



WORKSHOP SOBRE MEDITAÇÃO MINDFULNESS PARA USO NA PRÁTICA DOCENTE: ESTUDO PILOTO

LILIANE ALMEIDA BARROS; ROSAMARIA RODRIGUES GARCIA; MARCELA
CHARANTOLA RODRIGUES

INTRODUÇÃO: o desenvolvimento e monitoramento de competências socioemocionais no espaço escolar, tanto para estudantes quanto para docentes, torna-se fundamental, uma vez que garantem o desenvolvimento integral. As práticas integrativas complementares, especificadamente a meditação, vem de encontro à necessidade observada. **OBJETIVOS:** compreender a percepção dos docentes de cursos técnicos sobre meditação, após capacitação e uso de sequência didática. **METODOLOGIA:** trata-se de estudo piloto, de caráter prospectivo, transversal, qualitativo, com amostra selecionada por conveniência. A capacitação teve duas horas de duração e contemplou a definição de meditação, tipos, indicações e contraindicações, cuidados, seguida de vivência prática da meditação *Mindfulness*. Foi apresentada uma sequência didática para aplicação da meditação em alunos. Ao término da atividade, os docentes responderam um questionário, compartilhando percepções sobre o conhecimento e vivência; possibilidade de aplicação prática da meditação, em sala de aula e em sua vida pessoal; sua percepção sobre o seu nível de preparo para aplicar a meditação em sala de aula; sugestões e necessidades percebidas, para aplicação da técnica. **RESULTADOS:** participaram 12 docentes dos cursos técnicos de enfermagem, farmácia, radiologia e saúde bucal. Foram apontados sentimentos de bem estar; harmonia entre corpo, respiração e mente; calma, tranquilidade, silêncio mental, relaxamento, sono, sensação de paz; gratidão; concentração; equilíbrio emocional; autoconhecimento; oportunidade de ver as coisas com mais clareza; foco; redução do estresse e ansiedade; controle de pensamentos e dos ruídos mentais. A maioria dos docentes se sentiu à vontade para praticar, sendo sugerido maior frequência de práticas para docentes; sala de aula com colchonetes; supervisão da primeira prática aplicada pelo docente; acrescentar a respiração diafragmática na sequência didática. O estudo proporcionou melhorias na sequência didática e será aplicado com mais docentes. **CONCLUSÃO:** a prática da meditação *Mindfulness*, conferiu no grupo estudado, melhor percepção de sentimentos, pensamentos, autorregulação do corpo e mente. Pesquisas evidenciam benefícios da meditação no ambiente escolar: melhora no aprendizado e funções cognitivas, melhora da atenção, foco e comportamentais. Assim, a utilização de prática meditativa *Mindfulness*, pode tornar-se uma estratégia pedagógica e educacional.

Palavras-chave: Meditação, Formação docente, Metodologia ativa, Habilidades socioemocionais, Práticas pedagógicas.