

Natureza da Serra de Sintra revela o poder terapêutico através do Forest Mind

written by O Cidadão | 13 de Abril, 2026



Reza a tradição que já Hipócrates, considerado o pai da medicina, dizia que **“a natureza é a nossa cura”**. Com o intuito de tirar partido do poder terapêutico da Serra de Sintra, a Parques de Sintra promove sessões de **Forest Mind**, um método finlandês que combina a experiência de caminhada na natureza com exercícios e práticas guiadas focados em atenção plena, reflexão, conexão sensorial com o ambiente e valorização do património natural, apresentando benefícios ao nível de redução do stress, aumento do bem-estar e melhoria da saúde emocional.

Em linha com o conceito “slow living”, o Forest Mind, criado por Sirpa Arvonnen, convida a abrandar o ritmo, respirar fundo

e prestar atenção às pequenas maravilhas que a floresta oferece, **seja no Parque da Pena, na mata do Convento dos Capuchos, no Parque de Monserrate ou na Tapada adjacente** – os locais onde, alternadamente, vão decorrer estas sessões, uma vez por mês, sempre num dia de fim de semana, até ao final do ano. Realizadas por guias certificadas, cada uma será dedicada a um tema diferente, acompanhando a cadência das estações e os ciclos da natureza.

Na sessão de abril, agendada para dia 19, domingo, às 10h00, no Parque de Monserrate, é tempo de **“Enraizar e fortalecer”**, física, emocional e mentalmente. Depois dos primeiros sinais de renovação da primavera, a natureza continua a desenvolver-se silenciosamente: as raízes aprofundam-se, os troncos fortalecem-se e as plantas consolidam a energia necessária para crescer. O corpo humano tem a mesma necessidade de estabilidade, solidez e crescimento sustentado que as árvores centenárias e a riqueza botânica do parque inspiram.

Em maio, no dia 17, o tema será **“Crescer e amadurecer”** e em **junho, no dia 20**, já com o verão à porta, aborda-se **“O reconhecimento da energia”**, convidando os participantes a sentir a energia vital e a aprender a ativá-la de forma consciente através da natureza.

No decorrer da estação estival, haverá três sessões de Forest Mind: **“A plenitude do Verão”**, a **18 de julho**, para reconhecer a pausa com leveza e presença total; **“O acolher do silêncio”**, no **dia 22 de agosto**, para desligar do ruído e reencontrar o silêncio que transforma; e **“O regresso ao equilíbrio”**, a **19 de setembro**, com o intuito de reorganizar o espaço vital e recuperar o foco no caminho.

Quando entrar o outono, o desafio será descobrir, a **17 de outubro**, **“A magia da mudança”** e, no mês seguinte, a 21 de novembro, **“A sabedoria da introspeção”**, abrindo e encontrando as respostas.

Por fim, a **19 de dezembro**, será altura de **“Celebrar o caminho percorrido”**, para fechar o ano com intenção, gratidão e consciência do percurso.

Cada sessão de Forest Mind dura entre **1h30 e 2h00**. O preço dos bilhetes vai desde **16€**, para **jovens dos 10 aos 17 anos**, a **18€ para adultos**. Os ingressos para abril já estão disponíveis no site da Parques de Sintra. Em breve, serão colocados à venda os bilhetes para maio.

Mais informações e aquisição de bilhetes:
<https://www.parquesdesintra.pt/pt/feito-para-si/forest-mind/>