



UNIVERSIDADE  
**CATÓLICA  
DE SANTOS**

**UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SANTOS  
MESTRADO PROFISSIONAL EM PSICOLOGIA, DESENVOLVIMENTO E  
POLÍTICAS PÚBLICAS**

**SAUL DE MELO IBIAPINA NERES**

**MINDFULNESS E MEDITAÇÃO GUIADA NO PERFIL COMPORTAMENTAL DE  
JOVENS DE ESCOLA PÚBLICA**

**SANTOS - SP**

**2023**

**SAUL DE MELO IBIAPINA NERES**

**MINDFULNESS E MEDITAÇÃO GUIADA NO PERFIL COMPORTAMENTAL DE  
JOVENS DE ESCOLA PÚBLICA**

Dissertação e Produto Técnico apresentado à Banca Examinadora da Universidade Católica de Santos, como exigência parcial para obtenção do título de Mestre em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas.

Orientação: Prof. Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos.

**SANTOS - SP**

**2023**

[Dados Internacionais de Catalogação] Departamento de  
bibliotecas da Universidade Católica de Santos  
Viviane Santos da Silva - CRB-8/6746

N444m Neres, Saul de Melo Ibiapina  
Mindfulness e meditação guiada no perfil comportamental  
de jovens de escola pública [recurso eletrônico] /  
Saul de Melo Ibiapina Neres ; orientadora Daisy Inocência  
Margarida de Lemos. -- 2023.  
123 f.

Dissertação (mestrado) e Produto Técnico -  
Universidade Católica de Santos, Programa de Pós-  
Graduação stricto sensu em Psicologia,  
Desenvolvimento e Políticas Públicas, 2023

1. Mindfulness. 2. Perfil comportamental. 3. Educação.  
4. Avaliação psicológica I. Lemos, Daisy Inocência Margarida  
de. II. Título.

CDU: Ed. 1997 -- 159.9(043.3)

NERES. Saul de Melo Ibiapina. **Mindfulness e Meditação Guiada no perfil comportamental de jovens de escola pública**. 2023. 123 páginas. Dissertação e Produto Técnico do Programa de Mestrado em Psicologia do Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos, 2023.

### Banca Examinadora

Profa. Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos

Instituição: Universidade Católica de Santos - UNISANTOS

Profa. Dra. Hilda Rosa Capelão Avoglia

Instituição: Universidade Católica de Santos - UNISANTOS

Prof. Dr. Eleonardo Pereira Rodrigues

Instituição: Universidade Estadual do Piauí - UESPI

Programa: Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas

Área de Concentração: Psicologia Desenvolvimento e Políticas Públicas

Linha de Pesquisa: Psicologia e Políticas Socioeducacionais

Dedico este trabalho à minha família que sempre me incentivou e me fez persistir além das dificuldades.

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço a Deus por tudo e por tanto.

Agradeço à minha esposa Pauliane Neres, por acreditar sempre em mim, mesmo nos momentos mais difíceis em que duvidei da minha capacidade, você me incentivou, abdicou de várias coisas por crer no meu sonho em continuar pesquisando. Sua obstinação, incentivo e parceria são essenciais para o nosso sucesso! Amo-te, sou imensamente grato a Deus por ter você ao meu lado.

Agradeço aos meus filhos Rafael e Samuel pelo amor incondicional e que mesmo dentro da meninice de suas tenras idades, entenderam os momentos de ausência do pai, para a produção desta pesquisa.

Agradeço à minha mãe Laura e ao meu pai Antônio por toda dedicação, e aos meus avós dona Neuza e Vicente o qual foi a primeira pessoa que me mostrou o caminho da meditação.

Agradeço muito o apoio dos meus sogros Paulo e Joseane pela parceria e dedicação em cuidar de minha família nos momentos de minha ausência, sou grato também a Minha irmã Sara e meus cunhados Paulo André e Pablo pelo incentivo e apoio.

Agradeço ainda à minha querida orientadora Prof. Dra. Dayse, por ser tão paciente e brilhantemente em orientar-me em todo o percurso, acolhendo-me em cada momento.

Agradeço também aos meus colegas e professores em especial os da minha Banca Dra Hilda e Dr Eleonardo pelas brilhantes considerações que ajudaram a desenvolver este trabalho.

*"As coisas que importam mais em nossas vidas não são fantásticas ou grandes. São os momentos em que tocamos uns aos outros"* (Jack Kornfield).

NERES. Saul de Melo Ibiapina. **Mindfulness e Meditação Guiada no perfil comportamental de jovens de escola pública**. 2023. 123 páginas. Dissertação e produto Técnico do Programa de Mestrado em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos, 2023.

## RESUMO

A incorporação das práticas de Mindfulness e meditação guiada (MMEG) na educação têm sido associadas à melhora do perfil comportamental, social e emocional, proporcionando avanços na saúde mental. Nesse cenário a presente dissertação teve a hipótese de que a prática de MMEG interfere no perfil comportamental de forma positiva, diminuindo ansiedade, depressão, raiva e outros aspectos de jovens de escola pública. Teve o objetivo de analisar o impacto da MMEG no perfil comportamental dos discentes, verificando o impacto da prática da MMEG em diversos aspectos, tais como: atenção e concentração; regulação da raiva, e agressividade; bem como nos índices de depressão, ansiedade de jovens do 3º ano do Ensino Médio de uma escola pública, a pesquisa culminou com a elaboração de um projeto interventivo, a ser desenvolvido em escolas que contribuam com a educação dos discentes. Metodologia, realizou-se um estudo de cunho experimental, randomizado com N de 47 pesquisados, divididos em dois grupos, Grupo Experimental (GE) n= 25 e Grupo Controle (GC) n= 22, para avaliação e auto avaliação de ansiedade, depressão, agressividade, atenção e concentração; Após a avaliação psicométrica e auto avaliativas de todos os grupos, realizou-se um treinamento para o GE de práticas pré-selecionadas em MMEG com 8 encontros de recorrência semanal e duração de 30 a 50 minutos; por fim foram refeitas as mesmas avaliações psicométricas e de auto percepção iniciais, para comparação dos resultados. Dentre os resultados apresentados percebeu-se um aumento na autopercepção da felicidade em 15%, no escore de depressão tivemos uma redução de 48%, no âmbito da ansiedade obteve-se 67,7% de diminuição saindo a classificação dos escores de grave para leve na ansiedade no GE em relação ao GC, na atenção e concentração obtiveram um aumento de 20%, além da diminuição no escore da raiva em 6% no GE em relação ao GC. Percebeu-se com a pesquisa que o instrumento utilizado de MMEG é de baixo custo e fácil de ser implantado no ambiente escolar, obtendo resultados significantes em várias esferas do comportamento, podendo até facilitar o processo de aprendizagem. Ainda como resultado da pesquisa foi elaborado, como Produto Técnico, um manual de formação para professores e/ou psicólogos para atuarem como facilitadores no treinamento de MMEG adaptado para a sala de aula.

**Palavras-chave:** Mindfulness; Perfil Comportamental; Educação; Avaliação Psicológica

NERES. Saul de Melo Ibiapina. **Mindfulness and Guided Meditation in the behavioral profile of public school.** 2023. 123 pages. Dissertation and technical product of the Master's Program in Developmental Psychology and Public Policies at the Catholic University of Santos, 2023.

### **ABSTRACT**

The incorporation of Mindfulness and Guided Meditation Practices (MMEG) in education has been associated with improvements in behavioral, social, and emotional profiles, leading to advancements in mental health. In this context, this dissertation hypothesized that MMEG practice positively influences behavioral profiles by reducing anxiety, depression, anger, and other aspects in young public school students. The objective was to analyze the impact of MMEG on the students' behavioral profiles, assessing its effects on various aspects such as attention and concentration, anger and aggression regulation, as well as depression and anxiety levels in 12th-grade students from a public school. The research culminated in the development of an intervention project to be implemented in schools to support student education. Methodology: An experimental, randomized study was conducted with 47 participants divided into two groups, the Experimental Group (EG) with 25 participants and the Control Group (CG) with 22 participants. Participants were assessed and self-evaluated for anxiety, depression, aggression, attention, and concentration. After the psychometric evaluation and self-perception assessments for all groups, the EG underwent training in pre-selected MMEG practices with eight weekly sessions lasting 30 to 50 minutes each. Finally, the same initial psychometric and self-perception assessments were repeated for result comparison. Results showed a 15% increase in self-perceived happiness, a 48% reduction in depression scores, a 67.7% decrease in anxiety scores, shifting from severe to mild anxiety classification in the EG compared to the CG. Attention and concentration increased by 20%, and anger scores decreased by 6% in the EG compared to the CG. The research revealed that the MMEG tool is cost-effective and easily implemented in the school environment, yielding significant results in various aspects of behavior, potentially facilitating the learning process. Additionally, as a result of the research, a training manual for teachers and/or psychologists to act as facilitators in the classroom-adapted MMEG training was developed as a Technical Product.

**Keywords:** Mindfulness; Behavioral Profile; Education; Psychological Assessment.

NERES. Saul de Melo Ibiapina. **Mindfulness y meditación guiada en el perfil conductual de jóvenes escolares públicos**. 2023. 123 páginas Tesis y producto técnico de la Maestría en Psicología, Desarrollo y Políticas Públicas de la Universidad Católica de Santos, 2023.

## RESUMEN

La incorporación de prácticas de Mindfulness y meditación guiada (MMEG) en la educación se ha asociado con la mejora del perfil conductual, social y emocional, lo que lleva a avances en la salud mental. En este contexto, la presente tesis planteó la hipótesis de que la práctica de MMEG tiene un impacto positivo en el perfil conductual, reduciendo la ansiedad, la depresión, la ira y otros aspectos en jóvenes de escuelas públicas. El objetivo fue analizar el impacto de la MMEG en el perfil conductual de los estudiantes, evaluando su efecto en diversos aspectos, como la atención y la concentración, la regulación de la ira y la agresividad, así como los niveles de depresión y ansiedad en estudiantes de tercer año de secundaria de una escuela pública. La investigación culminó con la elaboración de un proyecto de intervención destinado a ser implementado en las escuelas para contribuir a la educación de los estudiantes. Metodología: se llevó a cabo un estudio experimental aleatorizado con un total de 47 participantes, divididos en dos grupos: Grupo Experimental (GE) con 25 participantes y Grupo de Control (GC) con 22 participantes. Se evaluaron la ansiedad, la depresión, la agresividad, la atención y la concentración mediante evaluaciones psicométricas y autoevaluaciones antes y después de un programa de entrenamiento en MMEG para el GE, que constó de 8 sesiones semanales con una duración de 30 a 50 minutos cada una. Posteriormente, se realizaron las mismas evaluaciones psicométricas y autoevaluaciones iniciales para comparar los resultados. Resultados: Se observó un aumento del 15% en la autopercepción de la felicidad, una reducción del 48% en la puntuación de depresión, una disminución del 67,7% en la ansiedad, pasando de una categorización de ansiedad grave a leve en el GE en comparación con el GC, un aumento del 20% en la atención y la concentración, y una disminución del 6% en la puntuación de ira en el GE en comparación con el GC. La investigación reveló que el uso de MMEG es una herramienta de bajo costo y fácil implementación en el entorno escolar, con resultados significativos en diversas áreas del comportamiento, lo que podría facilitar el proceso de aprendizaje. Como resultado de la investigación, se desarrolló un manual de formación para profesores y/o psicólogos como un Producto Técnico, para que actúen como facilitadores en la enseñanza de MMEG adaptada para el aula.

**Palabras clave:** atención plena; Perfil de Comportamiento; Educación; Evaluación psicológica

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

<b>Figura 1</b> — Autoavaliação do score de Atenção, demonstrando efeito principal para grupo, representados pela média e erro padrão. ....	49
<b>Figura 2</b> — Avaliação do score de Felicidade, demonstrando efeito principal para grupo, representado pela média e erro padrão. ....	51
<b>Figura 3</b> — Avaliação do score de Depressão de Beck, demonstrando efeito principal para grupo e momento, representados pela média e erro padrão. ....	53
<b>Figura 4</b> — Avaliação do score de Ansiedade de Beck, demonstrando efeito principal para momento, representado pela média e erro padrão. ....	54
<b>Figura 5</b> — Avaliação da classificação TEACO - percentil, demonstrando efeito principal para momento, representado pela média e erro padrão. ....	58
<b>Figura 6</b> — Avaliação do SATXI 2 - ER, demonstrando efeito principal para momento, representado pela média e erro padrão. ....	60

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

AP	Atenção Plena
MBCT	Mindfulness-Based Cognitive Therapy
MEG	Meditação Guiada
MMEG	Mindfulness e Meditação Guiada
PNPIC	Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares
TCC	Terapia Cognitivo-Comportamental
WHO	World Health Organization

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO</b> .....	13
<b>1 INTRODUÇÃO</b> .....	16
1.1 Questão norteadora.....	18
1.2 Hipótese .....	18
1.3 Objetivos .....	18
1.3.1 Geral.....	18
1.3.2 Específicos .....	19
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA</b> .....	20
2.1 Psicologia escolar/ educacional .....	20
2.2 Mindfulness e meditação guiada .....	24
2.3 Adolescência .....	31
<b>3 METODOLOGIA</b> .....	36
3.1 Seleção da instituição e dos participantes.....	36
3.2 Descrição dos instrumentos utilizados .....	37
3.2.1 Questionário Estruturado Inicial e Final.....	37
3.2.2 Inventário de Ansiedade de Beck o BAI (Beck Anxiety Inventory) .....	38
3.2.3 Inventário de Depressão de Beck – BDI (Depression Inventory Beck)....	39
3.2.4 STAXI (Inventário de Expressão de Raiva como Estado e Traço) .....	39
3.2.5 Teste de Atenção Concentrada – TEACO-FF .....	41
3.3 Critérios de inclusão e exclusão dos participantes .....	42
3.4 Intervenção utilizada no grupo experimental .....	42
3.5 Parecer ético .....	44
3.6 Análise estatística.....	44
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO</b> .....	46
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS</b> .....	62
<b>6 PRODUTO TÉCNICO</b> .....	65
<b>6.1 RESUMO</b> .....	68
<b>6.2 INTRODUÇÃO</b> .....	70
6.3 Curso de formação Profissional de facilitadores em mindfulness no contexto escolar	73
6.3.1 CONTEXTUALIZAÇÃO .....	73
6.3.2 OBJETIVO GERAL.....	74
6.3.3 OBJETIVOS ESPECÍFICOS .....	74

6.4	DESENVOLVIMENTO.....	74
6.4.1	Público-alvo.....	74
6.4.2	Local.....	74
6.4.3	Carga Horária.....	75
6.4.4	Recursos necessários.....	75
6.4.5	Recursos humanos.....	75
6.4.6	Metodologia.....	75
6.4.7	Conteúdo Programático.....	76
6.8.8	Critérios para avaliação do participante.....	76
6.8.9	Resultados esperados.....	77
6.8.10	Referências do Produto.....	78
<b>7</b>	<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>80</b>
	<b>ANEXO 1 - PARECER COMITÊ DE ÉTICA.....</b>	<b>88</b>
	<b>ANEXO 2 — DECLARAÇÃO DE ACEITE.....</b>	<b>91</b>
	<b>ANEXO 3 — TERMO DE RETAGUARDA.....</b>	<b>92</b>
	<b>APÊNDICE 1 — QUESTIONÁRIO PRÉ E PÓS.....</b>	<b>93</b>
	<b>APÊNDICE 2 — TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO AOS PAIS OU RESPONSÁVEIS.....</b>	<b>97</b>
	<b>APÊNDICE 3 — TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO ADOLESCENTE.....</b>	<b>100</b>
	<b>APÊNDICE 4 — TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO ADOLESCENTE.....</b>	<b>103</b>
	<b>APÊNDICE 5 - TÉCNICAS ADAPTADAS DE MINDFULNESS.....</b>	<b>106</b>

## APRESENTAÇÃO

O presente trabalho motivou-se pela prática na docência do Ensino Médio e Superior, além de atuar como psicólogo escolar na graduação e, desta forma, conseguir perceber várias dificuldades de aprendizagem que vão de leve a grave possibilitando até mesmo transtornos mentais comuns como Depressão, Transtornos de Ansiedade entre outros. Muitas vezes o ambiente escolar e os seus professores e psicólogos, por falta de conhecimentos alternativos, não conseguem facilitar o processo de aprendizagem e um melhor autoconhecimento nestes casos.

Com o advento da Pandemia do COVID-19, os níveis de ansiedade, estresse e medo aumentaram e continuam aumentando no período pós-pandêmico. Este crescimento potencializou o aparecimento de vários problemas de aprendizagem e emocionais. Os professores não receberam um preparo suficiente para reforçar práticas de autoconhecimento que facilitem todo processo de aceitação, aprendizagem, convívio social, além de uma ampla melhora na concentração, que podem ser obtidos com momentos de Mindfulness e Meditação Guiada na sala de aula.

Em 11 de dezembro de 2019 foi implementada a Lei nº 13.935 (Brasil, 2019) que instituiu a obrigatoriedade da participação do psicólogo nas escolas. A inserção deste profissional facilitou a implantação destas práticas nas escolas. Mas, para que todo esse processo seja implantado, a equipe pedagógica, em especial os professores, necessitam de treinamento, capacitação e vivência em temas que propiciem uma melhoria na saúde mental para poder transmitir ao alunado.

Nos últimos anos, o interesse pelo tema da Mindfulness<sup>1</sup> e Meditação Guiada tem crescido consideravelmente. Esse interesse é motivado pela busca por práticas que promovam bem-estar e saúde mental, especialmente em um mundo cada vez mais acelerado e estressante. Nesse sentido, a adoção dessas práticas tem se mostrado uma estratégia eficaz para lidar com sintomas de ansiedade, estresse e depressão.

---

<sup>1</sup>Para KABAT-ZINN (2019) Mindfulness (ou atenção plena) é “consciência – cultivada através de um foco de atenção prolongado e específico, que é deliberado, voltado ao momento presente e livre de julgamentos”.

A Literatura Científica sobre o tema tem crescido exponencialmente, destacando a relevância que o mesmo tem para a Psicologia e para a saúde mental.

Diversos estudos já foram realizados sobre o impacto da Mindfulness e da Meditação Guiada (MMEG) no perfil comportamental das pessoas, explorando aspectos como a personalidade, as emoções, o estresse e a qualidade de vida. Nesse sentido, as principais teorias e conceitos utilizados se relacionam com a Psicologia Positiva, com as Teorias da Personalidade e com as Práticas Contemplativas Orientais.

A correlação entre as referidas áreas nos motivou à produção desta pesquisa e dissertação de Mestrado com intuito de contemplar esse gap que existe da discussão e implementação de práticas de Mindfulness na sala de aula, de maneira fácil e viável.

## 1 INTRODUÇÃO

Atenção Plena (AP) é uma habilidade que envolve a capacidade de prestar atenção de maneira intencional e sem julgamento ao que acontece momento-a-momento. Além disso, envolve o desenvolvimento da própria faculdade de estar atento ou consciente, que por meio de uma meditação guiada ou visualização criativa, favorece o autoconhecimento e melhora a autopercepção. Nas últimas décadas, estas práticas vêm tendo especial destaque dentro de alguns ramos da ciência, particularmente da Medicina, Neurociências e Psicologia.

Na Psicologia, essas práticas e seus desdobramentos para a saúde mental começaram a ser pesquisadas e integradas à Psicoterapia já no início do Século XX, mesmo com referências que Freud e Carl Jung tiveram contato com escritos do budismo conforme descrito por Lazar *et al.* (2016). O autor Roberto Assagioli, 1910, foi tido como pioneiro a integrar conhecimentos da Psicologia Budista e Zen, em especial o uso da meditação, incluindo a atenção plena em um elaborado sistema de psicoterapia chamado de Psicossíntese (Assagioli; Anglada, 2013).

Mudanças no mercado de trabalho e no mundo exterior, além da busca por soluções para problemas pessoais, têm contribuído para aumentar a demanda por meditação. Pelo menos em áreas como a saúde, já se consagra a meditação como uma aliada na prevenção de doenças, em especial no crescente interesse pelo combate à ansiedade e à depressão. Dentro da meditação Mindfulness, as práticas que apresentam maiores evidências são a concentração e a retração (Lazar *et al.*, 2016). A concentração também é indissociável da prática da meditação regular, mas é comum observar que os sujeitos concentrados mantêm uma atenção maior no momento presente do que aqueles que não meditam. A meditação permite que o sujeito se entregue a uma atenção focalizada e exclusiva no presente, fazendo com que ele consiga se conectar consigo, percebendo seus pensamentos, seu corpo e até mesmo suas emoções e sentimentos.

No Brasil, desde 2006, o Ministério da Saúde permite o uso de práticas meditativas complementares com a implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) no SUS. Essa política tem como

compromisso a promoção e recuperação da saúde na atenção primária, prestando assistência integral, continuada e humanizada. Desde 2017 a meditação foi incorporada a essa política, contribuindo para a ampliação das opções de atendimento e tratamento e contribuindo para a integralidade e resolutividade da atenção à saúde (Brasil, 2018).

Práticas como essas tem sido cada vez mais atreladas ao escopo funcional do Psicólogo, tornando-se assim um aliado dentro do ambiente escolar brasileiro, ainda mais após a promulgação da Lei nº 13.935, de 11 de dezembro de 2019 (Brasil, 2019) que institui a obrigatoriedade da participação do psicólogo nas escolas, facilita muito a implantação destas práticas nas escolas. Mas, para que todo esse processo seja implantado, a equipe pedagógica, em especial os professores, necessitam de treinamento, capacitação e vivência neste tema para poder transmitir aos alunos.

Conforme relatório da World Health Organization (Who, 2022), descobriu-se que 25% a mais de pessoas sofrem de ansiedade e depressão neste ano promovido pela COVID-19 do que nos anos anteriores. Isso significa que um número maior de pessoas está precisando de ajuda para tratar a saúde mental. Além disso, o acesso à ajuda tem diminuído em muitos países devido aos efeitos pós-pandemia, mostrando que a saúde mental das pessoas está sendo afetada de forma negativa. Soma-se a esse fator a falta de preparo dos professores para reforçar as práticas de autoconhecimento que facilitem todo processo de aceitação, convívio social. Além desses benefícios, a prática da MMEG na sala de aula proporciona uma ampla melhora na concentração.

A presente dissertação toma essa base para avaliarmos a prática de MMEG no perfil comportamental de jovens com a hipótese de evidenciar que as práticas de MMEG melhoram o perfil comportamental no que diz respeito a ansiedade, depressão, estado de raiva, concentração e atenção dos jovens de escola pública e ao término da intervenção confeccionar um manual de treinamento para professores e/ou psicólogos para atuarem como facilitadores no treinamento de MMEG adaptado para a sala de aula.

O presente estudo apresenta seis capítulos, assim organizados:

O Capítulo 1, uma breve apresentação sobre as motivações que levaram a produção desta pesquisa de Mestrado.

O Capítulo 2, a Introdução aborda algumas questões introdutórias sobre o tema da MMEG, além da Psicologia no ambiente escolar e breve apresentação do trabalho e elucida o objetivo geral e os objetivos específicos que nortearam a realização da pesquisa.

O Capítulo 3 é composto pela revisão da literatura com temas de Psicologia escolar/educacional, MMEG, adolescência.

O Capítulo 4 apresenta a metodologia e nele está disposto toda sequência desenvolvida pelos pesquisadores a fim de produzir os dados para elucidar as questões levantadas no início da pesquisa.

O Capítulo 5 apresenta os resultados obtidos a partir da tabulação dos instrumentos propostos na metodologia juntamente com a sua discussão detalhada.

O Capítulo 6 destaca as Considerações Finais advindas da problemática levantada inicialmente e das proposições dispostas a partir dos resultados encontrados.

## 1.1 QUESTÃO NORTEADORA

As práticas de MMEG interferem no perfil comportamental de forma positiva, diminuindo ansiedade, depressão, raiva entre outros de jovens de escola pública?

## 1.2 HIPÓTESE

As práticas de MMEG melhoram o perfil comportamental no que diz respeito a ansiedade, depressão, estado de raiva, concentração e atenção dos jovens de escola pública.

## 1.3 OBJETIVOS

### 1.3.1 Geral

Analisar e avaliar o impacto da MMEG no perfil comportamental de jovens discentes do Ensino Médio.

### 1.3.2 Específicos

- Verificar o impacto da prática de MMEG na concentração e atenção de jovens do 3º ano do Ensino Médio;
- Identificar a influência da prática da MMEG na regulação da raiva que pode gerar comportamento agressividade de jovens do 3º ano de Ensino Médio;
- Perceber a influência da prática da MMEG no índice de depressão de jovens do 3º ano de Ensino Médio;
- Elucidar a influência da prática da MMEG no índice de ansiedade de jovens do 3º ano do Ensino Médio;
- A partir dos resultados, elaborar um projeto interventivo, a ser desenvolvido em escolas que contribua com a educação dos discentes.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 PSICOLOGIA ESCOLAR/ EDUCACIONAL

No Brasil, a Psicologia só se institui como ciência na década de 60 quando os primeiros cursos foram criados. Observa-se que a prática da Psicologia da Educação aconteceu antes da Psicologia Científica e ambas apresentavam forte ligação, fato diferente do que aconteceu no resto do mundo. No século XIX, o Brasil tornou-se um império e tal acontecimento trouxe como consequência algumas modificações profundas na sociedade, que se refletem também na natureza do pensamento psicológico da época. Neste período, a Psicologia desenvolveu-se principalmente nas Escolas Normais e nos hospitais psiquiátricos (Prado, 2015).

A escola passou a ser um espaço que poderia ajudar a democratização da sociedade. Segundo a Lei de Diretrizes e Base, Lei 9.394/96, a educação é um processo relacionado com ações formativas desenvolvidas por meio da convivência familiar, entre os seres humanos de uma sociedade (seja no trabalho, seja nas escolas...), incluindo movimentos sociais, organizações civis e manifestações culturais (BRASIL, 1996).

Nesse sentido, segundo Arroyo (2000), a escola vai assumindo um lugar de convívio social, no qual alunos e professores desvelam conflitos, sentimentos, conhecimento, dúvidas etc. Enfim, o docente assume a função de educador, educador para a vida e para o convívio em sociedade.

A disciplina psicologia da educação destaca-se no cenário brasileiro a partir de meados da década de 20, acompanhando as reformas educacionais, as manifestações da Escola Nova no Brasil de 1920 a 1946 que ocorriam em alguns estados do país (Guzzo *et al.*, 2010). Foi nesse momento que ocorreu, a conquista de autonomia da psicologia como área específica de conhecimento no Brasil, deixando de ser produzida no interior de outras áreas do saber, sendo reconhecida como ciência autônoma (Antunes, 2008).

A Psicologia tem um leque enorme de atuação conforme Marinho-Araújo (2014), e a área escolar é pautada, a partir da mobilização de recursos cognitivos, técnicos, éticos e estéticos, na construção e reconstrução de

competências teórico-metodológicas para instrumentalizar as atividades junto aos atores educativos.

A área escolar da psicologia é compreendida como área de produção de conhecimento, intervenção e pesquisa (Marinho-Araújo, 2014) que, em articulação com a Educação, consolidou-se como um campo de atuação para os psicólogos nos espaços educativos. Entre o final dos anos 1990 e começo dos anos 2000, as produções da área apontaram a importância de se considerarem os diversos aspectos históricos e culturais constituintes dos processos de aprendizagem e de desenvolvimento dos sujeitos nos contextos educacionais. Nesse sentido, o psicólogo escolar poderia propor ações junto aos atores educativos, pautadas nos pressupostos da Psicologia Crítica (Parker, 2014) e no compromisso com as demandas sociais e institucionais.

A entrada do profissional de psicologia junto à escola possibilita a integração psicologia-escola onde ambas poderão adquirir novas e importantes experiências, sendo que o psicólogo atuando como consultor, tem a possibilidade de prestar serviços pontuais em várias instituições sem que tenha algum vínculo empregatício com elas.

A oportunidade de se conhecer múltiplas realidades tende a ampliar o leque de questões a serem observadas e assessoradas pelo consultor. Segundo Almeida (2006), o psicólogo que atua em organizações educacionais como consultor, tende a buscar as melhores estratégias para sanar as problemáticas da Instituição onde:

[...] consideramos caber ao psicólogo planejar, junto à comunidade escolar, as ações correspondentes a cada um dos momentos de trabalho, coordenar as ações em nível global, monitorar a evolução do trabalho, dar feedback, promover espaços para resolução de conflitos e a busca contínua de soluções, assim como incentivar a avaliação processual dos resultados que vão sendo obtidos (Almeida, 2006, p. 118).

A autora relata que as funções do psicólogo educacional são basicamente conhecer a Psicologia Educacional para implementação de propostas pedagógicas. É importante salientar, que a instituição irá ser avaliada como um todo, a dinâmica que move o grupo, como este grupo de pessoas de uma mesma instituição reage perante a problemática pontuada. Quanto à importância da

dinâmica grupal, Militão (1999, p. 16), ressalta que “Na dinâmica de grupo o comportamento e as atitudes individuais serão mudados num trabalho de grupo [...], por sentirem e por observarem processos que eles aprenderão a conceituar.” Neste aspecto, o consultor deve estar sempre atento aos resultados que irão surgindo em todo o grupo ao longo do processo. Pois em nossa prática dentro da instituição, percebe-se que existe um grande desejo de todos os que participam direta ou indiretamente das ações, em conhecer os resultados esperados.

A Psicologia Escolar tem sido uma das áreas pouco escolhidas pelos profissionais, os quais se detiveram, historicamente, mais ao psicodiagnóstico e à avaliação psicológica (Cruces, 2003); contudo hoje vive um momento de ampliação de seu escopo de atuação e de suas técnicas, principalmente nesse período pós pandemia, durante o qual temos visto ainda mais a presença da psicologia nesse contexto.

Diante das diversas possibilidades de atuação e intervenção da Psicologia Escolar, destacam-se os processos de mediação estabelecidos nas relações sociais dos contextos educativos promovendo a atuação da Psicologia como foco institucional como estratégia privilegiada ao desenvolvimento e para a aprendizagem humana (Soares; Araújo, 2011).

A Psicologia da Educação apresenta especificidades e metodologias próprias, tendo como objetivo principal potencializar o processo de ensino/aprendizagem, abordando as variáveis psicológicas inerentes a este processo, relacionadas com o aluno, o professor, o contexto escolar e a comunidade educativa. Assim, os conhecimentos em Psicologia da Educação permitem a reflexão e intervenção sobre o comportamento humano, em situações educativas, mediante o desenvolvimento das capacidades das pessoas, grupos e instituições.

Entende-se o conceito de Psicologia da Educação num sentido mais amplo de formação e desenvolvimento pessoal e coletivo. Convém, pois, realçar que a Psicologia da Educação não é conceitualizada como uma entidade estática, mas como o resultado da interação complexa de múltiplas influências e variáveis que vão se modificando e complexificando face às exponenciais e rápidas mudanças no contexto educacional. Este último aspecto remete, ainda, para o interesse que a Psicologia Social tem demonstrado pela compreensão

dos mecanismos e processos associados aos resultados mais adaptativos e desenvolvimentais do ensino/aprendizagem face aos contextos escolares em mudança, num mundo exigente de aprendizagem ao longo da vida.

A articulação crítica entre a Psicologia e a Educação no Brasil, com início nos anos 1980, trouxe questões importantes referentes ao ensino público, segundo Medeiros e Aquino (2011), ao discutir o fracasso escolar como problema social e político, em oposição à ideia da carência cultural das crianças advindas das camadas populares da sociedade. Também, nos últimos anos, encontramos discussões profícuas sobre o papel do professor como mediador no contexto da escola pública, a respeito das novas possibilidades de avaliação, bem como no tocante à escola como espaço promotor de saúde mental.

Apesar das novas formas de debates relativos à escola pública, muitas vezes, os sentidos constituídos sobre ela se relacionam apenas com dificuldades, carências e problemas. Observamos que, ante um primeiro contato com a escola, os professores se apressam em entregar listas de alunos considerados indisciplinados ou com dificuldades de aprendizagem. Esta visão da queixa escolar é uma das principais observações em diversas atividades de estágio em psicologia educacional (Checchia, 2010).

Na perspectiva histórico-cultural de L. S. Vygotsky, os sentidos são as concepções pessoais que desenvolvemos sobre a realidade, em procedência na nossa interação com os outros e com a cultura. Por conseguinte, muitas vezes os cristalizamos e isso vai marcando nossa forma de ser e de atuar nos territórios nos quais nos inserimos (Rey, 2007).

As expectativas, de acordo com Branco (1998), de intervenção do psicólogo na rede escolar vêm demonstrando que a sociedade ainda espera do profissional a função de ajustar os estudantes ao sistema. No entanto, a exigência atual ao psicólogo educacional é de que este seja um agente de transformação, inserindo estratégias de melhora na compreensão dos alunos e no ambiente de aprendizado para proporcionar uma maior efetividade na relação professor/aluno, ensino/compreensão, direcionado e promovendo reflexões sobre sua própria prática no intuito de realizar um trabalho voltado às necessidades da escola e da comunidade (Guzzo *et al.*, 2010).

O ambiente escolar é um contexto que propicia desenvolvimento de habilidades. As queixas escolares e comportamentais têm aumentado

significativamente o número de diagnósticos psiquiátricos na infância. Esse aumento está relacionado ao surgimento de inúmeras estratégias e discursos que sustentam práticas de patologização da infância. Assim, a escola torna-se ambiente de propagação do processo de medicalização e patologização, propiciando um aumento de estresse, ansiedade e demais fatores que podem ocasionar dificuldades na aprendizagem, e a preparação e verificação precoce desses alunos pelos professores e psicólogo escolar é essencial à fim de se promover um melhor processo de aprendizagem (Cruz; Okamoto; Ferrazza, 2016).

## 2.2 MINDFULNESS E MEDITAÇÃO GUIADA

O termo budista “Mindfulness” (traduzido para o português como Atenção Plena - AP) vem da palavra "Satti" do idioma Pali que significa recordar-se constantemente de algo ou prestar atenção em alguma coisa. Para os estudos científicos, o termo foi definido como uma forma de prestar atenção de forma particular e intencional no momento presente, sem julgamento, com abertura e curiosidade (Brown; Ryan, 2003).

A AP, de acordo com Osin Turilina (2022), é um método de consciência que ajuda as pessoas a prestar mais atenção aos seus sentimentos, pensamentos e sensações. Estudos demonstram que os benefícios das interações que envolvem a prática da MINDFULNESS são bem conhecidos, porém a forma como cada indivíduo reage a esses desafios varia e pode ser difícil de se entender. A Mindfulness é tida como uma capacidade natural do ser humano, que envolve a observação, a participação e a aceitação dos momentos vividos com equilíbrio ou bondade. Os autores Salehzadeh Niksirat *et al.* (2017), complementam a possibilidade da prática de Mindfulness por meio da meditação, praticando de acordo com as suas origens meditativas ou com o uso de aplicativos para meditação guiada.

A primeira referência de prática meditativa é um selo de argila datado de 3000 a.C, a impressão nele contida lembra uma postura típica do Yoga denominada flor de lótus e é considerada a cultura de Mohenjo Daro (Rodrigues, 2006).

Também é possível a sua prática por meio da atenção voltada às práticas de atividades diárias como comer, andar e escutar; e de atividades escolares sendo que o simples fato de estar mais atento não caracteriza a prática de Mindfulness, e sim, o tipo de atenção desenvolvida (Albrecht, 2012).

A prática de Mindfulness não se limita ao campo da psicoterapia. Desperta também interesse na investigação básica, especialmente em Neurofisiologia e na Educação, já que a prática de Mindfulness se perfila como uma poderosa ferramenta educativa. São reconhecidos, de uma forma geral, os benefícios das atitudes de mindfulness a vários níveis: sanitários (ajuda no tratamento de algumas doenças clínicas e psiquiátricas, prevenção contra o stress), educativos (melhor concentração e rendimento, relações interpessoais) e empresariais/organizacionais (redução ou prevenção do stress, aumento da satisfação), além de que o praticante desenvolve um sentimento de espiritualidade que, segundo Puchalski (2009), a define como sendo uma forma de conexão com o sagrado sendo relacionada a vários fatores envolvendo a religião, que compreende o uso da fé e da oração assim como também o de buscar meios que possam responder às questões mais profundas e íntimas da vida, como qual é o verdadeiro sentido da existência não ligado a uma religião específica nesse caso (Leonelli *et al* , 2017).

Os efeitos produzidos pela prática de Mindfulness, segundo Vásquez-Dextre, (2016) podem ser inúmeros: a) promove a empatia, ajuda a desenvolver a capacidade de experimentar e comunicar sensações internas, estar presente e ajudar a expressar sensações corporais e sentimentos; b) fomenta a compaixão relacionada com o não julgamento; incremento de autoconsciência, compreensão acerca da própria identidade profissional e bem-estar geral; c) controle de stress, ansiedade e diminuição dos afetos negativos; d) promove a resiliência. Outros benefícios relacionam-se com a capacidade de distinguir experiências e aumentar a sua clareza, nomeadamente em contexto laboral; incremento dos níveis de paciência, gratidão e consciência corporal. Por meio de controle efetivo e estabilidade da atenção às informações atuais relevantes para a tarefa, os indivíduos geralmente exibem melhor desempenho da tarefa.

A Mindfulness permite uma atenção mais estável e controlada em contextos de rotina, em que os indivíduos são propensos a erros devido a lapsos

de atenção. Pode permitir reduzir erros, na medida em que reduz esses lapsos de atenção (Rodrigues *et al.*, 2017).

A meditação pode melhorar a concentração e ajudar as pessoas a se sentirem bem. Estudos mostram que ela pode mudar a estrutura e a função do cérebro, concentrando maior substância cinzenta em regiões como o hipocampo, a ínsula anterior direita, o Córtex Orbital Frontal (OFC) e Córtex Cingulado Anterior (ACC). Estas mudanças podem tornar a meditação muito útil para o tratamento de problemas emocionais e psicológicos, bem como para ajudar as pessoas a controlar vícios, gerenciar crises, desenvolver habilidades sociais e criatividade verbal. Ela também é muito útil para aliviar o estresse de familiares e cuidadores de pacientes com demência. Por causa destes resultados, a meditação é usada muito na terapia psicológica (Sarmiento-Bolaños; Gómez-Acosta, 2013).

Em consonância ao exposto, Zeilhofer (2023) afirma que incorporação da AP na educação pode ajudar a melhorar o aprendizado dos alunos do ensino fundamental em áreas como o âmbito acadêmico, social e emocional. Ela ensina técnicas que ajudam as crianças a ficarem mais presentes, focadas e conscientes, o que pode levar a melhores desempenhos escolares e habilidades sociais.

Tais dados concordam com Winter *et al.* (2021), que complementa que Mindfulness é uma forma de meditação que tem se mostrado eficaz nos últimos anos para melhorar a saúde e o bem-estar de pessoas de diferentes ambientes, tanto clínicos quanto não clínicos. A AP é uma forma de se estar ligado ao momento presente, sem julgamento. Ela nos ajuda a ter um momento só para nós mesmos, a diminuir o foco nos pensamentos repetitivos, e enxergar o mundo de forma diferente (Leavitt *et al.*, 2022).

A Solidão Consciente é a capacidade de desconectar-se momentaneamente de estressores, como relações e situações complicadas. É importante pois motiva a curiosidade, a consciência, e ajuda a ter menos julgamento de si mesmo e dos outros. Também pode beneficiar na vida adulta, melhorando o bem-estar pessoal e o relacional (Leavitt *et al.*, 2022).

A Meditação Guiada nada mais é do que uma meditação sob a orientação de alguém ou de um roteiro; trata-se de um procedimento sistemático, indiferenciado, que enfatiza a atenção e tem o potencial de promover mudanças

favoráveis no humor e no desempenho cognitivo. Sua prática pode proporcionar a educadores, escolas e alunos a criação de um ambiente mais saudável, com menos estresse e ansiedade, proporcionando assim métodos de ensino abrangentes em um processo ensino-aprendizagem mais integrado (BRASIL, 2012).

Por se tratar de uma prática milenar, a meditação vem ganhando uma notoriedade em vários campos, entre eles a saúde e o contexto escolar. Em 2011, por exemplo, foi realizado o Simpósio Internacional sobre a Importância da Meditação, que discutiu o sucesso de práticas de meditação em escolas americanas e a futura implementação em Instituições de Ensino de todo o Brasil, com o objetivo de melhorar o comportamento de alunos e o processo de aprendizagem. Este evento mostra como as discussões sobre o papel e a função dessa atividade estão sendo observadas atualmente nos mais díspares sistemas educacionais (Vascouto, 2013).

A evolução histórica descrita por Goleman (1995) defende que desde tempos remotos da história até os dias atuais, a meditação no ocidente, conhecida como a prática do autoconhecimento, é resumida como o ato de estar consciente tanto de nosso estado de espírito quanto dos nossos pensamentos sobre esse estado de espírito que leva o praticante a uma auto-observação contínua. Outrossim, para Sampaio (2012), a prática da meditação é entendida como uma ferramenta abrangente e integrada de autoconhecimento, consciência, autogestão das emoções flutuantes e autoconfiança. Muitas vezes é mencionada em muitas publicações científicas e culturais como ferramenta de apoio e mediação das políticas de construção da paz, por ser uma prática milenar, com técnicas de reflexão ou concentração que promovem a autocompreensão e autogestão de flutuações emocionais.

Segundo Greenberg e Harris (2011), hoje há um interesse considerável em estratégias de meditação como método de manutenção do bem-estar de crianças e adolescentes, principalmente por produzir efeitos positivos, índices de absenteísmo, suspensão, hostilidade e violação das regras estudantis; progresso no tratamento do Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e aumento no desempenho escolar.

Quando pensamos em praticar meditação, logo vem à nossa mente a imagem de uma pessoa sentada de pernas cruzadas, mãos nos joelhos, olhos

fechados e ar parado. As práticas de meditação são comumente associadas à Índia e são encontradas em diferentes religiões e culturas, como o Taoísmo, Ioga, Cabala, Islamismo e Budismo (Shapiro; Walsh, 2006; Rempel, 2012).

Contudo, mesmo as práticas de meditação sendo mais tradicionais nas culturas orientais, a partir da década de 1960 começaram a florescer no Ocidente e principalmente, nos últimos quinze anos, quando mais estudos começaram a mostrar que implementar essas práticas produzia efeitos benéficos à saúde e ao bem-estar, podendo ser definidas de várias maneiras, mas essencialmente podem ser descritas como práticas autorreguladoras que focam no treinamento da autoconsciência e atenção, com o objetivo do autocontrole. Desenvolve habilidades como calma, clareza e foco, concentrando a atenção com o objetivo de focar o momento presente e sem julgamento (Shapiro; Walsh, 2006; Menezes; Dell'Aglio, 2009; Rempel, 2012).

Quando o foco (ou âncora) da meditação é pontual e específico, tal como a repetição de um som ou palavra, descreve-se a prática como concentrativa, podendo também ser chamada de meditação da atenção focada. Já a utilização de um foco aberto e vigilante, tal como a observação não reflexiva e não associativa do próprio fluxo mental, caracteriza o subtipo meditativo *mindfulness*, o qual também pode ser designado de meditação do monitoramento aberto (Lutz et al., 2008).

Atualmente as pesquisas têm mostrado que a prática de técnicas meditativas e sua importância são comprovadas por meio de vários estudos de neuroimagem que medem seus efeitos tanto na estrutura quanto no funcionamento do cérebro, o que significa benefícios emocionais, afetivos e cognitivos. Estes benefícios podem ser aplicados na Psicologia, e para a Neuropsicologia, trazendo benefícios notáveis para as pessoas (Sarmiento-Bolaños, Gómez-Acosta, 2013).

Dentre os enfoques teóricos que validam o processo da *mindfulness* destaca-se também a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) que, segundo Beck (2022), trata-se de um conjunto de técnicas que visam ajudar a tratar transtornos psiquiátricos como ansiedade, depressão, disfunções sexuais, distúrbios obsessivo-compulsivos e alimentares com o princípio fundamental de que mudanças ocorrem quando as pessoas aprendem a interpretar o mundo de forma mais realista, lidando com seus problemas de maneira adaptativa e

mudando seus pensamentos e comportamentos. No modelo cognitivo-comportamental, acredita-se que alterar nossos pensamentos e atitudes para lidar com problemas pode influenciar nosso humor e comportamento. O modelo ensina que muitas vezes nossos pensamentos são distorcidos ou exagerados e que temos que nos esforçar para pensar de forma mais realista e adaptativa, o que nos fará sentir menos emoções negativas e nos ajudará a comportarmos de forma adequada.

Conforme Souza (2020), a Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) juntamente com as Intervenções Baseadas em Mindfulness (IBMs) envolvem diferentes modelos de entrega. No entanto, os princípios relacionados à mudança envolvidos nessas abordagens são muito semelhantes, apontando para uma interface que concilia com sucesso essas duas intervenções e permite que uma melhore a outra.

Mudança da atenção: um dos principais objetivos das IBMs diz respeito à aquisição de uma atenção sustentada e ampliada e, para isso, se utilizam de várias práticas de meditação, incluindo escaneamento corporal e meditação caminhando, entre outras, com o intuito de auxiliar o indivíduo a estabilizar a sua mente, ancorando-a no corpo, na respiração ou no que surgir no momento presente, desenvolvendo flexibilidade cognitiva e metacsciência. Na TCC (usam-se técnicas especiais para ajudar no controle emocional. Elas ajudam a detectar o que desencadeia eventos internos e externos, como sentimentos e pensamentos, além de monitorar o que acontece com o indivíduo. Isso aumenta a consciência sobre o que ocorre em seu ambiente (Souza, 2020).

Ainda, conforme Souza (2020), as IBMs são métodos que ajudam a desenvolver a capacidade de prestar atenção. Para isso, usa-se meditação, escaneamento corporal e meditação caminhando. Essas práticas podem ajudar as pessoas a focarem a sua atenção, a fim de se concentrar, se sentir mais relaxada e terem maior controle mental. Mudança metacognitiva (metacognição em TCC se refere no processo terapêutico favorecer ao indivíduo que ele pense de forma crítica sobre sua própria cognição, ou seja, pensar sobre seu próprio pensamento) é o princípio presente em duas abordagens da Psicologia: a TCC e a Inteligência Emocional (IE). Trata-se do desenvolvimento de habilidades para compreender e lidar com as emoções sem mudar o sentido e o significado dos

eventos. Isso é possível com o “descentramento”, ou seja, olhar para o assunto de uma outra perspectiva, e com a reavaliação, utilizada na TCC.

As terapias comportamentais são formadas por três gerações diferentes que se costuma chamar de ondas desde 2004, Hayes (2016), propôs que diferentes terapias pudessem ser separadas em ondas ou gerações. Estas gerações podem ser definidas como combinações de teorias, autores, períodos históricos e métodos clínicos, que envolvem o estudo de comportamento, pensamentos e emoções em consonância.

A primeira onda foi chamada de behaviorismo radical, cuja principal característica é o estudo do comportamento que é medido e observado onde seus principais teóricos foram com Burrhus Skinner, Ivan Pavlov e John B. Watson. A primeira geração da Terapia Comportamental foi uma reação contra as ideias de tratamentos que não eram baseados em fatos científicos. No entanto, muitas das intervenções utilizadas eram pouco claras e não existiam evidências precisas sobre seus efeitos positivos (Lucena-Santos; Pinto-Gouveia; Oliveira, 2015).

A segunda geração ou segunda onda, foi chamada de Terapia Cognitivo-Comportamental e foi criada por Aaron Beck e Albert Ellis. Esta geração estudava os processos mentais que influenciam o comportamento. Segundo Hayes (2016), há um exemplar de aprendizado associacionista (S-R) que surgiu durante a primeira geração de terapias comportamentais, que se mostrou ineficaz, portanto, na segunda-onda, foi trocado por metáforas computacionais de input (entrada) e output (saída). A segunda geração de terapias comportamentais obteve auxílio de Aaron Beck e Albert Ellis com suas abordagens direcionadas sobre a ascendência das cognições no diagnóstico e cura de transtornos e patologias psicológicas. Aaron Beck criou a Terapia Cognitiva e Albert Ellis desenvolveu a Terapia Racional Emotiva, em seguida denominada Terapia Racional-Emotiva comportamental (TREC) e ambos apresentavam sugestões a mudança de pensamentos negativos e ideológicos associados a patologias.

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) da segunda onda, une as técnicas da Terapia Cognitiva com a Terapia Comportamental. Os principais objetivos da TCC são ajudar as pessoas a aprender técnicas para lidar com problemas e desenvolver hábitos de processamento de informações e

pensamentos que possam melhorar seu bem-estar. Com isso, é possível modificar comportamentos, tratar doenças e prevenir esforços adicionais para manter o estado de saúde mental (Barbosa et. al., 2014).

Já a terceira geração de terapias cognitivas comportamentais foi criada para entender os relacionamentos entre os pensamentos, as emoções e o seu contexto. A terceira onda da Terapia Cognitivo-Comportamental é uma abordagem moderna que usa técnicas envolvendo mudanças experienciais, contextuais e comportamentais, buscando entender melhor o contexto de um problema psicológico. Esta onda representa vários modelos de intervenção, como a Terapia Cognitiva Baseada em Mindfulness, a Terapia Comportamental Dialética, a Psicoterapia Analítica Funcional e a Terapia de Aceitação e Compromisso. Estas terapias são utilizadas para tratar transtornos emocionais e têm mostrado resultados positivos (Barbosa et. al., 2014).

Seguindo os pressupostos da terceira onda da TCC, percebemos estas terapias utilizam elementos como a mindfulness que prediz ser possível alterar a função dos pensamentos sem primeiro alterar a forma destes, além de trabalhar enfoques como aceitação, compaixão e valores de vida para ajudar as pessoas a mudarem os seus comportamentos (Barbosa et. al., 2014). Os pacientes podem desenvolver uma consciência metacognitiva para se desengajarem de seus pensamentos um modo não julgador e ao mesmo tempo aumentar a atenção intencional. As terapias de terceira onda são contextuais, ou seja, seu foco não se limita a mudar o comportamento, mas sim trabalhar o ambiente, as relações e a pessoa como um todo (Souza, 2020).

### 2.3 ADOLESCÊNCIA

A Adolescência de acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS, 1975), compreende a faixa etária entre os 10 e os 19 anos. No Brasil, segundo com o Estatuto da Criança e do Adolescente (Lei no 8.069, de 13/07/90), é considerado adolescente o indivíduo entre 12 e 18 anos. Essa diferença etária pode ser considerada reflexo das peculiaridades do contexto em que o adolescente está inserido e que estão diretamente relacionadas a todas as modificações biológicas, psicológicas e sociais que caracterizam tal período de vida.

A fase da Adolescência não é vivida sozinha pelo indivíduo, ao contrário, ele é posto em um movimento exatamente contrário, sendo inserido e potencializado as relações com outros indivíduos na família, na escola e na comunidade de diferentes contextos podem ou não contribuir para que as vivências dessa fase sejam elaboradas de forma mais ou menos estável.

Juntamente com toda singularidade de todas as características da adolescência, podemos evidenciar a dificuldade de aprendizagem que pode configurar-se como um sintoma que reflete a busca de ajuda do adolescente para compreender situações e dificuldades que ele possa estar vivenciando. Estudos que se dedicaram a comparar adolescentes que apresentam dificuldades de aprendizagem e os que não apresentam, referiram maiores índices, nos adolescentes com dificuldades de aprendizagem, de problemas emocionais e comportamentais (Santos *et al.*, 2006), depressão (Maag *et al.*, 2006), ansiedade, desatenção, bloqueio cognitivo e preocupações (Sena *et al.*, 2007), medo e ansiedade (Li *et al.*, 2007), pior autoconceito (Cunha *et al.*, 2006), baixa autoeficácia e maiores índices de solidão (Lackaye *et al.*, 2008).

A Adolescência é um período de vida que merece atenção, pois o adolescente está em transição entre a infância e a idade adulta no que pode resultar ou não em problemas futuros para o desenvolvimento de identidade ao do indivíduo, nesse contexto amplo se descreve inúmeras teorias sociais para localiza-se o adolescente em seu convívio social, nesse aspecto recorreremos à Teoria Psicossocial do desenvolvimento de Erikson (1972) teoria na qual demonstra que o desenvolvimento da identidade é inerente a todos, podendo haver diversas modificações nas relações sociais, na cultura, no ambiente mas segue mantendo-se contido de um “ritmo apropriado e na sequência adequada que governa toda a epigênese” (Erikson, 1972, p. 92).

A epigênese refere-se ao processo contínuo de desenvolvimento psicossocial, no qual as pessoas enfrentam desafios específicos em cada estágio da vida e adquirem habilidades e competências que moldam sua personalidade e identidade. A crise de identidade vivenciada na adolescência é inerente a todos os indivíduos e de maneira bastante intensa conforme Feist e Feist (2008) que afirmam que a procura pela identidade atinge um auge, na adolescência, onde os jovens buscam compreender o que eles são e aquilo que não são. Com a maturação da puberdade em si, eles se dão conta que vivem

numa busca constante de novos papéis de acordo com a sociedade que estão inseridos até se tornarem adultos e para Erikson, a liberdade para ingressar na fase adulta é a edificação da própria identidade. A formação da identidade pessoal (Erikson, 1972).

Esta fase marca o início de uma personalidade que define o sujeito de seu resto de vida. Segundo Erikson (1972) na adolescência existe momentos importantes em que para obter o desenvolvimento tem-se que escolher entre esta e aquela direção para o crescimento. Nesse caso, a identidade do sujeito está inevitavelmente ligada à realização de um determinado objetivo: um nível de racionalidade madura. Essas diferenciações acabam sendo uma vantagem porque cria ideias/necessidades que geram a identidade do sujeito individual e, portanto, o seu desenvolvimento.

Ainda conforme Erik Erikson (1972) uma pessoa vive durante o ciclo da vida oito idades com crise nuclear de personalidade normativa, identidade psicológica e social. Uma parte importante de sua definição é exatamente a adolescência (cinco anos) quando a crise identidade x papéis eclode, portanto, a sociedade de acordo com o teórico deve fornecer aos jovens uma "moratória" e tempo para que eles experimentem transições, resolvam conflitos passados e fortaleçam suas identidades adultas.

É importante que ao longo da adolescência se estabeleça margens e delimitações. Quando se impõe certos limites e se direciona as informações e os estímulos, esse período pode ser menos dramático de acordo com o que relata Erik Erikson (1972) relata que a adolescência, pode ser menos "tempestuosa" naquele segmento da juventude talentosa e bem treinada na exploração das tendências tecnológicas.

Em meio a esses acontecimentos da adolescência temos as instituições escolares que de acordo com Polonia (2005), visam preparar os indivíduos para a sociedade, criando um repertório que possibilite a continuidade da vida social e esse ambiente físico, psicológico, social e cultural que compõe a escola acaba permitindo aos indivíduos crescer globalmente por meio de atividades programadas dentro e fora da sala de aula. Em um ambiente escolar, é possível estabelecer um número significativo de interações complexas, pois afeta muitas pessoas.

A escola assume um papel decisivo no crescimento e na busca de uma identidade para esses jovens, tornando-se uma forma de biblioteca do conhecimento aonde esses adolescentes consigam desenvolver um leque de oportunidades de novos conhecimentos sobre si, sobre os outros e o mundo realizando ao mesmo tempo os seus conflitos internos com um auxílio das instituições e profissionais e familiares do seu contexto, levando-o a um amplo conhecimento interno, fazendo o que o mesmo seja livre nas suas opções para a vida.

A influência das escolas na formação dos indivíduos é inegável, onde podemos corroborar com alguns expostos por Polonia (2005), indicando que o papel da escola não é preencher as lacunas que surgem da educação no ambiente domiciliar. Além de proporcionar o acesso a informações e oportunidades contidas em um contexto multicultural, a escola também possui uma diversidade de grupos familiares que preveem mudanças em diversos aspectos sociais, culturais, cognitivos e emocionais, possibilitando a experiência.

Na prática escolar conforme sugere Rato (2011), a qualidade da educação é medida pelas atitudes dos alunos, até mesmo fora da sala de aula. O ensino precisa se adaptar para se adequar às descobertas dos alunos e às suas necessidades. Impõe-se a necessidade de encontrar novas maneiras de promover a aprendizagem efetiva sem a necessidade de simplesmente adicionar mais disciplinas, pois isso não é mais possível nem suficiente.

Corroborando com o exposto, a Teoria Psicossocial do Desenvolvimento tem sua existência experienciada nos agrupamentos de jovem no ambiente escolar, a qual propicia conhecer a identidade real e a ideal, aquilo que é simbólico do mundo adolescente e o que é próprio da personalidade adolescente, pois comportamento arreadio, negligente, autoritário, dentre outros são construídos por meio da educação básica adquirida em casa ou no convívio social com outros amigos (Erikson, 1972).

Verificamos que o estágio evolutivo da nossa sociedade ainda está se adaptando para lidar com a quantidade de informações e fontes diversas de livre acesso, causando ainda mais confusão na busca de bases concretas para a formação da identidade conforme Schoen *et al.* (2003) relata que os estudos recentes, é mencionado que a ausência de princípios éticos na nossa sociedade está tendo um impacto negativo sobre a juventude. Os valores que foram

transmitidos pelas gerações anteriores parecem estar sendo negligenciados, sem que sejam estabelecidos quaisquer substitutos para eles.

, dificultando assim o processo de maturação da identidade e uma resolução dessa fase de evolução psicossocial proposta por Erikson.

Um estudo brasileiro de acordo com Lopes *et al.* (2016), constatou que 52,2% dos jovens de escolas públicas sofrem de Transtornos Mentais Comuns (TMC). Os fatores relevantes foram ser do sexo feminino, ser negro, ter namorado/a e fumar uma vez na vida. Outro estudo posterior constatou que 30,0% das pessoas nessa faixa etária tinham TMC, mais comumente mulheres e na faixa etária de 15 a 17 anos (33,6%). A prevalência dessas doenças aumenta com a idade, independentemente da área de residência ou tipo de escola. O desempenho acadêmico foi considerado fator de proteção.

Contudo, temos visto o adoecimento de nossos jovens corroborando com o exposto por Paula *et al.* (2014), na qual discorre que as doenças físicas e mentais em crianças e adolescentes mudaram significativamente nas últimas décadas. Os problemas emocionais e comportamentais têm prevalência de aproximadamente 10,0% a 20,0% e representam carga significativa de doença, com comprometimento da escolaridade, família e relações sociais dessas crianças e adolescentes. Além disso, os problemas de saúde mental são altamente persistentes e uma porcentagem significativa desses indivíduos experimenta algum tipo de transtorno mental na idade adulta.

O que nos revela que temos que tomar medidas de prevenção e proteção multidisciplinar contra o adoecimento da saúde mental nesta fase tão sensível que é a adolescência com meios que possam ser viáveis do ponto de vista econômico e que seja de fácil acesso a todos, o que entra em consonância com o trabalho proposto nessa dissertação. Corroborando com Lemos (2007), o trabalho interdisciplinar na fase do ensino médio próximo ao vestibular ou ENEM é essencial para promover saúde mental no jovem em meio às exigências e informações globais em constante mudança. Isso contribui para a adaptação a situações diversas do cotidiano e aumenta as chances de melhor performance.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 SELEÇÃO DA INSTITUIÇÃO E DOS PARTICIPANTES

O estudo foi desenvolvido em duas fases para melhor compreensão do fenômeno e do perfil das pessoas a serem avaliadas, sendo que a primeira fase fora composta pela anuência da direção da escola onde seria realizada a pesquisa, conforme Termo de Aceite. Em seguida, produziu-se uma seleção randomizada seguindo os pressupostos de Gil (2008), para evitar viés de seleção influenciada das turmas, visando não favorecer consciente ou inconscientemente os mais hábeis para o Grupo Experimental. Para tanto, utilizou-se o gerador de grupos aleatórios *TeamDivision*<sup>2</sup>. para seleção randomizada de duas turmas do 3º ano do Ensino Médio, dentre as existentes na escola, sendo a primeira sorteada, a do 3º B, denominada de Grupo Experimental (GE) e a segunda, a do 3º C, denominada Grupo Controle (GC).

A segunda parte do estudo desenvolveu-se em caráter experimental, na modalidade de Ensaio Clínico, após a randomização prévia realizada na primeira parte, por ser a forma mais rigorosa de se avaliar as intervenções a serem propostas (Hulley *et al.*, 2015).

O estudo experimental caracteriza-se, segundo Gil (2008), por manipular diretamente variáveis que se relacionam com o objeto de estudo tendo como principal finalidade testar hipóteses previamente propostas. Puderam ser selecionadas variáveis que seriam capazes de influenciar o objeto estudado e por fim verificar suas influências nos resultados.

Corroborando com Gil (2008), estas investigações e estudos, para Lakatos e Marconi (2003), têm como objetivo o teste de hipóteses que dizem respeito a relações de tipo causa-efeito, o que condiz com a finalidade do estudo de verificar o impacto a prática de MMEG no perfil comportamental, que pudessem facilitar o processo de aprendizagem de jovens do 3º ano do Ensino Médio de uma escola no município de Piripiri interior do Piauí.

Elencou-se como cenário da pesquisa a Escola de Ensino Médio no Interior do Piauí, CETI José Narcísio da Rocha Filho, fundada em 4 de março de

---

<sup>2</sup>Disponível em: <https://pt.rakko.tools/tools/59/>.

1961, Instituição de bastante renome no Ensino Público do Piauí, tendo um importante papel social para toda população da cidade e região.

A segunda parte da pesquisa foi dividida em 5 etapas: Na primeira etapa foi realizada a Identificação do perfil do grupo por meio de Questionário Estruturado (ANEXO 1), com total de N= 47; Na segunda, foram aplicados testes psicométricos nos dois grupos, Grupo Experimental (GE) n= 25 e Grupo Controle (GC) n= 22, para avaliação de ansiedade, depressão, agressividade, atenção e concentração sendo eles: Ansiedade – Escala de ansiedade de Beck- BAI; Depressão Escala de Depressão de Beck -BDI; Agressividade – STAXI - 2 - Inventário de Expressão de Raiva como estado e traço e o Teste de Atenção Concentrada - TEACO.

Na terceira etapa, foi realizado um treinamento para o GE de práticas pré-selecionadas em MMEG em 8 encontros, com recorrência semanal e duração entre 30 a 50 minutos.

A quarta etapa compreendeu a reaplicação do questionário inicial e avaliação psicométrica dos GE n=11 e GC= 14 que foram delineados para tabulação e análise dos resultados obtidos, a fim de comparar o desempenho dos grupos com o intuito de obter respostas às hipóteses e objetivos propostos pelo estudo.

Finalmente, na quinta etapa foram estratificados os resultados, de acordo com os achados estatísticos, que consubstanciaram as discussões propostas nesse estudo.

## 3.2 DESCRIÇÃO DOS INSTRUMENTOS UTILIZADOS

### 3.2.1 Questionário Estruturado Inicial e Final

O Questionário Estruturado (autoria própria), aplicado antes e após a intervenção, objetivou obter informações pertinentes da pessoa avaliada (vide Apêndice 1). Algumas perguntas de cunho sociodemográficas e outras que buscavam entender as suas predileções, características psicológicas e comportamentais. Assim, o questionário tinha como objetivo identificar quem era a pessoa e as suas preferências, por meio de uma autopercepção sobre ansiedade, depressão, raiva, concentração e felicidade estes últimos com

escores de 0 a 10, a fim de selecionar qual resposta refletia a autopercepção do momento atual do jovem. Foram, ainda, avaliadas as variáveis: idade, estado civil, se já repetiu de ano, qual disciplina mais gosta, qual disciplina menos gosta, se já fez MMEG antes, e por fim se o mesmo toma medicamentos psiquiátricos e /ou já fez ou faz acompanhamento psicológico ou psiquiátrico.

### **3.2.2 Inventário de Ansiedade de Beck o BAI (Beck Anxiety Inventory)**

As Escalas Beck, segundo Cunha (2001), são quatro medidas específicas para avaliar a depressão, a ansiedade, a desesperança e a ideação suicida. Essas escalas foram criadas nos Estados Unidos, pelo Center for Cognitive Therapy da Universidade de Pennsylvania, por Beck e Steer e possibilitam a análise da intensidade e frequência de sintomas de transtornos psicológicos.

Nesta pesquisa, elencamos o Inventário de Ansiedade de Beck o Beck Anxiety Inventory (BAI) um instrumento criado por Beck, Epstein, Brown e Steer em 1988. Foi criado para medir a intensidade dos sintomas de ansiedade. É uma escala de autorrelato, ou seja, o próprio indivíduo avalia os seus sintomas de ansiedade ao responder às questões do inventário. Está baseada em vários outros instrumentos de autorrelato usados para avaliar a ansiedade (Cunha, 2001).

A Escala BAI contém 21 itens, que são frases descritivas de sintomas de ansiedade. O indivíduo deve avaliar cada frase de acordo com seus próprios sentimentos, escolhendo uma opção de 0 a 4, sendo 0 nenhum sintoma e 4 um sintoma extremo. que, conforme o Manual, refletem níveis de gravidade crescente de cada sintoma: 1) Absolutamente não; 2) Levemente: Não me incomodou muito; 3) Moderadamente: Foi muito desagradável, mas pude suportar; 4) Gravemente: Dificilmente pude suportar (Cunha,2001).

Tempo de aplicação do BAI na administração oral: aproximadamente 15 minutos na forma de aplicação coletiva; O escore total é o resultado da soma dos itens individuais e possui uma pontuação máxima possível de 63 pontos e se divide em quatro categorias para avaliar os níveis de ansiedade sendo: pontuação de 0 a 10 indica um grau mínimo de ansiedade; pontuação de 11 a 19 reflete ansiedade leve; entre 20 e 30 pontos, a ansiedade é considerada

moderada e pontuações de 31 a 63 indicam ansiedade severa. Classificados em níveis de acordo com as normas brasileiras para pacientes (Cunha, 2001).

### **3.2.3 Inventário de Depressão de Beck – BDI (Depression Inventory Beck)**

Outro teste utilizado foi o Inventário de Depressão de Beck (BDI) que é um instrumento usado para medir a intensidade da depressão em pessoas. Foi criado em 1961 e revisado em 1979/1982. Tem o intuito de ajudar a identificar o nível de depressão de alguém para que se possa propor tratamentos adequados. Seus itens são descritivos e foram selecionados com base em observações e relatos de sintomas e atitudes mais frequentes em pacientes psiquiátricos, com Transtornos Depressivos em diferentes categorias nosológicas (Cunha, 2001).

Trata-se de uma escala de autorrelato, de 21 itens, cada um com quatro alternativas, subentendendo graus crescentes de gravidade da depressão, com escores de 0 a 3. Os itens foram selecionados com base em observações e relatos de sintomas e atitudes mais comuns em pacientes psiquiátricos com transtornos depressivos e "não foram selecionados para refletir qualquer teoria particular de depressão" Os itens do BDI se referem a: 1) "Tristeza"; 2) "Pessimismo"; 3) "Sentimento de fracasso"; 4) "Insatisfação"; 5) "Culpa"; 6) "Punição"; 7) "Auto aversão"; 8) "Auto- acusações"; 9) "Ideias suicidas"; 10) "Choro"; 11) "Irritabilidade"; 12) "Retraimento social"; 13) "Indecisão"; 14) "Mudança na autoimagem"; 15) "Dificuldade de trabalhar"; 16) "Insônia"; 17) "Fatigabilidade"; 18) "Perda de apetite"; 19) "Perda de peso"; 20) "Preocupações somáticas"; 21) "Perda da libido" (p.2). Na versão em português, o conteúdo dos itens se mantém idêntico (CUNHA,2001).

O escore total do BDI, segundo Cunha (2001), é obtido somando os escores dos itens. Pode chegar até a 63 se a pessoa responder corretamente todas as questões. Níveis dos escores do BDI, para pacientes psiquiátricos, quando é empregada a versão em português: nível mínimo de 0-11; nível leve de 12-19; nível moderado de 20-35 e nível grave de 36 a 63.

### **3.2.4 STAXI (Inventário de Expressão de Raiva como Estado e Traço)**

Para avaliarmos a raiva e agressividade, utilizou-se o Inventário de Expressão de Raiva como Estado e Traço (STAXI). Tal instrumento é o resultado de uma pesquisa realizada na área de avaliação da personalidade nos últimos 20 anos, que teve dois focos: a) investigar a ansiedade e a curiosidade, e raiva como estados emocionais e traços de personalidade e b) o estudo da raiva e construtos relacionados que podem influenciar a etiologia e o desenvolvimento de doenças mentais ou físicas (SPIELBERGER, 2010).

Este inventário, conforme seu autor Spielberger (2010), relata que sua primeira versão de 1988 foi escrita pela Dra. Ângela M.B. Biaggio, (1992); uma nova edição foi publicada em 2003. STAXI-2 é o resultado de revisões e extensões de seu antecessor. O número de perguntas foi aumentado para 57 (2 declarações foram mantidas em comparação com o STAXI original) e uma nova escala de classificação foi criada. A Escala do Estado de Raiva, que classifica a raiva como um estado emocional de intensidade variável, foi ampliada para medir também a intensidade de diferentes tipos de emoções raivosas. Subescalas Sentimento de Raiva, Vontade de Expressar Raiva Verbalmente e Vontade de Expressar Raiva Fisicamente. O Traço de Raiva, desenvolvido como uma medida da frequência com que a raiva é experienciada, não foi modificado e continuou com as duas subescalas: o Temperamento e a Reação de Raiva. As escalas de Expressão de Raiva para Fora e para Dentro também continuaram iguais às do STAXI original. As expressões externas e internas da escala de raiva também permaneceram as mesmas do STAXI original. O controle da raiva agora foi expandido para incluir o controle da raiva para fora como para dentro.

Dentre todos os fatores avaliados por esse teste, foram elencados três para serem discutidos nesse trabalho para traçarmos um perfil, conforme exposto por Spielberger (2010, p. 21-23), a seguir:

**Estado da Raiva ER (grifo nosso)**

Pessoas com altos escores no Estado de Raiva (ER) estão experienciando intensos sentimentos de raiva. Se o Estado de Raiva (ER) é elevado em relação ao Traço de Raiva (TTR), os sentimentos de raiva provavelmente são determinados de forma situacional. Se os escores do Traço de Raiva (TrR) e da Expressão de Raiva para Dentro (ExRD) também forem relativamente altos, o aumento do Estado de Raiva (ER) tenderá a refletir raiva crônica.

**Traço da raiva TrR (grifo nosso)**

Pessoas com altas pontuações no Traço de Raiva (TrR) frequentemente experienciam sentimentos de raiva e, muitas vezes, sentem que são tratadas de forma injusta pelos outros. Essas pessoas também tendem a experienciar uma grande quantidade de frustração. Pode-se deduzir se elas vão expressar, reprimir ou controlar a sua raiva a partir de suas pontuações nas subescalas de Expressão de Raiva para Fora (ExRF), para Dentro (EXRD), Controle de Raiva para Fora (CRF) e para Dentro (CRD).

#### **Índice de Expressão da Raiva IER (grifo nosso)**

Pessoas com altos escores no Índice de Expressão de Raiva (IER) experienciam intensos sentimentos de raiva, que podem ser reprimidos ou expressos no comportamento agressivo ou em ambos. Pode-se pressupor um modo mais frequente de expressão da raiva de um indivíduo a partir da relativa elevação dos escores da Expressão de Raiva para Dentro (EXRD) e para Fora (ExRF). Pessoas com altos Índices de Expressão de Raiva, cujos escores de Expressão de Raiva para Fora (ExRF) e para Dentro (ExRD) também são elevados, são capazes de experienciar dificuldades nas relações interpessoais e estão em maior risco de desenvolver distúrbios.

O Inventário de Expressão de Raiva como Estado e Traço pelo STAXI-2 é uma forma de comparar a raiva de uma pessoa com a de outras pessoas de mesma idade e sexo. Se a pontuação obtida está entre os percentis 25 e 75, isso pode ser considerado normal. No entanto, é recomendável que aqueles com pontuação acima do percentil 75 recebam avaliações de acompanhamento, pois essa raiva pode interferir nos relacionamentos interpessoais e aumentar o risco de desenvolvimento de doenças psicológicas ou físicas.

Avaliações de acompanhamento são recomendadas para pessoas com pontuações superiores a 65 na Escala e Subescalas do STAXI-2. Também é aconselhável monitorar aqueles que tiverem notas entre 60 e 64 (Spielberger, 2010).

### **3.2.5 Teste de Atenção Concentrada – TEACO-FF**

Para avaliar o quesito atenção, foi utilizado o teste psicométrico TEACO-FF que é um teste com a característica de medir a capacidade de uma pessoa em prestar atenção em apenas uma fonte de informação quando há vários estímulos ao redor. É realizado em um período específico e deve seguir as instruções à risca.

Conforme Rueda e Sisto (2009), o TEACO-FF fornece uma medida da atenção focada de uma pessoa, obtida pelos resultados do estímulo que uma

pessoa precisa marcar, subtraídos de erros e omissões. O instrumento possui 500 estímulos distribuídos em 20 colunas de 25 estímulos cada. Destes, 180 são estímulos-alvo e cada coluna contém 9 alvos e 16 distratores e o tempo de aplicação é de 4 minutos;

### 3.3 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO E EXCLUSÃO DOS PARTICIPANTES

Os critérios de inclusão no estudo foram alunos com a faixa etária entre 15 a 19 anos, devidamente matriculados e frequentando aulas presenciais do 3º ano do Ensino médio de uma Escola Estadual no município de Piriipiri do Estado do Piauí, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (APÊNDICE 1) em caso de maiores e/ou os pais e o Termo de Assentimento no caso de menores. Já os critérios de exclusão foram alunos com faixa etária diferente de 15 a 19 anos; que tenham diagnóstico de algum transtorno psicológico/cognitivo comprovado; os que não tiverem assinado o Termo de Consentimento Livre Esclarecido, em caso de menores assinados pelos pais ou responsáveis; os que não tiverem assinado o Termo de Assentimento.

### 3.4 INTERVENÇÃO UTILIZADA NO GRUPO EXPERIMENTAL

A estratégia de intervenção utilizada foram oito (8) encontros com roteiros pré-estruturados de técnicas de Mindfulness Adaptada e Meditação Guiada, com média de duração de 41 minutos na própria sala de aula, em horário cedido pelo professor que estava ministrando aula naquele momento. No quadro abaixo apresenta-se a ordem dos encontros, duração, a técnica utilizada e o objetivo resumido de cada técnica. A descrição mais detalhada das técnicas utilizadas encontra-se no Apêndice 2.

**Quadro 1- Roteiro dos Encontros de Treinamento em Mindfulness e Meditação**

ENCONTRO	DURAÇÃO	TÉCNICA	OBJETIVO
1º	48´	Apresentação do treinamento Respiração 3:6	Apresentação do curso, orientações sobre modelo da mente e princípios da Mindfulness e Meditação Guiada. Respiração 3:6.

ENCONTRO	DURAÇÃO	TÉCNICA	OBJETIVO
2º	32´	Meditação do Chocolate	Proporcionar a degustação do chocolate de uma maneira plena percebendo todos os sentidos envolvidos, além de perceber as divagações da mente.
3º	43´	Atenção Plena do corpo e da respiração.	Perceber todo o corpo e se concentrar nele, treinando a respiração e se concentrando cada vez mais em si mesmo.
4º	42´	Meditação da Exploração do Corpo  Conceito de expectativa versus realidade.	Técnica de Mindfulness utilizada para perceber todas as sensações do corpo, de maneira sentada.
5º	32´	Meditação do Movimento Atento.  Meditação da Respiração e do Corpo.	Perceber através da meditação de olhos abertos e fechados o corpo se movimentando.
6º	41´	Meditação do Espaço de Respiração de três minutos  Meditação de Sons e Pensamentos	Meditando para treinar habilidades de respiração percebendo cada vez mais o corpo e os sinais de que ele nos dá, além de observar os pensamentos chegando e saindo da mente
7º	42	Meditação de Explorar as Dificuldades.  Meditação da Amizade.	Meditando para perceber a comunicação e o movimento dos pensamentos e após perceber como os pensamentos reagem durante dificuldades.
8º	47´	Resgate do eu.	Técnica de meditação guiada adaptada, com o intuito do indivíduo se resgatar, ajudando-se e acolhendo-se.

Fonte: o autor (2023).

Antes de ser iniciada a coleta dos dados, o Projeto de Pesquisa foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Católica de Santos, tendo o CAEE 59915722.6.0000.5536 e o parecer nº 5.650.219 de 18 de setembro de 2022 (ANEXO 1).

### 3.5 PARECER ÉTICO

Antes de ser iniciada a coleta dos dados, o Projeto de Pesquisa foi avaliado e aprovado pelo Comitê de Ética da Universidade Católica de Santos, tendo o CAEE 59915722.6.0000.5536 e o parecer nº 5.650.219 de 18 de setembro de 2022 (ANEXO 1).

### 3.6 ANÁLISE ESTATÍSTICA

A normalidade e homoscedasticidade (onde a variância do termo de erro é constante para os diferentes valores da variável independente) dos dados para as variáveis foram verificados previamente pelos testes de Shapiro-Wilk ( $p > 0,05$ ) e Levene.

As variáveis categorizadas que representam características do Grupo Controle e Experimental: sexo; estado civil; repetição de ano; análise de disciplinas do currículo escolar; prática de MMEG; utilização de medicamentos; tratamento psicológico ou psiquiátrico; e TEACO - classificação de concentração foram analisadas por meio de distribuição de frequência e porcentagem.

Em adição, as variáveis contínuas: idade, score de autoavaliação de atenção, concentração, raiva, ansiedade e felicidade; score de Depressão de Beck; score de Ansiedade de Beck; TEACO em percentil; e Agressividade – STAXI foram analisadas por medidas descritivas (média, desvio-padrão e intervalos de confiança para 95%).

Posteriormente, para a análise das diferenças comportamentais em relação ao Mindfulness, foram realizadas Two-way ANOVAs com o fator grupo (Controle vs. Experimental); e o fator momento ou tempo (antes da intervenção vs. depois da intervenção), tendo como variáveis dependentes os scores de autoavaliação de atenção, concentração, raiva, ansiedade e felicidade; score de Depressão de Beck; score de Ansiedade de Beck; TEACO em percentil; e

Agressividade – STAXI. As análises de interações foram realizadas por meio do testes t independentes. Para as comparações múltiplas a correção de Bonferroni foi aplicada, considerando o nível de  $p \leq 0,0125$  ( $0,05/4$ ).

O tamanho do efeito foi estimado como eta-quadrado parcial ( $\eta^2p$ ) na ANOVA, sendo interpretado pelas recomendações sugeridas por Cohen (1998): insignificante  $< 0,19$ ; pequeno de 0,20 a 0,49; média de 0,50 a 0,79; grande de 0,80 a 1,29 (Cohen, 1988). O poder estatístico e o intervalo de confiança de 95% (IC95%) foram calculados para as variáveis dependentes. O poder estatístico foi interpretado como baixo de 0,1 a 0,3; moderado de 0,4 a 0,7; e alto de 0,8 a 0,9. A probabilidade de 5% para erro tipo I foi adotada para todas as análises ( $p \leq 0,05$ ). As análises foram realizadas na versão SPSS para Windows 20.0 (SPSS Inc., Chicago, IL, EUA).

#### 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra foi composta por 47 estudantes de escola pública, com média de idade de  $17,34 \pm 0,56$  anos. Foram selecionados ambos os sexos, sendo 23 homens (48,9%) e 24 mulheres (51,1%). Posteriormente, a amostra foi randomizada em dois grupos: controle ( $n=22 / 46,8\%$ ), com média de idade de  $17,5 \pm 0,51$  anos e IC95% de 17,2 – 17,79; e experimental ( $n=25 / 53,2\%$ ), com  $17,36 \pm 0,50$  anos e IC95% de 17,02 – 17,70.

As variáveis utilizadas para caracterização da amostra foram distribuídas em frequência absoluta e porcentagem, conforme a Tabela 1. Além disso, demonstramos em tabela as medidas descritivas dos scores de avaliação comportamental em ambos os grupos, antes e após a intervenção de Mindfulness (Tabela 2). No entanto, após o protocolo de intervenção houve uma aderência total na avaliação dos scores comportamentais por parte de 22 participantes, correspondendo a 46,8% da amostra.

**Tabela 1** -Variáveis que caracterizam a amostra para a avaliação da intervenção de Mindfulness.

Variáveis	Total n=47 (100%)		Controle n=22 (46,8%)		Experimental n=25 (53,2%)		
	n	%	n	%	n	%	
Sexo	Masculino	23	48,9%	12	54,5%	11	44%
	Feminino	24	51,1%	10	45,5%	14	56%
	<b>Total</b>	47	100%	22	100%	25	100%
Situação Conjugal	Solteiro(a)	33	70,2%	14	63,6%	19	76%
	Namorando(a)	14	29,8%	8	36,4%	6	24%
	<b>Total</b>	47	100%	22	100%	25	100%
Repetição de ano	Não	44	93,6%	19	86,4%	25	100%
	Sim	3	6,4%	3	13,6%	0	0%
	<b>Total</b>	47	100%	22	100%	25	100%
Disciplina que mais gosta	Biologia	2	4,3%	1	4,5%	1	4%
	Física	2	4,3%	-	-	2	8%
	História	3	6,4%	1	4,5%	2	8%
	Inglês	3	6,4%	2	9,1%	1	4%
	Português	13	27,7%	4	18,2%	9	36%
	Matemática	15	31,8%	9	40,9%	6	24%
	Redação	1	2,1%	-	-	1	4%
	Química	3	6,4%	-	-	3	12%
	Outra	5	10,6%	5	22,8%	0	0%
<b>Total</b>	47	100%	22	100%	25	100%	

<b>Disciplina que menos gosta</b>	Biologia	2	4,3%	2	9,1%	-	-
	Física	14	29,8%	8	36,4%	6	24%
	Inglês	4	8,5%	-	-	4	16%
	Matemática	9	19,1%	5	22,7%	4	16%
	Português	4	8,5%	1	4,5%	3	12%
	Química	14	29,8%	6	27,3%	8	32%
	Outra	0	0%	0	0%	0	0%
	<b>Total</b>	47	100%	22	100%	25	100%
<b>Fez Mindfulness</b>	Sim	44	93,6%	22	100%	22	88%
	Não	3	6,4%	0	0%	3	12%
	<b>Total</b>	47	100%	22	100%	25	100%
<b>Fez meditação</b>	Não	42	89,4%	19	86,4%	23	92%
	Sim	5	10,6%	3	13,6%	2	8%
	<b>Total</b>	47	100%	22	100%	25	100%
<b>Tratamento Psicológico ou Psiquiátrico</b>	Não	34	72,3%	13	59,1%	21	84%
	Sim	13	27,7%	9	40,9%	4	16%
	<b>Total</b>	47	100%	22	100%	25	100%
<b>Uso de medicação</b>	Não	42	89,4%	20	90,9%	22	88%
	Sim	5	10,6%	2	9,1%	3	12%
	<b>Total</b>	47	100%	22	100%	25	100%
<b>TEACO – Classificação</b>	Inferior	14	29,8%	6	27,3%	8	32%
	Médio inferior	3	6,4%	0	0%	3	12%
	Médio	16	34%	9	40,9%	7	28%
	Médio superior	8	17%	4	18,2%	4	16%
	Superior	6	12,8%	3	13,6%	3	12%
<b>Total</b>	47	100%	22	100%	25	100%	

**Legenda:** Não houve frequência para a variável.

Os resultados obtidos através dos questionários pré e pós-intervenção além dos testes para avaliação de ansiedade, depressão, agressividade, atenção e concentração foram: Ansiedade – Escala de ansiedade de Beck- BAI; Depressão Escala de Depressão de Beck -BDI; Agressividade – STAXI - 2 - Inventário de Expressão de Raiva como estado e traço e o Teste de Atenção Concentrada -TEACO.

Podemos perceber que tivemos uma taxa de adesão global de 54% onde iniciamos a pesquisa com o N total de 47 alunos sendo no Grupo Controle n=22

e Grupo Experimental  $n=25$ ; após o período de 8 semanas obtivemos N total de 25 alunos, sendo estes no GC  $n=14$  e GE  $n=11$ , a taxa de evasão foi de 46%.

**Tabela 2** - Scores dos instrumentos de avaliação comportamental para o grupo controle e experimental no momento antes e depois da intervenção.

Variáveis	Controle antes n=22		Controle depois n=14		Experimental antes n=25		Experimental depois n=11	
	Média ± DP	IC95%	Média ± DP	IC95%	Média ± DP	IC95%	Média ± DP	IC95%
<b>Atenção</b>	6,78 ± 1,80	5,74 – 7,50	6,76 ± 1,80	5,74 – 7,82	7,09 ± 1,30	6,22 – 7,96	7,09 ± 1,30	6,21 – 7,96
<b>Concentração</b>	7,42 ± 1,91	6,32 – 8,53	7,0 ± 1,24	6,28 – 7,71	6,36 ± 1,52	5,31 – 7,41	6,18 ± 1,40	5,24 – 7,12
<b>Raiva</b>	6,07 ± 3,17	4,23 – 7,90	5,0 ± 2,88	3,30 – 6,66	5,0 ± 2,82	3,09 – 6,90	5,09 ± 3,04	3,04 – 7,13
<b>Ansiedade</b>	7,07 ± 2,86	5,41 – 8,72	6,5 ± 2,76	4,9 – 8,09	5,81 ± 2,92	3,85 – 7,78	5,45 ± 2,91	3,49 – 7,41
<b>Felicidade</b>	5,78 ± 2,45	4,36 – 7,20	6,57 ± 2,24	5,21 – 7,86	6,81 ± 2,35	5,23 – 8,40	7,54 ± 1,63	6,44 – 8,64
<b>Depressão de Beck</b>	23,92 ± 12,46	16,72 – 31,12	17 ± 10,45	10,96 – 23,03	23,92 ± 12,46	16,72 – 31,12	7,72 ± 4,96	4,39 – 11,06
<b>Ansiedade de Beck</b>	19,92 ± 10,49	13,87 – 25,98	15,35 ± 8,67	10,35 – 20,36	11,09 ± 7,48	6,05 – 16,12	7,0 ± 4,14	4,21 – 9,78
<b>TEACO percentil</b>	55 ± 32,04	36,9 – 77,5	76,42 ± 20,7	64,47 – 88,38	55 ± 32,03	36,49 – 73,05	78,18 ± 17,2	66,61 – 89,74
<b>STAXI 2 ER</b>	23,92 ± 8,45	19,04 – 28,80	19,14 ± 6,38	15,45 – 22,82	23,9 ± 8,45	19,04 – 28,08	16,27 ± 1,79	15,06 – 17,47
<b>STAXI TRR</b>	22,57 ± 4,66	19,88 – 25,26	20,07 ± 7,27	15,86 – 24,27	22,57 ± 4,66	19,82 – 25,26	17,40 ± 3,2	15,30 – 19,60
<b>STAXI IER</b>	45,83 ± 15,21	37,07 – 54,63	43,21 ± 18,25	32,67 – 53,73	37,81 ± 13,24	28,92 – 46,71	38,54 ± 10,87	31,2 – 45,85

Fonte: O autor (2023).

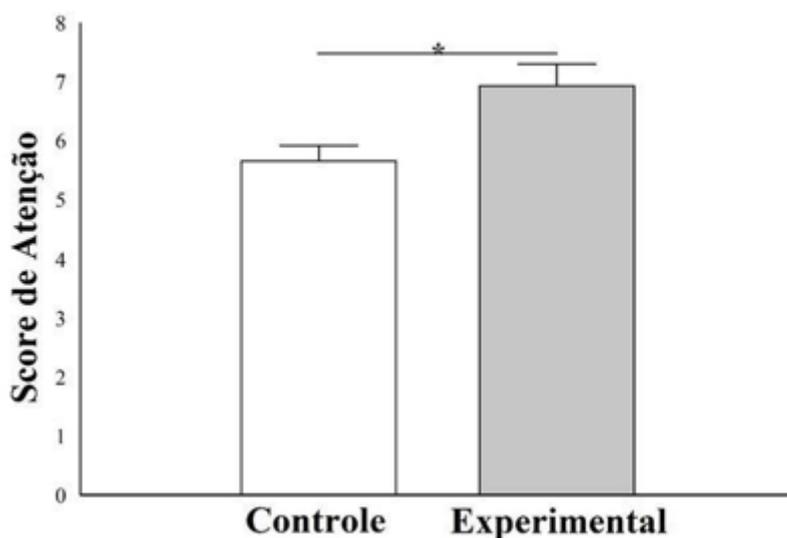
O estudo foi desenvolvido nos meses finais do semestre letivo, outubro, novembro e dezembro de 2022; as turmas estudadas tiveram alguns alunos que foram mantidos em isolamento em virtude de terem contraído COVID e foram dispensados de aulas presenciais corroborando com a taxa de evasão.

Os achados para autoavaliação de concentração, raiva e ansiedade; bem como os scores de STAXI TRR e 2IER não evidenciaram resultados estatisticamente significativos ( $p > 0,05$ ).

Podemos perceber a mensuração da autopercepção dos níveis de atenção, concentração, raiva, ansiedade e de felicidade onde constatamos de maneira geral uma melhora nos indicadores que refletem uma atitude de autoconhecimento que corrobora com o estudo de Beddoe e Murphy, 2014 onde evidenciou que a participação em programas de meditação é benéfica para o bem-estar dos alunos.

Em relação as diferenças comportamentais para autoavaliação de atenção, a Two-way ANOVA demonstrou somente efeito principal para grupo: [ $F(1) = 7,82$ ;  $p = 0,007$ ,  $\eta^2 p = 0,103$ , poder = 78,8%], com um aumento de percepção atencional no experimental (Figura 1).

Figura 1 — Autoavaliação do score de Atenção, demonstrando efeito principal para grupo, representados pela média e erro padrão.



Fonte: O autor (2023).

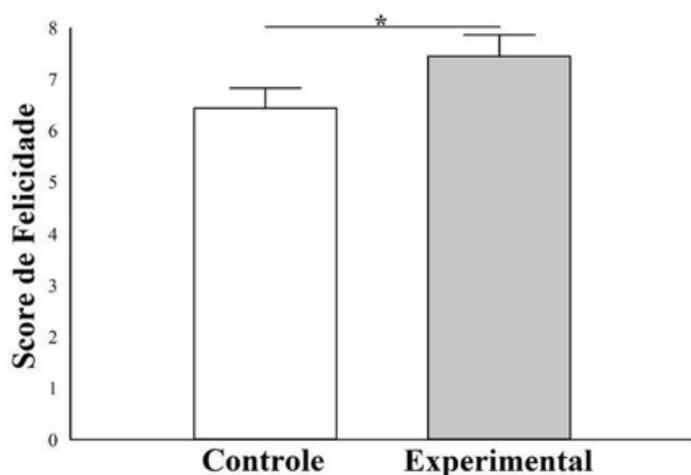
A Figura 1, nos remete a autopercepção dos níveis de atenção antes e após a intervenção dos dois grupos, percebemos tanto no GE e no GC onde tivemos uma redução na autoanálise do estado de atenção percebida pelos participantes.

Diferente dos achados sobre o autoconceito ou autopercepção que se refere à forma como as crianças e os adolescentes percebem suas habilidades e dificuldades. A sua visão sobre si próprios é muito importante e tem um grande impacto na autoestima, favorecendo o autoconhecimento, referindo-se à forma como uma pessoa se vê e pensa sobre si mesma, e em sua pesquisa *Moreira et al* (2016) evidenciaram que a autopercepção em curto prazo neste público foi insatisfatória havendo algumas incongruências com os achados (Moreira; Martins-Reis; Santos, 2016).

Desenvolver uma nova autopercepção pode envolver o desafio de crenças e modos de pensar existentes, o que pode ser difícil e exigir muito tempo e esforço.

Além disso, uma Two-way ANOVA para o score de autoavaliação de felicidade revelou o efeito principal para grupo: [ $F(1)= 3,24$ ;  $p=0,047$ ,  $\eta^2p= 0,045$ , poder= 42,6%], com maior percepção de felicidade no grupo experimental (Figura 2).

Figura 2 — Avaliação do score de Felicidade, demonstrando efeito principal para grupo, representado pela média e erro padrão.

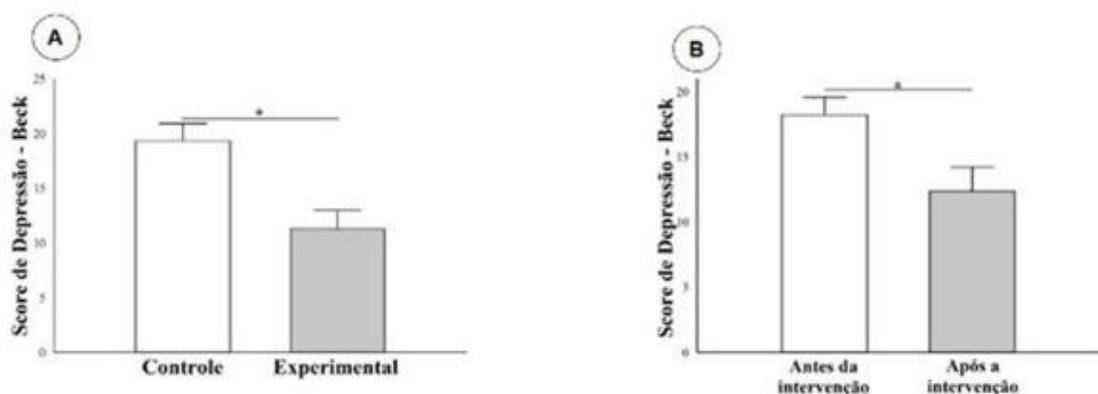


Fonte: O autor (2023).

Conforme os achados de Reppold (2019), a felicidade deve necessariamente estar aliada ao desenvolvimento do bem-estar comum e de uma ontologia relacional que leve em consideração as circunstâncias econômicas, políticas e sociais da situação de vida de cada indivíduo e as reivindicações coletivas, portanto um aumento na autopercepção neste indicador, mostra uma percepção de melhora na qualidade de vida de forma paralela ao estudo com o aumento de aproximadamente 15% na autopercepção de felicidade do GE em relação ao GC.

Para as avaliações dos instrumentos de Beck, uma Two-way ANOVA para Depressão revelou efeito principal para grupo: [ $F(1)= 12,2$ ;  $p=0,001$ ,  $\eta^2p= 0,15$ , poder= 93,1%] e momento: [ $F(1)= 6,52$ ;  $p=0,013$ ,  $\eta^2p= 0,08$ , poder= 71,2%], com diminuição do score de depressão no grupo experimental (Figuras 3A) e momento após a intervenção, respectivamente (Figuras 3B).

Figura 3 — Avaliação do score de Depressão de Beck, demonstrando efeito principal para grupo e momento, representados pela média e erro padrão.



Fonte: O autor (2023).

Evidenciou-se com a Figura 3, uma diminuição significativa da média de escore no BDI do GE de 14,8 para 7,73 equivalente a 48% de redução, o que de acordo com Cunha (2001) a amostra conseguiu sair do escore entre nível leve depressão de 12-19 para o nível mínimo de 0-11; os quais indicam que o indivíduo não está deprimido, com esse achado pode-se perceber que a prática de MMEG, pode sim, diminuir sintomas da depressão, favorecendo assim uma melhor qualidade de vida do adolescente, conquanto o GC teve os escores de

21,6 e 17 cerca de 20% de redução o que indica a classificação de nível moderado de depressão o que condiz em um estado de alerta segundo o autor.

A Atenção Plena e Meditação podem ajudar a melhorar a depressão. A pesquisa sugere que as intervenções baseadas em Mindfulness podem reduzir os sintomas de depressão, bem como melhorar o bem-estar geral. A AP ajuda a aumentar a consciência de pensamentos, sentimentos e comportamentos e pode fornecer estratégias para reduzir a reatividade e gerenciar o estresse de maneira mais positiva. Além disso, a prática regular de Atenção Plena e Meditação pode ajudar a reduzir a ruminação, a preocupação excessiva e outros tipos de pensamento negativo e na terapia comportamental baseada em Mindfulness é uma técnica que ajuda pacientes com Transtornos Depressivos a se sentirem melhor. Ela é acessível e tem custos baixos, o que a torna uma boa alternativa para quem precisa (Tanajuran *et al*, 2022).

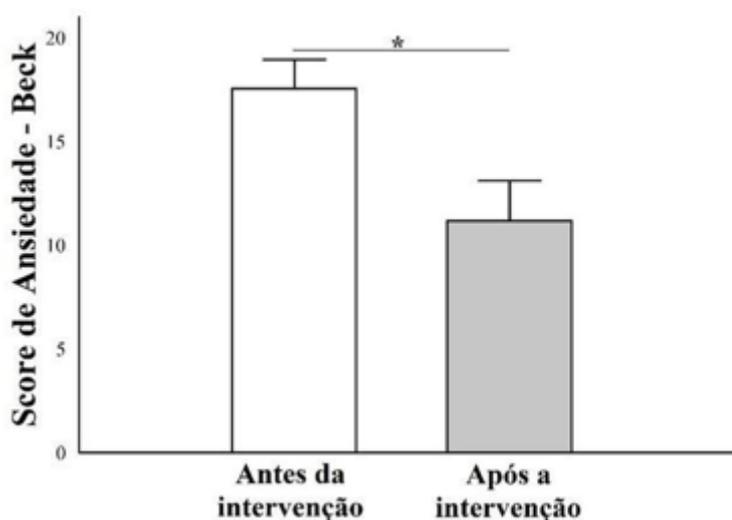
Podemos perceber redução significativa nos sintomas de depressão assim como o estudo de revisão sistemática conduzido por Shalini,(2023) mostrando que intervenções baseadas em Mindfulness foram eficazes na redução dos sintomas de depressão, ansiedade e estresse em adultos e adolescentes. Esta revisão de ensaios clínicos randomizados incluiu 44 metanálises com 336 estudos e 30.483 participantes. Os autores descobriram que as intervenções baseadas em *mindfulness* foram associadas a reduções significativas nos sintomas de depressão, ansiedade e estresse.

Corroborando com os resultados achados em outros estudos científicos, afirmam que a meditação pode ter um efeito significativo na redução dos sintomas de depressão. Por exemplo, um estudo de Rizzuti *et al* (2017), publicado na Revista Psicologia Diversidade e Saúde evidenciou que a meditação de AP foi mais eficaz na redução dos sintomas da depressão do que outros métodos, como a TCC.

Ressaltando de acordo com os achados da pesquisa o estudo de redução do estresse baseado em *mindfulness* em adolescentes foi conduzido por Miller *et al*. (2020). Este estudo incluiu um ensaio clínico randomizado com um total de 41 participantes. Os autores descobriram que a intervenção de redução do estresse baseada em *mindfulness* foi associada a maiores reduções na depressão, ansiedade e estresse em comparação com o grupo controle.

Para Ansiedade, houve um efeito principal para momento, com  $[F(1)=7,11; p=0,01, \eta^2p= 0,09, \text{poder}= 74,8\%]$ , tendo menores níveis de score após a intervenção (Figura 4).

Figura 4 — Avaliação do score de Ansiedade de Beck, demonstrando efeito principal para momento, representado pela média e erro padrão.



Fonte: O autor (2023).

Os resultados deste constructo mostrou uma queda nos escores de níveis de ansiedade saindo a média da amostra de no GE de escore de 23,92 que significa um nível grave de ansiedade, evoluindo para 7,72 um nível leve de ansiedade dentro da variação de 5 a 8 pontos ( atingindo até 67,7% de diminuição); o que nos remete que o grupo que teve as intervenções de MMEG estava com a média dentro do escore de 14 a 20 que significa um nível grave de ansiedade, evoluindo para um nível leve de ansiedade dentro da variação de 5 a 8 pontos, que de acordo com Cunha (2001), já o GC sai de aproximadamente 18 para 15,4 de escore na avaliação no mesmo período o que de acordo com a tabulação proposta para essa avaliação manteve-se dentro do nível grave se ansiedade.

Todo ser humano possui ansiedade em níveis naturais (Mayer, 2017); entretanto, ela pode ocorrer de forma exacerbada e ser considerada patológica quando suas manifestações são exageradas e desproporcionais em relação ao estímulo.

A ansiedade é definida por alguns autores como um estado subjetivo de medo, apreensão ou tensão em relação a algo desconhecido ou estranho, que, ao ocorrer de forma exacerbada, causa desconforto psicológico e/ou físico. O Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais em sua quinta edição (DSM-5) define o medo como a resposta emocional a uma ameaça iminente, real ou percebida; e a ansiedade como a antecipação de uma ameaça futura (DSM-5, 2014).

Dessa forma, a ansiedade caracteriza-se como um sentimento vago e desagradável de medo e apreensão, associado a tensão ou desconforto derivado da antecipação de um perigo, de algo desconhecido ou estranho (Mayer, 2017).

Nestes casos, ser ansioso passa a interferir na qualidade de vida e no desempenho diário das atividades do indivíduo, em alguns casos, limitando sua atuação (DSM-5, 2014). Quando considerada como um sintoma persistente, excessivo e aparentemente incontrolável, passa a caracterizar o Transtorno de Ansiedade que segundo o DSM-5 engloba uma série de patologias, entre elas: Transtorno de Ansiedade Generalizada (TAG), Síndrome do Pânico, Transtorno de Ansiedade Social ou Fobia social, entre outros (DSM-5, 2014).

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a prevalência mundial do Transtorno de Ansiedade (TA) aumentou em 25% no mundo, e Brasil concentra uma das maiores prevalências dos casos de ansiedade entre os países que foram avaliados (WHO, 2022).

Diante deste cenário nacional, as Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) surgiram como uma ampliação das ofertas de cuidado, ao proporcionar uma visão mais abrangente do processo de adoecimento, associada a uma promoção global do cuidado humano, especialmente do autocuidado.

Essa visão proporciona maior integralidade e resolutividade na atenção à saúde, assim como aumenta as possibilidades terapêuticas para os usuários do Sistema Único de Saúde (SUS). Denominadas também como Medicina Tradicional e complementar/ alternativa pela OMS, as PICS passaram a fazer parte do SUS em 2006 a partir da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares (PNPIC) na Atenção Básica e demais níveis de saúde. Quando

implantada, reuniu 5 modalidades de intervenção e ao longo dos anos passou a abranger práticas integrativas, entre elas a da meditação (Brasil, 2018).

A meditação pode ser definida como uma prática de integração mente-corpo baseada na vivência do momento presente, com consciência plena e não julgadora a cada instante, dessa forma, promove ao indivíduo uma atitude em que a mente fique mais concentrada, atenta e, conseqüentemente, mais calma (Demarzo, 2011).

As técnicas meditativas surgiram nas práticas espiritualistas de diversas culturas asiáticas. As primeiras referências conhecidas foram encontradas na Índia relacionadas a textos do Hinduísmo<sup>3</sup>.

O ato de meditar pode agir para além da dimensão cognitiva e provocar alterações fisiológicas expressivas que interferem diretamente no fluxo mental, desempenhando efeitos positivos nos processos saúde-doença, na qualidade de vida e no bem-estar, as alterações fisiológicas relacionadas a essas práticas são redução da frequência cardíaca, redução da temperatura corporal, aumento do fluxo sanguíneo cerebral, entre outras (Demarzo, 2011).

Confirmando os achados neste estudo onde evidenciamos uma diminuição de raiva, aumento da concentração, diminuição dos escores de depressão e melhora na autoavaliação de felicidade trazendo mudanças de forma positiva na vida do GE. Schuhl *et al.* (2021) em seus estudos verificou também que a AP e a meditação podem ajudar a aumentar a consciência de pensamentos, sentimentos e comportamentos e podem fornecer estratégias para gerenciar o estresse e a reatividade de maneira mais positiva. A prática regular pode ajudar a reduzir os sintomas de ansiedade, bem como melhorar o bem-estar mental geral. A meditação mindfulness promove a saúde mental, minimiza o estresse e a ansiedade e cria mudanças positivas na vida do praticante, promovendo a saúde mental e reduzindo a ansiedade, além de diminuir as situações em que os estressores dominam o indivíduo. Isso destaca que a Meditação ou *Mindfulness* pode trazer mudanças positivas na vida dos pacientes.

---

<sup>3</sup> O Hinduísmo é a religião oficial da Índia e uma das mais antigas tradições religiosas que se encontra registro histórico. É a terceira maior religião do mundo, perdendo em número de seguidores apenas para o cristianismo e o islamismo (DAMARZO,2011).

Em psicoterapia e/ou demais modalidades de atendimentos psicológicos, a *Mindfulness* tem sido associada e incorporado a diversas teorias e abordagens psicológicas, tais como: terapia cognitivo-comportamental, psicoterapia psicodinâmica, psicoterapia Humanista, psicologia positiva, entre outras.

Programas de *Mindfulness* vem se disseminando na prática em psicologia ao longo do tempo (Germer, Siegel, & Fulton, 2016). Na TCC, os exercícios de *mindfulness* buscam desenvolver um estado amplo de consciência sobre os pensamentos, emoções e sensações, esse conjunto sendo denominado como consciência metacognitiva.

A metacognição busca autorregular a atenção focal, desta forma, o objetivo primordial da *mindfulness* na TCC é conduzir a mente ao estado presente e focado (Braga, 2018).

Um outro achado interessante percebido em nosso estudo é que embora a ansiedade percebida na autoavaliação não obteve uma variação significativa, os escores da avaliação psicométrica reflete uma diminuição substancial após a intervenção, podendo ser atribuído pela brevidade da intervenção de apenas 2 meses o que poderia não ter tido o tempo suficiente para uma internalização da autoavaliação mais precisa sobre essa função.

A Meditação e Atenção Plena podem ajudar a melhorar a ansiedade de uma pessoa. Conforme os achados da pesquisa conduzida por Hofmann *et al.* (2010) demonstrou que as intervenções baseadas em *mindfulness* podem reduzir os sintomas de ansiedade em jovens. Além disso a prática de *mindfulness* é considerada uma técnica de intervenção não farmacológica que não requer dispositivos para tratar estresse e ansiedade e não promove efeitos colaterais, além do baixo custo a ela associado (Guimarães *et al.*, 2021).

*Mindfulness* é uma técnica de meditação que ajuda a controlar a ansiedade, o humor e o bem-estar. Ela nos ajuda a focar em nosso aqui-agora e alcança o relaxamento. Ao praticar essa técnica, várias mudanças ocorrem em nossos cérebros, que nos ajudam a estar relaxados e bem-dispostos (Berkovich-Ohana, 2016).

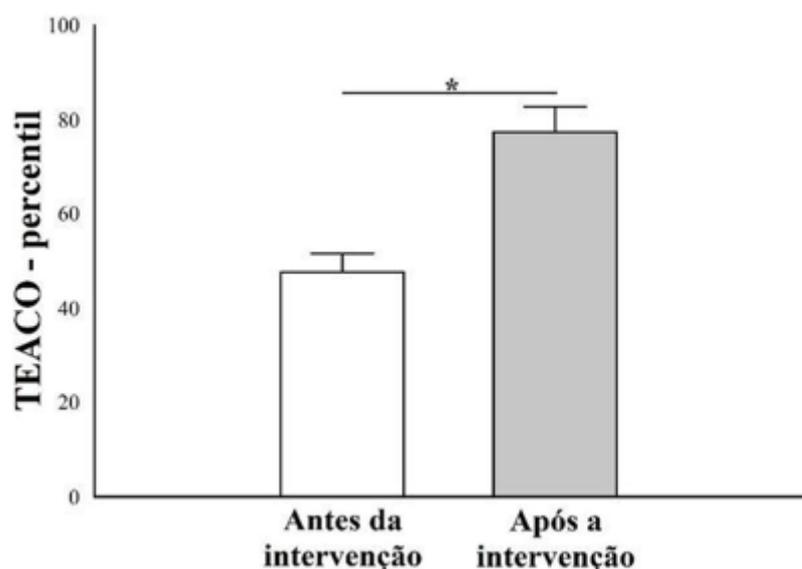
A prática da meditação *Mindfulness*, segundo Berkovich-Ohana (2016), pode afetar o nosso corpo de forma positiva, produzindo mudanças no sistema nervoso central. Estas mudanças têm sido observadas por meio do aumento na espessura na camada cortical de nosso cérebro (aquela que está relacionada às

funções executivas, atenção, memória e cognição). Por meio disso, a meditação mindfulness pode ser usada como técnica terapêutica para tratar certos transtornos, principalmente os transtornos ansiosos além de servir como prevenção de doenças. Além disso, ela contribui para uma vida mais plena e consciente.

Após a intervenção, houve uma redução significativa na ansiedade e tendências favoráveis foram observadas em dimensões como atitude, pressão de tempo e estresse total. A meditação regular também contribuiu para a redução da ansiedade e ainda foi relacionada a maior bem-estar e melhorias nas habilidades de enfrentamento (Beddoe; Murphy, 2004).

Na análise da avaliação TEACO em percentil, a Two-way ANOVA evidenciou efeito principal para momento:  $[F(1)= 20,11; p=0,0001, \eta^2p= 0,23, \text{poder}= 99,3\%]$ , com aumento da concentração após intervenção (Figura 5).

Figura 5 — Avaliação da classificação TEACO - percentil, demonstrando efeito principal para momento, representado pela média e erro padrão.



Fonte: O autor (2023).

Conforme apresentado na Figura 5 podemos evidenciar uma melhora nos índices de atenção concentrada pelo efeito momento em toda a amostra, mas no GE em relação ao GC, percebeu-se melhoria nos escores em cerca de 20% a mais, corroborando com o impacto da MMEG no alunado.

Tem havido um crescente interesse no estudo científico da meditação, particularmente em relação ao seu potencial clínico no campo da saúde mental (Menezes & Dell'aglio, 2009; Wallace & Shapiro, 2006).

Neste contexto, a meditação tem sido descrita como uma forma de treinamento mental que visa desenvolver habilidades autorregulatórias, tanto ligadas aos domínios emocionais e social, como cognitivo (Chiesa; Malinowski, 2011; Lutz *et al.*, 2008).

A implicação terapêutica destes efeitos psicológicos, aliada à crescente busca por evidências empíricas, tem conferido à meditação uma posição de destaque, tornando-a protagonista de tratamentos complementares em contextos de saúde mental incluindo em aspectos de melhora no foco e atenção (Chiesa; Serrettl, 2011).

Outro estudo de revisão sistemática e meta-análise com amostras saudáveis (Sedlmeier *et al.*, 2012) apontou que a prática de meditação ("concentrativa", "*mindfulness*", e "outros tipos" - englobando a Meditação guiada e aquelas sem uma descrição clara do método) está especialmente relacionada a ganhos psicológicos, com tamanhos de efeito moderados. Dentre os principais resultados apontados pela revisão, destacam-se a redução de afeto negativo, de sintomas de estresse e ansiedade, a melhora de parâmetros atencionais vindo ao encontro com os achados desta pesquisa, assim como o aumento dos níveis de bem-estar.

Outra relação importante foi, a evidência do aumento na atenção concentrada dos alunos do estudo confirmando os achados de Shapiro *et al.* (2012) onde descobriu que as intervenções de AP foram associadas a melhora na concentração e tomada de decisão.

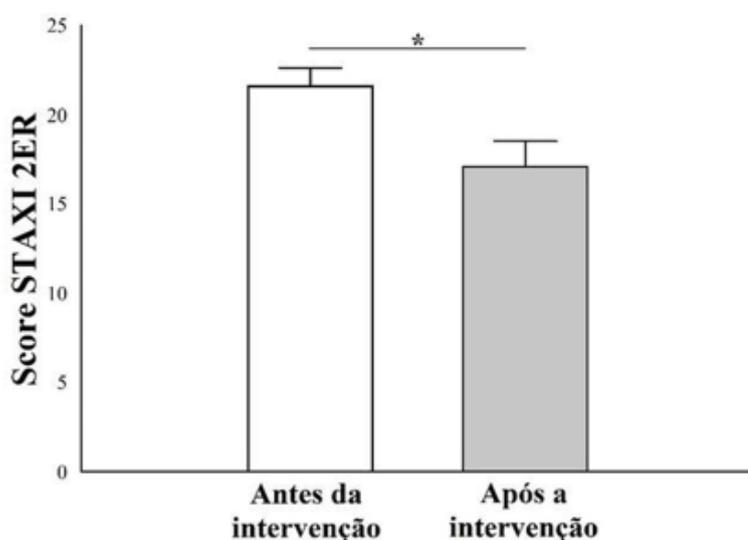
Dentre os achados encontrados, verificou-se que embora a atenção percebida na autoavaliação não obteve uma variação significativa, os escores da avaliação psicométrica reflete um aumento nos escores de atenção pelo instrumento TEACO após a intervenção, este fato pode ser atribuído pela brevidade da intervenção de apenas 2 meses o que poderia não ter tido o tempo suficiente para conforme a ansiedade descrita anteriormente internalizar para uma autoavaliação mais precisa sobre essa função.

Correlacionando os achados deste estudo, outra a pesquisa mostrou que a prática regular de meditação pode melhorar a capacidade de tomar decisões

éticas, raciocínio moral e a atenção consciente. Esta pesquisa seguiu os participantes por dois meses, à medida que eles praticavam Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). No final deste período, o grupo que praticou MBSR mostrou melhorias na forma como eles geriam suas emoções e no seu bem-estar geral (Shapiro; Jazaieri; Goldin, 2012).

A Two-way ANOVA para análise das diferenças em relação a STAXI – 2 ER revelou efeito principal para momento [ $F(1)= 4,83$ ;  $p=0,031$ ,  $\eta^2p= 0,06$ , poder= 58,2%], com diminuição da raiva após a intervenção (Figura 6).

Figura 6 — Avaliação do STAXI 2 - ER, demonstrando efeito principal para momento, representado pela média e erro padrão.



Fonte: O autor (2023).

Condizente com os achados na Figura 6, podemos refletir que os escores dos traçados de raiva propostos pelo STAXI-2 tiveram melhoras nos indicadores nos dois grupos com o fator momento, ainda sim obtivemos uma diminuição mais acentuada nos resultados encontrados no GE em relação ao GC.

Tratando-se do estado da raiva (ER) onde segundo Spielberger (2010), são mensurados os intensos sentimentos de raiva, encontramos o GE com uma diminuição de 21,25% no escore enquanto o GC obteve 15,1% nesse índice, mostrando uma diminuição maior em cerca de 6% no GE em relação ao GC.

Outro achado importante foi o percentual de jovens que fazem uso de medicação psiquiátrica que ficou em cerca de 10% da amostra de nosso estudo

e aproximadamente 23,5% fazem acompanhamento com psicólogo e ou psiquiatra.

Percebeu-se também que cerca de 10% da população estudada faz o uso de medicações psicotrópicas que poderia influenciar nos resultados obtidos na pesquisa sobre a eficácia da prática de mindfulness. A medicação psicotrópica conforme Melo (2022), pode afetar a cognição, o estado de humor, atenção além de Interferência na plasticidade cerebral, que são aspectos centrais tanto da prática de mindfulness quanto da avaliação de seus efeitos.

Corroborando com o exposto sobre as drogas psicoativas conforme Segat (2009), têm uma capacidade de alterar o funcionamento do nosso cérebro, produzindo efeitos que podem afetar a neuroplasticidade que podem ser positivos ou negativos, afetando a capacidade do cérebro de se adaptar e mudar. A prática de mindfulness também está associada a mudanças na estrutura e função cerebral. Portanto, o uso de medicações psicotrópicas pode interferir nesses processos neuroplásticos e influenciar os resultados da pesquisa, neste caso diminuta em virtude do percentual baixo de participantes utilizando essas medicações.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Apesar dos estudos sobre a Mindfulness já terem adquirido expressiva disseminação e visibilidade no que tange à sua produção científica mundial, no Brasil ainda é um campo incipiente, onde evidenciamos um estudo relevante sobre o uso da mindfulness no contexto escolar de Rato (2011), onde mostrou que apostar na meditação e no autoconhecimento pode melhorar muito as habilidades dos alunos: controle de estresse, relacionamentos, desempenho escolar e reconhecimento de emoções e sentimentos, os demais estudos em sua maioria das referências pesquisadas no contexto escolar são de outros países.

De acordo com os achados, verificamos que os objetivos propostos pela pesquisa, foram alcançados, no contexto da mudança no perfil comportamental de adolescentes do 3º ano do ensino médio, principalmente evidenciando melhoras nos campos da atenção, concentração, diminuição da raiva, escores de depressão e ansiedade.

Corroborando com demais achados na comunidade científica onde a AP e a meditação guiada podem ajudar a melhorar o perfil comportamental dos adolescentes de várias maneiras. Primeiro, a *mindfulness* pode ajudar os adolescentes a regular melhor suas emoções, ensinando-os a reconhecer, aceitar e administrar suas emoções. Isso pode levar a uma melhor autoconsciência e autorregulação, o que pode reduzir comportamentos impulsivos, agressivos e de risco.

Além disso, a *mindfulness* e meditação guiada pode ajudar a reduzir o estresse e a ansiedade, o que pode diminuir os comportamentos relacionados ao estresse, aumentando o foco e a atenção, o que pode levar a um melhor desempenho acadêmico e a uma melhor tomada de decisões. Todos esses benefícios podem levar a perfis comportamentais aprimorados para adolescentes.

Este estudo proporcionou a validação de alguns estudos anteriores em sua maioria fora do Brasil, mostrando os aspectos positivos das práticas de MMEG na melhora de vários aspectos no perfil comportamental como ansiedade, concentração, diminuição de agressividade entre outros. Percebeu-se também uma franca melhora na autopercepção de felicidade o que por si só

já validaria todo o estudo, pois conseguiu-se impactar positivamente na vida de jovens, cumprindo um dos papéis essenciais das práticas propostas no estudo.

Contudo, vale salientar que sua prática não substitui a psicoterapia e/ou a farmacoterapia no tratamento de transtornos mentais, no entanto, pode estar associada a esses tratamentos e auxiliar como resposta de enfrentamento a situações estressantes.

Ressaltamos ainda que a educação e o ambiente educacional se apresentam como algo inerente ao ser humano desde o início da vida. Na esfera do cuidado, nossas primeiras experiências em aprender estão conectadas com a necessidade de melhores condições de sobrevivência, desenvolvimento e pertencimento. Este processo dá-se no meio em que a pessoa nasce, cresce, vive e é instruída, e a utilização dessa ferramenta no ambiente de educação poderemos proporcionar um melhor vínculo e de acordo com os achados neste estudo, uma melhor percepção de qualidade de vida, com menos sintomas de depressão, ansiedade e raiva.

No processo de ensino e aprendizagem, muitas vezes, ao mesmo tempo em que criamos condições à construção do conhecimento, proporciona-se, ao aluno, o aprendizado de “tornar-se gente” e com as práticas de *mindfulness* e meditação guiada ampliaremos este aprendizado para aprender “quem eu sou e como eu me sinto”.

A validação dessa prática poderá ser ainda maior quando inserirmos o docente como facilitador das práticas de *mindfulness*, o que propomos como produto técnico desta pesquisa pois assim proporcionar-se-ia um mútuo processo de observar e replicar o comportamento do outro na sala de aula onde este fenômeno pode ocorrer de maneira pedagógica, intencional e cuidadosa proporcionando uma melhor relação aluno professor e facilitando uma cultura de autocuidado, compaixão e paz.

A limitação encontrada no estudo, foi o abandono do grupo pesquisado, em virtude do término do período letivo juntamente com um surto de COVID-19 na escola o que dificultou os últimos encontros, principalmente o encontro final onde fora realizado os testes psicométricos finais e o uso de psicofármacos por alguns participantes da pesquisa que poderia alterar algum achado devido a interferência das medicações na esfera comportamental analisada, mas vale ressaltar que o uso destas medicações já eram de caráter contínuo previamente

a pesquisa. Espera-se que esse protocolo sirva de estímulo para pesquisas vindouras, para validarmos protocolos nacionais e regionais de MMEG nas escolas brasileiras com o objetivo de melhora na qualidade de vida dos praticantes e até mesmo na aprendizagem deles, além de favorecer o autoconhecimento e a cultura de paz e compaixão.

No entanto, reitera-se a importância de se fazer mais pesquisas sobre a incorporação do Mindfulness no ambiente escolar, até mesmo com outras abordagens psicológicas com o intuito de validar essa prática, que tem um custo acessível não precisando de modificações estruturais nas escolas, tornando-a cada vez mais essencial e segura neste contexto.

## **6 PRODUTO TÉCNICO**

A seguir está disposto o Produto Técnico resultante da pesquisa.



**SAUL DE MELO IBIAPINA NERES**

**Produto Técnico: Curso de Formação Profissional de Facilitadores em Mindfulness no contexto escolar, oriundo da dissertação MINDFULNESS E MEDITAÇÃO GUIADA NO PERFIL COMPORTAMENTAL DE JOVENS DE ESCOLA PÚBLICA, apresentada à banca examinadora, como exigência para obtenção do título de Mestre em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas públicas da Universidade Católica de Santos - UNISANTOS.**

**Orientadora: Profa. Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos.**

**SAUL DE MELO IBIAPINA NERES**

**PRODUTO TÉCNICO: CURSO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE  
FACILITADORES EM MINDFULNESS NO CONTEXTO ESCOLAR**

Produto Técnico: Curso de Formação Profissional de Facilitadores em Mindfulness no contexto escolar, apresentado à banca examinadora da dissertação Mindfulness e meditação guiada no perfil comportamental de jovens de escola pública, como exigência para obtenção do título de Mestre em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas públicas da Universidade Católica de Santos - UNISANTOS.

Orientadora:

Prof. Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos.

SANTOS

2023

NERES. Saul de Melo Ibiapina. Produto Técnico: **Curso de Formação Profissional de Facilitadores em Mindfulness no contexto escolar. Santos, 2023.** 121 páginas. Produto técnico proveniente da Dissertação Mindfulness e meditação guiada no perfil comportamental de jovens de escola pública, do Programa de Mestrado em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos, 2023.

## RESUMO

Este produto técnico é resultado de uma pesquisa de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas da Universidade Católica de Santos (UNISANTOS). Focou na aplicação de Mindfulness e Meditação Guiada (MMEG) em jovens de escolas públicas, revelando melhorias no comportamento em relação a atenção, depressão, ansiedade e raiva. A pesquisa serviu de base para propor um curso de formação profissional de facilitadores em Mindfulness para professores do ensino médio, com turmas de até 20 alunos. A formação tem 30 horas de duração, incluindo aulas presenciais e supervisão remota. Os objetivos são capacitar professores para introduzir a prática de Mindfulness, promover o autoconhecimento e a cultura da paz, e melhorar a saúde mental dos alunos. Esse treinamento baseia-se na Terapia Cognitiva Comportamental com base em Mindfulness e aborda temas como a atenção plena, comunicação não violenta e práticas de meditação. Em um contexto de crescente preocupação com a saúde mental, especialmente após a pandemia de COVID-19, o treinamento em Mindfulness pode ser uma ferramenta valiosa para melhorar o ambiente escolar.

Palavras Chaves: Mindfulness, Capacitação de Docentes, Ensino médio

## Sumário do Produto Técnico

Introdução .....	4
Curso de formação profissional de facilitadores em mindfulness no contexto escolar .....	7
Contextualização .....	7
Objetivo geral .....	8
Objetivos específicos .....	8
Desenvolvimento .....	8
Público-alvo .....	8
Local .....	8
Carga Horária .....	9
Recursos necessários .....	9
Recursos humanos .....	9
Metodologia .....	9
Conteúdo Programático .....	10
Crítérios para avaliação do participante .....	10
Resultados esperados .....	11
Referências do Produto .....	12

## INTRODUÇÃO

O presente produto técnico, veio como um dos resultados da pesquisa de Mestrado Profissional em Psicologia, Desenvolvimento e Políticas Públicas pela universidade Católica de Santos UNISANTOS, intitulada de “Mindfulness e da Meditação Guiada no perfil comportamental de jovens de escola pública”. A pesquisa foi desenvolvida no âmbito escolar, envolvendo o uso de Mindfulness e da Meditação Guiada (MMEG) no ambiente da sala de aula onde evidenciamos melhoras significativas no perfil comportamental dos adolescentes nos quesitos de atenção, depressão, ansiedade e raiva.

O estudo de dissertação tornou-se a base para avaliarmos a prática de MMEG no perfil comportamental de jovens com o objetivo de evidenciar que o uso da prática de MMEG, analisando o impacto MMEG no perfil comportamental que possa facilitar o processo de vivência no âmbito formação de facilitadores em mindfulness no contexto escolar para atuarem como facilitadores no treinamento de MMEG adaptado para a sala de aula.

Nesse contexto percebeu-se que a Atenção Plena (AP) é uma habilidade que envolve a capacidade de prestar atenção de maneira intencional e sem julgamento ao que acontece momento-a-momento. Além disso, envolve o desenvolvimento da própria faculdade de estar atento, que por meio de uma Meditação Guiada (MG) ou Visualização Criativa (VC), favorece o autoconhecimento e melhora a autopercepção. Nas últimas décadas, estas práticas vêm tendo especial destaque dentro de alguns ramos da ciência, particularmente da Medicina, Neurociências e Psicologia.

Na Psicologia, essas práticas e seus desdobramentos para a saúde mental começaram a ser pesquisadas, e então integradas à Psicoterapia já no início do Século XX, mesmo com referências que Freud e Carl Jung tiveram contato com escritos do budismo conforme descrito por Lazar *et al.* (2016), depois o autor Roberto Assagioli no ano de 1910, foi tido como pioneiro a integrar conhecimentos da Psicologia Budista e Zen, em especial o uso da meditação, incluindo a AP em um elaborado sistema de psicoterapia chamado de Psicossíntese (Assagioli; Anglada, 2013).

Mudanças no mercado de trabalho e no mundo exterior, além da busca por soluções para problemas pessoais, têm contribuído para aumentar a

demanda por meditação. Pelo menos em áreas como a saúde, já se consagra a meditação como um aliado na prevenção de doenças, em especial no crescente interesse pelo combate à ansiedade e à depressão. Dentro da Meditação Mindfulness (MM), as práticas que apresentam maior evidência são a concentração e a retração (Lazar *et al.*, 2016). A concentração também é indissociável da prática da meditação regular, mas é comum observar que os sujeitos concentrados mantêm uma atenção maior no momento presente do que aqueles que não meditam. A meditação permite que o sujeito se entregue a uma atenção focalizada e exclusiva no presente, fazendo com que ele consiga se conectar consigo, percebendo seus pensamentos seu corpo e até mesmo suas emoções e sentimentos.

No Brasil, desde 2006, o Ministério da Saúde permite o uso de práticas meditativas complementares com a implantação da Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares no SUS (PNPIC). Essa política tem como compromisso a promoção e recuperação da saúde na atenção primária, prestando assistência integral, continuada e humanizada. Desde 2017, a meditação foi incorporada a essa política, contribuindo para a ampliação das opções de atendimento e tratamento e contribuindo para a integralidade e resolutividade da atenção à saúde (Brasil, 2018).

Práticas como essas, tem sido cada vez mais atreladas ao escopo funcional do Psicólogo, tornando-se assim um aliado nessa prática dentro do ambiente escolar no Brasil, ainda mais após a promulgação da lei nº 13.935, de 11 de dezembro de 2019 (Brasil, 2019) que institui a obrigatoriedade da participação do psicólogo nas escolas, facilita muito a implantação destas práticas nas escolas. Mas, para que todo esse processo seja implantado, a equipe pedagógica, em especial os professores, necessitam de treinamento, formação e vivência neste tema para poder transmitir ao alunado.

Conforme relatório da WHO, 2022 descobriu-se que 25% a mais de pessoas sofrem de ansiedade e depressão neste ano promovido pela COVID-19 do que nos anos anteriores. Isso significa que mais pessoas do que antes estão precisando de ajuda para tratar a saúde mental. Além disso, o acesso à ajuda tem diminuído em muitos países devido aos pós pandemia, mostrando que a saúde mental das pessoas está sendo afetada de forma negativa e os professores, não tem tanto preparo para reforçar práticas de autoconhecimento,

que facilitem todo processo de aceitação, convívio social, além de uma ampla melhora na concentração que podem ser obtidos com momentos de MMEG na sala de aula.

Treinamento de mindfulness tem se tornado cada vez mais popular nos últimos anos entre psicólogos clínicos, médicos, profissionais de educação, organizações e esportes. Existem diversos conhecimentos, habilidades e competências relacionadas a aplicação da prática de mindfulness, e ela já é empregada em serviços de saúde em países como o Reino Unido. No Brasil, o uso de programas baseados em mindfulness ainda é incipiente, porém alguns esforços para a divulgação da prática estão em andamento. Esta formação vem para reparar fomentar a lacuna ainda existente nessa área no Brasil.

## **6.3 CURSO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL DE FACILITADORES EM MINDFULNESS NO CONTEXTO ESCOLAR**

### **6.3.1 Contextualização**

Atenção Plena aplicada a educação está em ascensão, devido aos estilos de vida modernos exigem o gerenciamento constante de uma infinidade de informações, tarefas e funções. Essa gestão é normalmente feita no contexto de aceleração, incerteza, pressão e competitividade. Os estados mentais que ocorrem em indivíduos expostos a essa combinação de fatores podem afetar a dinâmica (“piloto automático”), reatividade, irritabilidade, estresse, ansiedade, distração, fadiga, humor deprimido e/ou qualidade de vida relacionados ao declínio.

A incorporação de uma política de paz é fundamental no ambiente escolar e as práticas de Mindfulness e práticas de autocompaixão juntamente com a compreensão de estratégias de comunicação não violenta no ambiente escolar aumenta a confiança para lidar com a violência em sala de aula, incluindo situações que vão desde o bullying até a agressão física, e desenvolve a comunicação baseada na compreensão, e não apenas na imposição.

No contexto atual da educação, evidencia-se altos índices de estresse, esgotamento e doenças entre educadores e alunos. Existem também sinais de ansiedade, falta de concentração, irritabilidade e agressividade nos alunos, o que pode afetar negativamente os níveis de aprendizagem, autoestima, coesão do grupo e sucesso escolar. Havendo assim, um crescente interesse e demanda por programas de AP em todo o mundo que os educadores e alunos possam praticar por conta própria ou incorporar em suas escolas e ambientes domésticos.

Toda formação será embasada na Terapia Cognitiva Comportamental com base na Atenção plena, também conhecida pela sigla em inglês MBCT – Mindfulness-Based Cognitive Therapy baseada nos ensinamentos do professor Jon Kabat-Zinn para ajudar pessoas a lidarem melhor com seus sentimentos. Ela envolve respirar profundamente, se concentrar no presente e tomar decisões inteligentes sem o comportamento destrutivo. Praticar essas habilidades na vida

diária pode ajudar você a debater seus problemas de forma mais serena (Williams, 2015).

A Formação é composta por duas atividades principais: aulas teóricas e aulas práticas com atividades de casa que deverão ser relatadas no diário de prática.

### 6.3.2 Objetivo geral

O objetivo desta formação portanto, é fornecer treinamento prático e conceitual focado na incorporação da atenção plena por educadores e ajudá-los a aprender a conduzir momentos de MMEG promovendo a cultura da paz aos seus alunos.

### 6.3.3 Objetivos específicos

- Proporcionar ao professor ferramentas para que ele possa conduzir momentos de Mindfulness com seus alunos inserindo-se no contexto;
- Valorizar a interação aluno professor e fortalecer esse vínculo;
- Cultivar a cultura do autoconhecimento e da paz, fomentando um processo de valorização da inteligência emocional e do momento presente.

## 6.4 DESENVOLVIMENTO

### 6.4.1 Público-alvo

- Professores do Ensino Médio, com turmas de no máximo 20 participantes.

### 6.4.2 Local

A formação será desenvolvida na própria instituição de ensino, preferencialmente numa sala de aula, com objetivo de adequar os instrumentos utilizados dentro da realidade da escola.

### 6.4.3 Carga Horária

A formação será oferecida em 8 encontros com frequência semanal, divididos em 20 horas/aulas presenciais (4 semanas) e 10 horas de supervisão remota (4 semanas), totalizando 30 horas.

Cada encontro presencial terá duração de 5 horas/aula e os encontros de supervisão a duração de 2,5 horas/aula cada.

### 6.4.4 Recursos necessários

- Sala de aula para a realização da formação presencial;
- Projetor de imagens e apresentação;
- Caixa de som com bluetooth;
- Materiais impressos;

### 6.4.5 Recursos humanos

- 1 Profissional responsável pela formação (Psicólogo);
- 1 Profissional de apoio;

### 6.4.6 Metodologia

O conhecimento do assunto e de como realizar e facilitar a realização das práticas de MMEG ocorrerá mediante a proposta pedagógica que pressupõe a ativa participação do aluno em todas as atividades, possibilitando o confronto teoria e prática a fim de oportunizar o desenvolvimento de uma postura crítica e reflexiva do aluno diante do conhecimento.

Serão utilizados como procedimentos de ensino-aprendizagem: aula expositivas dialogadas, discussões, análises de textos e trabalhos científicos na área, trabalhos individuais e em grupo e Práticas direcionadas de MMEG.

Toda formação é centrada no aluno, baseada na experiência prática em primeira pessoa. Programas de atenção plena, aulas de diálogo entre teoria-prática, resolução de problemas com exemplos de aplicação de mindfulness na saúde, educação e esportes (casos reais e simulações).

#### 6.4.7 Conteúdo Programático

##### Módulo 1

- Contextualização da MMEG;
- Mindfulness e o ambiente escolar;
- Princípios de comunicação não violenta.

##### Módulo 2

- Práticas de Mindfulness;
- Práticas de Meditação Guiada;
- Diário de práticas.

##### Módulo 3

- Práticas em sala de aula;
- Supervisão de práticas.

#### 6.4.8 Critérios para avaliação do participante

Acreditando que o processo avaliativo dá-se como um todo e acontece processualmente ao longo das aulas, nesta formação, valorizaremos a participação do aluno com questionamentos e contribuições, a observação e sua contextualização do tema com a sua realidade, sua oralidade, sua destreza e o envolvimento com o tema nos questionamentos propostos durante toda aula, por fim será realizado provas práticas e teóricas sobre o tema.

O aluno deverá atingir o coeficiente de três nota com média de 7,0 para a obtenção do certificado de facilitador em Práticas, a composição da nota se dará da seguinte forma:

Nota 1: Participação em sala de aula e envolvimento com o tema = 10,0

Nota 2: Prova teórica sobre os assuntos propostos = 10,0

Nota 3: Prova prática como facilitador de práticas de mindfulness = 10,0

#### 6.4.9 Resultados esperados

Levando em consideração no que as pesquisas científicas têm apontado, podemos dizer que os principais benefícios proporcionados, para professores e alunos, pelas Intervenções Baseadas em Mindfulness, propostas nessa formação, serão:

- Desenvolver a concentração e foco;
- Cultivar a calma e o bem-estar;
- Diminuir a ansiedade e o estresse;
- Desenvolver o equilíbrio/autorregulação emocional;
- Melhorar o controle de impulsos;
- Desenvolver qualidades inerentes importantes como: gratidão, compaixão e generosidade;
- Cultivar o cuidado com outras pessoas e com ambiente;
- Diminuir índices de raiva;
- Minimizar sentimentos de depressão.

## Referências do Produto Técnico

ASSAGIOLI, R.; ANGLADA, V. B. The spiritual significance of silence: Two writings. **The Esoteric Quarterly**, v. 9, n. 1, p. 77-84, 2013.

DEMARZO, M. *et al.* **Mindfulness para profissionais de educação: práticas para o bem-estar no trabalho e na vida pessoal**. Editora Senac São Paulo, 2020.

GERMER, C. K.; SIEGEL, R.D.; FULTON, P. R. **Mindfulness e psicoterapia**. Artmed Editora, 2015.

LAZAR, S. W. *et al.* **A neurobiologia de mindfulness. Mindfulness e psicoterapia**, p. 290-303, 2016.

NEFF, K.; GERMER, C. **Manual de mindfulness e autocompaixão: um guia para construir forças internas e prosperar na arte de ser seu melhor amigo**. Artmed Editora, 2019.

ROCHA, C. R.. **Manual de comunicação não violenta para organizações**. 2017.

ROSENBERG, M. B. **Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais**. Editora Agora, 2006.

SANTOS, M. A. da S. C. **A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA COMO INSTRUMENTO PARA UMA CULTURA DE PAZ: UMA PROPOSTA PARA AS ESCOLAS DA REDE ESTADUAL DE SERGIPE**. Ideias e Inovação - Lato Sensu, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 89, 2018. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/ideiaseinovacao/article/view/5611> . Acesso em: 23 jan. 2023.

WILLIAMS, M.; PENMAN, D. **Atenção plena (Mindfulness): Como encontrar a paz em um mundo frenético**. Sextante, 2015.

WILLIAMS, M.; PENMAN, D. **Atenção plena (Mindfulness): Como encontrar a paz em um mundo frenético**. Sextante, 2015.

LAZAR, S. W. *et al.* **A neurobiologia de mindfulness. Mindfulness e psicoterapia**, p. 290-303, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde**. 2018 Disponível em : [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario\\_tematico\\_praticas\\_integrativas\\_complementares.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_praticas_integrativas_complementares.pdf)

BRASIL, **Lei 13.935 de 11 de dezembro de 2019**, Presidência da República, disponível em [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2019-2022/2019/lei/L13935](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/L13935). Acesso em: 27 de jul 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) *et al.* Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact: scientific brief, 2 March 2022. In: **Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact: scientific brief**, 2 mar. 2022.

SANTOS, M. A. da S. C. **A COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA COMO INSTRUMENTO PARA UMA CULTURA DE PAZ: UMA PROPOSTA PARA AS ESCOLAS DA REDE ESTADUAL DE SERGIPE**. Ideias e Inovação - Lato Sensus, [S. l.], v. 4, n. 2, p. 89, 2018. Disponível em: <https://periodicos.set.edu.br/ideiaseinovacao/article/view/5611> . Acesso em: 23 jan. 2023.

## REFERÊNCIAS

ALBRECHT, N. J., ALBRECHT, P. M., & COHEN, M. Mindfully Teaching in the Classroom: A Literature Review. **Australian Journal of Teacher Education**, **37(12)**, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14221/ajte.2012v37n12.2>  
Acesso em: 26 Jul. 2021.

ALMEIDA, S. F. (Org.) **Psicologia Escolar: Ética e Competência**. Campinas, São Paulo: Alínea. BRAIER, Eduardo Alberto. Psicoterapia breve de orientação psicanalítica. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

ANTUNES, M. A. M. Psicologia Escolar e Educacional: história, compromissos e perspectivas. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 12, n. 2, p. 469–475, dez. 2008. Athena

ASSAGIOLI, R.; ANGLADA, V. B. **The spiritual significance of silence**: Two writings. *The Esoteric Quarterly*, v. 9, n. 1, p. 77-84, 2013.

BEDDOE, A. E.; MURPHY, S. O. Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students?. **Journal of Nursing Education**, v. 43, n. 7, p. 305-312, 2004.

BERKOVICH-OHANA, A. *et al.* **Data for default network reduced functional connectivity in meditators, negatively correlated with meditation expertise**. *Data in brief*, v. 8, p. 910-914, 2016.

BRANCO, M. T. C. Que profissional queremos formar? **Psicologia: Ciência e Profissão**, v. 18, n. 3, p. 28–35, 1998.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Práticas Integrativas e Complementares em Saúde. Brasília: Ministério da Saúde**. 2018 Disponível em : [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario\\_tematico\\_praticas\\_integrativas\\_complementares.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/glossario_tematico_praticas_integrativas_complementares.pdf). Acesso em: 20 abr. 2023.

\_\_\_\_\_. **Lei 13.935 de 11 de dezembro de 2019**, Presidência da República. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2019-2022/2019/lei/L13935](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2019-2022/2019/lei/L13935) Acesso em: 27 de julho 2021.

\_\_\_\_\_. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília-DF: 16 jul. 1990. Disponível em: [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L8069Compilado.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8069Compilado.htm). Acesso em: 20 de junho. 2022.

\_\_\_\_\_. **Manual operacional de educação integral**. 2012. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/>. Acesso em: 15 de maio 2022.

\_\_\_\_\_. Senado Federal. **Sugestão n° 21, de 2018**. Disponível em: <https://www25.senado.leg.br/web/atividade/materias/-/materia/133914> Acesso em: 21 julho 2021.

BROWN, K. W., & Ryan, R. M. The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-Being. **Journal of Personality and Social Psychology**, 84(4), 822–848, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822> Acesso em: 27 jul. 2021

CHECCHIA, A. K. A. Desafios de uma intervenção com base numa perspectiva crítica em Psicologia Escolar. **Psicol. Esc. Educ.** 14(2), 379-381, 2010

CRUCES, A. V. V. Psicologia e educação: Nossa história e nossa realidade. Em S. F.C. de Almeida (Org.), **Psicologia escolar: ética e competências na formação e atuação profissional**. Campinas, SP: Alínea. 2003.

CRUZ, M. G. A.; OKAMOTO, M. Y.; FERRAZZA, D. De A. O Caso Transtorno do Déficit de Atenção e Hiperatividade (TDAH) e a medicalização da educação: Uma análise a partir do relato de pais e professores. **Interface: Communication, Health, Education**, v. 20, n. 58, p. 703–714, 2016.

CUNHA, C. A. DA, SISTO, F. F., & MACHADO, F. ;Dificuldade de Aprendizagem na Escrita e o Autoconceito num Grupo de Crianças. **Avaliação Psicológica**, 2006, 5 (2), 153-157. Disponível em: <https://www.redalyc.org/pdf/3350/335027180005.pdf> Acesso em 21 de junho 2022.

CUNHA, J. A. *et al.* **Manual da versão em português das Escalas Beck**. São Paulo: Casa do Psicólogo, v. 171, 2001.

ERIKSON E. H. **Identidade, Juventude e Crise**, Rio de Janeiro: Zahar Editores, 1972.

FEIST J. E FEIST G.F. **Teorias da personalidade**. Editora McGraw Hill, 2008.

GIL, A. C. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

GOLEMAN, D. **Inteligência emocional**. Tradução de Marcos Santarrita. Rio de Janeiro, 59ª Edição, Editora Objetiva, 1995.

GREENBERG, M. T.; HARRIS, A. R. **Nurturing mindfulness in children and youth: current state of research**. Child Development Perspective, Pennsylvania, v.0, p.1-6, Outubro. 2012.

GUZZO, R. S. L. *et al.* Psicologia e Educação no Brasil: Uma Visão da História e Possibilidades nessa Relação Psychology and Education in Brazil: A Historical Point of View and Possibilities in that Relation. **Psicologia:Teoria e Pesquisa Psicologia Crítica**, v. 26, p. 131–141, 2010.

GUIMARÃES, S., GALLI, L., NUNES, J. Efeitos da meditação no tratamento do estresse e da ansiedade. **Psicologia, Saúde & Doenças**, 22(2), 590-602. 2021. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.15309/21psd220223>. Acesso: jan. 2021.

HAYES, S. C. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. **Behavior Therapy**, v. 47, n. 6, p. 869-885, 2016. DOI: 10.1016/j.beth.2016.11.006 Acesso: jan. 2023.

HULLEY, S. B.; CUMMINGS, S. R.; BROWNER, W. S.; GRADY, D. G.; NEWMAN, T. B. **Delineando a pesquisa clínica**. 4. ed. Porto Alegre: ArtMed, 2015.

KABAT-ZINN, J. **Atenção plena para iniciantes**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

LACKAYE, T., MARGALIT, M., ZIV, O., ZIMAN, T.; **Comparisons of Self-Efficacy, Mood, Effort, and Hope Between Students with Learning Disabilities and Their Non-LD-Matched Peers**. *Learning Disabilities Research & Practice*, 2006, 21: 111-121. Disponível em: <https://doi.org/10.1111/j.1540-5826.2006.00211.x>. Acesso em: 20 de junho 2022.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. A. **Fundamentos de Metodologia Científica**. São Paulo, SP: Atlas 2003.

LAZAR, S. W. *et al.* **A neurobiologia de mindfulness. Mindfulness e psicoterapia**, p. 290-303, 2016.

LEAVITT, C. E. *et al.* Intentional solitude and mindfulness: The benefits of being alone. **The handbook of solitude: Psychological perspectives on social isolation, social withdrawal, and being alone**, p. 340-350, 2021.

LEMOS, D. I. M. **A Mídia Impressa Especializada e o Adolescente Vestibulando**. São Bernardo do Campo, SP. Tese de Doutorado. Universidade Metodista de São Paulo 2007.

LEONELLI, L. B. *et al.* Estresse percebido em profissionais da Estratégia Saúde da Família. **Revista Brasileira de Epidemiologia** [online]. 2017, v. 20, n. 02, pp. 286-298. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1980-5497201700020009>>. ISSN 1980-5497. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/1980-5497201700020009>. Acesso em: 29 jul. 2021

LI, H., MORRIS, J. R.; Assessing fears and related anxieties in children and adolescents with learning disabilities or mild mental retardation, **Research in Developmental Disabilities**, Volume 28, Issue 5, 2007, Pages 445-457, ISSN 0891-4222, Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2006.06.001>. Acesso em: 20 de junho 2022.

LOPES, C. S. *et al.* ERICA: prevalência de transtornos mentais comuns em adolescentes brasileiros. **Revista de Saúde Pública**, v. 50, 2016. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S01518-8787.2016050006690>. Acesso em: 20 de jun. 2022.

LUCENA-SANTOS, P.; PINTO-GOUVEIA, J.; OLIVEIRA, M. S. (ed.). **Terapias Comportamentais de Terceira Geração: guia para profissionais**. Novo Hamburgo: Sinopsys Editora, 2015. 58 p. Disponível em: [https://www.sinopsyseditora.com.br/upload/produtos\\_pdf/370.pdf](https://www.sinopsyseditora.com.br/upload/produtos_pdf/370.pdf). Acesso em: 05 jun. 2022.

MAAG, J. W., REID, R.; Depression Among Students with Learning Disabilities: Assessing the Risk. **Journal of Learning Disabilities**, 2006 39(1), 3–10. Disponível em: <https://doi.org/10.1177/00222194060390010201>. Acesso em 20 de junho 2022.

MARINHO-ARAUJO, C. M. Intervenção institucional: ampliação crítica e política da atuação em psicologia escolar. In R. S. L. GUZZO Psicologia escolar: 191 Psicologia Escolar E Educação Profissional. **Estud. psicol. I Campinas I** 35(2) I 181-191 2018 desafios e bastidores na educação pública (pp.153- 175). Campinas: Alínea.

MELO, M.A. P. **Crescimento exponencial do consumo de psicofármacos: uma revisão de literatura**. 2022. Disponível em <https://repositorio.animaeducacao.com.br/handle/ANIMA/3215>. Acesso em: 20 de maio de 2023

MENEZES, C. B.; DELL'AGLIO, D. D. Por que meditar? A experiência subjetiva da prática de meditação. **Psicologia em Estudo**, v. 14, n. 3, p. 565-573, jul./set. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/pe/a/6QBFP9YLtTmtMgMhYfFjjNs/?lang=pt#>. Acesso em 16/05/2022.

MILITÃO, A. S.O.S: **Dinâmica de Grupo**. Rio de Janeiro: Qualitymark 1999.

OMS (Organização Mundial de Saúde) **El embarazo y el aborto em la adolescencia**. Genebra, 1975.

OSIN, E. N.; TURILINA, I. I. Mindfulness meditation experiences of novice practitioners in an online intervention: Trajectories, predictors, and challenges. **Applied Psychology: Health and Well-Being**, v. 14, n. 1, p. 101-121, 2022.

PAULA, C. S. *et al.* The mental health care gap among children and adolescents: data from an epidemiological survey from four Brazilian regions. **PLoS One**, v. 9, n. 2, p. e88241, 2014.

PARKER, I. **Revolução na psicologia: da alienação à emancipação**. Campinas: Alínea, 2014.

POLONIA, A. C.; **A Família e a Escola como contextos de desenvolvimento humano**. Tese de Doutorado, Instituto de Psicologia, Universidade de Brasília, Distrito Federal. 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/paideia>. Acesso em: 21 de jun. 2022.

PRADO, M. S. M. **Psicologia da Educação**. Cruz das Almas, BA: SEAD-UFRB. 2015.

RATO, C. **Meditação Laica Educacional – Por uma educação emocional**. Jundiaí. Paco Editorial. 2011

REMPEL, K. D. Mindfulness for Children and Youth: A Review of the Literature with an Argument for School-Based. **Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy**, v. 46, n. 3, pp. 201–220, 2012. Disponível em: <https://mindfulnessinschools.org/wp-content/uploads/2013/09/remple.pdf> Acesso em: 16 de maio de 2022.

REY, F. G. **Psicoterapia, subjetividade e pós modernidade – uma aproximação histórico-cultural**. Thomson, 2007.

RODRIGUES, M. F., NARDI, A. E., LEVITAN, M. **Mindfulness in mood and anxiety disorders: a review of the literature**. **Trends in Psychiatry and Psychotherapy**, 39(3), 207–215, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/2237-6089-2016-0051>. Acesso em: 27 jul. 2021.

HOFMANN, STEFAN G. *et al.* The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 78, n. 2, p. 169, 2010.

RIZZUTI, M. S.; SIQUARA, G. M.; ABREU, N. S. Uso da terapia cognitiva baseada em mindfulness na prevenção de recaída para pacientes com depressão: revisão sistemática. **Revista Psicologia, Diversidade e Saúde**, [S. l.], v. 6, n. 1, p. 27–36, 2017. DOI: 10.17267/2317-3394rpsds.v6i1.1044. Disponível em: <https://journals.bahiana.edu.br/index.php/psicologia/article/view/1044>. Acesso em: 12 mar. 2023.

RODRIGUES, M. R. (Orgs). **Estudos sobre Yoga**. São Paulo, Editora Phorte, 2006.

RUEDA, F. J. M.; SISTO, F. F. **Teste de Atenção Concentrada** (Teaco-FF). São Paulo: Casa do Psicólogo, 2009.

SALEHZADEH NIKSIRAT, K *et al.* A framework for interactive mindfulness mediation using attention-regulation process. In: Proceedings of the 2017 **CHI Conference on Human Factors in Computing Systems**. 2017. p. 2672-268

SEGAT, H. J. **Investigação experimental de fatores que modificam parâmetros de dependência e recaída por anfetamina**. 2019. Tese (Doutorado em Bioquímica Toxicológica) - Universidade Federal de Santa

Maria, UFSM, RS, 2019. Disponível em:  
[https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/21008/TES\\_PPGBT\\_2019\\_SEGAT\\_HECSON.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/21008/TES_PPGBT_2019_SEGAT_HECSON.pdf?sequence=1&isAllowed=y) ; Acesso em: 29 de maio de 2022

SAMPAIO, D. D. F. **Cultura de paz, educação e meditação com jovens em escola pública estadual de Fortaleza**. Disponível em:  
<http://www.repositorio.ufc.br/bitstream/riufc/7638/1/2012-TESEDDFSAMPAIOpdf> Biblioteca humanidades UFC, p.1-163, 2012. Acesso em: 15 de maio 2022.

SANTOS, P. L. , GRAMINHA, S.S.V.; Problemas emocionais e comportamentais associados ao baixo rendimento acadêmico. **Estudos de Psicologia**, 11 (1), 101-109, 2006.

SARMIENTO-BOLAÑOS, M. J.; GÓMEZ-ACOSTA, A.. Mindfulness: Uma proposta de aplicação em reabilitação neuropsicológica. **Avances en psicología latinoamericana**, v. 31, n. 1, p. 140-155, 2013.

SCHOEN F., TERESA H., AZNAR F., SILVARES, M., MATTOS E. F.; A construção da identidade em adolescentes: um estudo exploratório. **Estudos de Psicologia** (Natal) [online]. 2003, v. 8, n. 1, pp. 107-115. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000100012>>. Epub 22 Out 2003. ISSN 1678-4669. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S1413-294X2003000100012>. Acesso em: 20 de junho 2022.

SCHUH, L. M., CABRAL, F. B., HILDEBRANDT, L. M., COSENTINO, S. F., & COLOMÉ, I. C. D. S. Meditação: uma estratégia de cuidado em saúde para estudantes universitários. **Revista De Enfermagem Da UFSM**, 11, e9. 2021 Disponível em: <https://doi.org/10.5902/2179769243156>. Acesso em: 20 de junho 2022.

SENA, J. D. W., LOWE, P.A., LEE, S.W.; Significant Predictors of Test Anxiety Among Students With and Without Learning Disabilities. **Journal of learning disabilities**,40 (4), 360–376, 2007. Disponível em <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/00222194070400040601>. Acesso em:20 de junho 2022.

SHALINI B.; HOFMANN S. G. Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. **Clinics in Integrated Care**, p. 100138, 2023. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.intcar.2023.100138> .Acesso em 20: de jan. 2023.

SHAPIRO, S. L., SCHWARTZ, G. E., & SANTERRE, C. Meditation and positive psychology. In C. R. SNYDER & S. J. LOPEZ (orgs), **Handbook of positive psychology** (pp. 632-645). New York: Oxford USA Trade, 2005

SHAPIRO, S.; JAZAIERI, H.; GOLDIN, P. Mindfulness-based stress reduction effects on moral reasoning and decision making. **The Journal of Positive Psychology**, p. 504-515, 2012. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2012.723732> . Acesso em: 24 jan. 2023.

SOARES, P. G.; ARAUJO, C. M. M. Práticas emergentes em Psicologia Escolar: a mediação no desenvolvimento de competências dos educadores sociais. **Psicologia Escolar e Educacional**, v. 14, n. 1, p. 45–54, 2011.

SOUZA, I. C. W. **Mindfulness e a terapia cognitivo-comportamental**. Barueri: Manole, 2020.

SPIELBERGER, C. D.; BIAGGIO, A. **Manual do inventário de expressão de raiva como estado e traço (STAXI 2)**. São Paulo: Vetor, 2010.

TANAJURAN, P. M.; SANTANA E. G. D.; FLÔRES G. L. F.; SILVAD. L.; PEREIRAW. S.; FERREIRAY. L. M.; REIS B. DE S.; BATISTAL. B.; GOMES M. C. A.; SOARES I. A. Mindfulness na abordagem de pacientes previamente diagnosticados com depressão maior: uma revisão integrativa. **Revista Eletrônica Acervo Saúde**, v. 15, n. 2, p. e9699, 16 fev. 2022.

THE JAMOWI PROJECT .**jamovi**. (Version 2.3) [Computer Software]. 2022 Retrieved from. Disponível em: <https://www.jamovi.org>. Acesso em: 16 fev. 2022.

VASCOUTO, H. D.; SBISSA P.; TAKASE, E. Utilização da meditação no contexto escolar: uma análise da literatura. **Caminhos: Revista on-line de divulgação científica da UNIDAVI**, Jardim América, v. 6, n. 4, p. 87-106, jun. 2013. Trimestral. Disponível em: <https://s3-sa-east-1.amazonaws.com/siteunidavi/revistaCaminhos/humaniadeano4.pdf> . Acesso em: 15 maio 2022.

VASQUEZ-DEXTRE, E. R. Mindfulness: Conceptos generales, psicoterapia y aplicacional clínicas. **Rev Neuropsiquiatri**, Lima , v. 79, n. 1, p. 42-51, janeiro 2016 Disponível em: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972016000100006&lng=es&nrm=iso) . Acesso em 20 julho 2021.

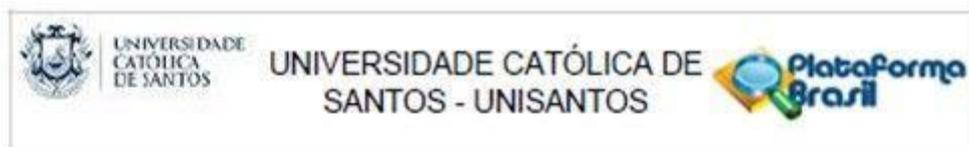
WALSH, R.; SHAPIRO, S. L. **The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology: A Mutually Enriching Dialogue**. **American Psychologist**, v. 61, n. 3, 227–239, apr. 2006. Disponível em: <https://drshaunashapiro.com/wp-content/uploads/2019/11/WalshShapiroAP2006.pdf> Acesso em 16/05/2022. Acesso em: jan. 2023.

WINTER, F. *et al.* Mindfulness-Based Couple Interventions: A Systematic Literature Review. **Family process**, v. 60, n. 3, p. 694-711, 2021.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO) *et al.* Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact: scientific brief, 2 March 2022. In: **Mental health and COVID-19: early evidence of the pandemic's impact: scientific brief**, 2 março 2022.

ZEILHOFER, L.. Mindfulness in the foreign language classroom: Influence on academic achievement and awareness. **Language Teaching Research**, v. 27, n. 1, p. 96-114, 2023.

## ANEXO 1 - PARECER COMITÊ DE ÉTICA



### PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

#### DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

**Título da Pesquisa:** AS PRÁTICAS DE MINDFULNESS E MEDITAÇÃO GUIADA NO PROCESSO DE APRENDIZAGEM DE JOVENS NO INTERIOR DO PIAUI

**Pesquisador:** SAUL DE MELO IBIAPINA NERES

**Área Temática:**

**Versão:** 2

**CAAE:** 50015722.8.0000.5538

**Instituição Proponente:** Universidade Católica de Santos - UNISANTOS

**Patrocinador Principal:** Financiamento Próprio

#### DADOS DO PARECER

**Número do Parecer:** 5.650.219

**Apresentação do Projeto:**

Reapresentação do projeto.

**Objetivo da Pesquisa:**

Analisar o impacto da mindfulness e meditação guiada no processo de aprendizagem;

Verificar o impacto da prática de mindfulness e meditação guiada na concentração e atenção de jovens do 3º ano do Ensino Médio;

Identificar a influência da prática da mindfulness e meditação guiada na ansiedade e na agressividade de jovens do 3º ano de Ensino Médio.

**Avaliação dos Riscos e Benefícios:**

Devidamente apresentado na primeira relatoria; nada a declarar.

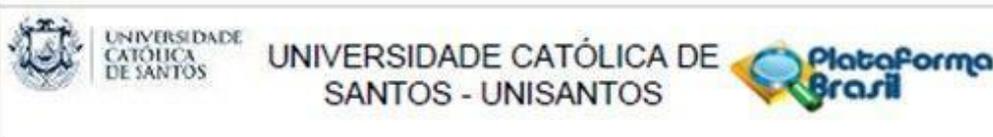
**Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:**

Na primeira relatoria solicitou-se esclarecimentos quanto a um terceiro grupo de estudo, afora dos dois mencionados: experimental e controle. Porém, não apresentado o esclarecimento de sua necessidade no estudo, bem como da apresentação dos procedimentos metodológicos com esse grupo. No presente protocolo de pesquisa foi apresentada a justificativa da retirada desse grupo 3 do estudo.

**Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:**

Devidamente apresentado na primeira relatoria; nada a declarar.

**Endereço:** Av. Conselheiro Nébias, nº 300 Campus Dom Idílio José prédio administrativo, 2º andar, sala202  
**Bairro:** Vila Mathias **CEP:** 11.015-002  
**UF:** SP **Município:** SANTOS  
**Telefone:** (13)3228-1254 **Fax:** (13)3205-5555 **E-mail:** comet@unisantos.br



Continuação do Parecer: 5.850.219

#### Recomendações:

Recomenda-se que os autores do Projeto em tela retirem o processo CAAE:55779821.8.0000.0139, com mesmo título e objetivos, uma vez que o mesmo se encontra pendente e ficará como registro do histórico.

#### Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Atendida a pendência na relatoria anterior, recomenda-se pela aprovação do protocolo

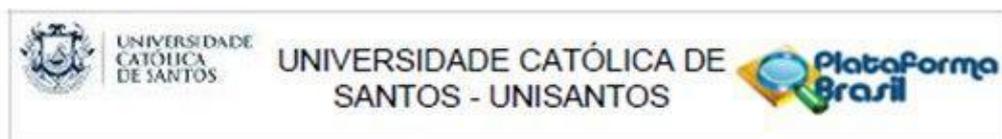
#### Considerações Finais a critério do CEP:

Cumprindo a Resolução 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde, o Protocolo de Pesquisa foi analisado por um relator e, em Reunião Ordinária ocorrida em 13/09/2022, o colegiado do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Católica de Santos o considerou Aprovado.

#### Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BASICAS_DO_PROJETO_1956681.pdf	27/08/2022 20:50:30		Aceito
Outros	adicionaldeesclarecimento.pdf	27/08/2022 20:50:08	SAUL DE MELO IBIAPINA NERES	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETOFINAL4.docx	26/08/2022 20:19:45	SAUL DE MELO IBIAPINA NERES	Aceito
Brochura Pesquisa	BROCHURAFINAL4.docx	26/08/2022 20:19:23	SAUL DE MELO IBIAPINA NERES	Aceito
Cronograma	CRONOGRAMA4.docx	26/08/2022 20:19:14	SAUL DE MELO IBIAPINA NERES	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	declaracaoSaul.pdf	07/06/2022 15:00:23	SAUL DE MELO IBIAPINA NERES	Aceito
Folha de Rosto	folhaatual.pdf	07/06/2022 14:59:24	SAUL DE MELO IBIAPINA NERES	Aceito
Outros	TermodeRetaguarda.pdf	05/06/2022 16:49:29	SAUL DE MELO IBIAPINA NERES	Aceito
Outros	declaracaodecoletadenaoiniciadasaul.pdf	27/05/2022 20:00:05	SAUL DE MELO IBIAPINA NERES	Aceito
Declaração de Pesquisadores	termodeCompromissodoPesquisadorSAUL.pdf	27/05/2022 19:52:55	SAUL DE MELO IBIAPINA NERES	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TERMOSATUALfinal.docx	27/05/2022 18:38:47	SAUL DE MELO IBIAPINA NERES	Aceito

Endereço: Av. Conselheiro Nébias, nº 300 Campus Dom Idílio José prédio administrativo, 2º andar, sala202  
 Bairro: Vila Mathias CEP: 11.015-002  
 UF: SP Município: SANTOS  
 Telefone: (13)3228-1254 Fax: (13)3205-5555 E-mail: comet@unisantos.br



Continuação do Parecer: 5.650.219

**Situação do Parecer:**

Aprovado

**Necessita Apreciação da CONEP:**

Não

SANTOS, 18 de Setembro de 2022

---

**Assinado por:**  
**Cezar Henrique de Azevedo**  
**(Coordenador(a))**

Endereço: Av. Conselheiro Nébias, nº 300 Campus Dom Idílio José prédio administrativo, 2º andar, sala202  
Bairro: Vila Matias CEP: 11.015-002  
UF: SP Município: SANTOS  
Telefone: (13)3228-1254 Fax: (13)3205-5555 E-mail: comet@unisantos.br

## ANEXO 2 — DECLARAÇÃO DE ACEITE

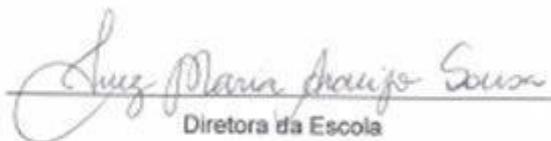


### DECLARAÇÃO DE ACEITE

Declaro estar ciente que o Projeto de Pesquisa “As práticas de Mindfulness e Meditação guiada no processo de aprendizagem de jovens no interior do Piauí”, que será avaliado por um Comitê de Ética em Pesquisa do sistema CEP/CONEP e concordar com o parecer ético emitido por este CEP, conhecer e cumprir as Resoluções Éticas Brasileiras, em especial as Resoluções CNS 466/12 e 510/16. Esta Instituição está ciente de suas corresponsabilidades como instituição coparticipante do presente Projeto de Pesquisa, e de seu compromisso no resguardo da segurança e bem-estar dos participantes da pesquisa nela recrutados dispondo de infraestrutura necessária para a garantia de tal segurança.

Autorizo os pesquisadores Psicólogo Mestrando Saul de Melo Ibiapina Neres e Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos a realizarem as etapas de entrevista e intervenção junto aos Alunos do 3º ano do Ensino Médio utilizando-se da infraestrutura desta Instituição.

Piripiri, 07 de Junho de 2022.

  
Diretora da Escola

PIRIPIRI-PI  
Inez Maria Araújo Sousa  
Aut. Port. GSE nº 0170/2017  
CPF: 286.389.303-30  
Diretora



CETA JOSÉ NARCISO DA ROCHA FILHO  
- EDUCAÇÃO DE QUALIDADE SOCIAL -  
Rua Dênis Sales, 970 - Centro / Cel. (86) 30845-5708  
CNPJ: 02.949.905/0001-87 / Código de Escola: 23030457  
CEP: 64.260-000 - Piripiri-PI

**ANEXO 3 — TERMO DE RETAGUARDA****TERMO DE RETAGUARDA**

Venho por meio deste Termo atestar que a Secretaria de Saúde Municipal – SESAM de Píripíri está ciente da pesquisa “As práticas de Mindfulness e Meditação guiada no processo de aprendizagem de jovens no interior do Piauí”, a ser realizada em nosso município e em virtude de possíveis achados de demandas psicológicas, atesto que as demandas identificadas nos alunos que necessitem de acompanhamento psicológico será absorvida pelo CAPS e/ou NASF desta secretaria após serem referenciadas pelo Mestrando Psicólogo pesquisador responsável Saul de Melo Ibiapina Neres .

Sem mais para o momento nos colocamos a disposição para assegurar esta retaguarda oriunda da pesquisa.

Píripíri, 04 de junho de 2022.

GABRIEL MAURIZ DE MOURA  
ROCHA/GOV.PIAUI

Atestado de forma digital por GABRIEL  
MAURIZ DE MOURA  
ROCHA/GOV.PIAUI  
Data: 02/06/2022 10:00:11 -03'00"

---

**Gabriel Mauriz de Moura Rocha**  
Secretário de Saúde Municipal  
Portaria 002/2021

**CENTRO ADMINISTRATIVO**

Av. Deputado Raimundo Holanda, 5/N  
Bairro Morro da Saudade - Píripíri/PI  
CEP: 64260-000.

**APÊNDICE 1 — QUESTIONÁRIO PRÉ E PÓS**

NOME: \_\_\_\_\_

Idade \_\_\_\_\_

DATA \_\_\_\_\_ TESTE ( ) 1 TESTE ( ) 2

Escola que estuda \_\_\_\_\_

série \_\_\_\_\_

- 1) Sexo:
  - a. ( ) Masculino
  - b. ( ) Feminino
  - c. ( ) Outros \_\_\_\_\_
- 2) Estado civil:
  - a. ( ) Solteiro
  - b. ( ) Casado
  - c. ( ) Namorando
- 3) Você já repetiu de ano?
  - a. ( ) sim 1 vez
  - b. ( ) sim 2 vezes
  - c. ( ) sim de 3 ou mais vezes
  - d. ( ) não
- 4) Qual a disciplina que você mais gosta?
  - a. ( ) Matemática
  - b. ( ) Português
  - c. ( ) Física
  - d. ( ) Química
  - e. ( ) Inglês
  - f. ( ) Biologia
  - g. ( ) Outra \_\_\_\_\_
- 5) Qual disciplina você menos gosta?
  - a. ( ) Matemática
  - b. ( ) Português
  - c. ( ) Física
  - d. ( ) Química

- e.  Inglês
- f.  Biologia
- g.  Outra \_\_\_\_\_

6) Você já fez prática de Mindfulness?

- a.  sim
- b.  não

7) Você já fez prática de Visualização criativa ou Meditação guiada?

- a.  sim
- b.  não

8) Como você considera seu nível de ATENÇÃO numa escala de 0 a 10 onde 0 é o mínimo e 10 o máximo?

- a.  0
- b.  1
- c.  2
- d.  3
- e.  4
- f.  5
- g.  6
- h.  7
- i.  8
- j.  9
- k.  10

9) Como você considera seu nível de CONCENTRAÇÃO numa escala de 0 a 10 onde 0 é o mínimo e 10 o máximo?

- a. ( ) 0
- b. ( ) 1
- c. ( ) 2
- d. ( ) 3
- e. ( ) 4
- f. ( ) 5
- g. ( ) 6
- h. ( ) 7
- i. ( ) 8
- j. ( ) 9
- k. ( ) 10

10) Como você considera seu nível de RAIVA/ AGRESSIVIDADE numa escala de 0 a 10 onde 0 é o mínimo e 10 o máximo?( ) 0

- l. ( ) 1
- m. ( ) 2
- n. ( ) 3
- o. ( ) 4
- p. ( ) 5
- q. ( ) 6
- r. ( ) 7
- s. ( ) 8
- t. ( ) 9

11)( ) 10 Como você considera seu nível de ANSIEDADE numa escala de 0 a 10 onde 0 é o mínimo e 10 o máximo?

- u. ( ) 0
- v. ( ) 1
- w. ( ) 2
- x. ( ) 3
- y. ( ) 4
- z. ( ) 5
- aa. ( ) 6
- bb. ( ) 7

- cc. ( ) 8
- dd. ( ) 9
- ee. ( ) 10

12) Como você considera seu nível de FELICIDADE numa escala de 0 a 10 onde 0 é o mínimo e 10 o máximo?

- ff. ( ) 0
- gg. ( ) 1
- hh. ( ) 2
- ii. ( ) 3
- jj. ( ) 4
- kk. ( ) 5
- ll. ( ) 6
- mm. ( ) 7
- nn. ( ) 8
- oo. ( ) 9
- pp. ( ) 10

13) Você já fez algum tratamento/ ou acompanhamento psicológico e o/ou psiquiátrico?

- qq. ( ) sim nesse ano
- rr. ( ) sim no ano passado
- ss. ( ) sim há muito tempo
- tt. ( ) não

14) Você faz uso de alguma medicação de uso contínuo?

- uu. ( ) sim, qual ou quais? \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
- vv. ( ) não.

OBRIGADO PELA ATENÇÃO!!!

## APÊNDICE 2 — TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO AOS PAIS OU RESPONSÁVEIS

Título do Projeto de Pesquisa: ***As práticas de Mindfulness e meditação guiada no processo de aprendizagem de jovens no interior do Piauí***

Pesquisador Responsável: **Saul de Melo Ibiapina Neres**

Pesquisadora assistente: **Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos**

Local onde será realizada a pesquisa: **CETI JOSÉ NARCISIO DA ROCHA FILHO**

Você está sendo convidado(a) a permitir a participação do(a) menor pelo(a) qual é responsável, como voluntário(a) da pesquisa acima especificada. O convite está sendo feito por ele estar cursando o 3º ano do Ensino Médio do CETI José Narcisio Da Rocha Filho. Sua contribuição é importante, porém, você não deve permitir a participação contra a sua vontade. Antes de decidir se você quer permitir a participação do menor, é importante que entenda porque esta pesquisa está sendo realizada, todos os procedimentos envolvidos, os possíveis benefícios, riscos e desconfortos que serão descritos e explicados abaixo.

A qualquer momento, antes, durante e depois da pesquisa, você poderá solicitar maiores esclarecimentos, recusar a participação ou desistir da participação do menor. Em todos esses casos, você não será prejudicado, penalizado ou responsabilizado de nenhuma forma, nem mesmo o menor.

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá entrar em contato, pedindo esclarecimentos, com o pesquisador responsável, Saul de Melo Ibiapina Neres ou com a orientadora da pesquisa, Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos pelos e-mails : [saulneres@unisantos.br](mailto:saulneres@unisantos.br) e [daisy.lemos@unisantos.br](mailto:daisy.lemos@unisantos.br). Com o mestrando Saul, o contato também pode ser feito pelo telefone 86-999478410. Este estudo foi analisado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) que é um órgão que protege o bem-estar dos participantes de pesquisas. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos, a segurança e o bem-estar dos participantes de pesquisas. Caso você tenha dúvidas e/ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo ou se estiver insatisfeito com a maneira como o estudo está sendo realizado, entre em contato com o Comitê de Ética da Universidade Católica de Santos pelo telefone 013-32055555 (UNISANTOS) ramal 1254, com horário de funcionamento das 08h às 17h

Todas as informações coletadas neste estudo serão confidenciais (seu nome e do menor jamais serão divulgados). Somente o pesquisador e/ou equipe de pesquisa terão conhecimento de sua identidade e nos comprometemos a mantê-la em sigilo. Os dados coletados serão utilizados apenas para esta pesquisa.

Após ser apresentado(a) e esclarecido(a) sobre as informações da pesquisa, no caso de aceitar permitir que o menor faça parte como voluntário(a), você deverá rubricar todas as páginas e assinar ao final deste documento elaborado em duas vias. Cada via também será rubricada em todas as páginas e assinada pelo pesquisador, devendo uma via ficar com você, para que possa consultá-la sempre que necessário.

**INFORMAÇÕES IMPORTANTES QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A PESQUISA**

**Justificativa para realização da pesquisa:** Acreditamos que a prática da *mindfulness* e meditação guiada pode melhorar o processo de aprendizagem

**Objetivos da pesquisa:** Analisar o impacto da *mindfulness* e meditação guiada no processo de aprendizagem.

**População da pesquisa:** O público-alvo desta pesquisa serão os alunos do 3º ano do Ensino Médio do CETI José Narcísio da Rocha Filho, os quais serão divididos em 2 grupos, sendo 1 de intervenção onde faremos as práticas de *mindfulness* e meditação guiada em sala de aula e o grupo controle, onde não haverá treinamento nem intervenção para compararmos os resultados e verificar a eficácia da intervenção

**Procedimentos aos quais o(a) aluno (a) será submetido(a):** A pesquisa contará com os seguintes procedimentos: resposta a questionários, avaliação psicométrica com testes psicológicos, treinamentos de *mindfulness* e meditação guiada no grupo intervenção e, por fim, o questionário e os testes psicométricos serão reavaliados.

**Riscos em participar da pesquisa:** A pesquisa é considerada segura por se tratar de práticas comumente utilizadas por terapeutas e psicólogos, mas é possível ocorrerem alguns riscos como tonturas, desconforto, sono aumentado, dores de cabeça, medo e insegurança. Caso ocorra, o menor participante será acolhido e orientado pelo Psicólogo pesquisador, que procurará auxiliar e tranquilizar o estudante. Em caso extremo, poderá encaminhar o mesmo para acompanhamento no serviço de referência.

**Benefícios em participar da pesquisa:** ao autorizar a participação do menor você ajudará a conhecer mais sobre o uso da *Mindfulness* e meditação guiada, podendo facilitar o processo de aprendizagem, poderá ter acesso aos resultados de exames psicométricos, poderá melhorar a concentração e aprendizagem do menor além dos benefícios para a sociedade, como avanço nos conhecimentos sobre o que está sendo pesquisado;

**Privacidade e confidencialidade:** os pesquisadores se comprometem a tratar seus dados de forma anônima, com privacidade e confidencialidade dos resultados dos testes psicométricos aplicados com garantia de anonimidade e não divulgação.

**Custos envolvidos pela participação da pesquisa:** a participação na pesquisa não envolve custos, tampouco compensações financeiras.

**Danos e indenizações:** Se ocorrer qualquer problema ou dano pessoal durante ou após os procedimentos aos quais o menor será submetido(a), lhe será garantido o direito a encaminhamento imediato pelo Psicólogo pesquisador ao serviço de referência.

### **Consentimento de autorização da participação do menor na pesquisa:**

Eu, \_\_\_\_\_ ,  
 declaro que concordo em deixar que meu/minha filho(a) e /ou menor pelo qual sou responsável, participe desse estudo como voluntário(a) de pesquisa. Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) sobre o objetivo desta pesquisa, bem como os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios. Foi-me garantido que eu posso me recusar a participar e retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me cause qualquer prejuízo, penalidade ou responsabilidade.

Autorizo a divulgação dos dados coletados somente para esta pesquisa, mantendo em sigilo minha identidade. Informo que recebi uma via deste documento com todas as páginas rubricadas e assinadas por mim e/ou pelo Pesquisador Responsável.

Nome \_\_\_\_\_ do(a)  
participante: \_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Nome da testemunha (se necessário) \_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

Assinatura: \_\_\_\_\_

**Declaração do pesquisador**

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante (ou representante legal) para a participação neste estudo. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

Nome do Pesquisador: \_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_\_\_.

Assinatura: \_\_\_\_\_

### **APÊNDICE 3 — TERMO DE ASSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO ADOLESCENTE**

Título do Projeto de Pesquisa: ***As práticas de Mindfulness e meditação guiada no processo de aprendizagem de jovens no interior do Piauí***

Pesquisador Responsável: **Saul de Melo Ibiapina Neres**

Pesquisador Assistente: **Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos**

Local onde será realizada a pesquisa: **CETI JOSÉ NARCISIO DA ROCHA FILHO**

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa acima especificada. O convite está sendo feito a você por estar cursando o 3º ano do Ensino Médio do CETI José Narcísio Da Rocha Filho e sua contribuição é importante, porém, você não deve participar contra a sua vontade.

Antes de decidir se você quer participar, é importante que entenda por que esta pesquisa está sendo realizada, todos os procedimentos envolvidos, os possíveis benefícios, riscos e desconfortos que serão descritos e explicados abaixo.

A qualquer momento, antes, durante e depois da pesquisa, você poderá solicitar maiores esclarecimentos, recusar-se a participar ou desistir de participar. Em todos esses casos você não será prejudicado, penalizado ou responsabilizado de nenhuma forma.

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá obter maiores esclarecimentos, entrando em contato com o pesquisador responsável, mestrando Saul de Melo Ibiapina Neres ou com a assistente de pesquisa, Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos pelos e-mails: saulneres@unisantos.com ou daisy.lemos@unisantos.br . Com o mestrando Saul, o contato pode ser também pelo telefone 86-999478410 . Este estudo foi analisado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) que é um órgão que protege o bem-estar dos participantes de pesquisas. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos, a segurança e o bem-estar dos participantes de pesquisas. Caso você tenha dúvidas e/ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo ou se estiver insatisfeito com a maneira como o estudo está sendo realizado, entre em contato com o Comitê de Ética da Universidade Católica de Santos pelo telefone 013-32055555 (UNISANTOS) ramal 1254, no horário de funcionamento das 08h às 17h.

Todas as informações coletadas neste estudo serão confidenciais (seu nome jamais será divulgado). Somente o pesquisador e/ou equipe de pesquisa terão conhecimento de sua identidade e nos comprometemos a mantê-la em sigilo. Os dados coletados serão utilizados apenas para esta pesquisa.

Após ser apresentado(a) e esclarecido(a) sobre as informações da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte como voluntário(a), você deverá rubricar todas as páginas e assinar ao final deste documento elaborado em duas vias. Cada via também será rubricada em todas as páginas e assinada pelo pesquisador responsável, devendo uma via ficar com você, para que possa consultá-la sempre que necessário.

#### **INFORMAÇÕES IMPORTANTES QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A PESQUISA**

**Justificativa para realização da pesquisa:** Acreditamos que a prática da

*mindfulness* e meditação guiada, pode melhorar o processo de aprendizagem

**Objetivos da pesquisa:** Analisar o impacto da *mindfulness* e Meditação guiada no processo de aprendizagem.

**População da pesquisa:** O público alvo desta pesquisa serão os alunos do 3º ano do Ensino Médio do CETI José Narcísio da Rocha Filho, os quais serão divididos em 2 grupos, sendo 1 de intervenção, com os quais faremos as práticas de *mindfulness* e meditação guiada, em sala de aula, e o grupo controle onde não haverá treinamento nem intervenção, para compararmos os resultados e verificar a eficácia da intervenção

**Procedimentos aos quais será submetido(a):** A pesquisa contará com os seguintes procedimentos: resposta a questionários, avaliação psicométrica com testes psicológicos, treinamentos de *mindfulness* e meditação guiada no grupo intervenção e, por fim, serão reavaliados os testes psicométricos.

**Riscos em participar da pesquisa:** A pesquisa é considerada de maneira geral segura por se tratar de práticas comumente utilizadas por terapeutas e psicólogos, mas é possível ocorrerem alguns riscos como tonturas, desconforto, sono aumentado, dores de cabeça, medo e insegurança. Caso ocorra, você será orientado pelo Psicólogo pesquisador. que procurará auxiliar e tranquilizar você. Em caso extremo, o Psicólogo pesquisador poderá lhe encaminhar para acompanhamento no serviço de referência.

**Benefícios em participar da pesquisa:** você participará de uma pesquisa que ajudará a conhecer mais sobre o uso da *Mindfulness* e meditação guiada podendo facilitar o processo de aprendizagem, poderá ter acesso a resultados de exames psicométricos, poderá melhorar a concentração além dos benefícios para a sociedade, como avanço nos conhecimentos sobre o que está sendo pesquisado;

**Privacidade e confidencialidade:** os pesquisadores se comprometem a tratar seus dados de forma anonimizada, com privacidade e confidencialidade dos resultados dos testes psicométricos aplicados com garantia de anonimidade e não divulgação.

**Custos envolvidos pela participação da pesquisa:** a participação na pesquisa não envolve custos, tampouco compensações financeiras.

**Danos e indenizações:** Se ocorrer qualquer problema ou dano pessoal durante ou após os procedimentos aos quais você será submetido(a), lhe será garantido o direito a encaminhamento imediato ao serviço de referência gratuito pelo Psicólogo pesquisador.

**Assentimento do participante:**

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que concordo em participar desse estudo como voluntário(a) de pesquisa. Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) sobre o objetivo desta pesquisa, que li ou foram lidos para mim, bem como os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação e esclareci todas as minhas dúvidas. Foi-me garantido que eu posso me recusar a participar e retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me cause qualquer prejuízo, penalidade ou responsabilidade. Autorizo a divulgação dos dados coletados somente para esta pesquisa, mantendo em sigilo minha identidade. Informo que recebi uma via deste documento com todas as páginas rubricadas e assinadas por mim e pelo Pesquisador Responsável.

Nome \_\_\_\_\_ do(a)  
participante: \_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Nome da testemunha (se necessário):  
\_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

Assinatura: \_\_\_\_\_

**Declaração do pesquisador**

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante (ou representante legal) para a participação neste estudo. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

Nome do Pesquisador:  
\_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

Assinatura: \_\_\_\_\_.

## **APÊNDICE 4 — TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO DO ADOLESCENTE**

Título do Projeto de Pesquisa: ***As práticas de Mindfulness e meditação guiada no processo de aprendizagem de jovens no interior do Piauí***

Pesquisador Responsável: **Saul de Melo Ibiapina Neres**

Pesquisadora assistente: **Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos**

Local onde será realizada a pesquisa: **CETI JOSÉ NARCISIO DA ROCHA FILHO**

Você está sendo convidado(a) a participar, como voluntário(a), da pesquisa acima especificada. O convite está sendo feito a você por estar cursando o 3º ano do Ensino Médio do CETI José Narcísio Da Rocha Filho e sua contribuição é importante, porém, você não deve participar contra a sua vontade.

Antes de decidir se quer participar, é importante que você entenda por que esta pesquisa está sendo realizada, todos os procedimentos envolvidos, os possíveis benefícios, riscos e desconfortos que serão descritos e explicados abaixo.

A qualquer momento, antes, durante e depois da pesquisa, você poderá solicitar maiores esclarecimentos, recusar-se a participar ou desistir de participar. Em todos esses casos você não será prejudicado, penalizado ou responsabilizado de nenhuma forma.

Em caso de dúvidas sobre a pesquisa, você poderá obter maiores esclarecimentos, entrando em contato com o pesquisador responsável, mestrando Saul de Melo Ibiapina Neres ou com a assistente de pesquisa, Dra. Daisy Inocência Margarida de Lemos pelos e-mails: saulneres@unisantos.com ou daisy.lemos@unisantos.br . Com o mestrando Saul, o contato pode ser também pelo telefone 86-999478410 .

Este estudo foi analisado por um Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) que é um órgão que protege o bem-estar dos participantes de pesquisas. O CEP é responsável pela avaliação e acompanhamento dos aspectos éticos de todas as pesquisas envolvendo seres humanos, visando garantir a dignidade, os direitos, a segurança e o bem-estar dos participantes de pesquisas. Caso você tenha dúvidas e/ou perguntas sobre seus direitos como participante deste estudo ou se estiver insatisfeito com a maneira como o estudo está sendo realizado, entre em contato com o Comitê de Ética da Universidade Católica de Santos pelo telefone 013-32055555 (UNISANTOS) ramal 1254, no horário de funcionamento das 08h às 17h.

Todas as informações coletadas neste estudo serão confidenciais (seu nome jamais será divulgado). Somente o pesquisador e/ou equipe de pesquisa terão conhecimento de sua identidade e nos comprometemos a mantê-la em sigilo. Os dados coletados serão utilizados apenas para esta pesquisa.

Após ser apresentado(a) e esclarecido(a) sobre as informações da pesquisa, no caso de aceitar fazer parte como voluntário(a), você deverá rubricar todas as páginas e assinar ao final deste documento elaborado em duas vias. Cada via também será rubricada em todas as páginas e assinada pelo pesquisador responsável, devendo uma via ficar com você, para que possa consultá-la sempre que necessário.

### **INFORMAÇÕES IMPORTANTES QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE A PESQUISA**

**Justificativa para realização da pesquisa:** Acreditamos que a prática da

*mindfulness* e meditação guiada, pode melhorar o processo de aprendizagem

**Objetivos da pesquisa:** Analisar o impacto da *mindfulness* e Meditação guiada no processo de aprendizagem.

**População da pesquisa:** O público-alvo desta pesquisa serão os alunos do 3º ano do Ensino Médio do CETI José Narcísio da Rocha Filho, os quais serão divididos em 2 grupos, sendo 1 de intervenção onde faremos as práticas de *mindfulness* e meditação guiada, em sala de aula, e o grupo controle onde não haverá treinamento nem intervenção, para compararmos os resultados e verificar a eficácia da intervenção

**Procedimentos aos quais será submetido(a):** A pesquisa contará com os seguintes procedimentos: resposta a questionários, avaliação psicométrica com testes psicológicos, treinamentos de *mindfulness* e meditação guiada no grupo intervenção e, por fim, serão reavaliados os testes psicométricos.

**Riscos em participar da pesquisa:** A pesquisa é considerada de maneira geral segura por se tratar de práticas comumente utilizadas por terapeutas e psicólogos, mas é possível ocorrerem alguns riscos como tonturas, desconforto, sono aumentado, dores de cabeça, medo e insegurança. Caso ocorra, você será orientado pelo Psicólogo pesquisador, que procurará auxiliar e tranquilizar você. Em caso extremo, o Psicólogo pesquisador poderá lhe encaminhar para acompanhamento no serviço de referência.

**Benefícios em participar da pesquisa:** você participará de uma pesquisa que ajudará a conhecer mais sobre o uso da *Mindfulness* e meditação guiada podendo facilitar o processo de aprendizagem, poderá ter acesso a resultados de exames psicométricos, poderá melhorar a concentração e aprendizagem além dos benefícios para a sociedade, como avanço nos conhecimentos sobre o que está sendo pesquisado;

**Privacidade e confidencialidade:** os pesquisadores se comprometem a tratar seus dados de forma anonimizada, com privacidade e confidencialidade dos resultados dos testes psicométricos aplicados com garantia de anonimidade e não divulgação.

**Custos envolvidos pela participação da pesquisa:** a participação na pesquisa não envolve custos, tampouco compensações financeiras.

**Danos e indenizações:** Se ocorrer qualquer problema ou dano pessoal durante ou após os procedimentos aos quais você será submetido(a), lhe será garantido o direito a encaminhamento imediato ao serviço de referência gratuito pelo psicólogo pesquisador.

**Consentimento do participante:**

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que concordo em participar desse estudo como voluntário(a) de pesquisa. Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) sobre o objetivo desta pesquisa, que li ou foram lidos para mim, os procedimentos nela envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação e esclareci todas as minhas dúvidas. Foi-me garantido que eu posso me recusar a participar e retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto me cause qualquer prejuízo, penalidade ou responsabilidade. Autorizo a divulgação dos dados coletados somente para esta pesquisa, mantendo em sigilo minha identidade. Informo que recebi uma via deste documento com todas as páginas rubricadas e assinadas por mim e pelo Pesquisador Responsável.

Nome do(a) participante: \_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Nome da testemunha (se necessário):

\_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

Assinatura: \_\_\_\_\_

**Declaração do pesquisador**

Declaro que obtive de forma apropriada e voluntária, o Consentimento Livre e Esclarecido deste participante (ou representante legal) para a participação neste estudo. Declaro ainda que me comprometo a cumprir todos os termos aqui descritos.

Nome do Pesquisador:

\_\_\_\_\_

Local/data: \_\_\_\_\_, \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20\_\_.

Assinatura: \_\_\_\_\_.

## APÊNDICE 5 - TÉCNICAS ADAPTADAS DE MINDFULNESS

### Treinamento de respiração 3:6 diafragmática adaptado:

1. Sente-se com a coluna ereta;
2. Coloque as palmas das suas mãos em contato com o seu abdome, logo abaixo das costelas, na linha do umbigo;
3. Inspire (puxe o ar) lentamente pelo nariz, contando mentalmente até 3 (aproximadamente 3 segundos), o que fará com que as suas mãos sejam deslocadas para frente;
4. Prenda a respiração por 3 segundos;
5. Exale lentamente o ar pela boca, contando mentalmente até 6 (aproximadamente 6 segundos), o que fará com que as suas mãos abaixem;
6. Durante a inspiração (puxar o ar), estufe o abdome para frente e faça com que o ar desloque o diafragma para baixo, ampliando o volume de ar inspirado. Durante a expiração (colocar o ar para fora), deixe que o abdome aprofunde-se ao máximo fazendo com que o diafragma se desloque para cima e comprima os pulmões para o ar sair completamente. Lembre-se de um bebê respirando, esta é a respiração diafragmática. Infelizmente, nós adultos desaprendemos a respirar corretamente. Estes dois treinamentos de respiração ativam o nosso sistema nervoso autônomo parassimpático e promovem o equilíbrio da quantidade de oxigênio e gás carbônico no organismo, causando uma sensação de relaxamento e paz. Lembre-se que é necessário praticar diariamente e, no início, pode não ser tão fácil. As duas técnicas de respiração citadas são eficazes, comece pela modalidade que você achar mais fácil e depois tente intercalar as duas técnicas ao longo do dia.

## **Meditação do Chocolate**

Escolha um chocolate – um tipo que você nunca provou antes ou que não tenha comido recentemente. Pode ser amargo, orgânico, ao leite, importado ou barato: o importante é escolher um tipo que você não consumiria normalmente ou que não costuma comer.

Abra a embalagem. Inale o aroma. Deixe que ele o domine.

Quebre um pedaço e observe. Deixe que seus olhos examinem cada detalhe. Coloque um pedaço na boca.

Mantenha-o sobre a língua e deixe-o derreter, observando se você tem vontade de sugá-lo. O chocolate possui mais de trezentos sabores diferentes. Veja se consegue sentir alguns.

Caso perceba sua mente divagando, apenas observe para onde ela foi, depois a conduza suavemente de volta ao momento presente. Quando o chocolate derreter por completo, engula-o de forma lenta, atenta. Deixe que escorra garganta abaixo. Repita isso com o próximo pedaço. Como você se sentiu? O chocolate pareceu mais gostoso do que se você o tivesse comido no ritmo apressado habitual?

Fonte: adaptado de William (2005).

## Atenção plena do corpo e da respiração

Acomode-se em uma posição confortável: seja deitado num tapete ou sentado numa cadeira ou almofada. Caso use uma cadeira, escolha uma firme, de espaldar reto (e não uma poltrona), para que possa se sentar sem tocar no encosto, com a coluna se sustentando sozinha. Caso se sente numa almofada no chão, o ideal seria que seus joelhos tocassem o assoalho, embora possa ser difícil conseguir isso no início. Procure testar a altura da almofada ou da cadeira até se sentir confortável e firme.

Caso se sente, deixe as costas retas, numa posição ativa. Nem rígida, nem tensa, mas confortável. Se estiver numa cadeira, mantenha os pés fixos no chão, com as pernas descruzadas. Feche os olhos se quiser. Se não, abaixe o olhar para algo a cerca de um metro a sua frente, mas sem focar a visão. Preste atenção na sensação física do seu corpo tocando o chão ou a superfície sobre a qual está sentado ou deitado. Passe alguns minutos explorando essa sensação. Agora concentre a atenção nos seus pés, começando pelos dedos. Então expanda o “foco da atenção”, incluindo as solas dos pés, os calcanhares e os dorsos, até que esteja atento a todas as sensações físicas em ambos os pés, momento após momento. Passe alguns instantes concentrado nisso, observando como as sensações surgem e se dissolvem na consciência.

Caso não esteja sentindo nada, simplesmente registre o vazio. Não se preocupe: você não está tentando fazer as sensações acontecerem; está apenas prestando atenção ao que já está aí. Agora expanda sua atenção para incluir o restante das pernas, depois o tronco (da pelve e quadris até os ombros), em seguida o braço esquerdo, o direito, o pescoço e a cabeça. Passe um ou dois minutos com a consciência do corpo inteiro. Tente permitir que seu corpo e suas sensações sejam exatamente como são. Explore como é abandonar a tendência de querer que as coisas sejam de determinada maneira. Mesmo um breve momento vendo as coisas como são – sem querer mudar nada – pode ser profundamente revigorante.

Concentrando-se na respiração agora traga seu foco para a respiração, observando o ar entrando e saindo do seu corpo. Perceba os padrões mutáveis das sensações físicas no abdômen conforme respira. Talvez seja bom pôr a mão no abdômen para senti-lo subir e descer. Você pode observar sensações brandas de

alongamento conforme o abdômen suavemente se eleva a cada inspiração e diferentes sensações conforme o abdômen desce a cada expiração. Da melhor maneira que puder, mantenha-se atento, observando as sensações físicas mudando a cada inspiração e expiração, notando as possíveis pausas entre uma e outra. Não tente controlar a respiração – deixe que ela ocorra naturalmente. Lidando com a divagação da mente Mais cedo ou mais tarde (geralmente mais cedo), sua atenção se afastará da respiração. Você poderá perceber pensamentos, imagens, planos ou devaneios aflorando. Isso não é um erro – é simplesmente o que a mente faz.

Ao notar que sua atenção não está mais focada na respiração, parabene-se. Você já “despertou” o suficiente para saber disso e está uma vez mais consciente de sua experiência neste momento. Reconheça até onde a mente viajou. Depois leve sua atenção de volta às sensações em seu abdômen. E provável que sua mente divague repetidas vezes, portanto lembre-se de que seu intuito é apenas observar onde a mente esteve e trazê-la de volta. Pode parecer frustrante ter uma mente tão desobediente, mas não se culpe. Essa frustração pode criar ruído extra em sua mente. Assim, não importa quantas vezes você se desconcentre, em cada ocasião cultive a compaixão por sua mente ao fazê-la retornar para onde deveria estar.

Tente ver as repetidas perambulações de sua mente como oportunidades de cultivar a paciência. Com o tempo, você descobrirá que essa gentileza traz uma sensação de compaixão em relação aos outros aspectos de sua experiência: na verdade, a mente divagante foi uma grande aliada em sua prática, e não a inimiga que você imaginava que fosse. Continue a prática por oito minutos, ou mais tempo se desejar, lembrando a si mesmo que seu objetivo é apenas estar consciente de sua experiência a cada momento. Use as sensações do seu corpo e sua respiração como uma âncora para se reconectar com o aqui e agora cada vez que sua mente divagar. Fonte: adaptado de William (2005).

## **Meditação da Exploração do Corpo**

Sente-se de maneira bastante confortável, com joelhos semifletidos e pés apoiados no chão. Talvez seja útil fechar os olhos, mas sinta-se livre para mantê-los abertos se preferir, ou para abri-los a qualquer momento se sentir que está adormecendo.

Dedique alguns momentos a trazer sua consciência às sensações físicas, especialmente ao tato ou ao contato do corpo com a superfície de apoio. Em cada expiração, permita-se afundar um pouco mais nessa superfície. Lembre-se de que este é um momento de despertar, não de adormecer. É hora de estar plenamente consciente de sua experiência como ela é, não como você acha que deveria ser.

Você não deve tentar mudar o que está sentindo nem mesmo tentar ficar mais relaxado ou tranquilo. A intenção desta prática é tornar consciente toda e qualquer sensação, ao voltar sua atenção para cada parte do corpo. Pode ser que você não sinta nada. Se isso acontecer, simplesmente reconheça esse vazio. Não precisa tentar buscar sensações onde não existe nenhuma. Agora traga sua atenção para o abdômen, observe os padrões mutáveis na parede abdominal conforme o ar entra e sai do seu corpo. Perceba essas sensações enquanto inspira e expira, enquanto o abdômen sobe e desce. Tendo se conectado com as sensações no abdômen, concentre sua atenção como se fosse um refletor e vá descendo pelo corpo até as pernas e os pés. Concentre-se em cada dedo, trazendo uma atenção suave e interessada a eles. Observe as sensações. Você pode notar o contato entre os dedos dos pés, sentir um formigamento, ter uma sensação de calor, ou torpor, ou absolutamente nada. O que você experimentar está correto. Não julgue.

Faça o possível para deixar as sensações serem como são. Ao inspirar, imagine a respiração entrando nos pulmões e descendo por todo o corpo, pelas pernas, até os dedos dos pés. Ao expirar, imagine a respiração fluindo para fora dos dedos, dos pés, das pernas, do tronco, até o nariz. Continue nessa percepção por algumas respirações. Você pode achar difícil dominar isso, mas pratique da melhor forma possível, num espírito de brincadeira. Quando estiver pronto, ao expirar, traga sua consciência para as sensações profundas em seus pés. Traga uma atenção suave e curiosa para as solas. Depois transfira a atenção para o dorso dos pés, depois os calcanhares. Você pode perceber, por exemplo, uma ligeira pressão onde os

calcanhares fazem contato com o chão. Experimente concentrar-se em cada sensação, consciente da respiração enquanto explora as plantas dos pés. Permita que sua consciência se expanda para o restante dos pés, os tornozelos, os ossos e as articulações. Inspire profundamente e, ao expirar, dirija sua atenção para as canelas. Continue explorando seu corpo todo dessa maneira, permanecendo um tempo em cada parte. Após as canelas, suba para os joelhos e depois para os quadris. Agora mova sua percepção para a região pélvica – virilha, genitais, glúteos e quadris. Tome consciência da região lombar, do abdômen, da região dorsal e, por fim, do tórax e dos ombros. Suavemente, leve a atenção até as mãos.

Você pode primeiro observar as sensações nas pontas dos dedos, depois nos dedos inteiros, nas palmas e no dorso das mãos. Então passe para os punhos, a parte inferior dos braços e cotovelos, antebraços, ombros e axilas. Em seguida, mova sua consciência para o pescoço, o rosto (mandíbula, boca, lábios, nariz, bochechas, orelhas, olhos e testa), antes de enfim envolver a cabeça inteira na atenção plena. Você deve reter a atenção em cada região do corpo por vinte a trinta segundos. Não há necessidade de medir o tempo ou de contar as respirações – apenas enfoque cada parte do corpo sucessivamente pelo tempo que parecer natural. Quando perceber qualquer sensação intensa, como tensão, em alguma parte do corpo, experimente “respirar dentro dela” para explorá-la melhor. Inspire para colocar a atenção nessa sensação. Depois veja como aquela parte tensionada muda – caso mude – quando você tira dela o foco da respiração.

De tempos em tempos, a mente inevitavelmente se afastará da respiração e do corpo. Isso é normal. Quando perceber que isso aconteceu, reconheça o fato, registre mentalmente aonde seus pensamentos foram e volte sua atenção para a parte do corpo em que pretendia se concentrar. Quando terminar, passe alguns minutos conscientizando-se do corpo como um todo. Experimente a sensação de completude. Veja se consegue manter na consciência tudo o que sentiu, enquanto percebe a respiração fluindo livremente para dentro e fora do corpo.

Fonte: adaptado de William (2005).

## **Meditação do Movimento Atento**

Primeiro, fique em pé, descalço ou de meias, com os pés paralelos, afastados na largura dos quadris, e as pernas ligeiramente flexionadas. Erguendo ambos os braços Depois, em uma inspiração, lentamente levante os braços ao lado do corpo, paralelos ao chão. Expire, inspire e continue a levantá-los, de forma lenta e atenta, até que as mãos estejam sobre a cabeça. Enquanto os braços estiverem se movendo, preste atenção nas sensações nos músculos ao se erguerem e se manterem esticados.

Deixando a respiração entrar e sair no próprio ritmo, continue a alongar para cima, com as pontas dos dedos das mãos apontando para o céu e os pés firmes no chão. Leve algum tempo saboreando o alongamento dos músculos e das articulações: dos pés e das pernas, subindo em direção ao tronco e aos ombros, até os braços, as mãos e os dedos. Enquanto mantém esse alongamento por um tempo, observe o que acontece com sua respiração, permitindo que ela flua livremente.

Permaneça aberto a quaisquer mudanças nas sensações do seu corpo durante o exercício. Caso sinta tensão ou desconforto, abra-se para elas também. Quando estiver preparado, lentamente – bem lentamente – permita que os braços voltem para baixo em uma expiração. Observe as sensações mudando enquanto eles descem, note o toque da roupa na sua pele. Siga essas sensações com atenção plena até seus braços voltarem à posição de repouso, pendendo dos ombros. Se seus olhos estavam abertos, talvez você queira fechá-los neste momento.

Após cada movimento, volte sua atenção para a respiração e as sensações do corpo enquanto está de pé, notando os efeitos posteriores do alongamento. “Colhendo uma fruta” Em seguida abra os olhos, erga cada braço alternadamente, como se estivesse colhendo uma fruta de uma árvore que está fora do alcance, mantendo a consciência das sensações do corpo e da respiração enquanto olha por cima dos dedos da mão esticada. Levante o calcanhar. oposto ao braço esticado enquanto você alonga, sentindo o alongamento dos dedos esticados de uma das mãos aos dedos do pé oposto. Ao terminar, pouse o calcanhar de volta no chão e abaixe a mão, seguindo os dedos com os olhos se quiser, observando que cores e formas seus olhos absorvem ao seguir sua mão descendo.

Depois, mova o rosto para a frente, deixe que seus olhos fechem, entrando em sintonia com os efeitos posteriores do alongamento e as sensações da respiração, antes de se alongar para “colher a fruta” com a outra mão. Inclinação lateral.

Agora, lenta e atentamente, leve as mãos aos quadris, permita que o corpo se incline para a esquerda, com os quadris se movendo um pouco para a direita, fazendo com que o corpo forme uma grande curva que se estende dos pés até o tronco. Imagine que está no meio de duas placas de vidro, de modo que seu corpo não caia para trás nem para a frente. Em uma inspiração, volte à posição vertical, e depois, em uma expiração, curve-se na direção oposta. Não importa quanto você se curva para o lado (você pode até ficar reto), mas sim a qualidade da atenção que traz ao movimento. Quais efeitos posteriores você percebe? Rotação dos ombros.

Faça movimentos circulares com os ombros enquanto os braços pendem livremente. Primeiro eleve os ombros o mais alto possível em direção às orelhas, depois leve-os para trás como se estivesse tentando unir as escápulas, depois deixe-os cair completamente, em seguida aponte-os para a frente, como se fosse juntá-los. Deixe a respiração determinar a velocidade da rotação, inspirando durante a metade do movimento e expirando durante a outra metade. Continue “rolando” os ombros por essas diferentes posições o mais suave e atentamente possível, primeiro em uma direção, depois na oposta. Finalmente, ao término dessa sequência de movimentos, permaneça parado por um momento e sintonize as sensações de seu corpo, antes de passar para a meditação seguinte, sentada.

Fonte: adaptado de William (2005).

## **Meditação do Espaço de Respiração de três minutos**

Passo 1: tornar-se consciente.

Adote uma postura ereta e ativa, seja sentado ou de pé. Se possível, feche os olhos. Depois traga a consciência para sua experiência interior e reconheça-a, perguntando: qual é minha experiência agora? Que pensamentos estão passando por sua mente? Faça o possível para reconhecê-los como eventos mentais. Que sentimentos estão presentes? Volte-se para qualquer sensação de desconforto ou emoção desagradável, reconhecendo-os sem tentar mudá-los. • Que sensações corporais estão presentes? Explore o corpo para detectar qualquer tensão ou vigor, reconhecendo as sensações, mas novamente sem tentar manipulá-las.

Passo 2: reunir e concentrar a atenção.

Agora, redirecionando a atenção para um ponto limitado, concentre-se nas sensações físicas da respiração no abdômen, expandindo-se quando o ar entra e recuando quando ele sai. Siga cada inspiração e cada expiração. Use a respiração como uma oportunidade de se ancorar no presente. Se a mente divagar, suavemente conduza a atenção de volta à respiração.

Passo 3: expandir a atenção.

Agora, expanda o campo de consciência da respiração para incluir o corpo inteiro, como se todo ele estivesse respirando. Caso perceba qualquer desconforto ou tensão, sinta-se livre para trazer seu foco de atenção direto para essa sensação, imaginando que a respiração possa entrar e envolvê-la. Dessa forma você está explorando suas sensações, tornando-se amigo delas, em vez de tentar mudá-las de alguma forma. Quando elas se aquietarem, volte à meditação, consciente de todo o corpo, momento após momento.

Fonte: adaptado de William (2005).

## **Meditação de Sons e Pensamentos**

Acomodando-se à respiração e ao corpo. Encontre uma posição sentada, de forma que sua coluna se autossustente, com as costas eretas, mas não rígidas. Sente-se como descrito acima, com os ombros relaxados, a cabeça e o pescoço equilibrados e o queixo ligeiramente retraído.

Traga sua atenção aos movimentos da respiração por alguns minutos, até se sentir razoavelmente confortável. Depois expanda sua atenção para captar o corpo como um todo, como se o corpo inteiro estivesse respirando, ficando consciente de todas as sensações físicas que surgirem. Passe alguns minutos praticando a atenção plena da respiração e do corpo assim, lembrando que na prática seguinte você pode sempre voltar a essa prática para retomar a atenção, caso sua mente se torne distraída ou perturbada. Sons Quando estiver pronto, permita que o foco de sua atenção mude das sensações do corpo para a audição. Fique aberto aos sons que surgem.

Não há necessidade de procurar sons. Pelo contrário, na medida do possível, apenas permaneça aberto para receber os sons que surgirem de todas as direções – sons próximos, distantes, à frente, atrás, do lado, acima ou abaixo. Desse modo, você está se abrindo para a “paisagem sonora” a sua volta. Observe como os sons mais óbvios podem facilmente se sobressair aos mais sutis. Observe quaisquer espaços entre os sons, os momentos de relativo silêncio.

Tanto quanto possível, esteja atento aos sons simplesmente como sons, como sensações brutas. Perceba sua tendência de rotular os sons assim que os recebe (“carro”, “trem”, “voz”, “ar-condicionado”, “rádio”) e veja se é possível apenas observar essa rotulação e depois recolocar o foco nas sensações brutas dos próprios sons (inclusive os sons dentro de sons). Você pode perceber que está pensando sobre os sons. Veja se consegue se reconectar com a consciência direta das qualidades sensoriais (padrões de tom, timbre, altura e duração) deles e não com seus significados, implicações ou histórias. Sempre que perceber que sua consciência não está mais concentrada nos sons, suavemente reconheça para onde sua mente se moveu e depois volte a sintonizar sua atenção nos sons surgindo e desaparecendo, momento a momento.

Depois de ter se concentrado nos sons por quatro ou cinco minutos, abandone a consciência deles. Pensamentos Agora mude o foco de sua atenção de modo que seus pensamentos estejam no centro da consciência – vendo-os como eventos mentais. Assim como fez com os sons, atente para os pensamentos que surgem na mente, observando quando chegam, quanto tempo duram e o momento em que se vão. Não há necessidade de tentar fazer os pensamentos chegarem ou irem embora. Da mesma forma como você se relacionou com o vaivém dos sons, deixe os pensamentos chegarem e partirem sozinhos.

Assim como as nuvens às vezes são escuras e tempestuosas, outras vezes leves e felpudas, os pensamentos também assumem diferentes formas. Às vezes as nuvens enchem todo o céu. Outras, desaparecem por completo, deixando o céu claro. Você também pode prestar atenção aos pensamentos passando na mente como se fossem projetados numa tela de cinema – você se senta, observa e aguarda o surgimento de um pensamento ou imagem. Assim, você o observa enquanto está “na tela”, e depois deixa que vá embora. Perceba sua tendência de se envolver no drama e fazer parte do filme. Quando se der conta disso, parabeneze-se e retorne a sua poltrona, aguardando pacientemente pela próxima sequência de pensamentos. Se qualquer pensamento trazer sentimentos ou emoções intensas, sejam agradáveis ou não, observe sua “carga emocional” e permita que sejam como são. Caso sinta que sua mente perdeu o foco e se dispersou, ou que está sendo atraída pela história criada por seu pensamento, tente voltar à respiração e à sensação do corpo como um todo, sentado e respirando, usando esse foco para estabilizar sua consciência e ancorá-la no momento presente.

Fonte: adaptado de William (2005).

## **Meditação de Explorar as Dificuldades**

Sente-se por alguns minutos, concentrado nas sensações da respiração, depois ampliando sua consciência para englobar o corpo como um todo.

Depois passe a se concentrar nos sons e pensamentos (ver capítulo 8). Enquanto está sentado, caso perceba que sua atenção está sendo desviada da respiração (ou de outro foco) para pensamentos, sensações ou sentimentos dolorosos, você pode fazer algo diferente do que temos praticado até agora.

O primeiro passo é permitir que o pensamento ou sentimento permaneça “na mesa de trabalho da sua mente”. Segundo, desvie sua atenção para o corpo, para se tornar consciente de qualquer sensação física que esteja ocorrendo junto com o pensamento ou emoção. Terceiro, deliberadamente desloque o foco da atenção para a parte do corpo onde a sensação é mais forte. A respiração pode fornecer um veículo útil para tal, portanto – como você praticou na Exploração do Corpo – leve uma consciência gentil e amigável para essa parte do corpo, “respirando para dentro” dela na inspiração e “respirando para fora” dela na expiração. Uma vez que sua atenção se aproximou das sensações corporais e elas estão em primeiro plano no campo de percepção, lembre-se de que você não está tentando mudar essas sensações, e sim explorá-las com curiosidade.

Pode repetir para si mesmo coisas como: Tudo bem eu me sentir assim. Seja o que for, posso me permitir ser aberto para isso. Depois, veja se é possível permanecer consciente dessas sensações corporais e observe seu relacionamento com elas. Você está tentando se livrar delas ou consegue aceitá-las como são? Pode ser bom repetir internamente: Está tudo bem.

Seja o que for, posso me abrir, usando cada expiração para relaxar e se abrir às sensações. Se nenhuma dificuldade ou preocupação vier à tona durante essa meditação, e você quiser explorar essa nova abordagem, traga à mente um problema que tenha em sua vida no momento. Não precisa ser nada muito importante, mas deve ser algo desagradável, ainda não resolvido. Pode ser um mal-entendido ou uma discussão, uma situação sobre a qual você se sinta zangado, pesaroso ou culpado, ou uma preocupação com algo que poderia ocorrer. Se nada vier à mente, escolha algo do passado, seja recente ou distante, que certa vez o incomodou.

Agora, uma vez que o pensamento incômodo foi trazido à mente, permita que ele repouse na sua mesa de trabalho mental, depois dirija sua atenção para o corpo e entre em sintonia com quaisquer sensações físicas que a dificuldade esteja evocando.

Observe os sentimentos que surgem em seu corpo. Conscientize-se dessas sensações físicas, voltando seu foco de atenção para a região do corpo onde elas são mais fortes, respirando para dentro dessa parte do corpo na inspiração e respirando para fora dela na expiração, explorando as sensações, observando sua intensidade aumentar e diminuir enquanto você as abraça na consciência. Talvez você queira aprofundar essa atitude de aceitação e abertura a quaisquer sensações que esteja experimentando, dizendo para si mesmo: A sensação está aqui agora. Tudo bem, eu sentir isso. Seja o que for, já está aqui. Vou me abrir para isso. Depois veja se é possível conservar a consciência dessas sensações corporais e seu relacionamento com elas, respirando com elas, aceitando-as, deixando que existam, permitindo que sejam como são. Relaxe e abra-se para essas sensações, abandonando a tensão e a resistência. Diga a si mesmo: Acalmando, abrindo-me a cada expiração.

Quando perceber que as sensações físicas já não atraem tanto a sua atenção, simplesmente retorne à respiração e continue a fazer dela o alvo básico da atenção. Se, nos próximos minutos, nenhuma sensação corporal poderosa surgir, sinta-se livre para tentar respirar “para dentro” e “para fora” de quaisquer sensações corporais que perceber, ainda que não pareçam associadas a nenhuma carga emocional específica.

Fonte: adaptado de William (2005).

## **Meditação da Amizade**

Leve alguns minutos para se acomodar num lugar confortável onde possa ficar sozinho, relaxado e alerta. Ache uma postura que corporifique uma sensação de dignidade e despertar. Se estiver sentado, deixe a coluna ereta, os ombros relaxados, o peito aberto e a cabeça equilibrada. Concentre-se na respiração, e depois expanda a atenção para todo o corpo por alguns minutos até se sentir acomodado. Quando a mente divagar, reconheça aonde ela foi, lembrando que você tem uma opção agora: pode conduzi-la de volta para aquilo em que pretendia se concentrar, ou então permitir que sua atenção desça até o corpo para explorar onde você está experimentando o problema ou a preocupação. Sinta-se livre para usar qualquer uma das meditações anteriores como parte de sua preparação para esta. Quando estiver pronto, permita que algumas destas frases – ou todas – venham a sua mente, mudando as palavras se quiser, de modo que elas se conectem com você e se tornem seu portal particular para uma sensação profunda de amizade consigo mesmo: Que eu me sinta seguro e livre do sofrimento.

Que eu me sinta tão saudável e feliz quanto possível. Que eu viva com tranquilidade. Sem pressa, imagine que cada frase seja um seixo lançado num poço profundo. Você está lançando um após outro, depois procurando ouvir qualquer reação em pensamentos, sentimentos, sensações físicas ou impulso para agir. Não há necessidade de julgar o que surgir. Caso ache difícil evocar uma sensação de amizade para consigo, traga à mente uma pessoa (ou um bicho de estimação) que, no passado ou no presente, amou você incondicionalmente. Uma vez que tenha uma clara ideia do amor dela por você, ofereça esse amor a si mesmo: Que eu me sinta seguro e livre do sofrimento. Que eu me sinta saudável e feliz. Que eu viva com tranquilidade. Permaneça nessa etapa o tempo que desejar antes de passar para a seguinte. Então pense em um ente querido e deseje-lhe esse mesmo bem: Que ele se sinta seguro e livre do sofrimento. Que ele se sinta saudável e feliz. Que ele viva com tranquilidade.

De novo, observe o que surge na mente e no corpo ao manter essa pessoa na mente e no coração, desejando-lhe o bem. Deixe que as reações venham. Não se apresse. Faça pausas entre as frases – ouvindo atentamente. Respirando. Quando estiver pronto para prosseguir, escolha um estranho. Pode ser alguém que você vê

regularmente, talvez na rua, no ônibus ou no metrô – alguém que você reconheça, mas cujo nome não saiba. Alguém sobre quem se sinta neutro. Lembre-se de que, embora não conheça essa pessoa, ela também tem uma vida cheia de esperanças e temores. Portanto, mantendo-a no coração e na mente, repita as frases e deseje-lhe o bem.

Agora, se quiser aprofundar esta meditação ainda mais, traga à mente alguém que considere difícil (do passado ou do presente). Permita que essa pessoa esteja em seu coração e sua mente, reconhecendo que ela também pode querer ser feliz e estar livre do sofrimento. Repita as frases: Que ele(a) se sinta seguro(a) e livre do sofrimento. Que ele(a) se sinta saudável e feliz. Que ele(a) viva com tranquilidade. Dando uma pausa, ouvindo, observando as sensações no corpo, vendo se é possível explorar esses sentimentos sem censurá-los ou julgar-se. Se a qualquer momento você se sentir oprimido e dominado por sentimentos ou pensamentos intensos, retorne à respiração no corpo para se fixar de volta no momento presente, tratando-se com gentileza. Finalmente, estenda essa ternura a todos os seres, incluindo seus entes queridos, pessoas estranhas e aquelas que você acha difíceis. A intenção aqui é estender o amor e a amizade a todos os seres vivos no planeta – incluindo você! Que todos os seres possam se sentir seguros e livres do sofrimento. Que se sintam saudáveis e felizes. Que todos nós vivamos com tranquilidade. Ao final desta prática, fique sentado com a atenção na respiração e no corpo, permanecendo consciente do momento presente. Qualquer que seja sua experiência, reconheça sua coragem de dedicar tempo a se nutrir dessa maneira.

Fonte: adaptado de William (2005).

## Resgate do Eu

Passo 1: “Vou ensiná-la a relaxar. Então pedirei que respire bem fundo e feche os olhos... Isso mesmo... Livre-se dessa tensão superficial...” (8 segundos)

Passo 2: Agora relaxe os músculos dos olhos ao ponto que não funcionarão mais e quando tiver certeza que não funcionarão, teste para garantir que não estão funcionando... Isso mesmo... (7 segundos)

Passo 3: Agora, deixe essa sensação descer até a ponta dos pés... (2 segundos)

Passo 4: Agora relaxe completamente, e quando eu fizer você abrir e fechar os olhos de novo, esse relaxamento aumentará em 10 vezes... Abra os olhos... e feche. Agora, deixe que isso cubra você como um lençol. A próxima vez que fizer isso, dobrará o relaxamento que tem agora... Abra os olhos... Agora feche. (20 segundos)

Passo 5: E se você seguiu as instruções, quando eu levantar sua mão, será como um pano molhado... Ótimo. (8 segundos)

Passo 6: Agora quero que relaxe mentalmente tão bem quanto relaxou fisicamente, então pedirei que comece uma contagem a partir do número 100 de trás para frente, começando com 100 e as palavras mais relaxado. Quando chegar lá pelo 97, estará tão relaxado... e dobrar o relaxamento a cada número que falar... que não verá mais nenhum na sua mente, todos irão desaparecer, faça-os desaparecerem. (22 segundos) repita comigo 100 mais relaxado Agora dobre o relaxamento e os veja começando a sumir. 99 mais relaxado Agora estão desaparecendo. 98 mais relaxado Agora se foram.

Passo 7: Se foram? Agora você percebe que todos se foram (5 segundos).

Passo 8: agora que relaxou tão bem a mente gostaria que você imaginasse algo, imagine uma escada que lhe leva para um local ainda mais relaxado e profundo, uma esca de de 10 degraus e daquiá pouco vou iniciar uma contagem de 10 até 1 e você irá descer essa escada, tranquilo e confortável, relaxando ainda mais sua mente e seu cortpo enquanto eu falo, e no final da escada você chegará num local de segurança e tranquilidade.

Passo 9: 10 começe a descer...9... mais fundo ....8.....7....6... mais fundo....5.... mais relaxado.... 4...3..2....1 você chegou!

Olhe para cada detalhe desse lugar que é só seu!, perceba a paz e a segurança que esse lugar lhe dar, você se sente energizado agora.

Passo10: agora você percebe uma criança linda e pequena sentada no chão, e você olha pra ela e reconhece quele rostinho aquele jeitinho essa criança é você, agora você percebe todos os sentimentos que passam na cabeça dessa criança e acolhe ela pega essa criança no colo abraça ela olha no olho dela e fala eu estou aqui por você!! Agora você está segura agora eu protejo você e você se acolhe , se perdoa e agradece por toda sua jornada até aqui.

Passo 11: você se despede da criança confortavelmente e começa sua jornada na escada de volta pelos 10 passos, 1 e começa a voltar 2... subindo....3..4...5...6...subindo....7 ...8 mais atento, mais confortável, mais feliz...9 e no próximo número você vai abrir os olhos e contente com toda sua jornada de hoje, abra os olhos.

Fonte: adaptado de David Hellman.