

**GRAZIELE PEREIRA PRAZERES**

**GUIA DIDÁTICO PARA O DESENVOLVIMENTO DO *MINDFULNESS* NAS  
INSTITUIÇÕES ESCOLARES**

**SÃO MATEUS 2021**

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>03</b>
<b>2 SELEÇÃO DOS PARTICIPANTES .....</b>	<b>04</b>
<b>3 PRÁTICA ADEQUADA DE <i>MINDFULNESS</i> NO AMBIENTE ESCOLAR.....</b>	<b>05</b>
<b>4 <i>MINDFULNESS</i>: SUGESTÕES PARA O SUCESSO.....</b>	<b>07</b>
<b>5 RECOMENDAÇÕES DE LEITURA.....</b>	<b>08</b>

A técnica *Mindfulness* como uma prática de meditação, encoraja os indivíduos a se concentrarem em suas experiências internas, tais como sensações corporais, pensamentos, emoções e vivências de práticas escolares diárias e outras, facilitadas pelo controle de respiração, dos pensamentos, dentre outros aspectos. O objetivo é vivenciar a respiração, os pensamentos e outros conteúdos na mente sem querer mudá-los ou lutar contra eles, isto é, se permitir de forma consciente observar o que está acontecendo no momento presente.

Com a prática regular, o processo torna-se mais natural, sendo possível permanecer nesse estado em grande parte do tempo e aumentar a qualidade de vida do indivíduo. A ideia desse exercício é que você consiga perceber como o ar entra e sai ao realizar a respiração. Com essa prática, que pode ser feita ao acordar ou ao longo do dia, você conseguirá perceber como ela se altera e interfere em suas ações. O encontro com a sua respiração também é um encontro com você próprio.

Assim, há que esclarecer que o objetivo da prática de *Mindfulness* não é meditar, mas ser capaz de utilizar o estado mental da atenção plena na vida diária de maneira contínua, criando rotina de ampliação da saúde física e psíquica. Entretanto, a meditação é o processo que mais mudanças produz no indivíduo, tanto no nível psicológico como físico. Este método bem intencionado permitirá manter a atenção durante certo tempo, sem que o indivíduo fique aprisionado no turbilhão de conteúdos internos, lembrando-se tempos depois, que estava tentando estar atento e o quanto isso lhe custou. Desta forma, o meio mais simples de conseguir atingir um estado ideal de equilíbrio é identificar as rotinas e os tempos ociosos que se pode ter diariamente e utilizá-los para a prática de *Mindfulness* a fim de melhorar a sua qualidade de vida.

Nos tempos de *stresse* ou ócio, ao invés de, alimentar o ciclo de desespero ou irritação com o mundo, pode-se realizar a prática de meditação por três minutos ou realizar uma prática informal durante a atividade cotidiana. Deste modo, transforma-se estes momentos em uma fonte preciosa de tempo para a meditação informal. As práticas formais (por exemplo, sentadas em silêncio) realizadas regularmente irão facilitar para que as práticas informais (no dia-a-dia) aconteçam de modo natural. Enfim, em qualquer local, tempo ou situação a intenção das práticas de *Mindfulness* será permitir que o indivíduo viva por inteiro cada momento.

## **1 SELEÇÃO DOS PARTICIPANTES**

Para a aplicação da referida técnica, a seleção, geralmente, se dá através de chamada aberta. Porém, antes de se iniciar as atividades propriamente ditas, elabora-se uma reunião, onde se expõe o que é *Mindfulness*, seus princípios, metodologia e objetivos a serem atingidos não estão com o instrutor e nem com a técnica em si, mas com o próprio indivíduo que deve buscar conhecer-se a si mesmo, às suas ansiedades e suas possibilidades, uma vez que é a partir deste entendimento pessoal que poderá buscar o autoconhecimento.

Há que esclarecer que o *Mindfulness* pode ser praticado por todas as pessoas, sendo possível alcançar a redução do *stress* e da ansiedade: os níveis de ansiedade caem, o *stress* se torna mais passível de ser controlado e de melhorar a concentração. Assim, há possibilidade de conquistas que antes não eram possíveis por causa do nervosismo diante de situações que exigem calma e atenção.

No que se configura este guia, é dirigido, mais especificamente a estudantes em processos de avaliação, como avaliações de rendimento escolar e exame de vestibular. O coração deste candidato bate a um compasso mais acelerado, no mesmo ritmo que o coração de um atleta de alto rendimento em competição.

Tudo isto altera a capacidade de concentração, visão, raciocínio, exigindo que se busquem formas de equilibrar os resultados desta condição física para que afete menos a percepção psicológica. Tudo isto deve ser apresentado e discutido com os pretendentes a participar das atividades de *Mindfulness*, para que não se tenha a impressão de que irão aprender a reduzir os batimentos cardíacos. Pretende-se trabalhar de forma a promover autoconhecimento até se atingir o domínio de si.

## **3 PRÁTICA ADEQUADA DE MINDFULNESS NO AMBIENTE ESCOLAR**

Pode-se praticar a atenção plena em qualquer ambiente e a qualquer momento, inclusive deitado ou caminhando. Entretanto, para uma prática formal de *Mindfulness*, deve-se atentar para os seguintes aspectos:

- Postura: aquela que facilite a vigília, embora em algum momento você ao invés de despertar poderá cair no sono, este não é o nosso objetivo, então procure uma postura que o ajude a manter a atenção e ter consciência do seu corpo e do espaço que ocupa. Um aspecto

chave para a prática de *Mindfulness* é a postura, uma vez que a mais adequada é “SENTADA”. Recomenda-se ter as costas eretas, o queixo alinhado e os pés bem apoiados no chão, o que chamamos de postura de *dignidade*.

Pode-se deixar descansar as palmas das mãos nas pernas, fechar os olhos sem apertar as pálpebras (pelo menos a princípio, para evitar distrações) e fechar a boca (deixando descansar a ponta da língua no palato superior – opcional).

A postura deve ser confortável, sem produzir desconforto durante o tempo de prática, nem relaxamento em excesso que induza ao sono. Pode-se também adotar posturas orientais típicas da *yoga* ou meditação, não sendo absolutamente necessária tal postura para a prática de *Mindfulness*.

- Sonolência: para evitar dormir, é melhor sentar-se, lavar o rosto e fazer o possível para ter as melhores condições para manter a qualidade de sua atenção e de sua consciência.

- Proteja o momento: nem sempre temos o controle de situações externas, mas procure um ambiente tranquilo, feche a porta, avise para não ser interrompido, desligue o celular e dedique o momento para não fazer nada além de cultivar a atenção plena em sua respiração e na emoção que vem do coração.

- Meditar por períodos menores – no começo (5/10 minutos), aumentando o tempo da prática progressivamente, conforme as possibilidades e as necessidades de cada um; ser persistente e regular com as práticas meditativas, pois melhores benefícios e progressos virão com a prática diária e regular; ter em mente que algum desconforto, nas costas ou nas pernas, por exemplo, pode ocorrer em iniciantes. Tentar achar uma posição mais confortável pode ajudar nesses casos; as práticas meditativas podem, eventualmente, trazer à tona estressores ou traumas preexistentes e/ou reprimidos, o apoio de um instrutor e/ou de um profissional da saúde é importante nessas situações.

No ambiente escolar, o instrutor deve ocupar-se anteriormente com estes aspectos para garantir a qualidade do momento. Observando também o local, a temperatura e os sons, incentive a prática diária e oriente a prática, além de estimular os estudantes a repetir a prática em casa:

**Lugar:** no início, o local mais adequado para praticar a técnica, é o mais reservado. Escolha, se possível, um espaço tranquilo e confortável, onde possa estar sem ser incomodado durante o tempo da prática.

**Temperatura e sons:** local escolhido deve ter uma temperatura agradável (nem frio, nem calor), preferencialmente sem nenhum tipo de ruídos.

**Prática diária:** É conveniente que se pratique todos os dias (a regularidade é essencial), entre 10 e 30 minutos ou mais – os benefícios são maiores quanto mais tempo se dedicar.

**Momento do dia:** No início do dia (antes de iniciar a sua rotina de casa ou trabalho), e no final do dia (antes de ir dormir), são momentos mais adequados. O ideal é encontrar dentro da rotina diária, o melhor momento para a prática. Reservar um tempo para as práticas é essencial, para que elas se incorporem dentre das atividades habituais do dia-a-dia.

**Passos:** adota-se uma postura cômoda e adequada, entra-se em contato inicialmente com a experiência direta do ambiente em que se encontra no momento, tomando-se consciência dos sons, ruídos, e temperatura do entorno. Pode-se incluir também a observação direta da experiência emocional nesse momento (frequência, intensidade e qualidade de pensamentos, emoções e sentimentos, batimentos cardíacos, sudorese), tentando-se, nesse caso, não se deixar envolver pelo fluxo de pensamentos e sentimentos, mas apenas observá-los e senti-los.

Após, dirige-se a atenção para a respiração. Por alguns instantes, toma-se consciência dos movimentos e sensações envolvidos em cada inspiração e expiração, não havendo a necessidade de alterar o fluxo respiratório, o qual apenas deve ser observado. Em seguida, faz-se o caminho inverso, voltando-se a tomar consciência primeiro do corpo um todo, e depois do entorno em que se encontra, finalizando lentamente a prática.

Existem práticas de escaneamento corporal, práticas guiadas, meditação andando, *Mindfulness* para diversas situações de vida. Conhecer o grupo e os anseios, suas necessidades é fundamental para se alcançar uma prática bem sucedida.

#### **4 MINDFULNESS: SUGESTÕES PARA O SUCESSO**

a) – Controle a sua respiração. Parece algo simples, já que respiramos o tempo todo. Controlar a respiração é uma das técnicas básicas da atenção plena, observar qual o ponto de ancoragem, onde sentimos a nossa respiração perceber a importância dela para o organismo, contar o tempo de inspiração e expiração ajuda a manter a calma e o foco. Isto pode ser feito em poucos minutos, em momentos aleatórios, ou determinados durante o seu dia e até mesmo nos momentos em que se instale um pico de ansiedade e de *stress*.

b) – Concentre a sua atenção ao que acontece no momento presente. Observe com tudo ao seu redor, e as suas atividades que estão sendo executadas: comer, andar, tomar banho, coisas simples do cotidiano, quando observadas, nos mostram inúmeras possibilidades e se tornam um ótimo recurso de conscientização.

c) – Trate seus sentimentos dolorosos com compaixão: a primeira coisa é aceitar os sentimentos dolorosos, para depois reconhecer que são uma forma de sofrimento, e responder, ao sofrimento de uma maneira compassiva.

d) – Preste atenção a seus pensamentos com ceticismo: nossos pensamentos podem nos contar histórias como: “eu falhei. Não consigo fazer isso. Não dá para aguentar.” Qualquer julgamento sobre os pensamentos é só um pensamento a mais. Em vez de transformá-los em um drama, deixe apenas os pensamentos passarem.

e) – Considere: você não está sozinho. Todos cometem erros e têm pontos fortes e fracos. A confusão é uma parte integral da aprendizagem, lembrar-se disso ajuda-nos a sentirmos menos sozinhos e a reconhecer que a frustração faz parte da vida de todos. O pensamento de que somos piores do que os outros é apenas uma dentre muitas histórias que podemos tratar com ceticismo.

Portanto, *Mindfulness* é aceitação – ainda que esteja experienciando uma situação que pareça desagradável. Ao invés de gastar energia lutando contra a realidade, ter consciência do que acontece agora, aliada a uma atitude de aceitação, provoca uma bem-

vinda e preciosa sensação de calma e autodomínio. Manter a atenção no que se passa no momento, não muda a realidade, não altera os fatos, mas muda a sua relação com eles, com isto, tudo muda.

## **5 SUGESTÕES DE LEITURA**

Atenção Plena - Mindfulness – O plano que libertou milhões de pessoas do stress e da ansiedade do dia a dia.

Atenção Plena - Mindfulness /Padraig O’Morain; [versão brasileira da editora] – 1.ed. – São Paulo, SP: Editora Fundamento Educacional Ltda.,2015.

Manual Prático de Mindfulness: (Meditação da atenção plena): Um programa de oito semanas para libertar você da depressão, da ansiedade e do estresse emocional./ John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal; prefácio de Jon Kabat-Zinn; tradução Cláudia Gerpe Duarte, Eduardo Gerpe Duarte. – São Paulo: Pensamento, 2016.

Atenção Plena ( Mindfulness) Como encontrar paz em um mundo frenético.

Atenção Plena/ Mark Williams, Danny Penman; tradução de Ivo Korytowski; Rio de Janeiro: Sextante 2015.

A arte de respirar. O segredo para viver com atenção plena.

A arte de respirar/ Danny Penman; tradução de Rafaell Lemos; Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

Meditação andando. Guia para a paz interior./ Thich Nhat Hanh; tradução Edgar Orth. 21. Ed. – Petrópolis, RJ: Vozes, 2014.

Atenção Plena para iniciantes. Usando a prática de mindfulness para desenvolver o foco no momento presente, acalmar a mente e transformar sua qualidade de vida.

Atenção plena para iniciantes/ Jon Kabat-Zinn; tradução de Ivo Korytowski; Rio de Janeiro: Sextante, 2017.

## ANEXO I RESPOSTAS DOS ALUNOS PARTICIPANTES

**1.** O que lhe motivou a participar do grupo de *Mindfulness*, promovido pela Professora Grazielle?

Aluno A: Achei interessante!

ALUNO B: Novas experiências, com o intuito de um aprimoramento pessoal.

ALUNO C: ansiedade e estresse que sinto constantemente.

ALUNO D: Diminuir a ansiedade pré-vestibular.

ALUNO E: A calma que me trás.

ALUNO F: Os benefícios esperados pelo *mindfulness*.

ALUNO G: Pois seria um momento, para conseguir relaxar da minha rotina estressante, é acalmar os nervos de um pré-vestibulando (mesmo eu dormindo, algumas vezes, me ajudou bastante).

**2.** Quais suas expectativas com relação aos seus estudos antes de participar do grupo de *mindfulness*?

Aluno A: Sempre estudei pra conseguir passar num vestibular.

ALUNO B: Não absorvia muito o que aprendia por não concentrar o bastante, principalmente na realização das avaliações.

ALUNO C: A expectativas eram grandes, no entanto a prática era infrutífera, o que gerava sentimento de incapacidade e acentuava os níveis de ansiedade e estresse.

ALUNO D: Minhas expectativas eram baixas, pois não conhecia muito o *mindfulness*.

ALUNO E: Melhorar a saúde.

ALUNO F: Eram boas.

ALUNO G: Algo que me sobrecarregava.

**3.** Quais expectativas você passou a ter com relação aos seus estudos depois de participar do grupo de *mindfulness*?

Aluno A: Comecei a entender que precisava estudar não somente para o vestibular, mas também para adquirir conhecimento independente de prova ou algo do tipo. ALUNO B: Eu passei a ver tudo de uma maneira mais simples. Os exercícios aprendidos no grupo, proporcionaram um alto desempenho no foco que antes eu não tinha.

ALUNO C: Não somente as expectativas aumentaram, como a prática se tornou algo prazeroso, produtivo, com maior foco.

ALUNO D: Aumentei meu rendimento.

ALUNO E: Nenhuma.

ALUNO F: Ocorreu uma melhora significativa, por ajudar a manter a calma na hora das avaliações.

ALUNO G: Que daria pra eu continuar com eles no mesmo modo, mas tendo um tempo para poder respirar.

**4.** O que a prática do *mindfulness* melhorou, em você, em termos de absorção e aprendizagem dos conteúdos sistemáticos da escola?

Aluno A: Melhorou minha concentração.

ALUNO B: Ser atencioso, ter calma/frieza quando deparar com alguma situação, questão, explicação difícil. Quando fico tranquilo, consigo lembrar ainda mais de conceitos aprendidos em ocasiões bem antigas.

ALUNO C: A matéria ficou mais clara, mais presente no meu contexto diário, e as conexões de conteúdo se tornaram mais fluidas, naturais.

ALUNO D: Com o *mindfulness* aumentou o meu tempo de concentração durante os estudos.

ALUNO E: Sim.

ALUNO F: Com as técnicas de respiração, acabei ficando mais calma nos momentos de realização de exercícios, consequentemente minhas notas aumentaram.

ALUNO G: Me fez, eu aumentar minhas horas de estudo anoite, e melhor nos exercícios físico.

**5.** Você ainda pratica, sozinho as técnicas do *mindfulness*, visando a ampliar suas potencialidades cognitivas e intelectuais?

Aluno A: As vezes utilizo alguns exercícios.

ALUNO B: No momento de cada realização ou decisão difícil eu paro, respiro, concentro, avalio, penso, repenso, humanizo a minha pessoa, revejo os prós e contras, e tento o máximo possível refletir no bem geral ou comum.

ALUNO C: Sinceramente, não muito. Uso as técnicas aprendidas quando sinto realmente o desconforto de estar constantemente alerta, "ligada".

ALUNO D: Às vezes.

ALUNO E: Não.

ALUNO F: Não, mas tenho vontade.

ALUNO G: Sim.

**6.** O que melhorou em sua personalidade? Relate a sua experiência com a prática de *mindfulness*.

Aluno A: Tento ser mais paciente.

ALUNO B: A capacidade de perceber coisas que antes eu não tinha. Um exemplo que carrego por toda a minha vida, prestar atenção quando alguém conversa com você. Estamos tão abarrotados com tarefas, que despercebemos muito o que o outro diz. E quando ouvimos, nem absorvemos. Quase ninguém vai bem no mundo. Os detalhes são importantes. Então passei a escutar e observar os olhares, os gestos, tudo aquilo que o alguém tenta expressar. A comunicação não existe apenas por palavras

ALUNO C: No 2º ano do EM eu passei por um dos piores anos vividos por mim. Minha mãe descobriu um câncer, cortei relações com pessoas próximas e minha avó veio a óbito. Todo esse contexto, associado ao intenso currículo semanal escolar, me tornava uma pessoa mais ríspida em determinados momentos e sentimental em outros. Com o *mindfulness*, não digo totalmente, mas parte dessa bipolaridade de personalidade diminuiu consideravelmente.

ALUNO D: Auto controle, estou mais paciente, o que está me ajudando nesse período em que estamos em casa.

ALUNO E: Nenhuma.

ALUNO F: Por meu estresse ter diminuído e minha calma aumentado, meu convívio com outros indivíduos melhorou.

ALUNO G: Me ajudou no autocontrole, e nas minhas práticas de respiração, é, na hora do sono devido aos métodos que aprendi durante os exercícios.

**7.** Em sua opinião, de que maneira a prática do *mindfulness* contribui para a redução da ansiedade em situações de avaliação, exercícios, questionários, simulados de vestibular?

Aluno A: Com alguns exercícios conseguimos não concentrar melhor e acalmar.

ALUNO B: Entender o seu papel, seus objetivos é o primeiro ponto. Onde você quer chegar. O raciocínio é construtivo, é necessário respirar um ar de tranquilidade, ter frieza, caso contrário, você não terá concentração. Aceitar a situação e dar o seu melhor. Há coisas mais importantes do que gabaritar uma avaliação, a sua felicidade por saber que se esforçou, que lutou por algo que não abrirá a mão.

ALUNO C: Contribui de maneira significativa, pois, ao contrário do que muitos imaginam, o psicológico é parte importante de uma qualidade boa de vida.

ALUNO D: Com o auto controle diminui meu nervosismo durante o vestibular.

ALUNO E: Pois fico mais tranquilo.

ALUNO F: A concentração que ele me proporcionou foi essencial para realização de boas provas, visto que ocorreu o aumento da minha confiança. Ademais, minha criatividade também se expandiu, bastante útil na hora de escolher o repertório socioculturais das redações, por exemplo.

ALUNO G: Me fez relaxar não só o corpo, mas, concomitante a mente.

**8.** A prática do mindfulness, contribuiu para que seus índices de aprendizagem e de notas nas avaliações tenham se elevado? Justifique.

Aluno A: Sim, pois eu conseguia me concentrar mais.

ALUNO B: Sim.

ALUNO C: Certamente, principalmente as questões com textos enormes. Muitas vezes preocupava com o tempo, ansioso para terminar logo e despercebia que as respostas estão lá, ou o caminho para elas. Uma palavra ou outra pulada, sem ao menos interpretar o motivo de ser escolhida para estar ali, contribui para as resoluções.

ALUNO D: As notas não se elevaram, se mantiveram constantes. No entanto, o conhecimento adquirido foi consideravelmente maior. Sempre tive a mania de estudar para a prova, o que fazia com que eu focasse em conteúdos específicos, mas não absorvesse a relação entre esses.

ALUNO E: Sim.

ALUNO F: com o aumento da concentração a aprendizagem é mais efetiva.

ALUNO G: Sim, aumento da concentração, o que me ajuda a evitar cair em pegadinhas de questões, por exemplo. Aumentando, dessa forma, minhas notas.

**9.** Na sua opinião, a prática do mindfulness deveria ser parte integrante do currículo escolar? Por que?

Aluno A: Sim, pois ajuda o estudante em várias áreas (não apenas escolar).

ALUNO B: Com certeza. Jovens estão desligados nas salas de aulas, o motivo é o uso do tempo nas mídias, jogos eletrônicos, redes sociais. Se interromperem esses hábitos viciosos, e praticarem o mindfulness, a capacidade de raciocínio aumentaria e aprenderiam as reais importâncias na vida.

ALUNO C: Sim, pois o aluno não deve somente buscar maior nota, mas uma aprendizagem de qualidade.

ALUNO D: Sim, as técnicas de meditação ajudam na concentração.

ALUNO E: Sim.

ALUNO F: Sim, visto que a escola proporciona um ambiente de grande pressão e competitividade, dessa forma, o mindfulness é de grande relevância para o controle das emoções dos jovens, mantendo um bom desenvolvimento estudantil e um psicológico saudável.

ALUNO G: CLARO, ajuda muitos os alunos, em suas rotinas estressada, principalmente os do pré-vestibular.

**10.** Cite sentimentos NEGATIVOS que você conseguiu eliminar de sua vida acadêmico-escolar, praticando o mindfulness, sob a orientação da Professora Graziele.

Aluno A: Nervosismo, impaciência.

ALUNO B: Preguiça, pressa, desatenção, inquietude, raiva, e impulsos.

ALUNO C: Insegurança, incapacidade, sentimento de inferioridade.

ALUNO D: Medo de mudanças.

ALUNO E: Sim.

ALUNO F: Ansiedade, angústia, insatisfação com meu desempenho.

ALUNO G: Inquietude.

**11.** Cite sentimentos POSITIVOS que você conseguiu agregar à sua vida acadêmico-escolar, praticando o mindfulness, sob a orientação da Professora Graziele.

Aluno A: Paciência, criatividade, calma, paz.

ALUNO B: Paciência, autoconhecimento da minha capacidade. Frieza dosada no momento de decisões e resoluções e raciocínio.

ALUNO C: Maior controle dos sentimentos, melhora argumentativa (visto que a insegurança era uma barreira), maior segurança ao falar algo que sei, melhor compreensão de críticas negativas construtivas ao meu estudo.

ALUNO D: Gratidão e paciência.

ALUNO E: Sim.

ALUNO F: Alegria, gratidão, amor próprio.

ALUNO G: Tranquilidade.

**12.** Você se considera um estudante mais CRIATIVO que seus colegas que não praticam o mindfulness? Justifique.

Aluno A: Sim, pelo fato de que a gente aprende a exercitar mais o nosso cérebro.

ALUNO B: Sim, cada pessoa tem um talento pra alguma coisa. Muitas vezes alguns nunca tentaram procurá-lo. Entender que você é capaz é a essência do mindfulness. Eu quero (primeiro pensamento, você decide suas escolhas). Eu posso (segundo pensamento com base nos resultados imaginados para um bem próprio e comum). Eu consigo (terceiro pensamento, simplificando o problema por autoconhecimento e autoavaliação).

ALUNO C: Não diria mais criativo, mas talvez mais preparado para situações fora da minha zona de conforto.

ALUNO D: Sim, buscava formas diferentes de resolver algumas situações.

ALUNO E: Sim pois a capacidade de pensamento aumentou.

ALUNO F: Em partes, a criatividade não é meu ponto forte, mas estava melhorando constantemente.

ALUNO G: Sim, devido a mente ter ficado mais leve, podia ter meus pensamentos mais leve.

