

# Mindfulness in Nature





# MiNa

Mindfulness in Nature – incorporar valores sustentáveis, valorizar a sustentabilidade

# ÍNDICE

Introdução .....	5
O Projeto.....	5
Apresentação do Mindfulness na Natureza .....	5
Como praticar:.....	6
<b>1- Ver – Ouvir – Sentir</b> .....	9
<b>2- Andar conscientemente</b> .....	10
<b>3- Caminhada Mindfulness na Natureza</b> .....	11
<b>4- Fazer decisões conscientes/mindfull</b> .....	12
<b>5- Visão periférica/audição – "Visão de coruja"</b> .....	13
<b>6- Exercício ABC</b> .....	14
<b>7- Respiração por ondas</b> .....	15
<b>8- Exercício Respiratório 4 – 7 – 11</b> .....	16
<b>9- Conheça a sua resposta ao stress:</b> .....	17
<b>10- Chá – Café – Respiração aquática</b> .....	18
<b>11- EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO do Wim Hof</b> .....	20
O GreenComp .....	23
Parceria: .....	25



I N T R O D U Ç Ã O

01





# Introdução

## O Projeto

O presente manual surge do projeto Erasmus+, Mina, Mindfulness in Nature – incorporar valores sustentáveis, valorizar a sustentabilidade. O objetivo é a promoção da prática, e os benefícios, do mindfulness num ambiente ao ar livre. Ter contacto com a natureza não só tem benefícios para a saúde mental (American Psychological Association, 2020, April). *Nurtured by nature*. APA Monitor on Psychology. Retrieved from <https://www.apa.org/monitor/2020/04/nurtured-nature>, mas também ajuda a criar ligação com a natureza, contribuindo para a ligação com valores sustentáveis.

O manual pode ser usado por qualquer pessoa que queira praticar mindfulness na natureza. Pode ser usado individualmente, em grupo, ou por alguém que queira dinamizar um grupo de pessoas.

## Apresentação do Mindfulness na Natureza

O conceito de formação em mindfulness envolve exercícios que visam desenvolver competências específicas. Diferentes abordagens de mindfulness usam diferentes terminologias. Neste manual, usamos as definições do Unified Mindfulness, desenvolvido por Shinzen Young.

Mindfulness consiste num conjunto de três competências que se reforçam mutuamente:

### **Clareza, equanimidade e concentração.**

**A clareza** ajuda-nos a reconhecer melhor o que está a acontecer dentro de nós e à nossa volta.

**Equanimidade** é a capacidade de aceitar as sensações sem evitá-las.

**Concentração** é a capacidade de focar a atenção no que é relevante para nós.

Todos nós possuímos essas competências. No entanto, através do treino mental, podemos melhorá-las.

Mindfulness na natureza é um conceito que ajuda a melhorar estas três competências. O contacto direto com a natureza demonstra ser uma boa forma de regularizar muitos processos e sistemas fisiológicos (por exemplo, a pressão arterial) (Twohig-Bennett, C., & Jones, A. (2018). The health benefits of the great outdoors: A systematic review and meta-analysis of greenspace exposure and health outcomes. *Environmental Research*, 166, 628-637).

Existindo resultados benéficos de estarmos em contacto com a natureza, sem estarmos conscientes disso, existem ainda mais benefícios quando nos tornamos conscientes dos nossos estados mentais e de outras respostas face a este contacto.



Como praticar:

### Localização:

Todos os exercícios são estruturados para serem realizados ao ar livre. Escolha sempre um local onde se sinta confortável e seguro. Os exercícios podem ser feitos em pé ou sentados, com os olhos fechados ou abertos.

Quando se fala de natureza, refere-se a um contexto que tenha contacto direto com um ambiente natural. Pode ser uma varanda, um parque, um jardim ou debaixo de uma árvore. Também pode incluir estar junto ao mar, nas montanhas, na floresta, ou no campo.

### Segurança

É importante que se mantenha dentro da sua zona de conforto, e não se coloque em perigo. Observe o local onde está a planear fazer os exercícios, e esteja atento a possíveis perigos. “Sinto-me seguro em fechar os olhos aqui?”; “Que outro perigo deteto neste ambiente?” Se estiver perto do mar, mantenha uma distância segura, tenha em consideração que o alcance do mar, com as ondas, pode variar.” Se fizer uma caminhada, lembre-se do caminho de regresso.

### Preparação

Se fizer os exercícios sozinho, leia os exercícios uma ou duas vezes antes para que possa realizá-los mais tarde. As suas experiências pessoais são mais importantes do que as instruções. As instruções não precisam de ser seguidas com precisão. Servem apenas para se ter uma ideia de como pode criar uma ligação com a natureza, para melhorar o seu bem-estar pessoal.

Se vai dinamizar uma atividade de grupo, considere levar as instruções do exercício num telefone ou tablet; ou imprimi-las. Garanta que todos os membros do seu grupo encontrem uma posição confortável para realizar as atividades.

Considere se precisa de levar consigo:

- Garrafa de água
- Chapéu
- Protetor solar
- Calçado apropriado
- Roupas confortáveis
- Manta
- Uma toalha de picnic
- Bússola
- Telemóvel
- Instruções
- Carregador portátil

## Duração

A duração dos exercícios pode variar. Se desejar demorar mais tempo, pode ser útil definir um tempo-limite. Nas páginas seguintes, encontrará alguns exercícios de mindfulness, escolhidos para promover o contacto com a natureza.





EXERCÍCIOS



02



## 1 - Ver – Ouvir – Sentir

### 1. 1.1. Ver

- Procure um local onde possa observar a natureza.
- Escolha uma postura confortável para iniciar o exercício
- Faça três respirações profundas, o mais confortavelmente possível. Isso sinaliza para o seu corpo que está a começar um exercício.
- Fixe um ponto: por exemplo, uma planta, uma folha, uma árvore ou uma floresta.
- Comece por observar o todo e depois "amplie" para observar os detalhes.
- Zoom 1: Qual a cor, tamanho, do objeto?
- Zoom 2: Olhe mais de perto, observe detalhes, como ramos, folhas, estruturas foliares.
- Zoom 3: Olhe ainda mais de perto. Veja marcas individuais, estruturas de cores diferentes?
- Volte novamente para o Zoom 2 e, em seguida, para o Zoom 1.
- Se se distrair com pensamentos ou com algo do seu ambiente, tudo bem. Redirecione suavemente a sua atenção de volta para o seu foco sem pensar ou seguir a distração.
- Termine o exercício.

**Reflexão:** Como se sente? O que viu ao seu redor?

### 1. 2. Audição

- Faça três inspirações profundas para sinalizar ao seu corpo o início do exercício.
- Feche os olhos e concentre-se no que ouve.
- Que sons ouve diretamente perto de si?
- Que sons ouve mais longe?
- Como mudam os sons?
- Se se distrair com pensamentos ou com algo do seu ambiente, tudo bem. Redirecione suavemente a sua atenção de volta para o seu foco sem pensar ou seguir a distração.
- Termine o exercício.

**Reflexão:** Como se sente? O que ouviu ao seu redor?

### 1. 3. Tacto

- Toque num objeto da natureza: uma folha, uma flor, uma planta ou uma árvore.
- Qual é a forma do objeto?
- Que linhas tem?
- Que estruturas consegue sentir?
- É macio, duro, áspero, liso, peludo, frio ou quente?
- Qual é a sensação de ter esse objeto na sua mão?
- Se se distrair com pensamentos ou com algo do seu ambiente, tudo bem. Redirecione suavemente a sua atenção de volta para o seu foco sem pensar ou seguir a distração.
- Termine o exercício.

**Reflexão:** Como se sente? O que sentiu ao seu redor?



## 2 -Andar conscientemente

Escolha um lugar onde se sinta confortável e seguro.

Escolha um ponto para onde quer caminhar, que esteja a 1,5 metros de si. E deve caminhar lentamente até esse ponto, de forma a demorar 5 minutos.

Faça três inspirações e expirações profundas.

Começa a caminhada. Para fazer isso, concentramos a nossa atenção nos nossos pés.

Quando um pé levanta, o equilíbrio do corpo muda e o peso muda para o outro pé. Observe a transferência do seu peso e como o equilíbrio do seu corpo muda.

Preste atenção ao seu movimento. E observe os momentos em que está estável e em equilíbrio, e os momentos em que se sente mais instável.

Pergunta: O que observou e sentiu? Conseguiu concentrar-se?

Depois disso, volte a fazer o mesmo percurso, mas à velocidade que pretende.

Pergunte-se a si mesmo:

- Como se sente?
- O que notou?
- Onde focou a sua atenção?
- Em que fase se sente mais "confortável".
- Quando consegue estar mais concentrado?
- Que outros exercícios o tornam mais focados no presente?



### 3- Caminhada Mindfulness na Natureza

Observe o espaço ao seu redor enquanto caminha.

Comece por perceber o que está a ver na natureza. Olhe bem à sua volta. Talvez se aperceba de um detalhe que nunca se tinha visto antes. Olhe para o que se encontra perto de si, e progressivamente, vá olhando para o que está mais distante.

Agora foque-se noutras sensações.

Foque-se no que consegue ouvir, os sons ao seu redor, dos mais altos aos mais subtis.

Oriente a sua atenção para os cheiros, o que consegue detetar?

E a sensação de toque, o vento no rosto? Talvez uma mochila nas costas? Os pés no chão?

Consegue tocar nalgumas flores, rochas, árvores, água? Preste atenção à temperatura, à textura... o peso.

Oriente a sua atenção ao movimento do seu corpo, à maneira como caminha. Que parte do seu corpo se move durante a sua locomoção. O óbvio, os pés, as pernas, mas também os braços e a parte superior do corpo.

Focar a atenção no seu movimento pode ser estranho no início, porque normalmente não nos focamos tanto no corpo quando andamos

Agora tome atenção às mudanças de pressão no seu pé, enquanto caminha. Um pé atrás do outro.

Pode focar-se também noutros sentidos (cheiro, visão, audição). Porém, se for desconfortável ou se o distrair, volte a focar-se apenas no ritmo da sua caminhada.

Continue a andar num ritmo confortável.

Inspirado na meditação "Caminhar na Natureza" da Aplicação "Headspace" de Andy Puddicombe and Rich Pierson



#### 4 - Fazer decisões conscientes/mindfull

Antes do exercício, pense numa decisão que quer tomar.

Se é uma decisão importante, (adotar um estilo de dieta diferente).

ou uma menos importante, (“vou limpar a casa esta tarde”)

Agora formule 2 frases: 1. Eu vou.... (Eu vou comer comida *vegan* / limpar a casa)

2. Não vou... (comer comida *vegan* / limpar a casa)

Sente-se e faça três inspirações profundas.

E comece o exercício com as percepções visuais. **Ver**

Diga "Eu vou..." e imagine como seria o cenário caso adote esta nova decisão. Procure “imaginar” estímulos visuais. Também pode “olhar” para como será o seu futuro.

Mude o seu foco para a frase "Não vou..." e imagine que toma a decisão contrária à anterior.

Complete a frase, notando nas suas percepções visuais.

Depois de terminar esta primeira parte, as percepções visuais podem ir para segundo plano.

Mudamos a nossa percepção para a audição: **Ouvir**

Dizemos a frase "eu vou" na nossa mente e concentramos a nossa atenção no que ouvimos.

Listamos porque é que a frase "eu vou" é uma boa ideia, com base no que “ouvimos”.

Ou “oiça” as conversas ou sons dos nossos pensamentos.

De seguida, dizemos a frase "não vou" novamente e listamos porque é que isso é uma boa ideia. E ouvimos as conversas ou sons dos nossos pensamentos.

Terminando esta fase, a sensação auditiva é deixada para segundo plano, e concentramos a nossa atenção na área sensorial: **Sentir**

Dizemos a frase "eu vou" e notamos quais as sensações físicas que surgem. Notamos se são sensações agradáveis ou desagradáveis.

Dizemos a frase "não vou". e perceba as sensações corporais nesse contexto também.

É normal demorar um pouco de tempo para permitir que todas as percepções surjam. O resultado desta atividade pode ser:

*“Já sei o que vou fazer”,*

*“Já sei o que não vou fazer”,*

*“Preciso de mais informações para tomar a decisão”.*

*“Devo priorizar outra decisão mais importante neste momento.”*

Terminamos o exercício com o nosso resultado pessoal.



## 5 - Visão periférica/audição – "Visão de coruja"

Uma técnica de relaxamento muito fácil e eficaz é "utilizar" a sua visão periférica. Isto é incompatível com a resposta ao *stress* (como são todas estas técnicas). Desenvolva o sentido de "receber a informação visual" em vez de "procurar" informação visual. Se isso não faz sentido, pense num momento em que estava relaxado, a olhar para uma paisagem panorâmica. É esta a sensação que deve procurar.

Também pode "receber" informação auditiva, ouvindo o seu ambiente, percebendo ruídos de todos os lados. Tem-se observado que a vida atual, muitas vezes, envolve olhar para a frente, para um ecrã, e que isso reduz a nossa capacidade de absorver mais informação à nossa volta.

**"Visão de coruja"**: Olhe para um ponto. Agora permita que os seus olhos relaxem e vejam para a esquerda e para a direita, para cima e para baixo, mantendo o seu olhar à frente. Pode usar as mãos para ajudar, movendo-as para fora do seu campo de visão lentamente, como se estivesse a abrir umas cortinas. Com este exercício consegue promover o foco num "todo", do contexto onde está inserido, em vez de se orientar apenas para aquilo que está diretamente à sua frente.

(do E-book "Centring - Why mindfulness alone isn't enough." de Mark Walsh)



## 6- Exercício ABC (SER)

**A – Sensibilização (*Awareness*)** - sentir o seu corpo aqui e agora, as suas perceções e sensações fora e dentro do seu corpo

**B – Equilíbrio (*Balance*)** – Procure o seu ponto de equilíbrio. Mova-se para frente e para trás e para ambos os lados, para encontrar o meio.

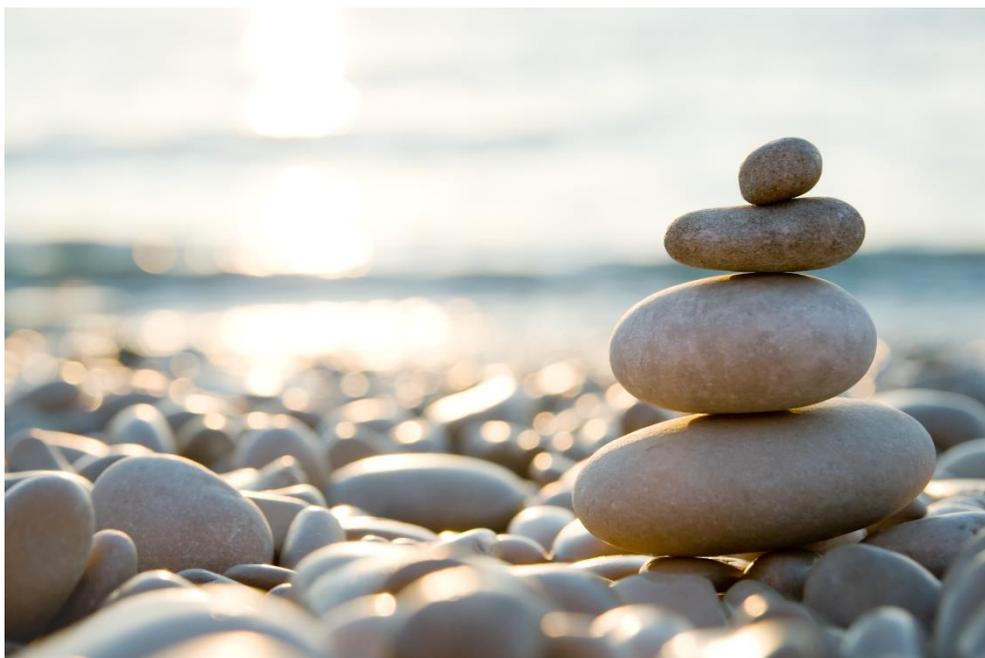
**C - Relaxamento do centro (*Core relaxation*)** - Relaxe os olhos, boca/língua/mandíbula, abdominais e músculos das costas - respire profundamente com o diafragma para que a barriga e a parte inferior das costas se movam ligeiramente à medida que inspira. Pode criar tensão nos seus músculos abdominais antes de relaxá-los, se isso ajudar. Concentre-se no seu centro de gravidade, num ponto alguns centímetros abaixo do umbigo. Relaxe o pavimento pélvico e os pés, Este "núcleo" ou "Linha central" deve permanecer sem tensão, e este relaxamento deve distribuir-se para o resto do seu corpo, permitindo que os músculos fiquem relaxados.

Também pode acrescentar:

**Ligação** – pense em alguém que o faça sorrir. Conecte-se com as pessoas ou com a natureza à sua volta.

**Reflexão:** Como se sente? Sente-se diferente a antes de começar o exercício?

(do livro "Embodiment – Moving beyond mindfulness" de Mark Walsh, Unicorn Slayer Press)



## 7- Respiração por ondas

A respiração por ondas é uma técnica simples, para relaxar a mente e o corpo, criando um ritmo suave de respiração. Veja como pode praticar:

1. Procure uma posição confortável: Sente-se ou deite-se numa posição relaxada, com as costas direitas e os ombros relaxados.
2. Inspire profundamente: feche os olhos e respire lenta e profundamente pelo nariz. Ao fazê-lo, visualize a sua respiração como uma onda que sobe do seu abdômen inferior, expandindo-se para cima até o seu peito. Deixe a barriga expandir-se suavemente primeiro, seguida pelo peito.
3. Pausa: Quando atingir o pico da inalação, sustenha a respiração por um breve momento, sentindo a onda no seu ponto mais alto.
4. Expire devagar: Agora, expire lenta e totalmente pelo nariz ou boca. Imagine a onda recuando, libertando o ar do seu peito primeiro, e depois do seu abdômen, como uma maré suave que flui de volta para o mar.
5. Repita: Continue este padrão de respiração – inspirações lentas e constantes, uma breve pausa e expirações lentas e controladas. Visualize a onda a subir e a descer a cada respiração, mantendo o ritmo suave e fluido.
6. Concentre-se na sensação: Foque-se em como o seu corpo se sente à medida que a respiração se move pelo corpo, permitindo que qualquer tensão seja libertada a cada expiração.

Pratique a respiração por ondas enquanto se sentir confortável, para promover o relaxamento e reduzir o stresse.



## 8- Exercício Respiratório 4 – 7 – 11

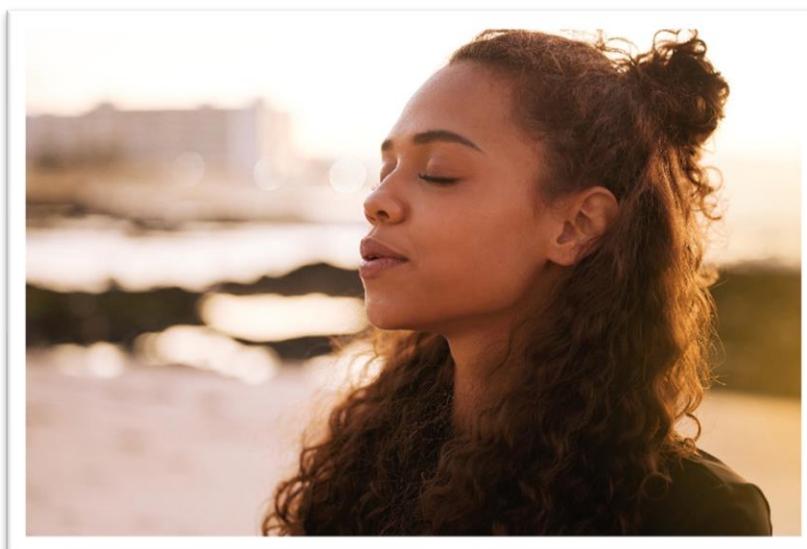
O exercício de respiração 4-7-11 é uma técnica simples, mas eficaz, que procura reduzir o stress e potenciar o bem-estar mental, através do controlo da respiração. Ao concentrar-se em inspirações controladas, retenções e expirações longas, ajuda a ativar o sistema nervoso parassimpático, o que incentiva um estado de relaxamento. Siga as seguintes instruções:

1. Procure uma posição confortável: Sente-se ou deite-se numa posição relaxada. Certifique-se de que suas costas estão retas e os seus ombros estão descontraídos.
2. Inspire durante 4 segundos: Inspire lenta e profundamente pelo nariz contando até 4. Concentre-se em expandir a barriga primeiro, depois o peito.
3. Segure o ar dentro dos pulmões durante 7 segundos: Quando os pulmões estiverem cheios, sustenha a respiração suavemente, contando até 7. Tente não se esforçar — esta fase deve ser calma e controlada.
4. Expire durante 11 segundos: deite o ar lentamente pela boca, contando até 11, garantindo que a expiração seja mais longa do que a inspiração. Concentre-se em esvaziar completamente os pulmões.
5. Repita: Volte a fazer este ciclo várias vezes. Procure completar 4-6 rondas.

### Sugestões:

- Respire suavemente, sem forçar nenhuma fase.
- Se 11 segundos parecerem demasiado longos para a expiração, ajuste o tempo de expiração, mas mantenha uma expiração mais lenta em comparação com a inspiração.

Esta técnica ajuda a reduzir a ansiedade, promover o relaxamento e pode ser particularmente útil antes de dormir.



## 9- Conheça a sua resposta ao stress:

Sente-se ou mantenha-se em pé, confortavelmente. Faça uma verificação rápida ao seu corpo – repare na sua respiração e postura. Caso pretenda, pode fechar os olhos para este exercício. Agora pense numa situação ligeiramente stressante na sua vida. Nada muito traumático, mas algo um pouco chato ou que o/a deixe inquieto(a). Após alguns segundos, note o que acontece no seu corpo. Talvez sinta algum tipo de tensão. Como está a sua respiração? Observe cuidadosamente as alterações no seu corpo. Agora, interrompa esta reflexão. Sente algumas partes do corpo tensas? Como os ombros ou o pescoço? Tente relaxá-los. A sua respiração acelera? Tornou-se mais “superficial”? Faça algumas respirações profundas e longas. Práticas simples como estas, podem ajudá-lo. Com este exercício percebeu a sua resposta ao stress e conseguiu reduzi-la. A resposta do nosso corpo ao stress é, em muitos casos, inútil, pois torna-nos menos saudáveis, menos inteligentes, menos criativos e menos agradáveis.

Inspirado no livro "Embodiment – Moving beyond mindfulness" de Mark Walsh, Unicorn Slayer Press

## 10- Chá – Café – Respiração aquática

### Respiração de água (Equilíbrio)

O exercício de respiração de água procura ajudar a relaxar quando se sente sobrecarregado e a energizá-lo quando está com pouca energia. Este tipo de respiração pode ser feito a qualquer momento. A ideia é abrandar a respiração para cerca de quatro a seis respirações por minuto — cerca de metade do seu ritmo habitual, mas com mais ingestão de ar.

Veja como realizar esta respiração:

- Inale pelo nariz 1-2-3-4
- Expire pelo nariz 4-3-2-1
- Repita 10 vezes



### Respiração de Chá (Whiskey) (Relaxante/Promotor do Sono)

As técnicas de respiração que promovem o relaxamento profundo ativam o ramo parassimpático do sistema nervoso autónomo, responsável pelo repouso e digestão. Respirar lentamente aumenta o dióxido de carbono no corpo, aumenta as vias respiratórias, diminui a frequência cardíaca e reduz os níveis de cortisol. A respiração do estilo chá envolve um ritmo de três respirações por minuto ou menos. Este é um padrão de respiração extremamente lento e profundo que tende a deixá-lo sonolento, por isso pode ser feito antes de dormir.

Veja como realizar esta respiração:

- Inale pelo nariz 1-2-3-4
- Expire pelo nariz para 8-7-6-5-4-3-2-1
- Repita 10 vezes

### Respiração de Café (Estimulante/Energizante)

Como o nome indica, os exercícios respiratórios estilo café estimulam o sistema nervoso simpático, ajudando a energizar e a manter-se em alerta. Estas técnicas são mais adequadas de manhã ou pouco antes de um treino físico. Este exercício envolve expirações rápidas e assertivas usando os músculos abdominais, como a sensação de um espirro.



Veja como realizar esta respiração:

- Expire com força, envolvendo a parte inferior do abdómen
- Expire num “espirro” curto e afiado
- Relaxe e volte a inalar naturalmente
- Repita 20 vezes a um ritmo de 1 expiração por segundo

Pode obter mais informações sobre esta técnica de respiração neste [vídeo](#).



## 11- EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO do Wim Hof

Este método combina técnicas de respiração específicas e exposição ao frio. Neste guia, centrar-nos-emos principalmente nos benefícios da técnica de respiração e na sua utilização em exercícios de mindfulness.

O método de Wim Hof envolve uma inspiração forte e uma expiração relaxada.

A técnica de Wim Hoff pode ser um complemento às atividades de mindfulness pelas seguintes razões:

**Consciência da respiração:** O método dá ênfase à respiração consciente. Ao concentrar-se em cada respiração, cultiva-se a consciência do momento presente. Isto está de acordo com os princípios de mindfulness.

**Redução do stress:** A prática regular da técnica reduz o stress e promove o relaxamento. A prática de mindfulness promove a redução do stress.

**Ligação corpo-mente:** A técnica de Wim Hof incentiva a sintonização com as sensações corporais. Esta ligação entre o corpo e a mente aumenta o foco e promove o mindfulness.

O Método Wim Hof é uma técnica de respiração que combina padrões de respiração específicos com a retenção da respiração para melhorar o bem-estar físico e mental. Aqui está um guião para praticar a técnica de respiração Wim Hof (também existe um exercício de respiração guiado em formato de vídeo, se preferir):

### Guião:

"Olá, pessoal! Hoje, vamos explorar a técnica de respiração Wim Hof. Este método combina respirações rítmicas profundas com retenção de respiração para aumentar a energia, reduzir o stress e melhorar o bem-estar geral. Vamos começar!"



[Passo 1: Sinta-se confortável] "Primeiro, encontre um espaço tranquilo e sereno. Pode sentar-se ou deitar-se."



[Passo 2: Respirações de Energia (30 rondas)] "Em seguida, vamos fazer algumas respirações enérgicas. Siga estes passos:

Inspire profundamente pelo nariz.

Expire suavemente pela boca (como se estivesse a assobiar).

Repita este ciclo durante 30 respirações.

Concentre-se em encher a barriga e o peito a cada respiração."



[Passo 3: Retenção da respiração] "Agora, vamos praticar a retenção da respiração:

Na 30ª respiração, expire até cerca de 90% da sua capacidade pulmonar.

Sustenha a respiração o máximo de tempo que puder confortavelmente.

Quando sentir vontade de respirar, inspire totalmente.

Sustenha a respiração por mais 15 segundos, depois da expiração."



[Passo 4: Repetir] "Complete 3 a 4 rondas de respirações de energia e retenção de respiração. Faça pausas, se necessário; respeite o seu corpo."

#### Declaração de responsabilidade:

Embora esta técnica seja adequada para pessoas de todas as idades (incluindo crianças), deve ser sempre supervisionada por um mentor ou um profissional. Algumas precauções de segurança devem ser consideradas, tais como:

- Não é adequado durante a gravidez ou para indivíduos epiléticos.
- Consulte um profissional médico se tiver problemas cardiovasculares.
- Evite praticar antes de mergulhar, conduzir ou nadar.
- Sensações de formigueiro e tonturas são normais; Pare se tiver a sensação de desmaio.
- Sente-se ou deite-se ao realizar o exercício, pois pode sentir alguma tontura e formigueiro nos membros



*F I N A L F E L I Z*



03



## O GreenComp

O desenvolvimento de um quadro europeu de competências sobre a sustentabilidade é uma das ações políticas previstas no Pacto Ecológico Europeu para promover a aprendizagem sobre sustentabilidade ambiental na União Europeia.

A GreenComp identifica um conjunto de competências de sustentabilidade para alimentar os programas de formação para ajudar os alunos a desenvolver conhecimentos e atitudes que promovam formas de pensar, planear e agir com empatia, responsabilidade e cuidado com o nosso planeta.



A representação visual do GreenComp é representado na imagem a cima como a polinização das abelhas, onde abelhas, flores, néctar e colmeias representam as quatro áreas do GreenComp.

### Reconhecer e incorporar valores de sustentabilidade

- A competência «Incorporar valores de sustentabilidade» incentiva-nos a refletir e a desafiar os nossos próprios valores pessoais e visões de mundo, em termos de sustentabilidade.
- Valorizar a sustentabilidade visa fomentar a reflexão sobre valores e perspetivas.
- Os valores de sustentabilidade poderão ser definidos como uma “meta competência”, uma vez que o seu objetivo principal não é ensinar valores específicos, mas fazer com que os alunos percebam que podem escolher quais os valores a priorizar nas suas vidas.
- Permite que os alunos reflitam sobre a sua própria forma de pensar, os seus planos e as suas ações pro-ambiente.

#### Incorporar valores de sustentabilidade: apoiar a equidade e valorizar a natureza

- «Apoiar a equidade»: Apoiar a equidade e a justiça, e aprender valores com as gerações anteriores.
- "Valorizar a natureza": Reconhecer que o ser humano faz parte da natureza; e respeitar as necessidades e os direitos de outras espécies, e da própria natureza, com o objetivo de restaurar e regenerar ecossistemas saudáveis e resilientes
- Trata-se de desenvolver empatia para com o planeta e respeitar outras espécies.

#### Incorporar valores de sustentabilidade: valorizar e preservar a natureza

- “Valorizar e preservar a natureza” é incentivar uma relação saudável com o ambiente natural. Visa despertar nas pessoas um sentimento de pertença no seu ambiente, que pode ajudar a colmatar as potenciais emoções negativas associadas às mudanças climáticas.
- Estudos indicam que não só precisamos de estar em contacto com a natureza, mas também precisamos de sentir que a pertencemos:

Enquanto o primeiro envolve a interação física com o ambiente natural; o segundo diz respeito aos nossos sentimentos e pontos de vista, resultantes do desenvolvimento de relações significativas e da internalização das nossas experiências no ambiente natural. Essa internalização pode, a longo prazo, promover comportamentos pro-ambientais.

## Parceria:



[A Systeme em Bewegung eV](#) é uma associação de criação de redes em toda a Europa, e de apoio às famílias. Realizamos projetos e trabalho infantojuvenil a nível regional e europeu.

Os autores deste manual que representam o Systeme em Bewegung e.V. são:

Imke Hoheis

Melle Haas

Martina Haas



[A Empoderar- Desenvolvimento Organizacional, Social, Profissional e Pessoal, Lda](#) é uma empresa de formação e consultoria que utiliza a ciência psicológica para promover o bem-estar e a eficácia na sociedade, nas organizações e nos indivíduos. A equipa de consultores tem experiência na promoção de mudanças positivas em diferentes contextos. A sua formação é a Psicologia, com uma extensa prática de intervenção, que alia este conhecimento a outras áreas de especialização, permitindo-lhes criar soluções eficazes em diversas situações.

Os autores deste manual que representa a Empoderar são:

Nuno Marques

João Amaral



Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.