



ENSINO, PESQUISA E ATENÇÃO PLENA (*MINDFULNESS*): ESTUDO E PRÁTICA DA ATENÇÃO PLENA EM UMA INSTITUIÇÃO DE ENSINO SUPERIOR (IES)

**ADRIANO CARLOS MOARES ROSA; DANIELA CRISTINA MONTEIRO BARBOSA;
NEICYR DA SILVA PAULA; SILIANA CRISTINA DE OLIVEIRA SALGADO**

RESUMO

A integração entre educação, pesquisa, ensino superior e bem-estar é essencial para o progresso social e humano. A educação proporciona a base para o desenvolvimento de competências, enquanto o ensino superior promove conhecimento avançado e inovação. A pesquisa, por sua vez, possibilita soluções para desafios globais e locais, contribuindo para avanços tecnológicos, científicos e sociais. Quando alinhadas ao bem-estar proporcionado pelo *Mindfulness* (atenção plena), essas práticas garantem que o conhecimento gerado e aplicado impacte positivamente a qualidade de vida das pessoas, promovendo inclusão, equidade e sustentabilidade. Essa junção cria um ciclo virtuoso, onde o aprendizado contínuo e a saúde social caminham lado a lado. Esta pesquisa aborda como a prática do *Mindfulness*, técnica que pode beneficiar líderes e colaboradores, ajuda também a melhorar o foco no presente, reduzir o estresse e promover o bem-estar. A técnica permite o gerenciamento da atenção, proporcionando mais concentração e percepção no trabalho e nas interações cotidianas. Através de treinamento regular, o *Mindfulness* fortalece o sistema imunológico, reduz pressão arterial e estresse, e melhora a qualidade do sono. No contexto organizacional, essa prática favorece um ambiente mais focado, aumentando a resiliência emocional e a capacidade de tomar decisões conscientes. As principais técnicas incluem exercícios de respiração, meditação e observação dos próprios pensamentos, permitindo maior autoconsciência e autogerenciamento. Para as empresas, o *Mindfulness* contribui para a melhora no desempenho, alinhamento de metas e maior produtividade, criando um clima de trabalho mais saudável e eficiente. Utilizando principalmente de pesquisa exploratória bibliográfica, documental apoiada por estudo de caso, este artigo possibilitou estudar soluções para desafios globais ou locais, que impactam na qualidade de vida e o sucesso de pessoas e empresas. As pesquisas foram conduzidas por alunos de uma IES (Instituição de Ensino Superior Tecnológico) que, durante os primeiros semestres do curso de Gestão Comercial, conheceram, aplicaram e refletiram sobre os benefícios da técnica do *Mindfulness*. Essa prática demonstrou melhorar a concentração, reduzir o estresse e promover o bem-estar acadêmico e profissional.

Palavras-chave: bem-estar, *Mindfulness*, técnica.

1 INTRODUÇÃO

Explicando alguns dos aspectos da revisão conceitual, inicialmente, o “ensino”, conforme Soares e Soares (2012), é um processo estruturado de compartilhamento e assimilação de saberes, competências e valores, promovendo a formação de indivíduos aptos a interpretar e transformar o contexto em que vivem. Sua relevância reside na formação de cidadãos críticos, profissionais competentes e no fomento ao progresso social e econômico, atendendo às demandas da sociedade. Em outra vertente, Marconi e Lakatos (2016),

explicam que “pesquisa” é uma exploração sistemática e metódica voltada à produção de novos conhecimentos ou ao aprofundamento de entendimentos sobre questões específicas. Essa prática impulsiona a inovação, soluciona problemas desafiadores e expande os limites do saber, trazendo benefícios tanto para a ciência quanto para a aplicação prática em diferentes áreas.”

Em sua temática principal, este estudo foi elaborado com o intuito de ajudar alunos de uma IES (instituição de Ensino Superior), líderes e liderados a desenvolverem o foco no momento presente, acalmando a mente e promovendo a melhoria da qualidade de vida por meio da prática da Atenção Plena (*Mindfulness*). A ideia central é que, com a prática, seja possível administrar melhor a atenção, aprendendo a gerir os pensamentos. Assim pode-se escolher em que se concentrar, seja durante uma leitura, em reuniões ou em conversas interpessoais. O treinamento mantém o indivíduo mais presente no “aqui e agora” (Hirayama, 2014).

De acordo com Wilson (2021), Atenção Plena altera construtivamente nossa percepção da realidade e, quando praticada de forma consistente, ela ativa mudanças no controle cognitivo, direcionando-o para as regiões frontais do cérebro. Isso permite que percebamos o mundo, as relações e as pessoas ao nosso redor sem reações impulsivas de luta ou fuga, promovendo maior resiliência emocional. De Souza, De Andrade Costa e Lélis (2020) apresentam o assunto como uma mudança na forma de pensar deve-se ao fortalecimento da área racional do cérebro, responsável pela solução de problemas. Isso ajuda a compreender melhor as situações e a tomar decisões de maneira mais consciente. Estando mais atentos, os indivíduos desativam a tendência natural de distração e passam a estarem mais presentes e concentrados, sendo qualidades essenciais na Atenção Plena a concentração e a percepção.

Para Ferreira (2021), a Concentração é a capacidade de manter o pensamento focado em um único assunto, com disciplina, sem se desviar para outras distrações. Para o mesmo autor, a Percepção é a habilidade de captar, processar e compreender as informações recebidas pelos sentidos. Essas qualidades se complementam, pois, a concentração permite uma percepção mais estável, e a percepção ajuda a concentração a retornar ao ponto de foco. Quanto mais concentrados, mais perceptivos e quanto mais perceptivos mais concentrados. O aprimoramento cresce com o treinamento da atenção plena.

Como explicado na obra de Kabat-Zinn (2017), com a prática, é possível superar a tendência natural de deixar os pensamentos vagarem sem direção. Passa-se a escolher conscientemente o objeto de atenção e a reconhecer a desatenção quando ela surge, redirecionando o foco para onde se deseja. Permite perceber os pensamentos que emergem, escolhendo conscientemente se eles são importantes ou não, e decidindo se vale a pena continuar pensando neles. Uma transformação significativa que ocorre com o treinamento é o aumento da percepção sobre si mesmo. Surge um sentimento de confiança altruísta, que ajuda a desenvolver qualidades essenciais. A autoconsciência começa com a atenção plena. Para alcançar um desempenho mental elevado e um autogerenciamento eficaz, é necessário desenvolver concentração e percepção. Ao se tornar consciente, é possível alinhar melhor valores e objetivos. Com concentração, o indivíduo consegue focar no que faz, concluindo projetos, atingindo metas, criando estratégias e se envolvendo plenamente nas atividades em que está inserido. A percepção, por sua vez, possibilita a observação do que acontece no interior da mente e no ambiente externo. Ela permite reconhecer pensamentos, identificar sentimentos e compreender o desenvolvimento das situações. Além disso, sinaliza desvios de atenção, ajudando a retomar o foco e manter a concentração. Alunos, administradores, professores e demais interessados poderão usufruir desse conhecimento.

A realização desta pesquisa acadêmica se justifica pelo fato de que ela mostra a integração de teorias abordadas em sala de aula (ensino superior), com práticas

contemporâneas como a pesquisa, o ensino e o Mindfulness como ferramenta de melhoria de comportamento. Práticas que foram observadas e comprovadas como relevantes em uma Instituição de Ensino Superior (IES) em Guaratinguetá (SP), uma investigação que proporcionou aos autores conhecimento prático (Marconi; Lakatos, 2016) sobre como essas teorias podem ser aplicadas para otimizar processos, fomentar a criatividade e melhorar a gestão estratégica (Robbins; Judge; Sobral, 2014). A justificativa também se dá por conta da escolha deste setor, que reflete sua relevância para o sucesso entre empresas e gestores da economia local. Assim, a pesquisa contribui tanto para o avanço acadêmico quanto para soluções práticas voltadas à sustentabilidade e crescimento organizacional (Chiavenato, 2014).

O estudo objetivou primeiramente explorar, refletir e aproveitar as aulas já trabalhadas em um curso superior de tecnologia em gestão comercial; trabalhar o uso estratégico de temas como ensino, pesquisa, comunicação, gestão de pessoas, administração e comportamento organizacional; e analisar como a junção destes podem potencializar o profissionalismo de alunos de uma IES. Por meio dessa abordagem, buscou-se não apenas capacitar estudantes e docentes, mas também contribuir diretamente para o desenvolvimento da comunidade local (Guaratinguetá, Vale do Paraíba SP).

Como objetivos específicos, os autores planejaram: a prática do trabalho em equipe, o treino da escrita acadêmica, o desenvolvimento das habilidades gestoras e de senso crítico, assim como, empenho na participação efetiva em um evento científico (IV ENSIPEX - IV Congresso Brasileiro de Ensino, Pesquisa e Extensão).

2 MATERIAL E MÉTODOS

A pesquisa se deu diante dos métodos de pesquisa exploratória, bibliográfica e documental, apoiados por estudos de caso, como propostos nas obras de Yin (2014), por Marconi e Lakatos (2021) e por Gil (2022).

Com estes, além da revisão conceitual, foram realizadas várias leituras de obras (livros e artigo), acessados documentos e coletados vários casos onde a temática basilar foi considerada relevante. Foi elaborada uma base conceitual (inclusive, utilizada neste artigo), como também, uma apresentação para uma disciplina do curso de Gestão Comercial, onde os autores mostraram seus resultados de pesquisa e a importância do tema para alunos e professores de uma Instituição de Ensino Superior (Tecnológico). Abordou-se alunos, professores e funcionários, o que proporcionou uma interessante discussão que mostrou-se bastante produtiva e interessante que uma das autoras resolveu continuar a pesquisa, conhecer mais sobre o tema e caso que resultou neste artigo e no interesse de publicação do mesmo.

3 RESULTADO E DISCUSSÃO

Apresentado como Resultados ou já mesmo começando a discussão, primeiramente, seria importante apresentar a origem do autor e do conceito a ser discutido. Dessa forma, Kabat- Zinn (2017), apresenta:

Nascido da busca de um príncipe hindu que foi criado em um palácio real e possuía tudo que quisesse e mesmo assim experimentou uma profunda depressão e saiu em busca pelo fim do sofrimento. Conheceu a riqueza e a pobreza quando abandonou sua esposa e filho, tornou-se monge e carregava consigo uma tigela para pedir alimento. Por várias vezes deixou de comer em jejuns intensos e quase morreu várias vezes também. Quando resolveu praticar meditação e se encontrou no *caminho do meio*, esvaziando sua mente para se identificando as causas do seu sofrimento. Esse *caminho do meio* passa pela atenção plena ou *Mindfulness*", onde descobriu dentro de seus métodos de meditação que é possível estancar o sofrimento, estancando as causas. No budismo o *Mindfulness* ou *Sati* caracteriza o

passo necessário para a libertação do sofrimento humano após sua iluminação Buda retorna com um ensinamento de oito passos para alcançar um tipo específico de atenção plena (Kabat-Zinn, 2017).

A caracterização lembra muito bem quando jovens ou velhos estudantes se veem perdidos em busca de caminhos. Nessa situação, é importante lembrar que nem sempre as escolhas são as melhores. Como a experiência se passa em um IES, frequentemente as piores escolhas são as mais observadas. Diante disso, discorre a próxima seção.

3.1 Como Aplicar Mindfulness

Uma avaliação simples sobre cada pessoa concede informações, entretanto, geralmente são dados irrelevantes sobre a verdadeira natureza e, o que se precisa realmente é de uma autoconsciência, que para Hougaard e Carter (2020), esse foi o caso onde certo indivíduo fazia tudo certo no papel e sua estratégia era clara. Neste mesmo caso, as pessoas não gostavam de trabalhar com o indivíduo e estavam cada vez mais infelizes. Ele estava gerenciando com base em teorias prevalentes de negócios, mas não conhecia ou compreendia a si mesmo. Como ele carecia de alta consciência, as pessoas achavam que ele não era autêntico. Consequentemente, não estavam impelidos a segui-lo ou a apoiar sua liderança. Afortunadamente, ele estava aberto para a mudança, e por meio de uma jornada de atenção plena e coaching desenvolveu autoconsciência e conseguiu transformar-se no líder que gostaria de ser.

Observa-se que muitas vezes até se conhece o problema, mas a pergunta que assombra qualquer pessoa é: *o que fazer a partir daí?*

Respondendo à questão, para Wilson (2021), o *Mindfulness* promove a percepção das coisas nas coisas, ou seja, em seu valor de “coisa-em-si” depurada de atribuições e envoltórios de significação. Ou seja, não tira o significado, mas ensina a não se perder nelas, não se deixar ser controlado, desmistificando e as deixando mais leves e simples de compreender. Onde uma respiração é uma respiração uma emoção é uma emoção. Um pensamento (nas tradições um “produto mental”) é um pensamento independente de seu teor (egoísta, altruísta, bom ou ruim) egoísta ou altruísta bom ou ruim bonito ou feio, será aquilo que eventualmente a pessoa fará a partir desse pensamento, dessa emoção ou de uma respiração. Quando se passa a entender que emoções *são apenas emoções* (raiva, irritação entre outras), o verdadeiro valor que se dá a esses sentimentos são ações “reativas” a partir de cada uma delas. *Mindfulness* nada mais é que prestar atenção com intencionalmente e não julgar, o desenrolar de cada situação que for exposto. Reagir de forma consciente é um primeiro passo.

Cada pessoa pode aprender a contar com essa consciência, com o poder da atenção plena, e a viver no único momento em que estamos vivos, no único que realmente importa, e de acordo com Kabat-Zinn (2017), a técnica envolve meditação (sentar-se confortavelmente, fechar os olhos e focar na respiração); praticar a respiração profunda (inspirar e expirar lentamente); ter atenção “plena” (ou prestar atenção aos pensamentos, emoções e sensações físicas); praticar caminhadas conscientes (prestar atenção aos passos e ao ambiente); praticar yoga (pois a prática combina movimentos físicos com respiração consciente). Colaborando, Hougaard e Carter (2020), explicam que, para aplicar o *Mindfulness* no cotidiano deve-se prestar atenção ao que se faz, reduzir distrações (desligar os celulares, por exemplo), aproveitar os momentos simples como comer, beber e conversar; praticar a gratidão e fazer pausas para respirar.

3.2 Importância do Tema Nas Organizações

Segundo Kabat-Zinn (2017), hoje cada vez mais organizações estão aderindo à atenção plena ou consciência plena como dizem é um recurso de autoconhecimento que tem

sido crucial na vida profissional e pessoal do colaborador. Auxiliando a estar mais presente e mais consciente sobre si e também sobre o meio onde está inserido garantindo uma melhor qualidade de vida. Na vida de um colaborador cada detalhe é fundamental então quanto mais presente e disposto melhor será a sua atuação tendo um resultado eficiente e eficaz, já que as distrações do dia a dia acabam privando os indivíduos da consciência de presente. Dentro deste contexto, manter uma vida profissional e pessoal com uma rotina agitada e com diversas responsabilidades onde as tomadas de decisões devem ser feitas, tudo isso pode comprometer a memória, o e em alguns casos até saúde mental. Essa técnica ajudará o colaborador a se desconectar de um assunto para o outro, ao se desvincular de outros assuntos terá uma mente livre e um aumento significativo da criatividade. Ao se tomar uma decisão deve-se estar plenamente presente (consciente). A consciência é uma habilidade com que já estamos intimamente familiarizados e que, ao mesmo tempo, nos é totalmente desconhecida. Esse é o elemento motivador, algo que se possui em sua essência e será necessário apenas aprender a habitar nesse desconhecido e dominando isso trará benefícios que citaremos mais à frente.

3.2.1 Casos de Sucesso: Universidade de Boston, Carlsberg Group e If Insurance

Para De Souza, De Andrade Costa e Lélis (2020), ao praticar a atenção plena, aprende-se a administrar melhor a atenção e, conseqüentemente, pensamentos. Isso permite decidir quando e onde focar a atenção, mantendo a mente calma e desobstruída, livre de cargas de pensamentos desnecessários. Segundo os autores, o impacto positivo da prática vem sendo comprovado por pesquisadores da Universidade de Boston, nos Estados Unidos que, ao revisarem dados de estudo sobre a eficácia de terapias entendeu-se que a atenção plena trabalhou na fisiologia psicologia e desempenho do trabalho. No fisiológico fortalece o sistema imunológico, pressão cardíaca mais baixa, melhora a qualidade do sono, auxilia na redução de peso e redução de dor crônica. No psicológico a atenção plena aumenta a densidade de células cinzentas no córtex cerebral responsável por solucionar problemas. Esse aumento resulta em memória melhor, mais concentração, rigidez cognitiva reduzida e tempos de reação mais rápidos. No trabalho, maior atenção nas atividades e, pela prática consegue-se estar mais focado e atento na tarefa que se executa. O aumento da capacidade cognitiva pode ajudar no raciocínio no processamento de informação, na memória de aprendizado e na tomada de decisão. Também se consegue maior motivação interior, e isso acontece quando o indivíduo passa a ter maior controle emocional e passa a reconhecer seu próprio eu e o que o impulsiona no aprimoramento das relações de trabalho. Concluíram que essas relações passam a se tornar mais profissionais e qualquer exigência que possa vir acontecer será feita por perspectivas diferentes. Assim sendo intrigas e desentendimentos são abrandados.

Para Hougarard e Carter (2020), a eficácia de alguns programas de liderança atenciosa (como proposto neste artigo) são encontrados também no **Carlsberg Group**, um conglomerado de cervejarias multinacional da Dinamarca, reconhecido mundialmente pelas marcas Carlsberg, Tuborg, Kronenbourg 1664, fundado em 1847 por Jacob Christian Jacobsen em Copenhague, que atualmente possui mais de 500 rótulos e é a quarta maior empresa do setor em faturamento, números creditados às práticas aqui depositadas.

Em outra importante empresa que também já insere práticas de *Mindfulness* é a **If Insurance**, grande companhia de seguros escandinava. Nela encontrou-se melhoras significativas em concentração, perceptividade, memória, desempenho profissional e satisfação geral com o trabalho após apenas nove semanas com treinamento de 10 minutos por dia. Os participantes também relataram queda no estresse e percepções melhoradas de equilíbrio entre vida pessoal e profissional. Embora tenhamos citado muitas vantagens que a prática pode trazer tem algo ainda mais poderoso ela permite que o praticante tenha uma

melhor percepção do mundo das emoções de outras pessoas, nas reações impulsivas de estar lutando ou fugindo haverá a melhor resiliência emocional.

4 CONCLUSÃO

Grande parte dos brasileiros sofrem os impactos negativos do estresse no ambiente de trabalho. O estresse pode causar diversos danos à saúde, como aumento da frequência cardíaca, aceleração da respiração, contração muscular, elevação da pressão arterial, além de sentimentos de agitação, alerta constante, medo, irritação, preocupação e nervosismo. Esses efeitos não afetam apenas a vida profissional, mas também o comportamento, a capacidade de raciocínio e a saúde física como um todo, já que nenhuma área do corpo está imune aos impactos do estresse. Adicionalmente, grande parte dos brasileiros também afirmam sofrer de ansiedade, uma condição que resulta em cansaço, desânimo, apreensão, frustração e que compromete diretamente a produtividade e a concentração no trabalho. Dados do Ministério da Previdência Social do Brasil (MPAS, 2024) revelam que, em 2023, a ansiedade e a depressão foram responsáveis por 149,3 mil benefícios por incapacidade laboral. Outro dado alarmante foi apresentado pela Fundação Getúlio Vargas em 2022, indicando que 63% dos profissionais que enfrentam transtornos mentais não receberam apoio adequado de suas lideranças.

Esses números reforçam a urgência de dar maior atenção à saúde mental no Brasil. Este cenário evidencia a relevância do tema abordado neste artigo. A prática da atenção plena (*Mindfulness*) é uma ferramenta poderosa no combate e prevenção de doenças como estresse, depressão, ansiedade, burnout, entre outras, pois atua diretamente nos sintomas principais dessas condições. Além disso, hábitos como alimentação saudável, prática regular de exercícios físicos e acompanhamento médico são essenciais e devem ser incentivados pelas empresas como parte de suas políticas de bem-estar.

Realizar essa pesquisa sobre Ensino, Comportamento e *Mindfulness*, com a colaboração de uma IES situada em Guaratinguetá (SP), ter como caso o da Universidade de Boston (EUA) e como empresas praticantes as internacionais Carlsberg Group e If Insurance, foi uma oportunidade estratégica positiva que capacitou os autores integrar conhecimento acadêmico, práticas corporativas e inovação global. A participação e observação dessas instituições permitiu explorar como o *Mindfulness* pode transformar a aprendizagem, melhorar o comportamento humano e promover bem-estar nas organizações. Além disso, a pesquisa pode revelar novas formas de aplicar essa técnica em contextos educacionais e empresariais, fortalecendo a formação de profissionais e ampliando o impacto social e econômico, alinhado às demandas de um mundo cada vez mais interconectado.

Conclui-se que, na prática da atenção plena, todo o passado do ser humano, qualquer que tenha sido e por mais dor que tenha envolvido, torna-se o ponto de partida para a tarefa de habitar momento presente com consciência, equanimidade, clareza e cuidado. O ser humano precisa do seu passado, ele é a essência pessoal e profissional de cada um. Entretanto, cuidar do momento presente pode ter um efeito notável sobre o próximo momento e, portanto, esse cuidado pode afetar diretamente sobre o futuro. Refletir de que forma viver plenamente e atento a todo momento foi a proposta desta pesquisa. Direcionada para alunos, gestores e pessoas melhores.

REFERÊNCIAS

CHIAVENATO, I. **Introdução a Teoria Geral da Administração**, 9ª.ed. Barueri (SP): Editora Manole Ltda, 2014.

DE SOUZA, T. C.; DE ANDRADE COSTA, K. M. S.; LÉLIS, E. C. Pesquisa de Opinião Sobre *Mindfulness* e Qualidade de Vida no Trabalho. **Revista Fatec Sebrae em debate-gestão, tecnologias e negócios**, v. 7, n. 13, p. 121-121, 2020. Disponível em: <<http://www.revista.fatecsebrae.edu.br/index.php/em-debate/article/view/156>>. Acesso em: 19/11/2024.

FERREIRA, A. B. H. **Mini Dicionário Aurélio da Língua Portuguesa**. 8ª. Ed. Curitiba (PR): Editora Positivo, 2021.

GIL, A. **Como Elaborar Projetos de Pesquisa**. 7ª Ed. São Paulo (SP): Atlas, 2022; HIRAYAMA, M. S.; MILANI, D.; RODRIGUES, R. C. M.; BARROS, N. F. D.; ALEXANDRE, N. M. C. A Percepção de Comportamentos Relacionados à Atenção Plena e a Versão Brasileira do Freiburg *Mindfulness* Inventory. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, v. 19, p. 3899-3914, 2014. Disponível em: <https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/assets/csc/v19/n9/1413-8123-csc-19-09-3899.pdf>. Acesso: 02/12/2024.

HOUGAARD, R.; CARTER, J. **A Mente do líder Extraordinário**. São Paulo (SP): Universo dos Livros, 2020.

KABAT-ZINN, J. **Atenção Plena Para Iniciantes**. 1ª. ed. Rio de Janeiro (RJ): Sextante, 2017.

MARCONI, M.; LAKATOS, E. **Fundamentos de Metodologia Científica**. 9ª. Ed. São Paulo (SP): Atlas, 2021;

MPAS. Ministério da Previdência e Assistência Social. Acesso à Informação. **Ansiedade e Depressão**. Brasília (DF), 2024. Disponível em: <<https://www.gov.br/previdencia/pt-br>>. Acesso em: 19/11/2024.

ROBBINS, S. P.; JUDGE, T.; SOBRAL, F. **Comportamento Organizacional: teoria e prática no contexto brasileiro**. 14ª. ed. São Paulo (SP): Pearson Prentice Hall, 2014;

SOARES, K. C.; SOARES, M. A. **Sistemas de Ensino: legislação e política educacional para a educação básica**. Curitiba (PR): Intersaberes, 2012;

WILSON, D. **Mindfulness: Atenção Plena do Corpo ao Organismo - um guia prático para a aquietação interior**. São Paulo (SP): Edições 70, 2021.

YIN, R. K. **Estudo de Caso: planejamento e métodos**. 5ª. Ed. Porto Alegre (RS): Bookman, 2014.