



Qual é a diferença entre atenção plena e estar presente?

Há muitos conselhos bem-intencionados sobre praticar a atenção plena e estar presente. Mas o que esses termos realmente significam, por que são importantes e como colocá-los em prática? Todas essas são boas perguntas. Vamos dar uma olhada.

Práticas de atenção plena são coisas que você pode fazer para se centrar e encontrar calma, como exercícios de respiração profunda, ioga, meditação e caminhadas na natureza. Praticar regularmente a atenção plena pode ajudar a trazer clareza, reduzir o estresse e aliviar os sintomas de ansiedade e depressão.

Parte da atenção plena é estar presente. Quando você pratica a atenção plena, você está propositalmente se conscientizando do que está acontecendo dentro e ao redor de você. Você reserva um tempo para observar o ambiente imediato, seus pensamentos e sentimentos sem julgá-los ou controlá-los, ou seja, sem analisá-los nos mínimos detalhes, criticá-los ou tentar resolvê-los. O objetivo é simplesmente deixá-los como são.

Quando você está presente, isso ajuda você a liberar temporariamente o que pode estar pesando sobre você mental e emocionalmente. Dar a si esse descanso pode ajudar você a encontrar calma, ganhar clareza, aceitar onde você está na vida e seguir em frente. O que está pesando sobre você não desaparece, mas encontrar essa calma, clareza e aceitação pode ajudar a prepará-lo(a) melhor para gerenciar seus pensamentos e sentimentos.

Como isso funciona na vida real

Imagine um cenário em que você está prestes a cumprir um prazo importante de trabalho. Sua mente está acelerada tentando descobrir como você fará tudo, tanto no trabalho quanto na sua vida pessoal.

Fisicamente, você pode até estar mostrando sinais de estresse, como batimentos cardíacos mais acelerados, mãos trêmulas e suor nas axilas. Esses pensamentos

e sentimentos de ansiedade dificultam a concentração no trabalho, o que só atrasa a conclusão do trabalho e aumenta suas preocupações.

Uma prática consciente para ajudar você a se centrar e encontrar a calma seria se concentrar em estar presente no momento. Literalmente, parar o que você está fazendo para ficar sentado(a), fechar os olhos, respirar fundo e estar ciente do que você está sentindo e pensando. Sem julgamento. Sem solução. Apenas deixe os pensamentos irem e virem, até que finalmente parem de deixá-lo(a) nervoso(a) e você se sinta mais calmo(a) e lúcido(a).

Agora é mais fácil se concentrar. Divida seu grande projeto em etapas menores e separe os itens essenciais dos que são bons de se ter, o que ajudará você a avançar com mais confiança.

Pronto(a) para tentar estar presente?

Pense em maneiras de estar mais presente na sua vida. Anote uma ideia para cada dia da semana e faça o melhor que puder para colocá-la em prática. Por exemplo:

- Na segunda-feira, dê uma caminhada rápida pelo bairro. Em vez de tocar música, preste atenção em como você se sente ao dar cada passo e no que você vê.
- Na terça-feira, ao acordar, deite-se na cama por 5 minutos para fazer uma análise mental do seu corpo. Você está se sentindo saudável, à vontade e bem descansado, ou algo mais? O que você pode aprender com o que está observando?
- Na quarta-feira, faça aquela aula gratuita de meditação oferecida pelo trabalho.



No final da semana, reflita sobre o que você observou e aprendeu estando presente. Em seguida, crie um plano para a semana seguinte e continue fazendo isso até que estar presente se torne uma parte natural do seu dia.

Domingo

Segunda

Terça

Quarta

Quinta

Sexta

Sábado

Fontes

Mental Health Foundation. [Mindfulness](#). 13 de agosto de 2021.

Calm. [How to live in the moment and be more present every day](#). 25 de outubro de 2023.

Cleveland Clinic. [21 tips for mindfulness](#). 22 de março de 2022.

Mental Health Foundation. [How to look after your mental health using mindfulness](#). 1º de outubro de 2025.

Optum

A Optum é uma marca comercial da Optum, Inc. nos Estados Unidos e em outras jurisdições. As demais marcas ou os nomes de produtos são marcas registradas dos seus respectivos proprietários. Como melhoramos continuamente nossos produtos e serviços, a Optum reserva-se o direito de alterar as especificações sem aviso prévio. A Optum é uma empregadora que oferece oportunidades igualitárias.

© 2025 Optum, Inc. Todos os direitos reservados. WF18695509146771-082025 OHC