



## MINDFULNESS EM ESCOLAS

Jucilena Dias<sup>1</sup>  
Paula Bernardes<sup>1</sup>  
Sabrine König<sup>1</sup>  
William Justiano<sup>1</sup>  
Ingrid Francke<sup>2</sup>

### INTRODUÇÃO

Este trabalho visa apresentar uma prática de estágio com ênfase em processos educativos evidenciando o *mindfulness* como importante técnica implementada. Contudo, torna-se fundamental conceituar *mindfulness* que se caracteriza por atenção plena ao momento presente. Conforme Hirayama et al (2014) *mindfulness* é uma atividade e uma maneira de consciência que tem sido fundamento para intervenções inovadoras no cuidado e promoção da saúde no âmbito educacional. Segundo Menezes (2017) há vinculação entre meditação e psicologia, tanto no que se relaciona à convergência dos pressupostos teóricos subjacentes a ambos os campos, como à colaboração do estudo da meditação para a prática clínica e científica da psicologia.

### OBJETIVOS

Buscou-se relatar a prática de estágio em psicologia e processos educativos realizado através do SECODIE no município de Guaíba, Rio Grande do Sul.

### METODOLOGIA

Utiliza-se como metodologia relato de experiência vivenciado em estágio em Psicologia e Processos Educativos através do SECODIE.

### REFERÊNCIAS

- CUNHA, Maria Isabel da. CONTA-ME AGORA!: AS NARRATIVAS COMO ALTERNATIVAS PEDAGÓGICAS NA PESQUISA E NO ENSINO. Rev. Fac. Educ., São Paulo, v. 23, n. 1-2, p., Jan. 1997. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-52742016000300003&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-52742016000300003&lng=es&nrm=iso)>. accessed on 26 mayo 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>.
- CUNHA, Marina; GALHARDO, Ana; PINTO-GOUVEIA, José. Child and adolescent *mindfulness* measure (CAMM): estudo das características psicométricas da versão portuguesa. Psicol. Reflex. Crit., Porto Alegre, v. 26, n. 3, p. 459-468, 2013. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0102-52742016000300003&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-52742016000300003&lng=es&nrm=iso)>. accessed on 26 mayo 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>.
- HERVAS, Gonzalo; CEBOLLA, Ausiás; SOLER, Joaquim. Intervenciones psicológicas basadas en *mindfulness* y sus beneficios: estado actual de la cuestión. Clínica y Salud, Madrid, v. 27, n. 3, p. 115-124, nov. 2016. Disponible en <[http://www.scielo.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1130-52742016000300003&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1130-52742016000300003&lng=es&nrm=iso)>. accessed on 26 mayo 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>.
- HIRAYAMA, Marcio Sussumu et al. A percepção de comportamentos relacionados à atenção plena e a versão brasileira do Freiburg *Mindfulness* Inventory. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 19, n. 9, p. 3899-3914, Sept. 2014. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-81232014000903899&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232014000903899&lng=en&nrm=iso)>. access on 26 May 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/1413-81232014199.12272013>.
- MAJOLO, Fabiane. *Intervenções baseadas em mindfulness no contexto escolar*: um estudo bibliográfico. 2014. 32 f. Trabalho de conclusão de graduação – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Rio Grande do Sul, 2014. Disponível em <http://hdl.handle.net/10183/134849>.
- MENEZES, Carolina Baptista. Evento científico sobre meditação e *mindfulness* no Brasil: relato de experiência. Temas psicol., Ribeirão Preto, v. 25, n. 1, p. 143-152, mar. 2017. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2017000100009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2017000100009&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 maio 2018. <http://dx.doi.org/10.9788/TP2017.1-09>.
- REIS, Webster Glayser Pimenta dos. *Evidências do papel de mindfulness no aprimoramento das funções executivas*. 2014. 67 f. Monografia (trabalho de pós graduação). Instituto de ciências biológicas, Universidade Federal De Minas Gerais, Minas Gerais, 2014. Disponível em [http://www.biblioteca.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/VRNS-9N4FVQ/monografia\\_webster\\_pimenta\\_completa.docx.pdf?sequence=1](http://www.biblioteca.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/VRNS-9N4FVQ/monografia_webster_pimenta_completa.docx.pdf?sequence=1).
- SILVEIRA, Amanda da Costa da; CASTRO, Thiago Gomes de; GOMES, William Barbosa. Adaptação e validação da Escala Filadélfia de *Mindfulness* para adultos brasileiros. Psico-USF, Itatiba, v. 17, n. 2, p. 215-223, Aug. 2012. Available from <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-82712012000200005&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-82712012000200005&lng=en&nrm=iso)>. access on 24 May 2018. <http://dx.doi.org/10.1590/S1413-82712012000200005>.
- TATTON-RAMOS, Tiago Pires et al. *Mindfulness* em ambientes escolares: adaptações e protocolos emergentes. Temas psicol., Ribeirão Preto, v. 24, n. 4, p. 1375-1388, dez. 2016. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-389X2016000400010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-389X2016000400010&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 maio 2018.
- VANDENBERGHE, Luc; SOUSA, Ana Carolina Aquino de. *Mindfulness* nas terapias cognitivas e comportamentais. Rev. bras. ter. cogn., Rio de Janeiro, v. 2, n. 1, p. 35-44, jun. 2006. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872006000100004&lng=pt&nrm=iso)>. acessos em 26 maio 2018.

### DESENVOLVIMENTO

Em março de 2018 iniciou-se, em três turmas, intervenções da psicologia com a abordagem técnica do *mindfulness*, este programa constitui-se de doze sessões, inseridas dentro de um projeto denominado “Acolhendo Emoções”. As intervenções tem duração média de uma hora em cada turma e dentro do cronograma, encontra-se a prática de *mindfulness*. Em todos os anos atendidos, a técnica teve duração aproximada de dez minutos em cada encontro.



### CONSIDERAÇÕES FINAIS

Este trabalho possibilitou repensar o modo de intervir e vislumbrar em relação a implementação da prática de *mindfulness* em processos educativos no cenário escolar. Alguns dos educadores e profissionais das escolas que possuem um convívio diário com os alunos, relataram ter observado melhorias significativas na questão comportamental e auto reflexiva.

A maioria dos alunos demonstrou motivação para a realização do *mindfulness* e, apesar dos diferentes níveis acadêmicos das turmas que participaram do projeto, os efeitos positivos foram perceptíveis em todas. Salientando que tais resultados foram sentidos com maior intensidade a partir da quinta semana. Além disso, o profissional da psicologia, na implementação deste projeto é indispensável, visto que, as técnicas podem trazer a tona outros modelos de comportamentos e emoções, e com isso dispender um olhar deste profissional para ações promissoras na reflexão, são salutares.

<sup>1</sup> Alunos do curso de Psicologia da Instituição ULBRA – Campus Guaíba.

<sup>2</sup> Docente do curso de Psicologia da Instituição ULBRA.