



GREEK MINISTRY OF EDUCATION  
AND RELIGIOUS AFFAIRS  
REGIONAL DIRECTORATE OF PRIMARY  
AND SECONDARY EDUCATION  
OF WESTERN MACEDONIA



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

# CALADO E ATENTO COMO UM SAPO



HOPE4schools

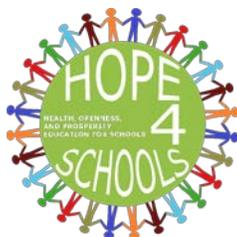
Health, openness, and prosperity education for schools

2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

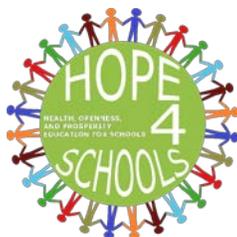
## **CALADO E ATENTO COMO UM SAPO**

Neste exercício aprenderá a estar sentado tão silenciosamente e atentamente como um sapo. Ser capaz de parar o que quer que se está a fazer para nos focarmos por completo e prestar atenção é um início importante para qualquer tarefa. O sapo ajuda-nos a perceber como nos sentimos, sobre o que estamos a pensar e o que estamos a fazer. Ser capaz de parar e observar tudo cuidadosamente pode ser aprendido. O sapo consegue saltar. Contudo, também consegue parar e estar sentado muito quieto, enquanto observa tudo à sua volta. Sentar-se quieto como um sapo significa que só nos movemos quando realmente precisamos. Quando um sapo tem fome, move-se para comer. E quando fica com medo, move-se um pouco porque se assustou. Às vezes, o sapo só move um olho porque algo lá caiu. Ou move apenas uma perna para dar um pequeno passo. Mas não desperdiça a sua energia em coisas que não tem de fazer. O sapo senta-se quieto. Completamente parado. E quando respira, a sua barriga insufla ligeiramente e depois desinsufla. O movimento é calmo e atento. O sapo não se perturba com nada. Está alerta para tudo o que se passa à sua volta, mas não reage. Senta-se quieto e absorve tudo. Não salta de cada vez que se lembra de alguma coisa, apesar de conseguir dar grandes saltos. Assim, o sapo não se cansa de todo. Não se mexe sem razão e não se deixar levar por qualquer ideia louca que lhe ocorra. O sapo consegue parar de sentar e ficar quieto. Nós também podemos aprender a estar sentados quietos como um sapo. Instala-te confortavelmente numa cadeira ou numa almofada. Endireita as tuas costas e relaxa. Se quiseres, fecha os olhos. Leva o teu tempo. É importante sentar-se direito e confortável. Mantém os pés no chão, as costas direitas e os ombros para baixo. Podes colocar as mão no teu colo. Agora imagina que és um sapo. Está



**Co-funded by  
the European Union**

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

sentado na margem de um lago algures. Claro que não és mesmo um sapo, mas podes fazer algumas coisas que um sapo faz. Senta-te quieto e não te movas. Para nos sentarmos quietos, precisamos de estar atentos e calmos. O Mindfulness ajuda a não nos distrairmos do que estamos a fazer. A imobilidade mantém-nos focados e permite-nos absorver tudo. Lentamente, começamos a concentrar-nos e a sentar-nos quietos como um sapo. Os braços e as pernas estão quietos. Nem to teu rabo nem as tuas pernas se mexem. A tua cabeça, pescoço e costas não se estão a mover. Todo o teu corpo está imóvel, acalmo e relaxado. E, enquanto estás sentado quieto, notas muitas coisas. Talvez sintas algumas parte do teu corpo ainda a mexer-se. Um dedo, o teu pé, as tuas pálpebras, o teu estômago, ou outra parte do corpo - está tudo bem. O objetivo deste exercício não é proibir-te de mexer. É notar que algures no corpo algo se está sempre a mexer, mesmo que muito ligeiramente. O que estás a notar agora? Talvez notes um pequeno movimento aqui e ali. Agora tenta perceber quão gentilmente o teu corpo se mexe. Com cada respiração, para dentro e para fora. Podemos direcionar a nossa atenção para a ponta do nosso nariz. O ar flui para dentro e para fora. Como te sentes quando fazes isto? Ter consciência da nossa respiração é uma experiência especial que nos pode ajudar a relaxar. Poderás sentir sentir a tua respiração na tua garganta ou peito. E talvez ainda mais abaixo na tua barriga. Podes colocar as mãos sobre a tua barriga e sentir o movimento cada vez que inspiras e cada vez que expiras. É algo divertido simplesmente focar a respiração assim. Pode-se notar muitas coisas nessa atividade. Podemos verificar se a nossa respiração é regular ou irregular. Não temos de mudar nada na nossa respiração. Repire normalmente e mantenha-se alerta. Quando a respiração se acalmar e se aprofundar passado algum tempo, irá ver que o seu corpo está também mais calmo. E talvez ainda mais relaxado. Os seus pensamentos também se acalmaram. Respirar acalma. Respire profundamente e expire. Sempre que inspirar, a sua barriga levanta ligeiramente; e sempre que expirar, baixa um pouco. Olhe para isto. É bom focarmo-nos na respiração, é bom para nos acalmar-mos. E respirar não requer nenhum tipo de esforço especial. O corpo respira sozinho. Presta atenção à tua respiração por um bocado. Sobe



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



[WWW.HOPE4SCHOOLS.EU](http://WWW.HOPE4SCHOOLS.EU)

e desce. O ar flui para dentro e para fora. O mindfulness e a respiração irão acalmá-lo. Consegue sentir? Pode-se aprender muito com o sapo. Pode aprender a não reagir a tudo o que ouve, vê, ou ao que quer que venha à sua cabeça. Vê tudo à sua volta, mas só reage quando tem mesmo; quando há uma razão. Senta-se imóvel, alerta e atento como um sapo. Pratique e vai ficar cada vez melhor. Vai lembrar-se de mais coisas e prestar mais atenção ao que está a acontecer à sua volta. Desejo-vos muita mindfulness e calma para hoje.



Co-funded by  
the European Union

*The European Union support for the production of this publication under the project HOPE4SCHOOLS 2021-1-RO01-KA220-SCH-000024401 does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*