

***Mindfulness* na Educação Pré-escolar e no 1.º Ciclo do ensino básico: Um Estudo Exploratório**

Sara Cabral

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Santarém
sara.cabral87@gmail.com

Isabel Piscalho

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Santarém
isabel.piscalho@ese.ipsantarem.pt

Sónia Seixas

Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Santarém
sonia.seixas@ese.ipsantarem.pt

Nota Introdutória

O presente estudo foi elaborado no âmbito do mestrado em educação pré-escolar e ensino do 1.º ciclo do ensino básico. O ambiente que envolve a criança é fundamental para um desenvolvimento harmonioso, assim, quando se verificou a presença constante do fator stress, tornou-se pertinente aprofundar a abordagem *mindfulness* e perceber qual a sua importância nos contextos educativos. Este estudo exploratório, de natureza qualitativa, desenvolveu-se em duas etapas: a primeira consistiu no desenvolvimento de atividades concretas baseadas em *mindfulness* nos contextos de jardim de infância e de 1.º ciclo do ensino básico; a segunda, na realização de entrevistas semidiretivas realizadas a oito especialistas reconhecidos no âmbito do *mindfulness*. Este exercício investigativo sugere que o *mindfulness* pode ser uma ferramenta importante para as crianças por promover o autoconhecimento e a autorregulação emocional. Ao cultivar a gentileza, a empatia, a gratidão e a generosidade contribui-se para a tomada de consciência de uma humanidade comum. A abordagem *mindfulness* é importante em contexto educativo pois sensibiliza para uma visão holística do desenvolvimento da criança.

Introdução

O presente exercício investigativo surge da reflexão sobre a importância do desenvolvimento holístico da criança. Ao longo dos estágios realizados no mestrado em educação pré-escolar e ensino do 1.º ciclo do ensino básico verificou-se a presença constante do fator stress e, sabendo que as primeiras idades são essenciais, questionámos sobre os efeitos que isso tem e terá nas nossas crianças.

Atualmente, a sociedade vive emaranhada na rotina, “estimando-se que passamos em média 47 por cento do nosso tempo ausentes, oscilando entre os pensamentos do passado, projeções para o futuro ou fantasias com o presente” (Gaspar, 2018, p. 13). Estes pensamentos associados à agitação diária promovem o stress, influenciando o bem-estar e a capacidade de aprender das nossas crianças, assim como as suas interações com o outro. As consequências refletem-se também no seu autoconhecimento e na sua autorregulação emocional.

Nas condições atuais, com o impacto das medidas tomadas devido à Covid-19, a dinâmica familiar tem sofrido muitas alterações e as tensões geradas influenciam todo o núcleo familiar, nomeadamente as crianças em idade escolar. Gonçalves (2017) refere que Portugal se encontra entre os países da Europa com o maior registo de consumo de calmantes e de metilfenidato (psicofármaco para a Perturbação de Hiperatividade com Défice de Atenção). Deste modo, importa refletir sobre o papel da escola e dos educadores/professores nesta nova realidade. É fundamental repensar o papel da educação no desenvolvimento integral da criança, ou seja, integrar a dimensão emocional e social e não só a académica. A componente socioemocional enriquece as aprendizagens da criança e são estas que ela leva para toda a vida. Assim se promove de forma equitativa os quatro pilares da educação propostos pela UNESCO: *aprender a ser, aprender a conhecer, aprender a fazer e aprender a viver juntos, aprender a viver com os outros* (Delors, 1996).

Neste estudo exploratório, a abordagem *mindfulness* emergiu na ótica do bem-estar e das aprendizagens, ganhou relevo como ferramenta para o desenvolvimento da capacidade de concentração e culminou numa abordagem integrativa das várias dimensões que constituem a criança, enquanto ser individual, social e com voz no seu processo holístico de aprendizagem. Deste modo, importa refletir sobre a importância da abordagem *mindfulness* em contexto educativo.

Mindfulness

O *mindfulness* está no âmago da prática budista e almeja libertar o ser humano de todo o sofrimento. Em 1979, Jon Kabat-Zinn, formado em medicina e com doutoramento em Biologia Molecular no MIT, desenvolveu o programa Redução de Stress Baseado em *Mindfulness* (MBSR) e foi assim que se introduziu esta prática no Ocidente sem qualquer conotação religiosa (Lomas, 2018, p. 8).

Na perspetiva ocidental, o *mindfulness* está associado à palavra consciência numa dimensão cognitiva e refere-se essencialmente à qualidade da atenção (Martins, 2020). O conceito de *mindfulness* tem as suas origens no termo *sati*, da língua Pali, que pode ser traduzido de diversas formas, designadamente consciência, atenção plena e discernimento. Kabat-Zinn (citado por Gonçalves, 2017) define este conceito como “a consciência que surge ao prestar atenção ao presente, de forma intencional e sem julgar o decorrer da experiência” (p. 5).

Gaspar (2018) realça que o *mindfulness* não é apenas um treino da atenção, é estarmos unos, é a conexão consciente entre o corpo e a mente e com a humanidade que há em nós. Podemos dizer que é um ato de amor para connosco e para com o outro, na medida em que se cultiva os quatro imensuráveis ou *brahmaviharas*. Estes poderes divinos dizem respeito a quatro qualidades essenciais do ser humano, sendo elas: Bondade, Compaixão, Alegria e Equanimidade (Amaral, 2012).

O *mindfulness* é uma forma de consciência que cultiva o bem-estar de dentro para fora através de práticas formais e informais. Gaspar (2018) explicita que as práticas formais são realizadas de forma regular e focam a respiração, as sensações corporais, os pensamentos e as emoções. Por sua vez, as informais acontecem continuamente nas tarefas diárias, quando efetuadas com consciência plena. Estas práticas são desenvolvidas quando se adota as nove atitudes *mindfulness*, são elas: Mente de principiante; Não julgamento; Aceitação; Deixar ir; Confiar; Paciência; Não esforço; Gratidão e a Generosidade (Övén, 2015).

A abertura e a curiosidade presentes numa mente principiante tende a não deixar espaço para o julgamento. O não julgamento pressupõe a aceitação e a libertação do que não é importante. Este deixar ir é a demonstração de confiança e o confiar requer a paciência para que tudo aconteça no tempo certo. Para tal é necessário o não esforço, o saber viver momento a momento (Övén, 2015). A gratidão não é mais do que saber agradecer as

pequenas coisas da vida. A generosidade requer autocompaixão porque é fundamental cuidar do eu para nutrir o outro, só assim se consegue o simples ato de ajudar.

O *mindfulness* é uma ferramenta fundamental para a autorregulação emocional e para as tomadas de decisão. Para além disso, promove a autoconsciência e a consciência social, auxiliando nos relacionamentos interpessoais. Os estudos científicos realizados demonstram a relevância da prática regular do *mindfulness* em contexto educativo (e.g., Carvalho, 2017, 2018; Weare, 2018).

***Mindfulness* em Educação**

O *mindfulness* tem as suas raízes no budismo e é fundamental conhecê-las para melhor compreendê-las. No *mindfulness* em educação há um hiato entre a essência desta prática e a sua efetiva implementação. McCaw (2020) acredita que há um sentimento de ambivalência por parte de quem pretende integrar o *mindfulness* em contextos educativos. A dimensão ética subjacente representa uma barreira à integração desta abordagem, porém, a consciência do seu potencial instituiu as adaptações necessárias para se enquadrar nas políticas educativas. Deste modo, o *mindfulness* em educação foca a qualidade da consciência e o desenvolvimento socioemocional.

O *mindfulness* tem vindo a ganhar relevo nos contextos educativos pelo seu impacto na saúde física e mental de toda a comunidade educativa e nas aprendizagens académicas das crianças. No entanto, é fulcral observar a abordagem *mindfulness* como uma forma de empoderar as competências como a autoconsciência, a autorregulação, a resiliência, a empatia e a gratidão. Estas são essenciais para “aprender-aprender a cultivar uma maior consciência do eu e uma maior consciência dos outros e do mundo, e depois colher os frutos dessa consciência, tanto a nível interior como exterior” (Snel, 2019, p. 10).

Segundo Delors (1996), o sistema educativo atual tem tendência a valorizar o *aprender a conhecer* e o *aprender a fazer*, em detrimento do *aprender a ser* e *aprender a viver juntos*, *aprender a viver com os outros*. A educação tem presente uma visão de crescimento económico focado no *aprender a fazer* e não no desenvolvimento holístico do ser. Neste sentido, é necessário repensar as políticas educativas para se promover de forma equitativa os quatro pilares da educação e assim fomentar uma base humanista, porque “apoiar e potencializar a dignidade, a capacidade e o bem-estar do ser humano, em relação aos outros e à natureza, deveria ser o propósito fundamental da educação no século XXI” (UNESCO, 2016, p. 40).

A educação de qualidade está, ou deveria estar, em constante evolução para acompanhar as mudanças globais de forma a prover cada cidadão de ferramentas úteis à sua adaptação. Uma educação diligente fomenta o pensamento crítico e criativo com vista à transformação pessoal e social, visto que educar é sinónimo de criar e inovar (Shienman & Russo-Netzer, 2021). Para tal é necessário romper com os paradigmas tradicionais e conquistar uma abordagem holística, na qual os aspetos cognitivos, emocionais e éticos são incluídos numa mesma dimensão.

Mindfulness e o educador/professor

A prática regular do *mindfulness* permite vivenciá-lo e assim melhor compreender o caminho e é nesta jornada que os educadores / professores (re)significam o seu modo de ser e de estar e a sua forma de ensino. A prática regular permite sentir o *mindfulness* e, em alguns casos, emerge a vontade de a querer partilhar e integrar nos diversos momentos do dia-a-dia. Quando assim é, a sobrecarga profissional de cumprir o currículo ganha outra dimensão e há espaço para fundir a abordagem *mindfulness* no programa, como por exemplo nas atividades de leitura e de escrita (Goleman, 1996). Apesar de se observar uma progressiva exigência na qualidade do ensino e uma falta de reconhecimento dos profissionais, aqueles que experienciam o *mindfulness* tomam consciência que “tudo o que está dentro de nós flui continuamente para fora para ajudar a formar, ou deformar, o mundo; e tudo o que está fora de nós flui continuamente para dentro para ajudar a formar, ou deformar, as nossas vidas” (Palmer citado por Carvalho, 2018, p. 14). Nesta analogia à fita de Möbius vemos a importância do papel educador / professor no desenvolvimento e nas aprendizagens de cada criança e de toda a sociedade (Pinto & Carvalho, 2019).

As competências relacionais dos profissionais de educação têm reflexo no ambiente de sala de aula e na sua relação com as crianças. Övén (2015) acrescenta que “a forma como os adultos mais próximos se relacionam com a criança define a forma como ela se relaciona consigo mesma” (p. 81) e com os outros. As crianças aprendem através do exemplo e se o adulto dá uma indicação e procede de um determinado modo, há tendência para imitar a sua forma de agir (Sanches, 2016). Neste sentido, Bandura (citado por Feldman, 2001) defende que se pode adquirir um novo comportamento a partir da análise da experiência dos outros. A observação, a imitação e a integração compõem este processo de aprendizagem.

No que se refere ao *mindfulness*, a abertura do educador / professor face às necessidades da criança e do grupo gera o bem-estar de todos e assim incita a modelagem do comportamento. Os profissionais de educação que adotam o *mindfulness* na sua vida pessoal e no seu contexto profissional firmam o desenvolvimento de uma consciência plena em toda a comunidade educativa. O mais importante é compreender que “a mudança começa em nós. Não podemos esperar que as crianças mudem o seu comportamento se não mudarmos primeiro o nosso” (Martins, 2019, p. 21).

Mindfulness e a criança

As crianças vivem naturalmente no momento presente sem julgamentos e a prática do *mindfulness* surge para reforçar esta capacidade, sendo também indicada para crianças diagnosticadas com perturbações do espectro do autismo e com Perturbação de Hiperatividade e Défice de Atenção (PHDA). A agitação diária e o stress presentes na sociedade atual tem efeitos nocivos no cérebro e, neste sentido, o *mindfulness* torna-se numa ferramenta “indispensável para a aprendizagem ideal e o equilíbrio emocional, e para proteger o cérebro em desenvolvimento” (Snel, 2019, pp. 14-15).

As investigações da neurociência confirmaram a neuroplasticidade do cérebro e demonstraram que esta é maior durante o crescimento da criança. Goleman (1996) salienta que “o calendário do crescimento emocional está intimamente ligado a linhas aliadas de desenvolvimento, em especial da cognição, por um lado, do cérebro e da maturação biológica, pelo outro” (p. 296). O autoconhecimento e a autorregulação emocional são processos que nos acompanham desde os primeiros meses de vida. O autor acrescenta que é em idade pré-escolar que se atinge a maturação das emoções sociais. Deste modo, é fundamental fomentar o autoconhecimento para que as crianças sejam capazes de identificar as suas emoções e de as autorregular (Goleman, 1996).

As emoções são essenciais ao processo de aprendizagem, principalmente quando a criança adquire a capacidade de as observar, analisar e compreender (Williams & Penman, 2017). O desenvolvimento da autoconsciência está intimamente ligado à empatia, uma vez que a abertura às próprias emoções incita a sensibilidade aos sentimentos do outro.

As evidências científicas provam que a *mindsight*, descrita como a capacidade mental de compreender a mente do eu e do outro, deve ser estimulada desde cedo pois é uma dimensão ética do ser humano e é fulcral que a criança perceba que faz “parte de um

mundo mais vasto de relações em que os sentimentos são importantes e as ligações são uma fonte de recompensa, significado e diversão” (Siegel & Bryson, 2019, p. 170). A *mindshift* está na base da inteligência emocional e dos seus cinco principais domínios: conhecer as nossas próprias emoções (autoconsciência); gerir as emoções; motivarmo-nos a nós mesmos; reconhecer as emoções dos outros (empatia); e gerir relacionamentos. Goleman (1996) questiona se “não deveríamos estar a ensinar estas aptidões essenciais para a vida a todas as crianças – agora mais do que nunca? E se não agora, então quando?” (p. 309).

Desenho da Investigação

O presente estudo enquadra-se numa abordagem qualitativa, uma vez que admite “compreender e interpretar o significado dos fenómenos sociais; nesta medida, permitem a descrição, interpretação e análise crítica ou reflexiva sobre os fenómenos estudados e aumentam o carácter reflexivo das práticas e propostas educativas do campo em estudo” (Alves & Azevedo, 2010, p. 48).

Neste estudo baseado em *mindfulness* em educação, a essência tem a sua opulência no processo, mais ainda quando se pretende cultivar tal consciência na infância. A dimensão da valorização do percurso em detrimento dos resultados, característica da abordagem qualitativa, enriquece as aprendizagens, na medida em que promove a fluidez e o decurso natural de significação.

Deste modo, é pertinente integrar os estudos realizados numa ótica qualitativa porque para se “enfrentar as múltiplas questões e problemas com que se confronta a prática educativa e a reflexão sobre a educação, torna necessários novos paradigmas e novas formas de investigação que ultrapassem as barreiras entre as disciplinas” (Alves & Azevedo, 2010, p. 42).

De forma a compreender qual a importância da abordagem *mindfulness* em contexto educativo foram realizados dois estudos que se encontram sintetizados na Figura 1: o primeiro diz respeito à implementação de atividades nos contextos de jardim de infância e de 1.º ciclo do ensino básico; e o segundo refere-se às entrevistas realizadas a especialistas reconhecidos no âmbito do *mindfulness*. Em ambos pretendíamos entender o conceito, compreender a ligação entre o *mindfulness* e a criança, o educador/professor e as famílias, bem como conhecer os benefícios desta prática em contexto educativo.

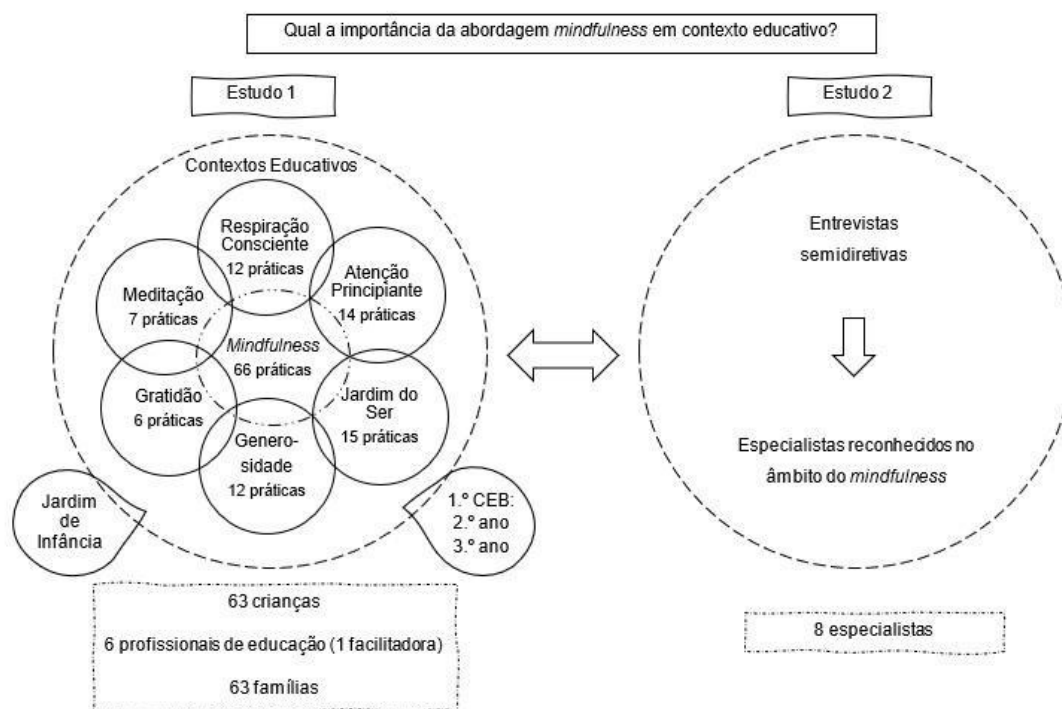


Figura 9 - Desenho da investigação.

De seguida abordamos a pertinência de cada estudo e os respetivos objetivos que foram definidos para responder à questão de partida deste exercício investigativo. Apresentamos, ainda, o contexto, os participantes e, por fim, descrevemos os procedimentos de recolha e análise de dados.

Desenvolvimento de Atividades Baseadas em *Mindfulness*

O primeiro estudo enquadra-se no paradigma qualitativo e nas perspetivas integrantes da investigação-ação pois esta consiste “numa estratégia de recolha e de análise de dados sobre um fenómeno específico, geralmente crítico, tendo em vista a formalização e promoção de mudança na realidade estudada” (Pardal & Lopes, 2011, p. 44).

O presente estudo visa desenvolver atividades baseadas em *mindfulness* na educação pré-escolar e no ensino do 1.º ciclo do ensino básico, de forma a compreender qual a importância da abordagem *mindfulness* em contexto educativo. Este estudo tem como objetivo geral: Estudar a relevância da prática do *mindfulness* na educação pré-escolar e no ensino do 1.º ciclo do ensino básico; tendo como objetivos específicos: Observar o envolvimento das crianças; Compreender o papel do educador/professor; Analisar a

articulação escolafamília; Observar os benefícios da prática do *mindfulness* na educação pré-escolar e no ensino do 1.º ciclo do ensino básico.

O exercício investigativo realizou-se nas valências de jardim de infância e de 1.º ciclo do ensino básico. Na valência de jardim de infância, o grupo era composto por 20 crianças, 8 do sexo feminino e 12 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os três e os seis anos. A educadora e a auxiliar participaram em todas as atividades propostas. Na valência do 1.º ciclo do ensino básico, o estudo concretizou-se com uma turma do 2.º ano e outra do 3.º ano de escolaridade. Do 2.º ano participaram 22 crianças, sete do sexo feminino e 15 do sexo masculino, com sete e oito anos de idade. O grupo do 3.º ano com 21 crianças, 12 do sexo feminino e nove do sexo masculino, na faixa etária dos oito aos dez anos. Este último contou com a participação mais ativa das famílias por se ter realizado no formato de ensino a distância.

As atividades desenvolvidas foram agrupadas em: Respiração Consciente (foco na respiração); Atenção Principiante (foco na atenção, concentração e mente principiante); Jardim do Ser (desenvolvimento pessoal e emocional); Generosidade (desenvolvimento social); Gratidão (incutir o ato de agradecer); Meditação (integrativa). Todas as propostas foram pensadas com o intuito de promover o desenvolvimento holístico da criança e cultivar as nove atitudes *mindfulness*, ou seja, a Mente de Principiante, o Não-Julgamento, a Aceitação, o Deixar ir, a Confiança, a Paciência, o Não-Esforço, a Gratidão e a Generosidade.

A Mente de Principiante está naturalmente presente na forma como as crianças vivenciam as diferentes experiências diárias e foi visível pelo entusiasmo com que se envolveram em todas as atividades propostas. O Não-Julgamento, a Aceitação, o Deixar ir, a Confiança, a Paciência e o Não-Esforço são promovidos nos exercícios de Respiração Consciente, nomeadamente na Barriga de balão (consiste em observar os movimentos da barriga durante a inspiração e a expiração) e nos exercícios do Jardim do Ser, como por exemplo o Enraizamento (breve meditação guiada com foco na consciência do corporal e na visualização de raízes que as ligam à terra). Os seis princípios referidos estão também presentes nos exercícios de Atenção Principiante, designadamente na Taça Tibetana (a taça é apresentada com água, as crianças fazem duas respirações completas nas quais a mão sobe ao inspirar e desce ao expirar, sentindo as bolas de gel transparentes presentes o fundo da taça. No final as crianças partilham o que sentiram e exploram o conteúdo da taça).

As seis atitudes são cultivadas na Respiração Consciente, na Atenção Princiante e no Jardim do Ser na medida em que as crianças não julgam aquilo que vão sentindo, simplesmente aceitam e confiam, deixando ir qualquer pensamento sem esforço e é com paciência que se apropriam da atividade e observam a sua experiência e a do outro. Desta vivência emerge também a Generosidade como uma forma de cuidar do eu e do outro, como por exemplo através do exercício: Eu sou...Tu és... (em círculo, é entregue a uma criança um espelho com uma flor no verso, esta observa o seu reflexo e diz algo positivo sobre si, depois passa à criança sentada ao seu lado, referindo um aspeto positivo sobre ela). A Gratidão é uma forma de agradecer diariamente as pequenas coisas e o pote da gratidão (escrever num papel “Só por hoje sou grata por...” e colocá-lo num pote construído com materiais recicláveis) permite cultivar esta consciência. A Meditação possibilita aprofundar as nove atitudes *mindfulness* através de breves meditações guiadas pelo facilitador.

Ao longo das atividades recorreremos à observação participante, por ser uma forma de “estudar uma comunidade durante um longo período, participando na vida colectiva” (Quivy & Campenhoudt, 2008, p. 197). Para recolher os dados, foram utilizados os seguintes instrumentos de recolha: Notas de Campo e o Registo Fotográfico.

Importa referir que as questões éticas de investigação com crianças foram salvaguardadas, na medida em que foram explanadas as intenções do estudo, podendo cada criança recusar participar em alguma parte dele. Para além disso, foi pedido autorização aos encarregados de educação para a recolha do registo fotográfico e, em todo o processo, se adotou a visão da criança como sujeito de direitos, ativo, competente e com voz.

O procedimento de tratamento de dados baseou-se numa reflexão sobre todas as etapas do processo de intervenção. Para se conhecer a importância da abordagem *mindfulness* em contexto educativo, procedeu-se à análise das notas de campo e das reflexões, complementando com a visualização dos registos fotográficos.

Entrevistas a Especialistas Reconhecidos no Âmbito do *Mindfulness*

O presente estudo é de natureza qualitativa, pois “a interpretação dos fenómenos e a atribuição de significados são básicas no processo de pesquisa qualitativa” (Reis, 2010, p. 63). A possibilidade de trabalhar dados subjetivos num ambiente de confidencialidade entre o entrevistador e o entrevistado, levaram à escolha deste paradigma.

Nesta perspetiva, no presente estudo pretendemos ouvir a voz dos especialistas reconhecidos no âmbito do *mindfulness* para avaliar a aplicabilidade desta prática na educação pré-escolar e no ensino do 1.º ciclo do ensino básico.

A ótica dos especialistas é essencial a este estudo, tendo em vista que a partilha de conhecimentos e a experiência enriquecerá o decurso desta investigação. Desta forma, pretende-se que os entrevistados expressem as “suas percepções e interpretações sobre determinado assunto, mas também possam sugerir fontes, nas quais o investigador pode procurar evidências corroborativas ou contrárias, e iniciar a procura dessas evidências” (Reis, 2010, p. 82).

Neste estudo, de forma a compreender qual a importância da abordagem *mindfulness* em contexto educativo, definimos como objetivo geral: Verificar a aplicabilidade da prática do *mindfulness* na educação pré-escolar e no ensino do 1.º ciclo do ensino básico; e como objetivos específicos: Conhecer o conceito de *mindfulness*; Recolher informação sobre *mindfulness* e o papel do educador e do professor; Recolher informação sobre *mindfulness* e o papel da criança; Recolher informação sobre *mindfulness* e a articulação escola-família; Conhecer os benefícios do *mindfulness* na educação pré-escolar e no ensino do 1.º ciclo do ensino básico.

O presente estudo decorreu via *Zoom*, *Skype* e *Whatsapp*, onde se realizaram as oito entrevistas aos especialistas reconhecidos no âmbito do *mindfulness*. Dos oito entrevistados, 7 eram do sexo feminino e 1 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 38 e os 51 anos. No que concerne à formação, três são da área da Psicologia, um é professor e os restantes quatro são facilitadores e formadores de *mindfulness*.

A recolha de dados efetuou-se na base da técnica das entrevistas semidiretivas e para as concretizar, foi necessário utilizar um guião de entrevista - constituído por duas questões sobre o conceito de *mindfulness*, 11 sobre a experiência prática profissional e quatro sobre a aplicabilidade em contexto educativo – e as plataformas *Zoom*, *Skype* e *Whatsapp*. Salientamos ainda que as questões éticas foram salvaguardadas, na medida em que todos os entrevistados foram devidamente informados do objetivo do estudo e das suas finalidades, considerando para o estudo apenas aquilo que nos foi autorizado.

O procedimento de tratamento de dados decorreu após cada entrevista com a sua transcrição. Concluída esta etapa e elaborada a tabela de análise procedeu-se à análise categorial para se verificar a aplicabilidade da prática do *mindfulness* na educação pré-escolar e no ensino do 1.º ciclo do ensino básico.

Apresentação e Discussão dos Resultados

A investigação emergiu da questão: Qual a importância da abordagem *mindfulness* em contexto educativo? De forma a aprofundar a pergunta de partida foram realizados dois estudos: o primeiro diz respeito ao desenvolvimento de atividades baseadas em *mindfulness* nos contextos de jardim de infância e de 1.º ciclo do ensino básico; e o segundo refere-se às entrevistas realizadas aos oito especialistas reconhecidos no âmbito do *mindfulness*. Em ambos pretendíamos entender o conceito, compreender a ligação entre o *mindfulness* e a criança, o educador/professor e as famílias, bem como conhecer os benefícios desta prática em contexto educativo.

No que concerne ao conceito, os especialistas salientam que o *mindfulness* é mais do que apenas a concentração, é a qualidade da consciência, ou seja, é estar presente com plena consciência disso. A essência do conceito não reside nas palavras que o define, mas sim na prática diária, pois é no sentir que se constrói a sua verdadeira definição.

A ligação entre a criança e o *mindfulness* é genuína. As crianças vivem no momento presente e têm o poder de observar o mundo com mente de principiante. Deste modo, a prática do *mindfulness* em contexto educativo vem fortalecer este elo que é, muitas vezes, colocado à prova pelo stress presente nos demais contextos em que a criança se insere. Nas atividades propostas verificámos que as crianças se envolvem de uma forma plena, apesar de ser perceptível algum receio em experimentar novas atividades e alguma vergonha nas propostas que se centram em cada criança individualmente. Ainda assim, o *mindfulness* contribui para um melhor e mais íntegro desenvolvimento socioemocional, na medida em que as crianças aprendem a identificar e a aceitar as suas emoções e a fortalecer a capacidade de autorregulação. Gaspar (2018) defende que o *mindfulness* é “uma ferramenta que nos vai dar uma maior clareza” (p. 47) para aprender a lidar de outro modo com as próprias sensações, emoções e pensamentos. Genericamente é sair do piloto automático e (re)aprender a fazer escolhas conscientes no momento presente. Para além disto é ser capaz de se autorregular, sabendo que “não podemos controlar o mar. Não podemos parar as ondas, mas podemos aprender a surfá-las” (Snel, 2019, p. 36).

A articulação escola-família é fundamental para o desenvolvimento holístico da criança. As aprendizagens realizadas em cada um dos contextos tem reflexo no outro e se, em cada um deles, existir continuidade, então estamos a contribuir para que a criança tenha um percurso pessoal, social e educativo mais consistente. A educação, nas dimensões escola-família, visa munir a crianças de ferramentas para a vida e isso é possível através da

promoção de experiências significativas. Então, cabe aos adultos derrubar as barreiras que circundam esta parceria e abraçar uma abordagem mais integrativa. Neste estudo, verificámos que as crianças apresentam uma predisposição para o *mindfulness*, portanto, somos nós, adultos, que temos de cultivar esta prática.

O papel do educador/professor é essencial, mais ainda quando é visto como uma referência. As crianças modelam a sua forma de ser e estar, como tal, é fulcral pensar na mensagem que queremos transmitir. Em ambos os estudos verificámos que os educadores/professores que adotam a prática do *mindfulness* cultivam essa qualidade da consciência em si e nas crianças. Para além disso, são peças importantes na articulação entre a escola e a família, podendo contribuir para o desenvolvimento da consciência de uma humanidade comum e para o bem-estar de uma comunidade, seja ela educativa ou mais abrangente. Contudo, é de extrema relevância munir os profissionais de educação com uma formação adequada para que possam recorrer às ferramentas promotoras desta abordagem. Assim sendo, a formação, a prática pessoal e a consciência da importância de ser educador/professor constituem os fatores chave na aplicabilidade da abordagem *mindfulness* em contexto educativo. Na opinião de Goleman e Davidson (2018) “quaisquer passos que demos nesta direção serão uma oferta positiva para as nossas vidas e para o nosso mundo” (p. 339).

De um modo geral, no que diz respeito aos benefícios, o autoconhecimento e a autorregulação são ferramentas transversais às crianças, aos educadores/professores e às famílias. A capacidade de autorregular as emoções vai contribuir para relações mais frutíferas, baseadas na compaixão, na empatia, na gentileza, na generosidade e na partilha. A sensação de bem-estar resulta numa maior produtividade académica e profissional. Gaspar (2018) afirma que os avanços científicos “têm permitido estudar os efeitos de práticas meditativas no nosso cérebro, na nossa saúde, no nosso bem-estar e até na nossa produtividade” (p. 43). Importa referir que esta abordagem pode não fazer ressonância em todas as pessoas, deste modo, é fundamental observar e ouvir os intervenientes, sejam eles crianças ou adultos, de forma a cultivar a qualidade da consciência com as ferramentas adequadas.

Principais Conclusões

Os dois estudos realizados no âmbito desta investigação contribuíram para verificar a aplicabilidade e estudar a relevância da prática do *mindfulness* em contexto educativo. Em análise, percebemos que esta abordagem é essencial para o desenvolvimento holístico

da criança e para se promover, de forma equitativa, os quatro pilares da educação. Deste modo, verificámos que a abordagem *mindfulness* é um complemento importante para a educação, podendo ser integrada numa perspetiva transversal ao currículo.

No que concerne às limitações do estudo, podemos identificar as seguintes: (i) a curta duração dos estágios. O desenvolvimento de um programa de *mindfulness* requer no mínimo oito semanas e isso não foi possível em nenhum dos contextos, nomeadamente quando o tempo disponível para a prática é limitado pela rotina já estabelecida em cada uma das salas; (ii) a impossibilidade de interação direta com o grupo. No último estágio, não me foi concedida autorização para estar presente nas sessões síncronas, o que limitou a minha interação com as crianças e com as respetivas famílias. Apesar do esforço mútuo em diminuir esta lacuna, com recurso à partilha de fotografias, vídeos, textos e desenhos, tornou-se difícil ter consciência da importância das atividades promovidas para aquelas crianças e para as suas famílias.

Relativamente a futuras investigações, considera-se pertinente elaborar um programa *mindfulness* em contexto educativo, integrando as crianças, a equipa educativa e as famílias, de forma a observar o impacto da prática do *mindfulness*, nas dimensões pessoal, social, académica e/ou profissional, em cada um dos intervenientes e analisar a sua relevância para o desenvolvimento holístico da criança e para o seu processo de aprendizagem. No decorrer da investigação emergiu o estudo da possibilidade de integração das abordagens *mindfulness* na formação inicial de profissionais de educação, na ótica do desenvolvimento pessoal e profissional.

Referências Bibliográficas

Alves, M. G., & Azevedo, N. R. (Eds.) (2010). *Investigar em Educação: Desafios da Construção de Conhecimento e da Formação de Investigadores num Campo Multi-Referenciado*. Várzea da Rainha.

Amaral, D. F. (2012). *Os Imensuráveis: Propriedades Psicométricas da Versão Portuguesa da Escala SOFI (Self-Other Four Immeasurables)*. (Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra). <http://hdl.handle.net/10316/22528>.

- Carvalho, J. (2017). Cultivar *mindfulness* em contexto educacional. *Mindmattersmagazine*, (3), 7. <https://mindmattersmagazine.pt/n3-outono-2017/cultivarmindfulness-em-contexto-educacional/>.
- Carvalho, J. (2018). Educação contemplativa: Uma abordagem inovadora. *Mindmattersmagazine*, (6), 14. <https://mindmattersmagazine.pt/N6-Verao-2018/educacao-contemplativa/>.
- Delors, J. (1996). *Educação: Um Tesouro a Descobrir; relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI*. Edições ASA.
- Feldman, R. S. (2001). *Compreender a Psicologia*. McGraw-Hill.
- Gaspar, V. (2018). *Aqui e Agora*. Matéria-Prima Edições.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2018). *Traços Alterados*. Temas e Debates – Círculo de Leitores.
- Goleman, D. (1996). *Inteligência Emocional*. Círculo de Leitores.
- Gonçalves, A. C. R. (2017). *Intervenção com base em práticas de mindfulness para professores de 1º Ciclo: Efeitos na dinâmica de sala de aula e na relação professor-aluno – Um estudo exploratório*. (Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa). <http://hdl.handle.net/10451/33623>.
- Lomas, T. (2018). Ética e mindfulness: Um problema ocidental. *Mindmattersmagazine*, (4), 8. <https://mindmattersmagazine.pt/n4-inverno-2018/etica-e-mindfulness-Uma-questao-ocidental/>.
- Martins, N. P. (2019). *Educar pela Positiva: Um Guia para Pais e Educadores*. Bertrand Editora.
- Martins, S. L. (2020). *Mindfulness para Ensinar e Aprender. Uma perspetiva no 1º CEB*. (Dissertação de mestrado, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico do Porto, Porto). <http://hdl.handle.net/10400.22/16665>.
- McCaw, C. T. (2020). Would you like ethics with that? The possibilities and risks of (Mc) Mindfulness in schools, *EduResearch Matters*. <https://www.aare.edu.au/blog/?p=5101>.
- Övén, M. (2015). *Educar com Mindfulness*. Porto Editora.

- Pardal, L., & Lopes, E. (2011). *Métodos e Técnicas de Investigação Social*. Areal Editores.
- Pinto, A. M., & Carvalho, J. S. (2019). *Mindfulness em Contexto Educacional*. Coisas de Ler.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. V. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Gradiva.
- Reis, F. (2010). *Como Elaborar uma Dissertação de Mestrado – Segundo Bolonha*. Lisboa: PACTOR – Edições de Ciências Sociais e Política Contemporânea.
- Sanches, L. (2016). *Mindfulness para Pais*. Manuscrito.
- Sheinman, N., & Russo-Netzer, P. (2021). Mindfulness in Education: Insights Towards an Integrative Paradigm, *ResearchGate*.
https://www.researchgate.net/publication/352978364_Mindfulness_in_Education_Insights_Towards_an_Integrative_Paradigm.
- Siegel, D. J., & Bryson, T. P. (2019). *O Cérebro da Criança: 12 Estratégias Revolucionárias para Treinar o Cérebro em Desenvolvimento do Seu Filho*. Casa das Letras.
- Snel, E. (2019). *Senta-te quietinho como uma rã*. Lua de Papel.
- UNESCO (2016). *Repensar a Educação: rumo a um bem comum mundial?* UNESCO.
- Weare, K. (2018). The evidence for mindfulness in schools for children and young people. *Mindfulness in Schools Project*.
<https://mindfulnessinschools.org/research-papers/>.
- Williams, M., & Penman, D. (2017). *Mindfulness – Atenção Plena*. Lua de Papel.