



## MINDFULNESS COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE DE ESCOLARES

DIAS, J.<sup>1</sup>; BERNARDES, P.I.O.<sup>2</sup>; KÖNIG, S.<sup>2</sup>; JUSTINIANO, W.<sup>2</sup>  
FRANCKE, I.<sup>3</sup>

**Resumo:** O presente artigo tem como objetivo relatar uma prática de estágio em psicologia e processos educativos realizado através do SECODIE no município de Guaíba, Rio Grande do Sul. As escolas são da rede municipal e estadual. Como método para intervir com o que foi identificado nas observações, utilizou-se como técnica o *mindfulness*, prática que se caracteriza pelo sujeito estar consciente ao momento presente e sem julgamentos. Dentre os benefícios desta prática manifestam-se o melhoramento da atenção, da ansiedade e de sintomas depressivos, além de potencializar valores como a empatia, a compaixão e a solidariedade. Este estudo contempla uma descrição narrativa e busca propor alternativas em relação ao que pode ser implementado para alcançar a prevenção e promoção em saúde mental dos alunos. Conclui-se através do relato da prática de estágio em processos educativos a importância de tais intervenções e investimentos precoces no desenvolvimento humano, sobretudo no contexto escolar. Tais problemáticas vivenciadas na escola, na atualidade social revelam a importância da psicologia para este cenário.

**Palavras-chave:** *Saúde Mental; Escola, Mindfulness.*

### 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. Segundo Hervas, Cebolla, Soler (2016) muitas vezes mencionamos a atividade de meditação dirigida como práticas de atenção plena, por isso faria sentido falar também de atenção plena como prática. Uma distinção abundantemente aplicada é a das práticas formais vs. informal *mindfulness*. A atividade meditativa, ou atividade formal de *mindfulness*, abrange

<sup>2</sup> BERNARDES, P.I.O. Acadêmica do curso de Psicologia pela ULBRA – Guaíba; E-mail: [paulaoliveirars@bol.com.br](mailto:paulaoliveirars@bol.com.br)

<sup>2</sup> DIAS, J. Acadêmica do curso de Psicologia pela ULBRA – Guaíba. E-mail: [jucilena.dias@gmail.com](mailto:jucilena.dias@gmail.com)

<sup>2</sup> JUSTINIANO, W. Acadêmico do curso de Psicologia pela ULBRA – Guaíba; E-mail: [william\\_justiniano@hotmail.com](mailto:william_justiniano@hotmail.com)

<sup>2</sup> KÖNIG, S.G. Acadêmica do curso de Psicologia pela ULBRA – Guaíba; E-mail: [sabrinegimeneskonig@gmail.com](mailto:sabrinegimeneskonig@gmail.com)

<sup>3</sup> FRANCKE, I. Docente do curso de Psicologia, orientadora; E-mail [ingrid.francke@gmail.com](mailto:ingrid.francke@gmail.com)





a ativação e conservação de um estado e um processo de *mindfulness* no afastamento de outras tarefas simultâneas. Na prática informal, a pessoa efetua alguma atividade (ou seja, comer, caminhar, cozinhar) depois de despertar um estado de atenção plena, portanto, quando nos referimos a práticas formais e informais de *mindfulness* nos referimos a atividades voltadas para a prática de estado e processo de atenção plena, a fim de potencializar a consciência como um recurso.

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. Diante disso, põe-se em evidência a utilização de intervenções fundamentadas em meditação, tanto para grupos clínicos, como para grupos não clínicos, auxilia na ampliação da ciência psicológica aplicada, mediante estudos de eficácia, provocando a utilização de tratamentos comportamentais complementares em diversos contextos de saúde. No Brasil, de modo singular, as intervenções baseadas em meditação podem ser um dos meios para ampliar a inserção da psicologia em diversos segmentos, tal como no Sistema Único de Saúde (SUS) e em ambientes educacionais. Análogo, o estudo da meditação pode salientar o desenvolvimento da ciência psicológica básica, colaborando para a compreensão de processos básicos como atenção, consciência, percepção, motivação, entre outros, bem como suas inter-relações, podendo ainda tornar viável e impelir investigações acerca da interface entre psicologia e neurociência. Além disso, através do estudo da meditação, a Psicologia pode descobrir-se com muitas áreas afins, tal como as diversas áreas da saúde e das ciências biológicas, a educação, a antropologia, entre outras.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho é constituído de uma descrição narrativa da prática de estágio. Segundo Cunha (1997) a narrativa suscita modificações no modo como as pessoas compreendem a si e aos outros. Ao afastar-se do momento de sua prática, é possível, ao "ouvir" a si mesmo ou ao "ler" seu escrito que o produtor da narrativa se capacite, inclusive, em ir teorizando a própria experiência. Este pode ser um procedimento intenso e emancipatório em que o sujeito aprende a gestar sua própria formação, autodeterminando o seu percurso. É claro que esta





possibilidade demanda algumas condições, tal como faz-se necessário que o sujeito se disponibilize a analisar criticamente a si próprio, a separar olhares enviezadamente afetivos presentes na caminhada, a por em questionamento crenças e preconceitos, enfim, a recriar seu processo histórico para melhor poder compreendê-lo.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Trata-se de um relato da prática em relação a técnica de *mindfulness* realizado em escolas do município de Guaíba/RS, sendo uma turma de segundo ano do ensino fundamental, duas turmas do terceiro ano do ensino fundamental e uma turma do sexto ano.

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, inserida 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.

Inicialmente, as turmas contempladas foram duas de terceiro ano do ensino fundamental e uma turma de sexto ano, sendo estendido o projeto para uma turma de segundo ano do ensino fundamental dois meses após o início da proposta. As turmas de terceiro ano eram compostas de crianças com idades entre 7 e 10 anos, apesar das crianças demonstrarem um envolvimento com o exercício, pode-se notar uma dificuldade em gerir a atenção. Já a turma de sexto ano comportava crianças e adolescentes com idades entre 11 e 15 anos que demonstraram dificuldades de comunicação e de escuta entre si.

A técnica de *mindfulness* seguiu o seguinte protocolo: Os alunos foram convidados a fechar os olhos, isso para facilitar a atenção na voz da interventora e evitar que estímulos externos os dispersassem. Pediu-se posteriormente que prestassem atenção na respiração. “Ao inspirar percebam o movimento da barriga subindo”, “E ao expirar percebam o movimento da barriga murchando”, “Façam essa respiração mais três vezes e prestem atenção nesse movimento da barriga”, foram orientações emitidas pela interventora. Girard e Feix apud Mañas 2009 destacam a importância da respiração na prática de *mindfulness*, e sua utilização como objeto ou ponto de concentração. Ao utilizar um ponto de concentração específico como a respiração, a mente é desviada de perturbações que dificultariam a meditação e o relaxamento.





Após, foram guiados através de uma contagem regressiva de 10 a 1 e a medida que cada número ia sendo sonorizado uma parte do corpo, começando pelos pés, era citada. Ao passar por cada parte do corpo acompanhava a frase “relaxe tal parte do corpo” e solicitado que a consciência estivesse presente em tal parte por meio da atenção.

Ao culminar a contagem, foi solicitado que se reportassem a um lugar no meio da natureza por meio da imaginação. “Observem este lugar”, “Há sons?”, “Este lugar é colorido ou não?”, “Há pessoas, animais, flores, árvores?”, “O que há?” “Apenas observem...”. Neste momento a sala encontrava-se emudecida. Depois de algumas sugestões foi dito “Agora vou contar de 1 a 10 e quando eu chegar ao número 10, cada um no seu tempo pode ir abrindo os olhos”. “Percebam a temperatura da sala”, “os sons na sala”, “a maneira como o corpo está sentado na cadeira”. No final da prática, os alunos estavam visivelmente mais calmos do que quando entramos na sala. Nos outros encontros, as crianças perguntavam se íamos fazer novamente o *mindfulness*, quando afirmávamos que sim, demonstravam alegria e diziam “eba”. Nos encontros posteriores, as práticas variaram um pouco, geralmente acontecendo sobre colchonetes, no pátio ou na própria sala de aula, em círculos ou um atrás do outro, quando sentados em cadeiras.

A turma da tarde também passou pela mesma intervenção que a turma da manhã, contudo, observou-se resultados mais evidentes, uma vez que a turma da tarde era identificada pela escola como “problema” sendo que, ao longo dos encontros foi a turma que demonstrou maiores avanços, segundo opinião colhida da própria escola.

Em torno de cinco encontros já era possível perceber menos agitação e barulhos na turma da tarde, tal como maior capacidade de concentração e empatia.

Conforme o seguinte relato da vice-diretora:

*“Ela disse para o colega: - Você não tem mãe! E logo depois refletiu sobre o que havia falado, dizendo: ‘eu não iria gostar de ouvir isso se estivesse no lugar dele, falei isso, pois fiquei com raiva da atitude que ele teve’”, “com isso identificamos comportamentos espontâneos de reflexão entre os alunos que estão participando das intervenções de mindfulness pela estagiária de psicologia”, “Além disso, a maior capacidade de se colocar no lugar do outro, o que é muito positivo”.*





Com a turma do segundo ano e do sexto também ocorreram práticas similares. Nesse sentido, é importante salientar que devido ao sucesso nos resultados com a turma de terceiro ano a equipe diretiva da escola solicitou que a intervenção com o *mindfulness* também fosse aplicado em uma turma do segundo ano da escola. Logo no primeiro encontro já pode-se verificar uma capacidade de prestar atenção ao momento presente, na turma de segundo ano. As turmas que passaram pelas intervenções da psicologia, especificamente com o instrumento de *mindfulness*, demonstraram, através da observação e dos relatos, maiores habilidades de empatia, compaixão, reflexão, resolução de problemas entre outros. Embora, ao nível observável, umas turmas apresentarem maiores avanços em relação a outras, no que tange aos efeitos esperado. Conforme Majolo (2014) significativos efeitos positivos são resultantes de práticas com base em *mindfulness*, importantes aumentos nos índices de autoconceito, bem-estar, auto-regulação, autoestima e diminuição de estresse nas avaliações posteriores as intervenções. Além disso, há uma redução na ansiedade, ruminação e sintomas depressivos. Ainda sobre os efeitos do *mindfulness* nas turmas que receberam as intervenções, o espaço de tempo em que os benefícios foram observados, até o presente momento, reporta-se a, mais ou menos, três meses, demonstrando que “as técnicas de mindfulness, aplicadas num protocolo simples e curto, obtêm resultados positivos na gestão emocional que permite a disponibilidade para as aprendizagens e a melhoria da qualidade de vida dos alunos” (ALMEIDA et al 2015). Resultados a curto prazo, oito semanas, foram também descritos por Singleton et al em 2014, em estudos de neuroimagem, Singleton comprovou o aumento da densidade do hipocampo (essencial para a aprendizagem e para a memória) e das estruturas cerebrais relacionadas com a auto-consciência, compaixão e introspeção, após um programa de treino de mindfulness de oito semanas. (Almeida et al 2015 apud Singleton et al 2014).

## 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.

Ainda que, em curto prazo, os efeitos positivos produzidos pela prática de *mindfulness* sejam animadores, a manutenção do programa em longo prazo se mostraria fundamental para o crescente desenvolvimento das habilidades cognitivas e emocionais dos escolares. Reiterando Girard e Feix (2016) afirmam que um planejamento contínuo aplicado em grupo de intervenção para a diminuição de estresse, utilizando as diretrizes de *mindfulness* pode ter, em longo prazo, efeitos positivos no tratamento de indivíduos diagnosticados com transtornos de ansiedade.

Além disso, o profissional da psicologia, na implementação deste projeto é indispensável, visto que, as técnicas podem trazer à tona outros modelos de comportamentos e emoções, e com isso dispender um olhar deste profissional para ações promissoras na reflexão, são salutares.

## 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-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-)

CUNHA, Marina; GALHARDO, Ana; PINTO-GOUVEIA, José. **Child and adolescent mindfulness measure (CMM): 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-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-)

HERVAS, Gonzalo; CEBOLLA, Ausiàs; 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://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S113052742016000300003&lng=es&nrm=iso](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S113052742016000300003&lng=es&nrm=iso)>. acesso em 26 Maio 2018. <http://dx.doi.org/10.1016/j.clysa.2016.09.002>.

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)>. Acesso em 26 Maio 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.bibliotecadigital.ufmg.br/dspace/bitstream/handle/1843/VRNS-9N4FVQ/monografia\\_webster\\_pimenta\\_completa.docx.pdf?sequence=1](http://www.bibliotecadigital.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-](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-)





82712012000200005&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 24 Maio 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)>. Acesso 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)>. Acesso em 26 maio 2018.

