

# Mindfulness em Contexto Educativo

## Projeto “Para e Escuta(-TE)!”

*“A única coisa que importa é colocar em prática,  
com sinceridade e seriedade,  
aquilo em que se acredita”*

*Dalai Lama*

## 1 – MANIFESTAÇÃO

***“Imagine todas as pessoas vivendo o presente”***  
**John Lennon**

O projeto agora apresentado resulta de uma sinergia de vontades proporcionada pelo município de Alcanena, pela Senhora Diretora do Agrupamento, Dra Ana Cláudia Cohen, e posterior manifestação de interesse próprio.

A participação em atividades diferentes e estimulantes constitui um alento, uma motivação que se reflete necessariamente no meu desempenho e no dos meus alunos, pois gosto de desafios e acredito, tal como Jon Kabat-Zinn, que “as pessoas florescem quando são desafiadas” (p. 29) e como é na sala de aula que “me sinto em casa”, qualquer atividade que venha contribuir para minimizar fragilidades minhas e dos alunos é sempre bem-vinda, uma vez que desenvolve a criatividade e proporciona outros modos de aprender e de trabalhar.

Decorrente de leituras feitas ao longo de anos, da experiência pessoal e profissional, e face ao perfil dos jovens do agrupamento, constata-se que os alunos constituem, sem qualquer dúvida, motivo de inspiração para este projeto cujos objetivos poderão ser alcançados ao longo do tempo, pela prática regular e sistemática.

Os alunos têm potencial para obter resultados mais consentâneos com as suas expectativas, no entanto, precisam de aprender a ouvir, a escutar-se a si e aos outros, a silenciar(-se) de modo a criar uma nova relação consigo e com os outros, aspetos fundamentais para uma verdadeira cidadania ativa.

Assim, o projeto visa desenvolver, progressivamente, competências relativas à audição/escuta atenta e ativa, atenção, foco, entre outras.

## 2 – CORPO TEÓRICO

***“Os livros não mudam o Mundo.  
Quem muda o Mundo são as pessoas.  
Os livros só mudam as pessoas.”  
Mário Quintana***

A sociedade atual encontra-se imersa numa crise profunda e o auge das tecnologias bem como a inevitável globalização deixam-nos psicologicamente fragilizados com a consciência de que o tempo corre a um ritmo vertiginoso, desgastando a nossa capacidade para pensar de maneira autónoma, afastando-nos de formas de pensamento que requerem reflexão e contemplação, facto que possibilitaria tornarmo-nos mais eficientes a processar a informação e, por conseguinte, a gerir as circunstâncias do dia-a-dia com maior tranquilidade.

Contudo, a ansiedade gerada pela instabilidade geral provoca, no ser humano, dificuldades de adaptação às situações diárias emergentes, desencadeando uma série de outros problemas a ela associados.

Muitos estudos sobre a importância da meditação e do mindfulness têm vindo a público na procura de minimizar ou mesmo debelar estes dilemas, suavizando, assim, o clima de angústia, ansiedade, stress amplamente cristalizado na sociedade e na escola.

Pesquisas em institutos e universidades do mundo inteiro evidenciam as repercussões, em várias áreas da vida do ser humano, destas práticas, com especial impacto na área da saúde física e mental.

A meditação e outras técnicas orientais e de relaxamento têm sido implementadas em diferentes sistemas de saúde, como a Nova Zelândia, o Canadá, a Austrália, os Estados Unidos sob a designação de medicina complementar alternativa (CAM). No Reino Unido, foi considerada tão eficaz que se tornou um dos tratamentos recomendados pelo National Institute for Health and Care Excellence. Em Harvard, por exemplo, foi desenvolvido o programa “Resposta de relaxamento” (Casey & Benson, 2004), no final da década de 60, pelo médico cardiologista Herbert Benson no centro médico *Mind Body Medical Institute*. Benson percebeu que as técnicas de meditação e o relaxamento progressivo auxiliavam no tratamento coadjuvante de diversas condições, proporcionando maior saúde e bem-estar aos pacientes. O autor descreve a resposta de relaxamento como um conjunto de reações biológicas e emocionais opostas àquelas geradas pela resposta de luta ou fuga, características do stress. Uma série de aplicações clínicas do programa tem mostrado

resultados significativos, como menor somatização (Nakao et al., 2001), melhor gestão das dores crónica e aguda (Schaffer & Yucha, 2004), melhoria de condições relacionadas com o stress e no tratamento complementar para PHDA, sendo que a prática do mindfulness ajuda na reabilitação deste transtorno. Quer a prática se revista de carácter formal ou informal ativa a atenção, a memória de trabalho e a inibição, reforçando ainda capacidades de autorregulação.

Da mesma forma, sintomas de stress têm apresentado uma diminuição bastante significativa após a implementação destas práticas em populações clínicas e não clínicas, como apontam as medidas de sofrimento (*distress*) psicológico e marcadores biológicos (Cruess, Antoni, Kumar, & Schneiderman, 2000; Oman, Hedberg, & Thoresen, 2006; Ostafin et al., 2006).

Atualmente, sabe-se que a meditação pode produzir, além dessa mudança funcional, transformações estruturais, mormente na espessura do córtex cerebral, facto que viabiliza maior sustentação da atenção (Lazar et al., 2005). Este estudo corrobora a ideia que a regularidade da prática meditativa influencia a intensidade das respostas, sendo que aquelas veiculadas pelos praticantes experientes são significativamente diferentes das proferidas pelo grupo de controlo – que não medita -, podendo, desse modo, ocasionar alterações duradouras.

Outros estudos mostraram que a capacidade de absorção de atenção está ligada à diminuição da ansiedade, sendo proporcional ao tempo de prática da meditação, exigindo, por consequência, menos esforço para manter o foco. Visto que a atenção é uma das funções cognitivas necessária na escola, o mindfulness pode proporcionar o desenvolvimento de características psicológicas positivas por meio da redução de pensamentos ruminativos e de distração.

No fundo, o impacto da implementação de programas de meditação nas escolas reside em dois domínios distintos – desenvolvimento cognitivo e regulação emocional – que, por sua vez, se repercutem em dimensões díspares como a competência social e o bem-estar que se “enraízam” de forma gradual.

Em síntese, poder-se-á referir que a maioria das pesquisas valida a prática de mindfulness como um meio que pode fomentar aquisições significativas e duradouras como melhor gestão emocional, facilidade de autoconhecimento, maior capacidade de atenção e foco, mais calma e paz de espírito que resultam, em última análise, num ambiente propício a um desempenho escolar orientado para o sucesso.

### 3 – VISÃO E OBJETIVOS

***“A verdadeira viagem do descobrimento não consiste em procurar novas paisagens, e sim em ter novos olhos”***

**Marcel Proust**

A situação atual da sociedade desumaniza-nos e uniformiza-nos, modelando os jovens na sua visão da existência e do mundo, pois, segundo Jung, “todos nascemos originais e morreremos cópias”. As novas gerações, nascidas sob o impacto das tecnologias, baseiam-se numa comunicação instantânea e sem profundidade, cujo imediatismo acarreta problemas do foro físico, emocional, social, académico, ...

Nestes tempos cada vez mais frenéticos e conturbados, a escola, microcosmos da sociedade, espelha as mesmas questões, os mesmos dilemas, concorrendo para um desconforto generalizado que se reflete no bullying, na bulimia, na privação do sono, na desobediência aos professores, no deficit de atenção e na hiperatividade. Nesta síndrome, o consumo de ritalina vai domando as perturbações comportamentais dos adolescentes, numa verdadeira manipulação da sua própria identidade, dos seus valores e da sua essência.

A sociedade portuguesa e as escolas portuguesas não fogem à regra, mas a tomada de consciência desta situação é já um fator positivo para reverter o processo, minimizando efeitos nocivos que costumam implicar os múltiplos elementos de distração que nos chegam diariamente e sem interrupção, pelo telemóvel, pelo computador (redes sociais), pela televisão, pelos outdoors,...

Para combater a crise instalada, urge proceder a mudanças para termos uma educação de qualidade. Numa sociedade em que cada um de nós é um acumular de fragmentos sem que algo os reúna e os transforme em sabedoria, não há espaço para nos libertarmos de modo a atingirmos um estado de calma e serenidade e a escola encontra-se numa situação difícil, tendo de repensar o caminho a seguir para que os professores possam desempenhar eficazmente a sua função e os alunos consigam efetivamente (re)aprender.

Nesse sentido, a missão do agrupamento, centrada na prestação de “um serviço público de educação e formação de qualidade, em sinergia com a comunidade, visa a formação integral de cidadãos preparados para a aprendizagem ao longo da vida e para o exercício de uma cidadania responsável e empreendedora” (PE, 2017) e a sua visão de “ser reconhecido como uma organização de referência e de excelência, pela qualidade do nível do ensino e formação ministradas, pelo desenvolvimento de práticas educativas inovadoras, pela qualidade na formação de cidadãos responsáveis, e empreendedores com repercussões

ao nível do desenvolvimento do concelho e pelo seu reconhecimento no país e na Europa” (PE, 2017), revela essa tomada de consciência de que mudanças profundas devem ser propostas e efetuadas a bem da educação dos nossos jovens.

Numa perspetiva integrada e integradora na filosofia do Projeto Educativo do Agrupamento e no espírito subjacente ao Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre a Educação para o século XXI, que considera “A educação tem uma dimensão ética e cultural incontornável para dar efetivamente a cada um, os meios de compreender o outro, na sua especificidade, e de compreender o mundo na sua marcha caótica para uma certa unidade. Mas antes, é preciso começar por se conhecer a si próprio, numa espécie de viagem interior guiada pelo conhecimento, pela meditação e pelo exercício da autocrítica” (EDUCAÇÃO - Um tesouro a descobrir, pp.16), surge o projeto “**Para e escuta-TE!**” “inspirado no pensamento de Pitágoras – “Escuta e serás sábio”

No fundo, este projeto visa treinar os alunos, através da prática regular da meditação mindfulness, para que a sua atenção seja menos efémera, menos dependente dos estímulos externos, tornando-se mais focada e ativa.

Tendo em conta essa visão, o projeto propõe tarefas que facilitem a tomada de consciência do jovem de que tudo passa pelo foco, pela atenção, pela escuta, tendo sido traçados os seguintes objetivos específicos:

- a) acalmar-se através da respiração;
- b) prestar atenção aos sons que o rodeiam;
- c) escutar os outros em silêncio;
- d) identificar silêncios entre os sons;
- e) esperar calmamente a sua vez para falar;
- f) concentrar-se em algo sem se distrair;
- g) ter facilidade em focar-se no presente;
- h) aprender a concentrar-se;
- i) aprender a responsabilizar-se;
- j) adquirir equilíbrio emocional.

Basicamente, pretende-se que este projeto ajude a devolver a infância, a recuperar a criança interior na sua pureza, na sua ingenuidade, na sua autenticidade, a ouvir o coração, pois segundo Confúcio “*Onde quer que vá, vá com o coração*”, já que “*A beleza das coisas existe no espírito de quem as contempla*” (David Hume).

## 4 – METODOLOGIA

***“O que alcançamos interiormente vai mudar  
a nossa realidade exterior”  
Plutarco***

O método adotado teve por base a longa experiência de ensino e a tomada de consciência que muita coisa tem de mudar para que tenhamos alunos de sucesso na verdadeira aceção da palavra. Assim, o procedimento terá de passar por algo concreto, bastante prático não só porque a faixa etária dos alunos e os objetivos a alcançar assim o sugerem, mas também porque se trata de uma prática ainda pouco frequente e que se revela difícil de praticar numa fase inicial.

Antes da aplicação da técnica propriamente dita, afigura-se imprescindível, começar sempre a primeira sessão com uma breve explicação aos alunos de alguns dos objetivos inerentes a este processo, nomeadamente, desenvolver a capacidade de focalizar a atenção consciente, potenciando a gestão de emoções e, desse modo, facilitar a aprendizagem de competências como ouvir, escutar, acalmar para obter resultados concordantes com as suas expectativas e verdadeiras capacidades, para que tudo decorra de forma simples e harmoniosa como se pretende num projeto desta natureza.

No fundo, pretende-se que o comportamento efusivo e disperso dos jovens, fruto da imaturidade típica da idade, vá, progressivamente, diluindo para facilitar igualmente o desenvolvimento de competências específicas de âmbito disciplinar e transdisciplinar.

Trata-se de uma metodologia ativa que permite que os alunos tomem consciência das melhorias no ambiente de sala de aula, nomeadamente no seu próprio aproveitamento nas diversas disciplinas.

## 5 – ESTRUTURA

### *“Torna-te naquele que és.”* Píndaro

O ser humano é, por hábito, rotineiro com tendência a agir dentro de determinados moldes, muitas vezes ao ritmo de uma moda que segue por instinto e por necessidade de espírito de pertença a um certo grupo, com características particulares. Exemplo disso é a prática corrente de muitos adeptos de exercício físico que se dirigem a ginásios, piscinas, espaços ao ar livre, para exercerem algum tipo de atividade que os liberte da rotina diária do trabalho e cujos resultados dependem, sobretudo, da frequência com se pratica. Gostar e estimar o corpo físico, comendo bem, dormindo bem e tendo cuidado com uma disciplina regular de exercício é fundamental para que se sintam bem consigo mesmo.

Seguindo esta perspetiva de bem-estar, é facultado, na sala de professores, no início de cada ano letivo, um horário, para que cada professor possa orientar as suas aulas e solicitar a intervenção em sessões, nas suas turmas, de acordo com as necessidades sentidas por cada docente ou pelas próprias turmas.

O projeto propõe atividades que ajudem a minimizar fases de maior agitação na sala de aula para, progressivamente, se cimentar um comportamento em que cada um respeita o espaço do outro, suscitando, pouco a pouco, motivação intrínseca para novas abordagens e novos métodos de trabalho, gerindo a efusividade juvenil.

As sessões são preparadas para o grupo-turma, e as atividades desenhadas para proporcionar momentos de pausa e/ou silêncio, permitindo identificar emoções, facilitando a tomada de consciência de que o silêncio é fundamental para um trabalho eficiente e eficaz, ajudando também a preservar o equilíbrio emocional.

A preparação e a organização das várias tarefas têm em conta a dimensão da sala e o número de alunos/carteiras, a diversidade de tarefas e de recursos disponibilizados e pretendem estimular o interesse, a motivação, evitando a monotonia enquanto os discentes são orientados para momentos de silêncio, de serenidade, de introspeção, de ligação a si e ao outro,...

## 6 – AVALIAÇÃO

***“Se buscas resultados distintos, não faças sempre o mesmo”***  
**Albert Einstein**

Tendo em conta esta perspetiva de Einstein e porque a instituição escolar enfrenta desafios constantes e constrangimentos diversos (físicos, administrativos, humanos,...), constituindo-se como um espaço antinatural que não favorece a aprendizagem, e porque, paradoxalmente, é também local de crescimento e de criatividade, a escola deve ser flexível e enquadrar novas formas de pensar e de trabalhar.

Quem orienta as linhas de organização da educação deve meditar e recordar como foi quando era criança. Professores devem meditar e assim alcançar paz para conseguir novas metodologias, novos métodos, no fundo, uma renovação que aguarda dias de criatividade e boa vontade para o aparecimento de uma nova escola.

Neste sentido, **“Para e escuta-(TE)!”** pretende trazer à escola outras formas de estimular o potencial dos jovens, partindo da motivação intrínseca dos intervenientes, alunos e professora(es), e assim propor tarefas cujo objetivo fundamental se prende com a necessidade de encorajar a atenção, o foco, a escuta ativa.

Tendo consciência que o professor exerce influência na mudança da vida de um jovem, as sessões de mindfulness devem estimular a curiosidade, o interesse, e, por conseguinte, uma prática regular a enraizar no espírito dos alunos.

Os resultados dependem, obviamente, da recetividade dos alunos e dos professores, e da regularidade das sessões efetuadas, pois os indicadores positivos não surgem a curto prazo.

Haverá sempre inibições, constrangimentos e desconfortos que se pretende que se diluam no tempo, pelo que, no final de cada sessão há sempre espaço para momentos de partilha para que os alunos se sintam mais à-vontade para expor a sua experiência/vivência, para que percebam que, nestas circunstâncias, não há certos nem errados. Nestas partilhas, os alunos adquirem também outras competências fundamentais, nomeadamente, a exposição ao outro quando expressam oralmente as suas sensações, sentimentos, ideias, desenvolvendo, da mesma forma, a capacidade de produção de enunciados

Em termos globais, mindfulness, mais que uma prática, é uma forma de estar que exige um compromisso e implica um certo grau de firmeza e de disciplina, mas que, ao mesmo tempo, não deixa de ser lúdica, conferindo-lhe também um certo à-vontade.

Trata-se de uma ferramenta promotora da qualidade da própria vida e das relações intra e interpessoais, facilitando um grau de bem-estar e de equilíbrio emocional transversal a todas as áreas da vida pessoal, profissional e social.

A implementação de uma prática regular no ambiente escolar pode auxiliar não só o desenrolar do trabalho efetivo dentro da sala de aula, como o domínio emocional individual que se reflete igualmente no coletivo (alunos, professores, pais e encarregados de educação), favorecendo um clima de calma e empatia propício a uma atmosfera facilitadora de um processo ensino-aprendizagem orientado para o sucesso.

A prática de mindfulness ajuda o professor a entrar em “rapport” consigo próprio e com os alunos e vice-versa, constituindo, também, uma forma de criar laços, segundo Saint-Exupéry trata-se de “cativar” proporcionando, desse modo, maior envolvimento dos alunos no seu percurso escolar.

Em última análise, e porque “nada é impossível até que alguém duvide e prove o contrário” (Albert Einstein) considera-se que com esta (in)atividade estaremos a ensinar aos alunos uma competência extra para a sua saúde e sucessos profissional e pessoal, que durará para o resto das suas vidas.

De acordo com o referido no capítulo dois, a prática regular desta técnica implica modificações que, inicialmente, podem parecer subtis, mas a experiência tem vindo a comprovar que a realização do ato de meditar, se feita com alguma regularidade, apresenta resultados / alterações profundas no ser humano a vários níveis.

Pode referir-se que, globalmente, independentemente do público-alvo, há alterações físicas, como por exemplo, a correção de padrões respiratórios; o desenvolvimento da consciência corporal, incentivando a uma postura correta; a diminuição da tensão física e o consequente aumento dos níveis de energia. Isto é, uma melhoria significativa do bem-estar físico.

Mentalmente, proporciona a redução dos níveis de ansiedade e de stress, acalmando e tranquilizando a mente, o que se reflete automaticamente no aumento da concentração, estimulando a imaginação e a criatividade, e fomentando o otimismo.

Em termos emocionais, desenvolve a autoconfiança e promove a autoestima, aumenta a inteligência emocional e a resiliência, facilitando o processo de resolução de problemas, fruto do equilíbrio do sistema nervoso. Em última análise faculta ferramentas para lidar com o stress, e a ansiedade.

No fundo, trata-se de uma prática que se reflete de forma holística no ser humano e, por isso, contribui para uma melhoria substancial em todas as áreas da sua vida.

Se se tiver em conta os benefícios específicos para os alunos, podem destacar-se o desenvolvimento das capacidades criativa e cognitiva; a melhoria do rendimento escolar, bem como da memória, configurados numa maior clareza mental e concentração; maior e melhor interação com colegas, pais e professores. Estas vantagens permitem, de forma mais alargada, perceber que haverá ainda progressos na prevenção de condutas violentas e na depressão, melhorando, por seu lado, a qualidade do sono e do descanso. Far-se-ão sentir ainda frutos na capacidade de discernimento, de aceitação e de respeito pela diversidade cultural e social, bem como da identidade individual e coletiva e na promoção de atitudes de serviço e cuidado com o próximo e com a comunidade.

Ainda que esta se reflita, sobretudo, nos alunos, uma vez que são eles que a efetuam, os benefícios ampliam-se aos professores, agentes também envolvidos no processo, uma vez que o ambiente de sala de aula se modifica. Assim, no exercício da docência, os professores conseguem mais facilmente libertar o stress, lidando com maior assertividade em circunstâncias angustiantes, diminuindo os efeitos negativos da pressão quotidiana no ambiente escolar e ao mesmo tempo experienciam maior satisfação no trabalho.

Havendo equilíbrio e melhor gestão de emoções na sala de aula, as repercussões junto dos pais e encarregados de educação são, igualmente evidentes, dado que se verifica uma diminuição da agressividade, da violência e do nível de tensões e conflitos no ambiente familiar, a par de uma melhor e maior compreensão entre os diferentes membros da família contribuindo para uma maior harmonia no seio familiar.

Em suma, regista-se, na globalidade, um aprofundamento dos laços de solidariedade na escola, em casa e na comunidade, através do estímulo do espírito de grupo, contribuindo para “o exercício de uma cidadania responsável e empreendedora” conforme apanágio da missão do Agrupamento.

**Em última instância, a felicidade vem como um subproduto da prática regular.**

## 7 – REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

**“A leitura é para o intelecto o que o exercício é para o corpo”**

**Joseph Addison**

CASEY, A., & Benson, H. (2004). *Mind your heart*. New York: Free Press.

CRUESS, D. G., Antoni, M. H., KUMAR, M., & SCHNEIDERMAN, N. (2000). Reductions in salivary cortisol are associated with mood improvement during relaxation training among HIV-seropositive men. *Journal of Behavioral Medicine*, 23(2), 107-122.

ERNST, E., Schmidt, K., & Wider, B. (2005). CAM research in Britain: The last 10 years. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 11, 17-20.

ESCH, T., FRICCHIONE, G. L., & STEFANO, G. B. (2003). The therapeutic use of the relaxation response in stress-related diseases. *Medical Science Monitor*, 9(2), RA23-34.

FARIAS, Miguel, WIKHOLM, Catherine (2015). Como a meditação pode mudar a sua vida, Lua de Papel

FRASER, Andy, (2015). O Poder de Cura pela Meditação, Pensamento

GOLEMAN, D. J. (1999). A arte da meditação – um guia para a meditação, Rio de Janeiro, Sextante, 4ª edição

GRAZINA, N. (2010). Meditação - Despertar da Essência - Para todas as Crianças que existem dentro de cada SER, Editora Ariana

GUNARATANA, (2005). Meditação da Atenção Plena, São Paulo, Casa Dharma

KABAT-ZINN, Jon (2022). Mindfulness, A vida como ela é, Nascente, 1ª edição

LAZAR, S. W., Kerr, C. E., WASSERMAN, R. H., GRAY, J. R., GREVE, D. N., TREADWAY, M. T. et al. (2005). Meditation experience is associated with increased cortical thickness. *neuroreport*, 16(17), 1893-1897.

LEAL, Isabel, (2009). Meditação para Crianças, Pergaminho, 1ª edição

NAKAO, M., MYERS, P., FRICCHIONE, G., ZUTTERMEISTER, P. C., BARSKY, A. J., & BENSON, H. (2001). Somatization and symptom reduction through a behavioral medicine intervention in a mind/body medicine clinic. *Behavioral Medicine*, 26(4), 169-176.

SCHAFFER, S. D., & YUCHA, C. B. (2004). Relaxation & pain management: The relaxation response can play a role in managing chronic and acute pain. *The American Journal of nursing*, 104(8), 75-82.

SIMÓN, Vicente (2015). Mindfulness –O Poder da Meditação, Nascente, 3ª edição

---

WILLIAMS, Mark; PENMAN, Danny (2017). Mindfulness – Atenção Plena, Lua de Papel, 13ª edição

### **Outros documentos/recursos**

Projeto Educativo do Agrupamento de Escolas de Alcanena (2017)

“Educação – Um tesouro a descobrir”, Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI, Brasília, 2010, Fundação Faber-Castell