

## **Mindliven: A natureza e o mindfulness na gestão do stress no trabalho**

Patrícia Costa (Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL)), Micaela Marques (Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL)) and Sílvia Silva (Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE-IUL))

**Abstract.** O presente trabalho apresenta os resultados do projeto europeu Mindliven em Portugal. O projeto Mindliven (Mindfulness-in-Nature Based Training through Virtual Environments), co-financiado pelo programa Erasmus+ da União Europeia, teve como objectivo o desenvolvimento de uma plataforma online com um conjunto de recursos relacionados com a prática de mindfulness com elementos da natureza, como ferramenta de prevenção e gestão do stress no trabalho.

A formação de mindfulness é uma intervenção multimodal informada pelos princípios da psicologia positiva, com foco central nas capacidades que permitem lidar de forma mais eficaz com o stress e reduzi-lo. Por um lado, a investigação tem salientado o resultado positivo das práticas baseadas em mindfulness para a regulação emocional e social e para a gestão de níveis de stress em diversos contextos (Mesmer-Magnus et al, 2017). Por outro lado, a exposição a ambientes naturais desperta emoções positivas, favorece o alívio do stress, e melhora a capacidade de concentração plena (Mangone et al., 2017), tornando por isso a prática de mindfulness mais eficaz. A investigação recente sugere que o contacto com a natureza pode ser considerado uma estratégia de redução do stress no ambiente de trabalho, ligado também ao aumento do bem-estar e do próprio desempenho. Espera-se, assim, que as práticas baseadas em Mindfulness na Natureza (MiNBP) beneficiem os colaboradores e as empresas, e tenham resultados positivos para ambos (Menardo et al., 2022).

O projeto desenvolveu-se com a colaboração de cinco países europeus (Portugal, Espanha, Itália, Polónia e Grécia), e o resultado final é uma plataforma MiNBP contendo ferramentas de comunicação e recursos, como uma aplicação Android e iOS que facilita o acesso à referida plataforma. Espera-se que os conteúdos permitam, por um lado, a aquisição de conhecimentos e, por outro, a prática que permita transferir as aprendizagens para o local de trabalho. Para isso, desenvolveram-se materiais para os colaboradores, bem como materiais de apoio para uma figura de facilitador. Uma vez que a plataforma foi concebida para utilização por organizações, espera-se que estas designem um responsável pelo acompanhamento dos participantes ao longo das sessões, e pela monitorização do seu progresso em termos de indicadores de stress e capacidade de atenção plena, e que possa posteriormente continuar esse acompanhamento com os seus colaboradores. Os conteúdos desenvolvidos incluem sessões assíncronas de transmissão de conhecimentos relacionados com a prática de mindfulness na natureza, sessões assíncronas de prática de duração curta e de duração média, instrumentos de auto-avaliação e documentos de informação disponíveis para o facilitador.

O projeto Mindfulness culmina com a realização de pilotos durante o mês de fevereiro de 2023, em que os conteúdos desenvolvidos são testados com participantes de diversas organizações dos diferentes países parceiros, antes da sua disponibilização gratuita à comunidade. Este trabalho apresenta o desenvolvimento do projeto, considerando os referenciais teóricos de apoio, exemplos dos materiais desenvolvidos e dos recursos disponibilizados, e apresenta os resultados do piloto realizado em Portugal, que contará com participantes de diversas pequenas e médias empresas portuguesas. Serão apresentados resultados quantitativos, decorrentes dos instrumentos de avaliação utilizados, e resultados qualitativos, recolhidos junto dos participantes durante e após a realização das atividades e recursos da plataforma, e irá discutir-se o impacto esperado deste projeto na gestão do stress no trabalho em contexto das organizações portuguesas, destacando-se as melhores práticas na sua utilização.

**Track:** PEOPLE MANAGEMENT, WELL-BEING, AND WORKER EXPERIENCE

**Keywords:** stress no trabalho, mindfulness, natureza