manter-se consciente e quebrar o ciclo do funcionamento em modo de piloto automático. A integração desta prática no quotidiano contribui para prevenir a dispersão mental e equilibrar ou regular funções fisiológicas e estados emocionais, bem como aperfeiçoar recursos e otimizar competências

Como começar

> Sente-se confortavelmente, no chão ou numa cadeira, com as costas direitas e os olhos abertos. > **Observe o que está à sua volta sem pressas e permita-se dirigir a sua atenção para o corpo.** > Foque-se no contacto do corpo com a superfície, na temperatura da pele, na respiração e nos batimentos cardíacos. > **Permita-se inspirar e expirar profundamente por duas ou três vezes e, quando sentir vontade, pode fechar os olhos.** > Entregue-se à experiência de sentir, sejam pontos de tensão no corpo ou partes dele que começam a relaxar ou, ainda, pensamentos e estados de espírito. Reconheça-os, simplesmente, e deixe-os ir. > **Mantenha-se no papel de observador, sem fazer julgamentos nem fixar-se no fluxo de estímulos internos.** > Quando der por si a sair do aqui e agora, e com a mente a divagar, não desista nem se censure. > **Volte a centrar a mente no momento presente e mantenha-se assim, sem ter de fazer nada, a não ser estar, simplesmente.** > Por momentos, permita que a mente vá onde quiser ir (memórias, desejos, divagações), e, quando voltar ao momento presente, foque progressivamente a sua atenção nas extremidades do seu corpo, no tronco, na respiração. > **Respire profundamente e, quando se sentir pronto(a), abra os olhos devagar e espreguice-se, fazendo movimentos lentos como se tivesse acabado de despertar**

O QUE SE GANHA?



Mais concentração



Serenidade
(os sistemas respiratório, cardíaco e afins agradecem)



Melhor desempenho
(pela não dispersão/distração)



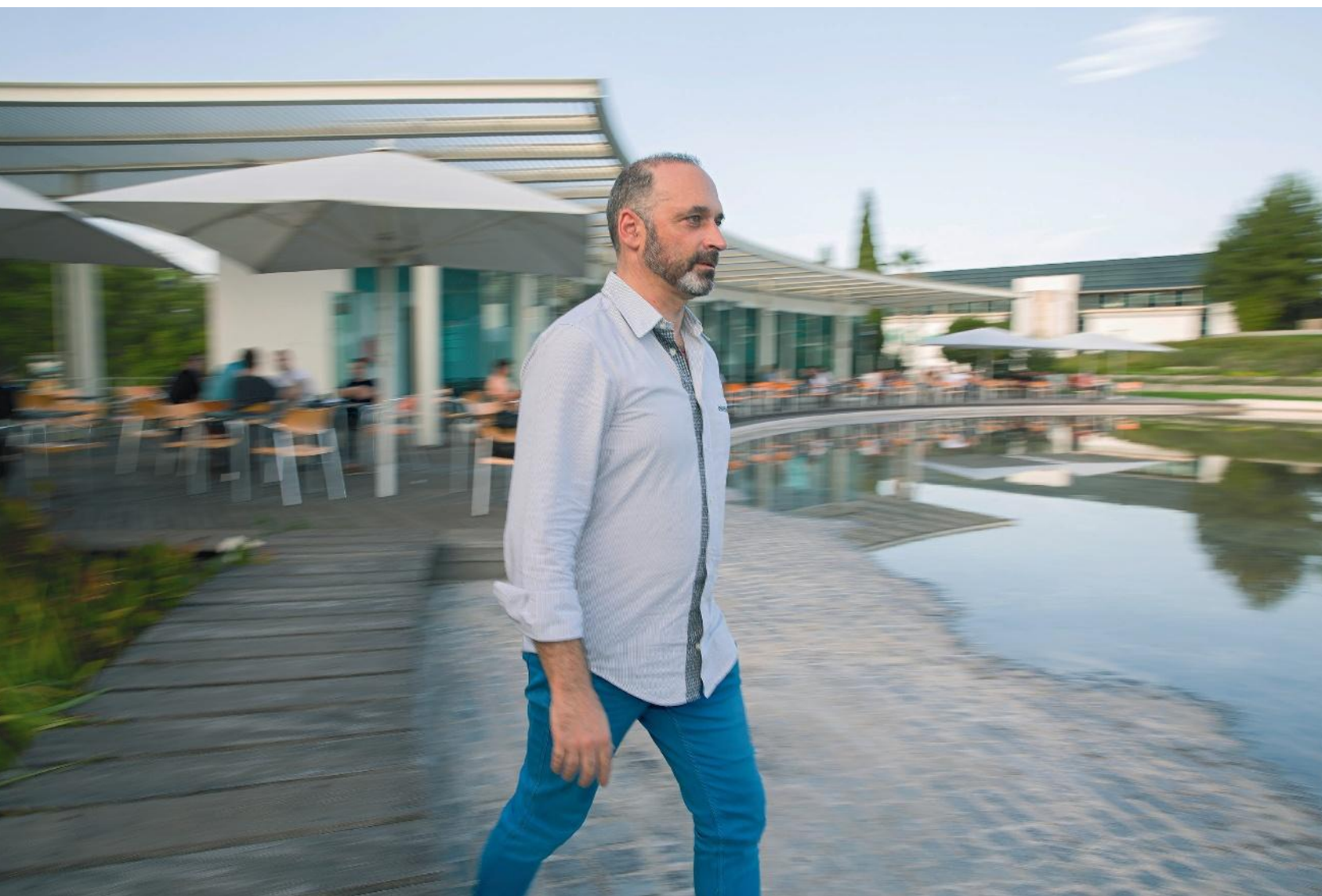
Memória e capacidade de decisão aumentadas



Serenidade e atitude positiva
(descomplicada, simples)



Empatia e compaixão



> **Meditar é viver**
Heitor Lourenço identifica-se com o budismo e assegura que o foco na respiração, sem travar pensamentos, não é um esvaziamento, antes uma abertura da mente

concentração, relaxamento e força física”. Indissociável dos seus dois mantras – “um hindu e outro budista” –, Sofia lança uma citação em sânscrito, atribuída a Patanjali, que terá codificado a prática: *Yoga Chita Vriti Niroda*. Ou seja, “superação da instabilidade da mente”. Nem sempre o faz todos os dias, “só quando estou pior, mas devia fazer sempre, como lavar os dentes”. Por lhe saber tão bem, na vida agitada que, reconhece, todos levamos, participa regularmente em retiros, dentro e fora do País. Desengane-se quem pensa que o ioga é uma coisa parada.

Palavra do fundador do espaço António Pereira-Yoga e Lifestyle, em Lisboa. Aos 55 anos, o impulsionador da prática em Portugal e mestre em treino desportivo garante que até mesmo as pessoas com limitações físicas beneficiam do treino respiratório e dos exercícios físicos: “Basta um minuto de meditação para repor o potencial energético que se perde quando se está tenso, tal como sucede com a afinação de um instrumento musical.” António Pereira acrescenta que o ioga já começa a ser recomendado por médicos, nos casos de dor e ansiedade, mas prefere destacar as vantagens no rendimento desportivo, “para recuperar dos treinos, não entrar em *burnout*, reduzir a probabilidade de lesões e melhorar a capacidade competitiva”.

DESENGANE-SE QUEM PENSA QUE O IOGA É UMA COISA PARADA. UMA PRÁTICA QUE JÁ COMEÇA A SER RECOMENDADA POR MÉDICOS NOS CASOS DE DOR E ANSIEDADE



NÃO AO 'PILOTO AUTOMÁTICO'

Apoiadas na Ciência, as abordagens corpo-mente e os programas de treino mental cativam cada vez mais adeptos e deixaram de ser “coisa de famosos” como Madonna, Sting, Oprah Winfrey ou David Lynch. A atenção plena consta de pós-graduações internacionais em psicoterapias de terceira geração (a 3.ª edição começa em março e é organizada pelo Instituto Português de Psicologia e outras Ciências). O programa certificado de redução do stress baseado em *mindfulness* já se faz nas empresas. Algumas são clientes de João Carvalho das Neves, 59 anos, consultor e professor catedrático do Instituto Superior de Economia e Gestão. Quem o vê no instituto que gere com a mulher, em Lisboa (IPHC), a praticar chi kung (prática milenar chinesa com movimentos para trabalhar fluxos de energia) e a dar aulas de atenção plena a particulares e a líderes, talvez não saiba que ele frequenta retiros de silêncio, pratica vários tipos de meditação e está certificado em todas elas. “Um gestor sem preparação dá cabo da saúde” – assegura o homem que reestruturou a Torralta, acompanhou o caso BPN e as negociações com a *troika* e a Administração Cen-

tral de Sistemas de Saúde, João não tem saudades dos sintomas de stress, respiratórios, digestivos – “cheguei a vomitar sangue sem que os exames revelassem alguma coisa.” Ele, que não se via sentado a meditar, experimentou e não mais parou: “Senti-me mais calmo, concentrado e presente, sem funcionar em modo de piloto automático”, além de conseguir ser neutro e resolver problemas em contextos muito difíceis. Hoje, continua a acreditar que mudar hábitos é possível. A par da alimentação vegetariana, dedica 30 minutos de manhã e outros 30 à noite a estes rituais que trazem resiliência e bem-estar.

Tal como ele, a ex-gestora Bárbara Santos, 41 anos, tinha 26 quando se iniciou no ioga. Esse caminho que a levou a tomar contacto com o método americano

> Atenção plena

O *mindfulness* mudou-lhe a vida: deixou de fumar, perdeu peso, cultiva uma atitude consciente e dá formação a particulares e empresas, para promover bem-estar e a liderança no trabalho

O QUE DIZ A CIÊNCIA

Atenção plena, 'comprimido' de autoestima

O núcleo de estudos de intervenção cognitivo-comportamental da Universidade de Coimbra, liderado por Ana Galhardo, comprovou este ano os benefícios do *mindfulness* no tratamento de compulsões alimentares em mulheres obesas, e que está publicado no *Journal of Health Psychology*. Aplicado a uma amostra de 55 mulheres com infertilidade, o método traduziu-se na redução de sintomas depressivos e na regulação das emoções. As terapias baseadas na atenção plena revelaram-se igualmente eficazes no tratamento da prevenção de recaídas no uso de drogas, atesta-o um trabalho da investigadora Sarah Bowen.

Respirar e fazer ioga dá saúde

O psiquiatra americano Richard Brown e a sua equipa, da universidade americana de Columbia, demonstraram que a respiração completa e coerente ajuda a reduzir a insónia e o défice de atenção, porque ativa o sistema nervoso parassimpático, que acalma a mente e produz a resposta de relaxamento. Um estudo da universidade de Wisconsin demonstrou que oito semanas de prática de ioga resultaram em mais 13% a 35% de flexibilidade corporal. As posturas meditativas melhoram ainda o foco e a aprendizagem, como atesta a investigação publicada este ano no *Journal of Psychophysiology*: em dois grupos de mulheres, o que fazia ioga produziu mais serotonina e dopamina no cérebro, responsáveis pelo bom humor e pela capacidade de lidar com o stress.

Vitaminas para a imunidade

Um estudo da universidade de Boston, apresentado em maio, revelou que uma amostra de pessoas diagnosticadas com depressão, quando submetidas a 12 semanas de ioga com exercícios respiratórios, manifestaram menos sintomas e registaram o aumento dos níveis de ácido gama-aminobutírico, que produz efeitos calmantes que combatem a ansiedade. Outro estudo da universidade médica da Carolina do Sul, demonstrou que, numa amostra de pessoas saudáveis divididas em dois grupos, o que foi submetido a duas sessões de 10 minutos de exercícios respiratórios teve menos níveis de citoquinas (substâncias presentes nos processos inflamatórios e de stress) na saliva do que o outro grupo.

viver + bem-estar

HeartMath, que lhe mudou a vida. “Aprende-se a controlar a respiração e a sintonizá-la com a frequência cardíaca; o cérebro recebe essa informação e, em tempo real, inibe a resposta de stress que surge, por exemplo, com um simples telefonema.” Bárbara acabou por ser a primeira portuguesa formadora do método, que tem outra grande vantagem: “Pode fazer-se em qualquer sítio ou hora do dia.”

PÁSSAROS, APPS E RETOX

Quem se lembra da visita do Dalai Lama a Portugal, talvez não saiba que Heitor Lourenço o conheceu na Índia e esteve na organização desse evento. A sua aproximação ao budismo nasceu da necessidade de entender o que era esta coisa chamada vida. “Começar devagar, sem pretensões e centrar-se no agora, aquietar a mente e tudo corre melhor”, afirma, os 48 anos, e com meia vida de prática e retiros. Heitor medita de manhã e à noite, concentrado no vaivém da respiração e sem travar pensamentos. Também aprecia fazê-lo em movimento: “Desligo do trabalho e foco-me no andar, deixo que a minha atenção repouse nas coisas e vejo isto, não como um esvaziamento, mas antes um abrir-se.”

Se faz bem e todos podem fazer, o que dizer a quem não está seguro de como é que isto da ligação corpo-mente funciona? É simples, afirma o ator, com um sorriso: “Meditar é o que nos traz ao presente, é conseguir aquietar o movimento dos macacos saltitantes ou o chilrear dos pássaros que temos na cabeça.”


Muito do que determina as nossas ações começa e acaba na mente. No mundo ocidental, o caminho para a felicidade pode passar por uma nova consciência alimentar, frequentar aulas de *bodybalance* num ginásio ou fazer-se acompanhar por aplicações móveis como a popular Headspace, marca do mediático orador Andy Puddicombe, com livros publicados em mais de 25 países. “Ele está a fazer na meditação o mesmo que Jamie Oliver fez na área da comida”, escreveu o *The New York Times*. Após ser monge budista no Norte da Índia, o britânico criou um programa de meditação guiado com exercícios para dormir bem, gerir a ansiedade, melhorar o rendimento ou ter relacionamentos mais satisfatórios. Andy vive e trabalha na Califórnia, mas na Costa Leste dos Estados Unidos há outra tendência que está a tornar-se viral e dá pelo nome de Retox. Este novo conceito pressupõe

O RETOX É O NOVO SUCESSO NOS ESTADOS UNIDOS. UMA PRÁTICA QUE CONSISTE EM CONCENTRAR-SE NUM PROBLEMA DE CADA VEZ E ATUAR SOBRE ELE COM TÉCNICAS DE NUTRIÇÃO, IOGA, RESPIRAÇÃO E MÚSICA



reajustes à medida, ou seja, em concentrar-se num problema de cada vez e atuar sobre ele quando surge, com pacotes que combinam técnicas de nutrição, ioga, respiração e música.

A solução atrai aqueles que não se reveem noutras ofertas do mercado do bem-estar, por exigirem tempo e paciência que não estão motivados para arranjar. Perceber isso tornou Lauren Imparato famosa e levou-a a trocar o cargo diretivo em Wall Street pela profissão de instrutora de ioga apostada em revolucionar, criando um método à sua medida (e à dos seus fãs).

Pode questionar-se se umas opções são melhores ou piores que outras. Porém, quem vai ao encontro delas tem logo um ganho à partida: acreditar que viver melhor é possível e que vale a pena fazer por isso. 

> Resiliência e bem-estar

Adepto das práticas orientais, o consultor João Carvalho das Neves medita e faz chi kung diariamente. Vantagem: resolver problemas difíceis sem dar cabo da saúde e promovê-la

APPS ZEN

SOLUÇÕES DIGITAIS DE BOLSO PARA RELAXAR, MEDITAR, FOCAR, AUMENTAR A VITALIDADE E SINCRONIZAR CORPO E MENTE

A Mindfulness App Meditações guiadas com duração entre 3 e 30 minutos, com várias categorias e opções de personalização, com a chancela de conceituados professores de ioga e meditação (entre eles, a psicóloga portuguesa e instrutora de *mindfulness* Carla Martins)

Headspace Meditação guiada e atenção plena para melhorar o foco, treinar a capacidade de estar consciente no presente e reduzir a ansiedade. Treino de 10 minutos diários com vídeos. Possibilidade de progredir no programa com opções pagas (€7,99 por mês)

Tai Chi Fundamentals Programa de exercícios para reduzir o stresse e ganhar força e flexibilidade, inspirados na antiga arte chinesa do tai chi. Se preferir o chi kung com vídeos instrutivos, com duração entre 10 e 20 minutos de prática, pode instalar o Qi Gong Focus Lite

Yoga Studio Considerada uma das melhores, e premiada na categoria de Fitness (2013), apresenta exercícios para iniciados e avançados

Respiração Coerente Guia para sincronizar a respiração com os batimentos do coração e alcançar um relaxamento profundo