



## Esse vírus está perturbando você? Mindfulness nele!

Ok, até os postes supõem que o mindfulness deveria ser bom para a tosse em tempos de coronavírus. Porém, a maioria supõe isso por ter ouvido falar que fechar os olhos e ficar quieto respirando fundo por alguns minutos faz bem, mas não por tê-lo praticado, vivenciado... E também por nunca ter parado para pensar no que **o mindfulness é, para que ele serve e como influencia o binômio mente-corpo**. Essas três questões são respondidas em quatro vídeos desenhados “*by-mim-mesmo*” e apresentados gentilmente por uma especialista em mindfulness, a Dra. Michele Peres Ferreira. Incorpore o mindfulness ao seu combate pessoal contra o vírus, porém faça-o da maneira certa.

*“Seja feliz no momento, basta. Cada momento é tudo o que precisamos, não mais.”*

Mãe Teresa

Essa semana quem visitar o nosso canal no YouTube talvez saia depois mais relaxado. Nesses tempos ultra-angustiantes, não é pouca coisa.

É que postei o primeiro de uma série de vídeos sobre Mindfulness, produzida “by-mim-mesmo” e conduzida por uma especialista, a fisioterapeuta Michele Peres Ferreira.

## São 4 vídeos:

- O primeiro, o dessa semana, explica **o que é**
- O segundo, para **que ele serve**.
- O terceiro, **como ele funciona** em relação ao binômio Mente-Corpo.
- No quarto vídeo, a Dra Michele conduz um **breve exercício** de mindfulness.

Há evidências científicas de que o mindfulness ajuda o praticante assíduo a reconhecer os momentos de maior sobrecarga psicológica, e a se proteger contra seus efeitos. Ao entender que está sentindo medo, pode-se reconhecer a situação pelo que é e onde ela própria está adicionando suas próprias ansiedades pessoais - e complicando mais as coisas.

“O espaço entre o que se sabe sobre o vírus e o que ainda está para ser descoberto geralmente deixa a população em geral preocupada e com medo.” diz o Dr. Jay Michaelson, professor do *Harvard Divinity School*, uma das faculdades da *Harvard University*.

Nessas condições, a fuga, a negação, são um refúgio muito tentador, como até hoje testemunhamos no Brasil.

Praticar a atenção plena, portanto, permite estar ciente da ansiedade sentida no momento e encontrar o equilíbrio entre se manter informado... e preservar o próprio estado mental.

Assista o primeiro vídeo da série, e se gostar, compartilhe, compartilhe...