

# MINDFULNESS

## EM FAMÍLIA

**15 MAIO 2024 | 18h00**  
BIBLIOTECA MUNICIPAL MANUEL JOSÉ DO "TOJAL"  
VILA NOVA DE SANTO ANDRÉ

SESSÃO REALIZADA POR MELANIE MAGALHÃES

Mindfulness (ou atenção plena) é uma prática que envolve estar no momento presente, no aqui e agora (sem se deixar levar por pensamentos sobre o passado ou o futuro), sem julgamento.

De acordo com a investigação realizada, a prática da mindfulness contínua e diária apresenta benefícios para a saúde física e mental, uma vez que ajuda a reduzir os níveis de stress, ansiedade e depressão, melhora a qualidade do sono, ajuda a aumentar a concentração e o foco, aumenta a imunidade (entre outros), num sentido de melhoria do bem-estar.