

I Encontro Regional de *Mindfulness* na Educação 06 de julho de 2018

Resumo das Comunicações



Bruno Teixeira

Médico Psiquiatra. Instrutor Qualificado pelo Center for Mindfulness da Universidade de Massachusetts, EUA.

Tema: Stresse, Saúde Mental e *Mindfulness*

Resumo: O stresse é um dos protagonistas da vida moderna, e as suas consequências para a saúde pública são atrozes e esmagadoras. Calcula-se que seja responsável por uma elevada percentagem de doenças do foro cardiovascular, músculo-esquelético, digestivo, imune e, indubitavelmente, do foro mental. Há um largo espectro de perturbações mentais que pode advir do stresse nocivo crónico e que é responsável por elevadas taxas de absentismo laboral e de incapacidade. As abordagens baseadas no *Mindfulness*, alicerçadas na consciência do aqui e do agora e na contemplação livre de julgamentos, trouxeram um novo fôlego aos tratamentos destas perturbações mentais. As técnicas de *Mindfulness*, com milhares de anos de existência, são hoje em dia utilizadas à luz da melhor evidência científica.



João Perestrelo

Médico Psiquiatra e Psicoterapeuta. Instrutor Qualificado pelo Center for Mindfulness da Universidade de Massachusetts, EUA.

Tema: *Mindfulness* na Educação e na Parentalidade

Resumo: Os adultos de hoje nasceram num mundo puramente analógico e, por conseguinte, mais lento. Agora, com o advento das novas tecnologias, Internet e comunicações sem fios, há que enfrentar o mundo digital e a sua velocidade estonteante, uma realidade que com todas as suas utilizações, facilmente nos conduz à autodistração e ao alheamento, justamente no momento em que mais precisamos de estar presentes e atentos para enfrentar os desafios emocionais dos alunos, da parentalidade, e da vida. O *Mindfulness*, ou atenção plena, é mais necessário do que nunca para nos guiarmos por este novo território ao criarmos as crianças de hoje e continuarmos a levar vidas satisfatórias. Não é possível cuidar de crianças sem que cuidemos de nós mesmos.



Vanda Perestrelo

Formadora na DRE e Facilitadora Especialista em *Mindfulness* Escolas com formação pelo Mindful Schools, EUA

Tema: Oficinas de Formação - *Mindfulness* na Escola – Direção Regional de Educação

Resumo: São oficinas de 60 horas vivenciais e participativas, desenvolvidas com o propósito de dotar os docentes de ferramentas conscientes da atenção plena/*Mindfulness*, capazes de serem utilizadas em benefícios pessoais na redução do stresse, para depois implementar o projeto nas suas escolas. Em ensaios e estudos científicos, os professores que aprenderam a atenção plena relatam maior eficácia nas suas aulas, com maior envolvimento dos alunos em redor dos seus objetivos pedagógicos. A Oficina oferece também conhecimentos sobre o programa *MindUP*, baseado em evidência científica, que foi estudado para ser aplicado em sala de aula. Promove a consciência sócio-emocional, aumenta o bem-estar psicológico, atuando na redução do nível de stresse do aluno, na aprendizagem da atenção plena e no sucesso escolar. Os alunos aprendem a monitorizar os seus sentimentos e sensações, tornando-se mais conscientes e compassivos, obtendo um melhor entendimento sobre como responder ao mundo de forma refletida, em vez de reativa. As Oficinas de Formação *Mindfulness* na Escola da DRE, contextualizam as escolas da RAM envolvidas no programa *MindUP*, número de formandos, desafios e propostas, justificando, assim, a realização do primeiro Encontro Regional de *Mindfulness* na Educação.



Delta Gouveia

Formadora na DRE e Facilitadora na área do Desenvolvimento Pessoal

Tema: *Heartfulness*, um compromisso pessoal

Resumo: São cada vez mais as pessoas que sentem, de forma intuitiva, que, para fazer frente às mudanças aceleradas do mundo contemporâneo, é preciso encontrar outras respostas.

Na ótica de que *Mindfulness* constitui uma capacidade da atenção que nos permite centrar a mente no presente, de que, quando se está atento, se está completamente vivo, capaz de compreender que podemos decidir o que queremos pensar, sentir e como agir, surge esta comunicação, ancorada em temas como: inteligência cardíaca, inteligência emocional, reconhecimento de emoções e a presença consciente nos relacionamentos.

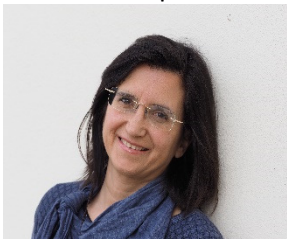
Este é um caminho de síntese e integração da sabedoria milenar, da ciência, da psicologia e da espiritualidade.

A Atenção Plena é uma ferramenta que trará oportunidades de aprendizagem, mudança e evolução às comunidades educativas e a toda a população em geral.



Dulce Gonçalves

Professora e presidente da Associação Mentis Sorridentes



Mónica Pinto

Médica pediatra do neurodesenvolvimento /investigadora

Tema: Projeto Mentis Sorridentes - Quando a escola respira

Resumo: Mentis Sorridentes é um projeto desenvolvido por uma equipa multidisciplinar, com o apoio do Centro de Neurodesenvolvimento do Hospital Beatriz Ângelo, da Associação Portuguesa para o *Mindfulness*, da CMLoures e da CPCJ.

Através de um conjunto de exercícios de *Mindfulness*, treina-se toda a comunidade escolar a focar a sua atenção de forma intencional, sem juízos de valor, lidando com pensamentos e emoções difíceis. A avaliação do projeto é efetuada pré e pós intervenção, sendo os resultados partilhados com a comunidade educativa.

Tema: Projeto Mentis sorridentes – *Mindfulness* em contexto escolar

Resumo: Evidências crescentes revelam que a prática de *mindfulness* melhora o bem-estar psicológico (Singleton et al., 2014), os sintomas de ansiedade (Roemer et al., 2009), os sintomas de desatenção e hiperatividade (Zyloska et al, 2008), entre outros.

No âmbito educativo, a nível internacional, os resultados obtidos revelam-se promissores. Por outro lado, não divergem particularmente dos resultados obtidos com adultos, sendo que as escolas que integram programas de *mindfulness* têm resultados significativos a nível do bem-estar emocional dos seus alunos, da saúde mental, da sua capacidade de aprendizagem e, até, da melhoria da sua condição física.

O presente trabalho pretende divulgar o projeto-piloto designado por Mentis Sorridentes desenvolvido no Agrupamento de Escolas João Villaret (Loures). Este consistiu na transmissão de técnicas de *mindfulness* à comunidade escolar, procurando responder aos níveis elevados de ansiedade e dificuldades de atenção/concentração e emocionais dos alunos. Foi estabelecida uma parceria com o Hospital Beatriz Ângelo, que acompanhou e avaliou o projeto.

Foi feito um estudo, com avaliação pré e pós-intervenção dos alunos de 2º e 3º ciclo participantes, através dos testes D2 (concentração), *SDQ* (funcionamento global), *PH Self-Concept Scale* (auto-conceito), Diário das Mentis e Ficha de auto-avaliação. Pessoal docente e não-docente e encarregados de educação responderam a questionários de avaliação. Fez-se análise descritiva e comparativa dos dados quantitativos (SPSS v.20) (IC 95%, $p < 0,05$) e de conteúdo dos dados qualitativos.

Apresentam-se os resultados do projeto, onde se verificou uma melhoria no Índice de Concentração e Desempenho Global no teste D2, no score de auto-conceito, de problemas emocionais e comportamentais e de funcionamento global. Qualitativamente, os alunos notaram melhoria no controlo da ansiedade, do desempenho e concentração, diminuição da impulsividade, maior prazer nas relações e maior sentido para a vida. A avaliação pelos adultos também foi positiva.

O estabelecimento desta parceria permite realçar a importância de uma intervenção conjunta nos problemas de comportamento, atenção e emocionais dos adolescentes. As técnicas de *mindfulness* mostram resultados positivos na gestão emocional, aumentando a disponibilidade para as aprendizagens e melhorando a qualidade de vida dos alunos.



Fernando Emídio

Professor e coordenador do 1.º Ciclo do Ensino Básico no Agrupamento Marinha Grande Poente

Tema: *Mindfulness* na Sala de aula - um treino de atenção para uma vida plena

Resumo: Numa perspetiva de prevenção e promoção da saúde mental, é extremamente importante implementar programas nas escolas e nas comunidades educativas que possam capacitar crianças, jovens e seus cuidadores a lidarem de uma forma mais eficaz e eficiente com os desafios que diariamente se lhes apresentam. Os estudos no âmbito da aplicação de programas de desenvolvimento de competências sócio-emocionais com crianças e jovens, baseados no *mindfulness* (atenção plena), têm apontado que são diversos os benefícios que daí podem advir, ao nível comportamental, cognitivo, relacional, emocional, entre outros. Alguns dos temas a abordar durante a comunicação serão: necessidade do *mindfulness* na escola atual; definição de *mindfulness*; práticas de *mindfulness* em contexto educativo; importância da neurociência na implementação de práticas de *mindfulness*; benefícios do *mindfulness* em contexto educativo; experiência de implementação do programa *MindUp* no Agrupamento de Escolas Marinha Grande Poente.