



IMPACTO DAS PRÁTICAS DE MINDFULNESS NO AMBIENTE ESCOLAR: RELATO DE EXPERIÊNCIA NO SISTEMA DE ENSINO BÁSICO DO AMAPÁ

**PAULO JOSÉ DOS SANTOS DE MORAIS, GIANCARLO DOS SANTOS PRADO,
MARCELO CALLEGARI ZANETTI, CLÁUDIO AFONSO SOARES**

RESUMO

O objetivo desse projeto da Secretaria de Estado de Educação do Amapá (SEED-AP), através do Centro de Valorização da Educação (CVEDUC) foi promover no contexto escolar, ações baseadas em Mindfulness (Atenção Plena) com o propósito de coadjuvar na prevenção de estados mentais negativos como a ansiedade, assim como de comportamentos advindos da ausência do controle pessoal de alterações emocionais intensas, tendo como público participante, servidores da educação e estudantes do Sistema de Ensino Básico do Estado do Amapá, as ações realizadas do Projeto Medite Conosco tem como base o protocolo preconizado por Teasdale, Williams, Segal (2016) composto por: Diálogos sobre o tema, exercícios com Atenção Plena de Respiração, Meditação de Alongamento e Respiração: Alongamento Consciente, Técnicas e Práticas de Meditação, sendo presenciais, realizadas em espaços destinados pelas instituições, e quando em sala de aulas, contando com a presença ou não dos professores das turmas, embora essa seja desejável como estratégia de favorecer engajamento dos estudantes, e também oferecidas no próprio prédio do CVEDUC, uma vez por semana, o início das atividades se procede com o recurso preliminar de explicar as bases da atenção plena, embora milenar, hoje é desvinculada de aspectos religiosos, e que não é uma forma mágica de resolver problemas, mas uma atividade que atua na melhora da capacidade atencional e, assim, produzir efeitos nas diversas atividades do sujeito: social, acadêmico e/ou profissionalmente, a continuidade e expansão de iniciativas como essa são coadjuvantes fundamentais para a construção de um ambiente educacional mais saudável e equilibrado, refletindo diretamente no desempenho e qualidade de vida de toda a comunidade escolar.

Palavras-chave: Atenção Plena; Educação, Saúde mental, Professores, Estudantes

1 INTRODUÇÃO

O Projeto Medite Conosco utiliza-se de intervenções baseadas em *mindfulness*, tendo como público instituições do Sistema de Ensino Básico do Amapá, sendo implementado pela Secretaria de Estado de Educação (SEED/AP), em 2022, através do Centro de Valorização da Educação (CVEDUC) órgão criado por meio do Decreto Nº 2856 De 30 De Julho De 2018, com o objetivo de promover o atendimento integral aos servidores e estudantes do sistema estadual e ensino visando sua saúde mental e emocional.

O Mindfulness, como prática terapêutica originou-se da psicologia budista (Kabat-Zinn, 2017, 2020; Williams, Penman, 2015; Teasdale, Williams, Segal, 2016). É uma palavra que ainda não tem tradução oficial na língua portuguesa, portanto para representá-la poderão ser encontradas as seguintes expressões: “atenção plena”; consciência plena; estar atento” (Demarzo, 2011), embora seja mais utilizada a tradução: Atenção Plena.

Nesse cenário, Kabat-Zinn (2020) afirma que Atenção Plena é uma antiga prática budista que tem profunda relevância nos dias de hoje, e embora seja o seu coração, não guarda relação com se tornar budista, e sim com despertar e viver em harmonia com nós mesmos e com o mundo. Na visão budista, a meditação nos ajuda a despertar dos estados de automatismo e inconsciência, que nos acomete mesmo estando aparentemente “acordados”, e se não tratados, esses estados, costumam crescer com o tempo e podem levar a uma sensação de estagnação e desconexão.

Assim sendo, Atenção Plena é simplicidade, e trata-se de prestar atenção de um modo específico, com propósito no momento presente e sem julgamentos oferece uma rota simples, mas

poderosa para sair da estagnação e restabelecer a conexão com nossa própria sabedoria e vitalidade (Kabat-Zinn, 2020) possibilitando que enxerguemos de modo mais claro o que quer que esteja acontecendo em nossa vida (Teasdale, Williams, Segal, 2016).

Por seu turno, Corrêa, Kurnich e Fortunato (2018) defendem que já temos o conhecimento de que hoje a Psicologia Positiva e a Educação podem estar interligadas por meio de uma subárea de pesquisa da Psicologia Positiva que é a Educação Positiva. Correlacionam a meditação à Psicologia Positiva e através da meditação, com a visualização positiva e seus impactos na educação. Para os autores supracitados a educação positiva pode ser considerada um viés de educação capaz de ajudar na compreensão de todo o entendimento do aluno, auxiliando com a meditação as técnicas de respiração e de pré-meditação ajudam na concentração, sendo assim possivelmente ajudam no estudo e no aprendizado como um todo, e que a junção da educação positiva com a meditação torna-se um método de estudo capaz, além de ser uma alternativa às técnicas de ensino e aprendizagem.

Entretanto no cenário escolar, estão nossos colegas Professoras e Professores, cada vez mais, precocemente adoecidos. O trecho de uma carta de solicitação de afastamento, constante da tese de doutoramento de Silva (2017) pode clarificar a situação: “comecei a desenvolver medo dos alunos de vido à falta de respeito e aos constantes conflitos.” A missiva traduz ainda sentimentos de medo e ansiedade e angústia sentidos pelo Professor, antes de ir à Escola. Insônia, tremores pelo corpo, choro sem motivo aparente, vergonha. A carta termina com a sentença: “Não aguento mais.” (Silva, 2017).

Isso posto, a aproximação com essa realidade problemática crescente, promoveu o interesse no diagnóstico e recuperação de estudantes e colegas, na medida em que problemas poderiam ser percebidos o mais precocemente possível, bem como, coadjuvar na sua resolução, encaminhando para os setores responsáveis pelo acompanhamento da sua saúde mental, dos acometidos.

Nesse contexto, Assis (2013) ressalta que o avanço nas pesquisas na área de neurociência vem demonstrando que a meditação pode ser benéfica à saúde física e mental. Esse avanço permite que análises sejam feitas e práticas utilizadas tendo como objetivo o alcance de metas tanto pessoais quanto profissionais, além da contribuição para o controle de alterações emocionais intensas.

Dentro dessa realidade, com o objetivo de coadjuvar as ações que visam mitigar problemas que afetam a saúde mental, bem como, de proporcionar a vivência de diversas dinâmicas e recursos que estimulem a utilização da Atenção Plena no contexto escolar, o Projeto Medite Conosco, foi desenvolvido nas instituições, tendo como público participante o corpo diretivo, o setor pedagógico, Professores, demais servidores, e estudantes, sempre atendendo ao convite da comunidade escolar, e também no próprio prédio do CVEDUC, em dia fixado com esta finalidade.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

As questões “Como suportar a pressão familiar, e do ambiente escolar para ter sucesso nas avaliações escolares, e sobretudo na prova do ENEM? Como continuar firme e motivado em direção ao meu sonho profissional morando no bairro violento onde vivo atualmente? Como manter o equilíbrio mental e a motivação para estudar, precisando suportar minha família desunida, e ainda ter que trabalhar? Como ajudar minha família hoje, sem precisar abrir mão de minha formação futura? Como permanecer sendo são, e bom, estando cercado por colegas maus?” São perguntas com as quais temos travado contato, ao trabalhar através do Projeto Medite Conosco, desenvolvido pelo CVEDUC, com alunos do Ensino Médio em cidades como Macapá e Santana, municípios que concentram a maioria da população amapaense, e por conseguinte, da maioria da população estudantil do Estado do Amapá.

Importante ressaltar que o Atendimento Especializado do CVEDUC, embora em 2023, com o incremento de profissionais, principalmente psicólogas(os), tenha diminuído a lista de espera de atendimentos, essa ainda persiste. É possível notar que o Projeto Medite Conosco, hoje, tornou-se um dos mais demandados, pois com sua divulgação, recebeu convites dos demais eventos protagonizados pela SEED/AP.

Sob essa ótica, Teasdale, Williams, e Segal (2016) enfatizam que um dos aspectos mais estimulantes das recentes pesquisas com o tema *Mindfulness*, é que elas revelam que a atenção plena fortalece as redes do cérebro que regulam a reatividade emocional, produzindo mudanças benéficas e duradouras nas redes que estão por trás da capacidade de sentir compaixão por nós e pelos outros. Estudos realizados por Tattoum-Ramos et al (2016), Rahal (2018), e Ribeiro et al (2019) utilizando

a Atenção Plena, apontam que ela pode ser uma ferramenta positiva quando empregada em ambiente escolar.

As técnicas do Projeto Medite Conosco baseiam-se em Diálogos sobre o tema, exercícios com Atenção Plena de Respiração, Meditação de Alongamento e Respiração: Alongamento Consciente, Técnicas e Práticas de Meditação (Williams e Penman, 2015; Teasdale, Williams, e Segal, 2016).

Diante disso, ao iniciar as atividades sempre utilizamos o recurso preliminar de explicar as bases da atenção plena, sua utilização milenar, hoje desvinculada de aspectos religiosos, e não é uma forma mágica de resolver qualquer problema, convidando os presentes a se permitir experienciar uma atividade que pode vir a ser um colaborador eficaz na melhora da capacidade atencional e, assim, produzir efeitos nas diversas atividades do sujeito: social, acadêmico e/ou profissionalmente. Não há, enfim, como falar de aprendizagem sem falar de atenção, pois que é um processo básico para a ocorrência da aprendizagem, e seus déficits causam impacto negativo no desempenho escolar.

Enfatizamos em nossas atuações, que aprendemos com a Pandemia de COVID 19, a duras penas, a importância do oxigênio em nossas vidas, portanto, da necessidade de aproveitar de modo satisfatório, o ato de respirar, que fortalece, equilibra, ou recupera o corpo todo. Respirar corretamente, ajuda a relaxar, melhora as funções orgânicas. Respirar é essencial para a vida.

3. DISCUSSÃO

Muitos estudantes e professores não se engajam em atividades acadêmicas, ou escolares, não porque têm dificuldades cognitivas para realizá-las, mas por problemas emocionais dos quais sequer têm consciência ou não sabem como lidar com eles. Em última instância, investimentos em intervenções voltadas à promoção da capacidade de autorregular suas emoções, bem como orientações específicas aos estudantes e professores sobre estratégias de regulação das emoções muito contribuirão para a melhoria das aprendizagens. Por fim, destaca-se a necessidade e a relevância de que psicólogos escolares, psicopedagogos e professores sejam capacitados para atuarem nessa direção (Bzuneck e Boruchovitch, 2016).

Neste sentido, ao entendermos a Atenção Plena como um treinamento mental que objetiva dotar as pessoas de ter a capacidade de uma percepção consciente, franca e direta ao que estiver fazendo, enquanto estiver fazendo, evitando sentimentos perturbadores ou incapacitantes de baixo- astral de qualquer magnitude ou duração (Teasdale, Williams, e Segal, 2016), pode ser uma ferramenta estratégica de valor, no auxílio de colaborar com a regulação emocional, diminuindo a probabilidade de desvio do foco ou até de desistência da realização da tarefa.

Quadro 1 Relatório do Atendimento Especializado 2023. CVEDUC-SEED/AP

NUMERO DE ATENDIMENTO POR ESPECIALIDADE	2021		2022		2023	
	NUMERO DE PROFISSIONAIS	NUMERO DE ATENDIMENTOS	NUMERO DE PROFISSIONAIS	NUMERO DE ATENDIMENTOS	NUMERO DE PROFISSIONAIS	NUMERO DE ATENDIMENTOS
PSICOLOGIA	09	2.609	09	1.931	19	4.340
SERVIÇO SOCIAL	05	732	05	1.253	05	636
NUTRIÇÃO	3	126	03	337	03	295
FISIOTERAPIA	4	02	04	38	07	678
EDUCAÇÃO FÍSICA	5	197	05	98	06	235
FONOAUDIOLOGIA	02	570	02	369	02	484
PROJETO PILATES	-	-	-	-	02	413
PROJETO CAMINHE CONOSCO	04	169	04	662	06	783
PROJETO MEDITE CONOSCO	-	-	02	2014	02	3078
PREVENÇÃO	05	500	05	3.577	08	922
PROJETO CVEDUC-ITINERANTE	-	-	-	-	21	200*
TOTAL	40	4.392	42	10279	85	12073

Fonte: CVEDUC (2024).

Os relatos expressos por Professores e Estudantes atendidos pelo Projeto Medite Conosco nos anos de 2022 e 2023, revela um impacto significativo no suporte à saúde mental e bem-estar nas escolas da rede estadual do Amapá, como demonstram seus números crescentes de ações, resultado de pedidos através de documentos oficiais emitidos pelas escolas, denominados PRODOCS. A partir do registro de atendimentos (Quadro 1), iniciado em 2022, é possível observar a elevação de 2.014, para 3.078 no ano seguinte número que reflete a alta demanda por serviços de saúde mental e apoio social nas escolas, principalmente acometidas por problemas como crises de ansiedade.

Apesar das limitações atuais, pois o projeto está a cargo de apenas dois profissionais que compõem a equipe multidisciplinar (Figura 1), um Professor de Educação Física, Mestre em Ciência da Motricidade Humana, e um Psicólogo, Monge Taoísta, especialista em Saúde Mental e especialista em Terapia Cognitiva Comportamental, é possível observar a relevância e alcance do trabalho efetivado por essa reduzida equipe, seja em eventos de formação promovidos pela Secretaria de Educação (Figura 2), no ambiente escolar (Figuras 3, 4, e 5), ou com projeto no próprio espaço do CVEDUC (Figura 5), e também enfrentando alguns desafios logísticos, existentes na região Norte.

Semelhante a outros projetos ofertados pelo CVEDUC à comunidade escolar, entendemos que o projeto está cumprindo seus objetivos de forma eficaz, e sua continuidade, e necessária expansão, dependerão da vontade da gestão em manter e melhorar essa eficiência operacional, aumentando o número de profissionais na equipe, aumentando o apoio logísticos, principalmente porque o projeto pretende expandir suas ações para os demais municípios do Amapá, que possuem escolas em áreas mais remotas e de difícil acesso.



Figura 1



Figura 2



Figura 3



Figura 4



Figura 5



Figura 6

4 CONCLUSÃO

O Projeto Medite Conosco, desenvolvido pelo CVEDUC e implementado pela Secretaria de Estado de Educação do Amapá, tem se destacado como uma iniciativa essencial para o fortalecimento da saúde mental e emocional no ambiente escolar. Através de práticas baseadas em Mindfulness, o projeto tem alcançado resultados significativos, tanto no bem-estar dos servidores quanto dos estudantes do Sistema de Ensino Básico. Os dados demonstram um aumento contínuo na demanda por essas intervenções, refletindo a relevância e eficácia das técnicas aplicadas.

As atividades realizadas, fundamentadas em métodos cientificamente comprovados, como as técnicas de atenção plena e meditação, têm contribuído para a redução de sintomas de estresse e ansiedade, promovendo um ambiente mais propício ao aprendizado e ao desenvolvimento pessoal. A pandemia de COVID-19 destacou ainda mais a importância de práticas que favoreçam o equilíbrio mental e físico, e o projeto tem respondido a essa necessidade de maneira exemplar.

Em um cenário onde o esgotamento mental se torna cada vez mais presente, iniciativas como o Projeto Medite Conosco são fundamentais para apoiar a comunidade escolar, oferecendo ferramentas práticas para melhorar a concentração, o autocontrole e a capacidade de enfrentar os desafios do dia a dia. Assim, o projeto não só atende à necessidade imediata de apoio emocional, mas também contribui para a formação de indivíduos mais resilientes e conscientes, capazes de alcançar melhores resultados acadêmicos e pessoais. A continuidade e ampliação desse tipo de intervenção são cruciais para garantir a saúde e o bem-estar de toda a comunidade escolar no Estado do Amapá.

REFERÊNCIAS

ASSIS, D. Os benefícios da meditação: melhora na qualidade de vida, no controle do stress e no alcance de metas. **Revista INTERESP**, PUCSP. n. 3, p. 70-80, 2013.

AMAPÁ (Estado). **Decreto nº 2856 de 30 de julho de 2018**. Institui o Centro de Valorização da Educação. Amapá: Diário Oficial do Estado do Amapá, nº 6730, p. 04., 2018.

BZUNECK, J. A., BORUCHOVITCH, E. Motivação e Autorregulação da Motivação no Contexto Educativo. **Psicologia: Ensino & Formação**, Ago/Dez, 2016, 7 (2): 73-84

CORRÊA, M.T.; KURNICH, G.P.; FORTUNATO, I. **Educação, psicologia e meditação – relato de experiência**. VI Congresso de Iniciação Científica do IFSP Itapetininga, SP, 15, 16 e 17 de maio de 2018.

DEMARZO, M.M.P. Meditação aplicada à saúde. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Marcelo-Demarzo/publication/310842352_Meditacao_aplicada_a_Saude_Meditation_for_Health/links/5861287008ae329d61fefa08/Meditacao-aplicada-a-Saude-Meditation-for-Health.pdf, 2011. Acesso em 02 mar 2023.

KABAT-ZINN, J. **Atenção plena para iniciantes**. Rio de Janeiro: Sextante, 2017. 176 p.

KABAT-ZINN, J. **Aonde quer que você vá, é você que está lá**. Rio de Janeiro: Sextante, 2020. 240 p.

RAHAL, G.M. Atenção plena no contexto escolar: benefícios e possibilidades de inserção. **Psicologia Escolar e Educacional**, SP. Volume 22, Número 2, Maio/Agosto de 2018: 347-358.

RIBEIRO, A.A. A prática da meditação mindfulness no ensino médio: uma ferramenta para a promoção da saúde e complementação acadêmico-formativa dos adolescentes. **Revista Prática Docente**. v. 4, n. 2, p. 524-545, jul/dez 2019.

SILVA, S. G. **Travessias entre a sala de aula e o consultório**: trajetórias docents, narrativas e histórias de sofrimento e adoecimento psíquico de professores no Amapá. Macapá: UNIFAP, 2017. 496 p.

TATTON-RAMOS, T.P. et al. Mindfulness em Ambientes Escolares: adaptações e protocolos emergentes. **Temas em Psicologia** – 2016, Vol. 24, nº 4, 1375-1388.

SILVA, S. G. **Travessias entre a sala de aula e o consultório**: trajetórias docents, narrativas e histórias de sofrimento e adoecimento psíquico de professores no Amapá. Macapá: UNIFAP, 2017. 496 p.

TEASDALE, J.; WILLIAMS, M.; SEGAL, Z. **Manual prático de mindfulness**: (meditação da atenção plena): um programamde oito semanas para libertar você da depressão, da ansiedade e do estresse emocional. São Paulo: Pensamento, 2016. 236 f.

WILLIAMS, M.; PENMAN, D. **Atenção Plena**. Rio de Janeiro: Sextante, 2015. 208 p.