

# MINDFULNESS

Viva o PRESENTE

***Mindfulness é a prática de estar presente no momento, com atenção plena e sem julgamentos.***



**Significa perceber o que está acontecendo agora, seja no corpo, nos pensamentos, nas emoções ou ao redor, com consciência e gentileza.**

## SAIBA MAIS



### Para que serve?

- Reduz o estresse e a ansiedade
- Melhora a concentração
- Aumenta o bem-estar
- Fortalece o equilíbrio emocional

### COMO PRATICAR?

- Respire conscientemente
- Observe seus pensamentos sem reagir
- Faça atividades do dia a dia com atenção (como comer ou caminhar)

[www.diamed.med.br](http://www.diamed.med.br)

DIAMED SEGURANÇA E MEDICINA DO TRABALHO  
Rua Carminé Flauto, 15 – 1º andar – Sala 1 - Centro, Diadema – SP, 09910-760  
Telefone: (11) 4056 1767 / WhatsApp (11) 95853-1036

 **DIAMED**  
MEDICINA E SEGURANÇA DO TRABALHO