



'TER ATENÇÃO PLENA É ESSENCIAL'

De olho na demanda do público, **Moira Malzoni** e **Marcelo Maia** abriram neste semestre seu estúdio de Mindfulness, no coração dos Jardins. Abaixo, suas respostas.

● **As redes sociais exacerbam o lado mais violento dos internautas. Como a meditação pode ajudar nesse "detox"?**

A meditação mindfulness propõe um trabalho de autoobservação. Ao trazer alguns aspectos para a consciência, conseqüentemente vamos sofrer algumas mudanças em relação a eles. Isto é, vamos ficar mais conscientes do tempo que gastamos nas redes e de quanto tudo nos impacta – e isso já traz uma mudança. Além disso, medir as conse-

quências do que falamos também é algo que nos transforma através da atenção. A prática traz empatia e compaixão, nos coloca no lugar do outro, com menos julgamento. No nosso estúdio fazemos um convite ao "detox digital".

● **De que maneira essas terapias ajudam a desconectar?**

Mindfulness é estar presente, com atenção plena ao que se está fazendo. Isso é essencial, ajuda a desconectar. Se estamos conversando, estamos apenas conversando. Isso vem com a prática diária e como consequência da meditação.

● **Em tempos de polarização acredita que a meditação pode auxiliar na diminuição da ansieda-**

de e da agressividade?

A prática da atenção plena naturalmente diminui a ansiedade, nos trazendo para o momento presente. Há estudos científicos que mostram que a meditação mindfulness reduz o estresse. No caso da agressividade, a meditação é um trabalho que lida com nossos fluxos de pensamento. À medida que treinamos, fazemos escolhas mais conscientes.

● **Alimentação afeta o humor?**

A alimentação, assim como outras escolhas, afeta o humor. Uma alimentação consciente pode ajudar no nosso estado geral, tanto físico quanto mental. E estar saudável é essencial para nos sentirmos bem. / **M.N.**