



## Projeto *Mindfulness*: Palavra e Presença

Alzira Correia<sup>a</sup>, Margarida Morais<sup>b</sup>

<sup>a</sup>*Câmara Municipal de Lisboa, Portugal, alzira.correia@cm-lisboa.pt*

<sup>b</sup>*Câmara Municipal de Lisboa, Portugal, margarida.morais@cm-lisboa.pt*

---

### Resumo

O projeto *Mindfulness*: Palavra e Presença, desenvolvido no contexto da Rede de Bibliotecas de Lisboa (BLX), promoveu oficinas, para diferentes públicos, nomeadamente: o público em geral e os colaboradores das BLX. Estas oficinas são orientadas para o bem-estar emocional, a comunicação consciente e o fortalecimento das relações interpessoais em contexto de biblioteca pública. A iniciativa enquadra-se na missão contemporânea das bibliotecas enquanto espaços de inclusão, participação comunitária e promoção do desenvolvimento humano.

O projeto articula duas vertentes complementares: oficinas de *Mindfulness*, baseadas na técnica de enraizamento RETEEVO, e oficinas de croché, enquanto prática manual repetitiva, promotora de foco, calma e autorregulação emocional.

A metodologia adotada privilegiou abordagens participativas, de forma voluntária e experiencial, centradas na criação de ambientes seguros, acolhedores e promotores de bem-estar.

Os resultados obtidos demonstram impacto positivo ao nível da redução percebida de stress, promoção da escuta consciente, fortalecimento das relações interpessoais e valorização da biblioteca enquanto espaço de acolhimento.

O projeto reforça ainda o papel das bibliotecas públicas enquanto serviços de informação comprometidos com a saúde mental, a inclusão e a coesão social.

**Palavras-chave:** *Mindfulness*, bibliotecas públicas, bem-estar emocional, inclusão, comunicação consciente, saúde mental.

---

### 1. Enquadramento

As bibliotecas públicas assumem um papel crescente enquanto espaços de inclusão, participação cidadã e promoção do bem-estar da comunidade. Além do impacto gerado junto desta, este projeto teve um efeito significativo nos colaboradores das BLX. A participação em práticas de *Mindfulness* contribuiu para a valorização do seu trabalho, para a promoção do bem-estar emocional em contexto laboral e pessoal e para o reforço de competências de autorregulação e de fortalecimento das relações interpessoais. Ao incluir os profissionais das bibliotecas enquanto destinatários e participantes do projeto, reforça-se a ideia de que cuidar de quem cuida é condição essencial para bibliotecas mais humanizadas, acolhedoras e sustentáveis, onde o bem-estar interno se reflete diretamente na qualidade da mediação com os públicos.

### 2. Objetivos

Promover o bem-estar emocional e a comunicação consciente através de práticas de *Mindfulness* em contexto de biblioteca pública:

- Desenvolver competências de autorregulação emocional;
- Estimular relações interpessoais mais conscientes e empáticas;

- Valorizar a biblioteca enquanto espaço de acolhimento, inclusão e pausa;
- Atrair novos públicos para os serviços e atividades da biblioteca.

### 3. Metodologia

O projeto foi desenvolvido através de metodologias participativas e experienciais, combinando práticas de Mindfulness, comunicação consciente e atividades criativas:

- exercícios de respiração e comunicação consciente;
- práticas de atenção plena;
- momentos de escuta ativa;
- exercícios de autorregulação emocional;
- oficinas de croché enquanto prática meditativa e promotora de concentração.

As atividades foram concebidas numa perspetiva inclusiva e acessível, valorizando a experiência individual e coletiva dos participantes e promovendo um ambiente de segurança emocional e partilha.

### 4. Indicadores de Impacto

#### Indicadores quantitativos

- 10 oficinas de Mindfulness;
- 8 oficinas de croché consciente;
- 135 participantes totais;
- 80 participantes nas oficinas de Mindfulness;
- 55 participantes nas oficinas de croché;
- 48 participantes externos à Câmara Municipal de Lisboa, 22 dos quais são jovens do ensino secundário.

NOTA: Dados recolhidos entre 25 de fevereiro e 6 de maio de 2026.

#### Indicadores qualitativos

A avaliação de impacto foi realizada através de observação participativa, recolha de questionários dos participantes e análise dos níveis de adesão e continuidade.

Os principais resultados observados incluem:

- aumento do sentimento de bem-estar;
- melhoria da escuta consciente;
- fortalecimento das relações interpessoais;
- valorização da biblioteca enquanto espaço seguro e acolhedor.

### 5. Sustentabilidade e Continuidade

Pretende-se consolidar a continuidade do projeto através da integração regular de práticas de Mindfulness e oficinas criativas na programação cultural das bibliotecas e das diferentes Direções Municipais da CML.

### Conclusão

O projeto *Mindfulness: Palavra e Presença* evidencia o papel da biblioteca pública como espaço privilegiado de cuidado, escuta e desenvolvimento humano, tanto para a comunidade como para os seus próprios profissionais. Ao integrar práticas de Mindfulness e criação consciente na programação das BLX, promoveu-se o bem-estar emocional, a comunicação consciente e o fortalecimento das relações interpessoais, contribuindo para bibliotecas mais humanizadas, inclusivas e sustentáveis. Os resultados observados reforçam a pertinência de investir em projetos que reconhecem que o cuidado com quem faz a biblioteca é indissociável da qualidade do serviço prestado, afirmando as bibliotecas públicas como agentes ativos na promoção da saúde mental, da coesão social e da cidadania.